الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية– النادرة

د . عبد الله أحمد عبده الفقيه – كلية التربية النادرة – جامعة إب

مجلة القلم
(علميّة – فصليّة – محكّمة)
الرقم الدولي
(ISSN 2410-5228)
تصدر عن جامعة القلم
للعلوم الإنسانية والتطبيقية
مدينة إب
الجمهورية اليمنية

www.alkalm.net

Abstract

This study aims at exploring the psychological stress among the students of the Faculty of Education-Nadira, and the nature of the differences in psychological stress diagnostic scale according to (gender, the level of study and specialization) variables. The study involves (180) students- both male and female, using psychological stress diagnostic scale, prepared by the researcher.

The results show that the most common psychological stresses are those relating to Study Level, followed by Political Stress and finally Social Stress. Regarding gender, there are statistically notable differences between male and female with respect to some variables, and no differences regarding others. There are no statistically notable differences between both genders regarding Study Level. However, some differences were noted regarding health aspect, more noticeably for level three in particular. Regarding Specialization Variable, scientific majors score more with respect to economic status,

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة ، ومعرفة طبيعة الفروق في مجالات مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات (الجنس – المستوى الدراسي – التخصص) . شملت العينة (١٨٠) طالبا وطالبة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جميع التخصصات الدراسية . استخدم مقياس الضغوط النفسية والذي بناه الباحث ، وأوضحت نتائج الدراسة أن أكثر مجالات الضغوط النفسية انتشاراً هي الضغوط الدراسية ، ثم الضغوط السياسية ، والضغوط الاجتماعية ، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في المجال الاجتماعي والمجال الصحي وفقا لمتغير الجنس ولصالح الاناث ، بينما لم توجد فروق في بقية المجالات (الدراسي، الاقتصادي ، السياسي) وفقا لمتغير الجنس . كذلك عدم وجود فروق دالة في جميع مجالات الضغوط النفسية ، وفقا لمتغير المستوى الدراسي ، عدى المجال الصحي حيث كانت الفروق لصالح المستوى الثالث . كذلك تبين وجود فروق دالة إحصائيا في المجال الاقتصادي وفقا لمتغير التخصص الدراسي ولصالح ذوي التخصصات العلمية ، بينما في المجال الاجتماعي الفروق لصالح ذوي التخصصات الإنسانية ، أما في بقية المجالات لم تتضح فروقا وفقا لمتغير التخصص الدراسي .

مشكلة البحث :

أفرز التقدم الإنساني سلسلة من التحولات الكبرى على كل الأصعده السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية ، ولعلي أبرز تلك التحولات ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات ، والتي جعلت من العالم قرية كونية واحدة ، هذا الانفجار المعرفي والمعلوماتي عزز الهوة أو الفجوة بين الحضارة الغربية ودول العالم الثالث ’حيث ساد اقتصاد السوق وهيمنة المؤسسات المالية الكبرى على اقتصاديات بلدان العالم الثالث ، وفرض النموذج الحياتي الاستهلاكي على المجتمعات المختلفة ، أدى ذلك إلى شيوع قيم السوق ، وتراجعت القيم الاجتماعية لتلك المجتمعات ، مما أثقل كاهل الإنسان وجعله يشعر بالضغوط وعدم الاستقرار ،لهذا يطلق على العصر الراهن بعصر القلق والضغوط النفسية بامتياز ، وذلك بما يفرضه من متطلبات حياتية تثقل كاهلة ، وتفقده القدرة على التكيف مع الواقع الحياتي هذا على الصعيد العالمي، وأما على المستوى المحلي فنحن في اليمن نمر بمرحلة صعبة ، جراء الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية المتلاحقة التي تهدد الاستقرار الحياتي للمجتمع اليمني بكل شرائحه الاجتماعية، ومنهم شريحة طلبة الجامعة ، حيث يواجهون أثناء دراستهم الجامعية ضغوط نفسية مختلفة ، نتيجة تعدد المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم ، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل ، والامتحانات ، والمتطلبات الاقتصادية من رسوم ومصاريف تثقل كاهلهم ، إضافة إلى عدم توفر الإمكانيات والمقومات الأساسية للبيئة الجامعية من مكتبات ومعامل وأنشطة علمية وثقافية ورياضية ،

وغياب كامل للجمعيات العلمية والاتحادات الطلابية التي تدافع عن حقوق الطالب الجامعي . كل ذلك كان ثمنه باهظا ألا وهو صحتهم النفسية وتوافقهم الدراسي و الحياتي بشكل عام. وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات منها دراسة (sharp&Thompson(1992 ، ودراسة البرعاوي (٢٠٠١) ،ودراسة مخيمر (١٩٩٧) ، ودراسة أبو غزالة (١٩٩٩) ، ودراسة الديب (١٩٩٣) ، ودراسة مُحَمَّد (١٩٩٩) ودراسة داود وحمدي (١٩٩٧) ، ودراسة شقير (١٩٩٧) ، ودراسة الحلو وعفانه (١٩٩٤) ، ودراسة شانان واخرون (shannanetal1988) انطلاقا مما سبق سعى الباحث إلى إجراء بحث يتناول الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة "

حيث تجسدت مشكلة البحث من الواقع الموضوعي المعاش ، حيث يواجه الطلاب الكثير من الضغوط النفسية والحياتية وقد أدرك الباحث ذلك من خلال عمله التدريسي بالكلية وملامسته الواقعية لمشاكل الطلاب ومعاناتهم ، إضافة إلى استقباله العديد من طلبات الاستشارة والإرشاد والتوجيه النفسي .

وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية :

١. ما طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات العينة في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة وفقاً لمتغير الجنس (الذكور – الإناث) ؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات العينة في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الثالث – الرابع) ؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات العينة في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة وفقاً لمتغير المستوى التخصص الدراسي (العلمي – الإنساني) ؟

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث في النقاط الآتية :

١- تشخيص الضغوط النفسية ومصادرها الحياتية المتعددة لدى طلبة كلية التربية النادرة .
٢- يسهم البحث الحالي بتقديم المعلومات اللازمة لوضع البرامج الإرشادية والتأهيلية والعلاجية لطلبة الكلية .
٣- إثراء مكتبة الكلية بموضوع نفسي يُعد على درجة كبيرة من الأهمية العملية والحياتية وهو الضغوط النفسية .
٤- يُعد البحث الحالي الأول على مستوى جامعة إب من حيث الموضوع حيث يركز على صحة الطلاب النفسية .
٥- يسهم البحث الحالي بأعداد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وذلك وفقا لمعطيات الواقع اليمني .

٦- يتناول البحث الحالي أهم شريحة في المجتمع اليمني وهم طلاب الجامعة والذين يعول عليهم قيادة مسيرة التنمية والتطور المجتمعي في اليمن .

أهداف البحث :

١- بناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة .

٢- التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة .

٣- التعرف على طبيعة الفروق في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .

٤- التعرف على طبيعة الفروق في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي الثالث – الرابع) .

٥- التعرف على طبيعة الفروق في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (التخصصات العلمية – التخصصات الإنسانية) .

حدود البحث :

الحد الجغرافي: كلية التربية النادرة

الحد البشري : طلاب وطالبات كلية التربية النادرة (المستوى الثالث والرابع)

الحد الزمني : في الفترة ٢٨-٣-٢٠١٢م إلى ٢٥-٦-٢٠١٢ م .

مصطلحات البحث :

١- **الضغوط النفسية :**

يعرفها الطريري (١٩٩٤) بأنها " حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد " .(الطريري ، ١٩٩٤، ص: ٢٠)

وقد عرفها سيلي: بأنها استجابة جسمية عامه وغير محدده ضد الموقف الضاغط (إسماعيل،٢٠٠٤م،ص :٣٦)

ويشير إبراهيم(٢٠٠٢)إلى أن مفهوم الضغط عبارة عن :

تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل ، أو السفر ، والصراعات الأسرية وتوتر العلاقات الاجتماعية . (إبراهيم ، ٢٠٠٢م ، ص: ٤٨)

ويرى دخان والحجار (٢٠٠٦) إلى أن الضغوط النفسية :

مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر . (دخان ، الحجاز ٢٠٠٦ ، ص: ٣٧٢)

ويشير جودة (٢٠٠٧) إلى أن الضغوط تنقسم إلى :

- **الضغط الضار** : وهو الذي يعيق اداء الفرد .

- **الضغط الصحي** : هو الضغط الذي يعمل كدافع للعمل . (جودة،٢٠٠٧، ص : ٢١)

يشير جمعه (٢٠٠٧) إلى أن الضغوط تنقسم إلى :

١- الضغط كمثير :- هي أحداث تفرض على الشخص أو ظروف تنبع من داخل الشخص نفسه .

٢- **الضغط كاستجابة :-**وتكون استجابة للظروف البيئية .

٣- **الضغط كعلاقة تفاعلية** : ويقصد بها العلاقة بين الفرد والبيئة (جمعة ،٢٠٠٧ ص:-١٣)

ويرى دردير أنه يمكن وصف الضغوط على أنها :-

أولاً : كمثير / ويظهر الضغط كمنبه خارجي في مواقف .

ثانياً : كاستجابة / يوصف الضغط كاستجابة .

ثالثاً التفاعل بين الفرد والموقف/وينشأ الضغط نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة .(دردير ،٢٠١٠ ص:٢١).

كما يرى موراي أن الضغط :

صفه أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين . (موراي ، ١٩٩٠، ص:١٥).

كما يشير إبراهيم (١٩٩٩) إلى أن الضغوط هي:-

أي تغير داخلي أو خارجي من شانه أن يودي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة . (إبراهيم، ١٩٩٩ ، ص:١٠٦).

كذلك يرى جابر وكفافي (١٩٩٥) ان الضغوط هي " حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي ، والمشقة التي تلقي على الفرد بمطالب وأعباء إذا طال الضغط وأفرط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعداها ، ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف أو إلى التفكك . ومن أنواع المواقف التي تنتج هذه الضغوط ، الإحباطات ، الحرمانات ، والصراعات . (جابر وكفافي ، ١٩٩٥، ص: ٨٠)

ويعرف**Aldwine** (2007) الضغوط بأنها مصطلح يصف مجموعة من المواقف أو الأحداث التي تؤدى إلى الإثارة أو التوتر الجسدي و النفسي وعدم الراحة. (**Dodd,2008, P. 58**)

ويعرفها Lazarus (1993) بأنها حالة من التوتر الإنفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات فى الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف. (**عوض، ٢٠٠١، ص : ٧٨**).

ويعرفها لازارسو و فولكمان**Lazarus &folckman** (1984) بأنها "علاقة خاصة بين الشخص والبيئة التي يراها الفرد بأنها تفوق أو تتخطى مصادره وتمثل تهديدا لسعادته" (**MArtz&Livneh, 2008, P.8**)

ويعرفها **Hardie**(2005) بأنها "تقدير الموقف بأنه يمثل تهديدا أو مطالب أو تحديات. (**Hardie, 2005, P. 26**)

ويعرفها (Davis) على أنها رد فعل بدني للجسم لمطالب أو تلقى الاعتداء.

(**Davis, 2006, p.7– 8**)

تعقيب على تعريفات الضغوط :

يتضح من التعريفات السابقة رغم تعددها إلا أن معظمها يتفق حول هدف رئيسي واحد وهو التعرف على مفهوم الضغوط النفسية وطبيعتها ، حيث نجد ما يلي :

- يوجد اتفاق بين كل من الطريري (١٩٩٤) ، موراي (١٩٩٠) ، كفافي وجابر (١٩٩٥) على أن الضغوط النفسية حالة من الإجهاد النفسي والجسمي ، وحالة من المعاناة نتيجة مطالب تفوق إمكانيات وقدرات الفرد ، أو نتيجة عائق يمنع الفرد من الوصول إلى الهدف .
- كما يتفق كلا من إبراهيم (٢٠٠٢) ، الدوين aldwin (٢٠٠٧) ، دخان والحجار (٢٠٠٦) على أن الضغوط عبارة عن الأحداث الخارجية ، ظروف العمل ، والصراعات الأسرية ، وتوتر العلاقات الاجتماعية ، والتي تؤدي إلى التوتر الجسدي والنفسي وعدم الراحة .
- كما يتفق كلا من جودة (٢٠٠٧) ، دردير (٢٠٠٧) ، جمعة (٢٠٠٧) على ان الضغوط عبارة عن (مثير – استجابة – علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة) .
- بينما يرى كلا ، لازاروس وفلوكمان (١٩٨٤) ، هاردي Haride(٢٠٠٥) أن الضغوط النفسية تنشا نتيجة إدراك وتفسير الفرد للأحداث ، بأنها تفوق إمكانياته وقدراته .
- كما يرى كلا من ، إبراهيم (١٩٩٩) ، جازروسGAZARUS(١٩٩٣) ، ديفزDAIS(٢٠٠٦) ان الضغوط النفسية عبارة عن تغيرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى استجابات انفعالية حادة .

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية :

(هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في المقياس المستخدم في هذا البحث).

الطلبة:هم الطلاب أو الطالبات المسجلين بسجلات كلية التربية النادرة للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣م.

كلية النادرة : هي إحدى الكليات التابعة لجامعة إب .

الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية منها ما يلي :

- **دراسة الصبان (٢٠٠٣)** "علاقة الضغوط النفسية بالاضطرابات السيكوسماتية والمساندة الاجتماعية لدى النساء السعوديات المتزوجات والعاملات في مدينتي مكة وجدة " حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والبالغ عددها (٤٠٠) امرأة وأشارت النتائج إلى أن ترتيب الضغوط النفسية كان كالأتي (الضغوط الانفعالية –ضغوط أصدقاء العمل – ضغوط عائلية – ضغوط الأبناء والزوج – ضغوط – اقتصادية) .
- **دراسة بخيت (٢٠٠٤)** " الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين وعلاقتها ببعض المتغيرات " وبعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة والتي شملت (٣٣٦) طالب وطالبة ، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والطالبات المتفوقات في بعدي الضغوط الانفعالية والضغوط الأكاديمية ، كذلك عدم وجود فروق بين فراد العينة في مقياس الضغوط النفسية ككل .
- **دراسة البناء و الربعي (٢٠٠٦)** " مشكلات طلبة جامعة الأقصى من وجهة نظر الطلبة " وبعد تطبيق قائمة مشكلات على عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة أشارت النتائج إلى أن ترتيب المشكلات كان على النحو الأتي (مشكلات الحياة ، المباني الجامعية ، ، مشكلات التعلم، مشكلات نفسية ، مشكلات أخلاقية واجتماعية ، مشكلات جنسية ، كذلك عدم وجود فروق بين أفراد العينة وفقا للتخصص ، وجود فروق وفقا للجنس في المشكلات الأخلاقية والاجتماعية والمشكلات الجنسية ولصالح الذكور ، والمشكلات التعليمية ولصالح الإناث ، كذلك وجود فروق وفقا للمستوى الدراسي .
- **دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦)** " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم "وبعد تطبيق استبيان الضغوط النفسية على عينة الدراسة والتي شملت (٥٤١) طالب وطالبة توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية كان (٦٢%) وأن مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث ، كذلك وجود فروق في الضغوط الأسرية وفقا لمتغير التخصص ولصالح الأقسام العلمية ، كذلك وجود فروق دالة في الضغوط الدراسية وضغوط البيئة الجامعية وفقا للمستوى الدراسي ولصالح المستوى الرابع .
- **دراسة مصطفى، والسميري(٢٠٠٨)** " علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني " استخدمت الدراسة مقياس الأحداث الضاغطة ، وبعد تطبيقه على عينة الدراسة (٥٢٤) طالب وطالبة ، أشارت النتائج إلى أن أكثر المجالات الضاغطة هي الضغوط السياسية ووزنها النسبي (٩٠ %) و الاقتصادية (٨٠%) ، الإحداث الدراسية (٧٦%) ، والشخصية (٨٧%) ، الأسرية (٦٠%) ،

والصحية (٥٦%) ، والنفسية (٥٣%) ، كذلك وجود فروق لصالح الذكور في الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية و الاجتماعية ، وفي السياسية لصالح الإناث.

- **دراسة البرعاوي (٢٠٠١)** " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات "، شملت العينة (٦٥٠) طالب وطالبة من الجامعة الإسلامية ، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (٥٣،٨%) وبحسب الترتيب الأتي (الدراسية ، الانفعالية ، بيئة الجامعة ، الشخصية ، الصحية ، الاجتماعية ، المالية ، الأسرية) . كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير المستوى الدراسي ، مكان الإقامة ، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة .
- **دراسة مُحَمَّد (١٩٩٩)** دراسة عن " الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية " وسعت الدراسة إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تواجه المعلم ، وقد توصلت الدراسة إلى ان مظاهر الضغوط لدى أفراد العينة هي (الضغوط الإدارية ، الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، ضغوط العلاقة مع الزملاء ، كذلك وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية ولصالح الذكور .
- **دراسة داود وحمدي (١٩٩٧)** " العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم " وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين مفهوم الذات والدرجة الكلية لمصادر الضغوط والمجالات الفرعية للمقياس .
- **دراسة شقير (١٩٩٧)** " الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة " وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق النفسي .

مناقشة الدراسات السابقة .

يتضح من عرض الدراسات السابقة المشار إليها آنفا، والمسح الذي قام به الباحث ، أن أغلب تلك الدراسات قد أكدت على تفشي وشيوع الضغوط النفسية وبدرجة كبيرة لدى العينات المدروسة (طلبة الجامعات) إضافة إلى تنوع مصادر تلك الضغوط فمنها ما يتعلق (بالجانب الأكاديمي ، مباني الجامعة ، المشكلات النفسية ، المشكلات الاجتماعية ، والاقتصادية ، الصحية ، الجنسية ، السياسية ، العلاقة مع الزملاء ، أسرية) وغيرها من مصادر الضغوط .

بينما تناولت بعض تلك الدراسات علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات والسمات والخصائص النفسية وهي (الإمراض السيكوسماتية ، السلوك العدواني ، مفهوم الذات ، الاحتراق النفسي) .

وفيما يتعلق بطبيعة الفروق في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس والمستوي والتخصص الدراسي . فقد تعارضت بعض نتائج الدراسات السابقة ، حيث أشارت دراسة كل من البناء والربعي (٢٠٠٦) ، ودراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) ، ودراسة مصطفى والسميري (٢٠٠٨) ، ودراسة مُحَمَّد (٢٠٠٨) إلى وجود فروق في الضغوط النفسية وفقاً للجنس ولصالح الذكور ، بينما أشارت دراسة البرعاوي (٢٠٠١) إلى عدم وجود فروق في الضغوط

النفسية تعزى للجنس . وربما يرجع هذا التناقض إلى طبيعة الظروف الاجتماعية للعينات المدروسة أو يعود إلى طبيعة أدوات القيا س المستخدمة .

وفيما يتعلق بمتغير المستوى الدراسي فقد أكدت دراسة البناء والربعي (٢٠٠٦) ، ودراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) ، ودراسة البرعاوي(٢٠٠١) وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا للمستوى الدراسي ولصالح المستويات العليا .

وبالنسبة لمتغير التخصص الدراسي نجد تناقضاً في نتائج الدراسات السابقة ، حيث أشارت دراسة البناء والربعي (٢٠٠٦) عدم وجود فروق في الضغوط النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي ، بينما أشارت دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) إلى وجود فروق في الضغوط النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي ولصالح التخصصات العلمية .

إجمالاً يمكن القول أن الباحث قد استفاد من الدراسات السابقة من حيث صياغة أهداف الدراسة الحالية واختيار العينة ، وبناء أداة البحث ، ومناقشة النتائج ، وعلية يمكن القول إن الدراسات السابقة قد ألقت الضوء على الكثير من معالم الدراسية الحالية ، إلا أن ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو قيام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بما يتناسب مع واقع البيئة اليمنية ، بينما الدراسات السابقة اعتمدت على مقاييس واستبيانات وقوائم مشكلات جاهزة .

إجراءات البحث :

- **مجتمع البحث** : يشمل مجتمع البحث جميع طلبة كلية التربية النادرة المستوى الثالث والرابع والمسجلين بالكلية للعام الدراسي ٢٠١٢- ٢٠١٣م
- **عينة البحث : تكونت عينة البحث من (١٨٠) طالب وطالبة من مختلف التخصصات ومن المستولى الثالث والرابع فقط ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، و خصائص العينة ما يلي.**

جدول (١)

توزيع أفراد العينة وفقا للجنس

الجنس	الذكور	الإناث	المجموع
العدد	٩٥	٨٥	١٨٠
النسبة المئوية	%٥٢	%٤٧.٢٢	%١٠٠

جدول (٢)

توزيع أفراد العينة وفقا للمستوى الدراسي والجنس

المستوى الدراسي	ذكور	إناث
المستولى الثالث	٥٢	٤٨
المستوى الرابع	٤٣	٣٧
المجموع	٩٥	٨٥

جدول (٣)

توزيع أفراد العينة وفقا للتخصص الدراسي

التخصص / المستوى	حاسوب	انجليزي	قرآن	عربي	رياضيات	فيزياء	الإجمالي
الثالث	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	١٣	١٢	١٠٠
الرابع	٢٠	٢٠	١٥	١٠	٨	٧	٨٠
الإجمالي	٤٠	٤٠	٣٥	٢٥	٢١	١٩	١٨٠

أداة البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث وللإجابة على تساؤلاته قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة ، وذلك وفقا للخطوات الآتية :

١- توجيه سؤال مفتوح لعينة من طلبة الكلية ووفقا لذلك جمع الباحث عدد من الفقرات ذات العلاقة بالضغوط

٢- قام الباحث بتحليل ظاهرة الضغوط إلى عناصرها الأولية .

٣- الاطلاع على عدد من المقاييس والاستبيانات المرتبطة بالضغوط النفسية .

٤- الاطلاع على الدراسات والأدبيات والتراث النفسي المرتبط بالضغوط النفسية .

٥- من خلال ما سبق قام الباحث بصياغة فقرات المقياس بصورته الأولية وكان عددها (٣١) فقرة موزعة على (٥) مجالات ، تم تحديد تلك المجالات في ضوء مقاييس الدراسات السابقة والأدبيات المتعلقة بالضغوط ، وكذلك من خلال تحليل استجابات الطلبة للسؤال المفتوح وهذه المجالات هي ما يلي :

- المجال الدراسي (٩) فقرات

- المجال الاقتصادي (٦) فقرات
- لمجال الاجتماعي (٦) فقرات
- المجال الصحي (٤) فقرات
- المجال السياسي (٦) فقرات

وبعدها تم التحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي .

٦- الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

قام الباحث بعرض المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بالجامعات اليمنية وعددهم (٧) محكمين وذلك بهدف إبداء أرائهم فيما يلي :

- مدى وضوح الفقرات (واضحة – غير واضحة –تحتاج إلى تعديل)
- مدى ملائمة الفقرات للمجالات الموضوعة فيها
- مدى ملائمة المجالات نفسها .
- تعديل أو حذف أو إضافة ما يرونه مناسب لفقرات المقياس .

وقد استخدم الباحث في حساب الصدق الظاهري طريقة النسبة المئوية ، حيث حدد الباحث نسبة (٨٠%) من مجموع عدد المحكمين كقيمة محكية لتحديد صلاحية أي فقرة من فقرات المقياس . وبناء على آراء المحكمين تم تعديل صياغة عدد من الفقرات منها ما يلي :

جدول (٤)

الفقرات التي تم تعديلها في ضوء نتائج التحكيم

الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
١- يزعجني كثرة المواد الدراسية في الفصل . ٢- تزعجني الأساليب المملة لبعض أعضاء هيئة التدريس . ٣- يزعجني كبر حجم محتوى المادة الدراسية . ٤- يزعجني عدم توافر اتحاد طلابي في الكلية .	١- يزعجني كثرة المقررات الدراسية في الفصل . ٢- تزعجني الأساليب التدريسية المملة لبعض أعضاء هيئة التدريس . ٣- يزعجني كثافة حجم محتوى المادة الدراسية . ٤- يزعجني عدم توافر اتحاد طلابي في الكلية للدفاع عن حقوق الطالب .

كما قام المحكمين بإضافة بعض الفقرات إلى المقياس كما يلي :

جدول (٥) الفقرات المضافة من قبل المحكمين

م	الفقرة	المجال	الفقرة
١	يؤلمني عدم توفر مكتبة مناسبة للكلية	الدراسي	١٠
٢	يؤلمني رمي المخلفات بالقاعات وممرات الكلية	الصحي	٢٦

صدق الاتساق الداخلي : وللتحقق من صدق واتساق المقياس، قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه ، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية كما هو موضح أدناه.

جدول (٦) معامل ارتباط فقرات المجال الدراسي مع الدرجة الكلية للمجال (صدق الاتساق)

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع درجة المجال	مستوى الدلالة
١	.334(**)	دال عند مستوى (0.05)
٢	.195(**)	دال عند مستوى (0.05)
٣	.371(**)	دال عند مستوى(0.05)
٤	.375(**)	دال عند مستوى (0.05)
٥	.474(**)	دال عند مستوى (0.05)
٦	.548(**)	دال عند مستوى (0.05)
٧	.409(**)	دال عند مستوى (0.05)
٨	.444(**)	دال عند مستوى (0.05)
٩	.371(**)	دال عند مستوى (0.05)
١٠	.330(**)	دال عند مستوى (0.05)

(**) دال عند مستوى (0.05)

جدول (٧)

معامل ارتباط فقرات المجال الاقتصادي مع الدرجة الكلية للمجال (كصدق الاتساق)

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع درجة المجال	مستوى الدلالة
١١	.658(**)	دال عند مستوى(0.05)
١٢	.672(**)	دال عند مستوى(" 0.05)
١٣	.469(**)	دال عند مستوى(0.05)
١٤	.660(**)	دال عند مستوى(0.05)
١٥	.697(**)	دال عند مستوى(0.05)
١٦	.636(**)	دال عند مستوى(0.05)

(**) دال عند مستوى (0.05)

جدول (٨)

معامل ارتباط فقرات المجال الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمجال (كصدق الاتساق)

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع درجة المجال	مستوى الدلالة
١٧	.517(**)	دال عند مستوى(0.05)
١٨	.429(**)	دال عند مستوى(0.05)
١٩	.394(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢٠	.488(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢١	.476(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢٢	.357(**)	دال عند مستوى(0.05)

(**) دال عند مستوى 0.05)

جدول (٩)

معامل ارتباط فقرات المجال الصحي مع الدرجة الكلية للمجال (كصدق الاتساق)

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع درجة المجال	مستوى الدلالة
٢٣	.662(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢٤	.737(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢٥	.497(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢٦	.495(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢٧	.676(**)	دال عند مستوى(0.05)

(**) دال عند مستوى (0.05)

جدول (١٠)

معامل ارتباط فقرات المجال السياسي مع الدرجة الكلية للمجال (كصدق الاتساق)

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع درجة المجال	مستوى الدلالة
٢٨	.686(**)	دال عند مستوى(0.05)
٢٩	.411(**)	دال عند مستوى((0.05))
٣٠	.513(**)	دال عند مستوى (0.05)
٣١	.456(**)	دال عند مستوى(0.05)
٣٢	.678(**)	دال عند مستوى(0.05)
٣٣	.585(**)	دال عند مستوى(0.05)

(**) دال عند مستوى (0.05)

يتضح من الجداول أعلاه بأن جميع الفقرات حصلت على معامل ارتبط عالي فقد تراوحت قيمة معامل ارتبـــاط الفقـــرات بالمجـــالات بـــين((**)**195**.- (**)737.) وهـــذه المعـــاملات جميعهـــا دالة عند مستوى (0.05) وهذا يدل على أن جميع الفقرات متسقة داخليا وذات ترابط عالي وأنها تقيس شيئا واحدا .

كما تم حساب معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وقد تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين (.411(**) -.678(**)) وهي معاملات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن جميع مجالات المقياس ذات وحدة متسقة ، كما تقيس ما وضعت لقياسه كمجالات للضغوط النفسية ، بمعنى أن المقياس يمتلك اتساقا داخليا عاليا في فقراته وأبعاده وارتباطاتها بالمقياس ككل ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١١)

يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمجالات مقياس الضغوط النفسية

المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المجال الدراسي	.328(**)	دال عند مستوى(0.05)
المجال الاقتصادي	.580(**)	دال عند مستوى(0.05)
لمجال الاجتماعي	.523(**)	دال عند مستوى(0.05)
المجال الصحي	.682(**)	دال عند مستوى(0.05)
المجال السياسي	.328(**)	دال عند مستوى(0.05)

(**) دال عند مستوى (0.05)

وبالتالي فان المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٣) فقرة موزعة على المجالات الآتية:

- المجال الدراسي (١٠) فقرات ويشمل الفقرات رقم (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠)
- المجال الاقتصادي (٦) فقرات ويشمل الفقرات رقم (١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،)
- المجال الاجتماعي (٦) فقرات ويشمل الفقرات رقم (١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢)
- المجال الصحي (٥) فقرات ويشمل الفقرات رقم (٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧)
- المجال السياسي(٦) فقرات ويشمل الفقرات رقم (٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٢،٣٣) .

٧- ثبات المقياس :

لغرض التأكد من ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد المقياس ، فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من مختلف التخصصات العلمية ومن المستوى الثالث والرابع . حيث تم تقسيم كل مجال إلى نصفين ، ثم استخرج معامل ارتباط بيرسون للنصفين ، ثم طبقت علية معادلة سيبرمان برا ونل إيجاد معامل الثبات الكلي،لكل بعد من الأبعاد الخمسة ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين ((0.510) - (0.650)) كما هو موضح أدناه .

جدول (١٢)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	البعد ((المجال))	معامل الارتباط
١	**الدراسي**	(0.650) (**)
٢	**الاقتصادي**	(0.606) (**)
٣	**الاجتماعي**	(.510) (**)
٤	**الصحي**	(0.564) (**)
٥	السياسي	(0.558) (**)

(**) دال عند مستوى (0.05))

يتضح من الجدول أعلاه ان المقياس يتمتع بثبات عال، حيث كانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.05)) .

- **طريقة الفاكرونباخ :**

كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ ، وقد تراوحت نسبة الثبات بين (0.560- 0.699) .كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٣)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية بطريقة الفاكرونباخ

م	البعد ((المجال))	معامل الارتباط ✍
١	**الدراسي**	(0.572) (**)
٢	**الاقتصادي**	(0.686) (**)
٣	**الاجتماعي**	0(**) (.699)
٤	**الصحي**	(0.590) (**)
٥	**السياسي**	(0.560) (**)

(**) دال عند مستوى (0.05))

طريقة تصحيح المقياس :

أعطيت فقرات المقياس تقدير ثلاثي للاستجابة هي تنطبق بدرجة كبيرة وتعطى (٣) ثلاث درجات ، تنطبق بدرجة متوسطة وتعطى (٢) درجتان، لا تنطبق وتعطى (١) درجة واحدة ، ولكي نحصل على الدرجة الكلية على المقياس يلزم جمع الدرجات على كل بعد من أبعاد المقياس لتحديد درجة ضغوط التي تعرض لها الفرد . وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع معدل الضغوط النفسية .

الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية
- اختبار t-test لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة أفراد العينة على متغيرات البحث .
- معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس ، ولحساب معامل ثبات مقياس البحث .

نتائج البحث ومناقشتها :

- تحقيقا للهدف الثاني من البحث والذي ينص على " التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة " قام الباحث بتطبيق أداة البحث على العينة الكلية، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال كما يلي:

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الضغوط النفسية وترتيبها حسب شدتها لدى عينة البحث.

م	المجال	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
١	**الدراسي**	١٠	25.48	2.464	الأول
٢	**الاقتصادي**	٦	13.63	2.791	الرابع
٣	**الاجتماعي**	٦	13.79	1.975	الثالث
٤	**الصحي**	٥	13.24	1.841	الخامس
٥	**السياسي**	٦	13.85	2.453	الثاني

يتضح من الجدول أعلاه أن أكثر مصادر الضغوط لدى عينة البحث هي الضغوط الدراسية حيث حصلت على (25.48) وهو أعلى متوسط يليها الضغوط السياسية ، ثم الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والصحية .

ويرى الباحث أن استجابات عينة البحث تعكس الواقع ، حيث أن ظروف الكلية ومتطلبات الأداء الدراسي هي الاهتمام الرئيسي في وجدان الطالب الجامعي .

كذلك يرى الباحث بأن الوعي السياسي والحقوقي قد ارتفع لدى الطلاب ، حيث احتلت الضغوط السياسية ، المرتبة الثانية ، وهذا يشير إلى حاجات الجامعات اليمنية إلى تبني الأسلوب الديمقراطي على المستوى الأكاديمي والإداري بحيث تتحول الكلية إلى ساحات تنافس علمي وفكري خلاق يمثل منارة للمجتمع اليمني ، وهذا يعد مؤشر صحي للتحول من ثقافة العنف إلى الأسلوب المدني وحرية الرأي . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مصطفى والسميري (٢٠٠٨) ،ودراسة البرعاوي (٢٠٠١).

وللتعرف على شدة ونوعية الضغوط النفسية لدى عينة البحث ، قام الباحث باستخراج التكرارات والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات مجالات مقياس الضغوط النفسية كما يلي :

جدول (١٥)

التكرارات والنسب المئوية لفقرات المجال الدراسي

م	الفقـــــرة	بدرجة كبيره		بدرجة متوسطة		لا تنطبق	
		تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية
١	يزعجني كثرة المقررات الدراسية في الفصل الدراسي	٤	%٢,٢	٤٩	%٢٧,٢	١٢٧	%٧٠,٦
٢	تزعجني الأساليب التدريسية المملة لبعض أعضاء هيئة التدريس.	٤	%٢,٢	٤٤	%٢٤,٤	١٣٢	%٧٣,٣
٣	يؤلمني أسلوب التحيز في معاملة الصلبة من قبل بعض الأساتذة	٢٤	%١٣,٣	٥٦	%٣١,١	١٠٠	%٥٥,٦
٤	أحس بالقلق من ضيق القاعات الدراسية وعدم تجهيزها.	٨	%٤,٤	٥٠	%٢٧,٨	١٢٢	%٦٧,٨
٥	يزعجني كثافة حجم محتوى المواد الدراسية	٢٥	%١٣,٩	٤٩	%٢٧,٢	١٠٦	%٥٨,٩
٦	أشعر بالتوتر من سرعة أعضاء هيئة التدريس في إنجاز المقررات	١٠	%٥,٦	٦١	%٣٣,٩	١٠٩	%٦٠,٦
٧	يؤلمني عدم توفير الأنشطة الثقافية والعلمية داخل الكلية	١٨	%١٠,٠	٤٧	%٢٦,١	١١٥	%٦٣,٩
٨	أحس بضيق الوقت التقارب الاختبارات النصفية	١٦	%٨,٩	٥٦	%٣١,١	١٠٨	%٦٠,٠
٩	أشعر بالألم لعدم وجود لوحة شرف لتكريم الأوائل والمبدعين .	٣٨	%٢١,١	٥٩	%٣٢,٨	٨٣	%٤٦,١
١٠	يؤلمني عدم توفر مكتبة مناسبة للكلية	١١	%٦,٥	٢٦	%١٤,٤	١٤٣	%٧٩,١

يتضح من الجدول أعلاه بأن أكثر الضغوط الدراسية تتعلق بعدم وجود لوحة شرف لتكريم للأوائل والمبدعين ، كذلك كثافة حجم محتوى المقررات الدراسية إضافة إلى أسلوب التحيز في معاملة الطلبة من قبل بعض الأساتذة ثم عدم توفر الأنشطة الثقافية والعلمية ، ، إجمالا تظهر الضغوط الدراسية بأنها أكثر مصادر الضغوط النفسية لدى عينة البحث ولو بدرجة متوسطة مقارنة ببقية المصادر. الصحية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية ويرى الباحث بأن هناك وعي متنامي وإدراك عالي لمشاكل البيئة الجامعية لدى عينة البحث .

جدول (١٦)

التكرارات والنسبة المئوية لفقرات المجال الاقتصادي

م	الفقـــــرة	بدرجة كبيره		بدرجة متوسطة		لا تنطبق	
		تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية
١١	يزعجني عدم توفر المال اللازم لشراء الملابس	٩٢	%٥١,١	٤٨	%٢٦,٧	٤٠	%٢٢,٢
١٢	أحس بعدم القدرة على شراء مراجع دراسية وحاسب آلي .	٤٠	%٢٢,٢	٦٢	%٣٤,٤	٧٨	%٤٣,٣
١٣	يزعجني عدم توفر الاحتياجات الشخصية للطلاب	٢١	%١١,٧	٦٦	%٣٦,٧	٩٣	%٥١٧
١٤	يؤلمني ارتفاع تكاليف المواصلات	٣٠	%١٦,٧	٤٥	%٢٥,٠	١٠٥	%٥٨,٣
١٥	يزعجني عدم توفير وسائل المواصلات	٣٠	%١٦,٧	٥٧	%٣١,٧	٩٣	%٥١,٧
١٦	أشعر بالألم لغلاء الملازم الدراسية .	١٠	%٥,٦	٦٣	%٣٥,٠	١٠٧	%٥٤,٤

يتضح من الجدول أعلاه بأن أكثر الضغوط الاقتصادية لدى عينة البحث تتعلق بالعوز والحرمان المالي لشراء الملابس لهدف الظهور اللائق أمام زملائهم وزميلاتهم يليها على عدم القدرة على شراء المراجع الدراسية وحاسب آلي ، إضافة إلى عدم توافر المواصلات وارتفاع تكاليفها -إن وجدت-. ويرى الباحث أن الوضع الاقتصادي المتردي للمجتمع اليمني عكس نفسه على استجابات عينة البحث حيث تشير تقارير المنظمات الدولية إلى أن أكثر من نصف سكان اليمن يعيشون على أقل من دولار باليوم .

جدول (١٧)

التكرارات والنسبة المئوية لفقرات المجال الاجتماعي

م	الفقـــــرة	بدرجة كبيره		بدرجة متوسطة		لا تنطبق	
		تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية
١٧	أشعر بصعوبة التواصل الاجتماعي بين الطلاب	٣٥	%١٩,٤	٧٥	%٤١,٧	٧٠	%٣٨,٩
١٨	أحس بعدم توفر مناخ ديمقراطي للتواصل بين الطلاب والأساتذة .	٣٧	%٢٠,٦	٧٣	%٤٠,٦	٧٠	%٣٨,٩
١٩	يؤلمني ترك مقاعد الدراسة للذهاب إلى العمل	٤٢	%٢٣,٣	٦٩	%٣٨,٣	٦٩	%٣٨,٣
٢٠	أحس بأن الإنجاب الزائد يعوق مواصلة الدراسة	٣٠	%١٦,٧	٥٠	%٢٧,٨	١٠٠	%٥٥,٦
٢١	أرى بان الزواج المبكر يحد من مواصلة الفتاه لدراستها.	٢٧	%١٥,٠	٥٩	%٣٢,٨	٩٤	%٥٢,٢
٢٢	يؤلمني عدم توفر أماكن استراحة للطلاب	٢٠	%١١,١	٥٠	%٢٧,٨	١١٠	%٦١,١

يتضح من الجدول أعلاه بأن أكثر مصادر الضغوط الاجتماعية تتعلق بترك المقاعد الدراسية والذهاب إلى العمل، ويرى الباحث إن ذلك يرجع إلى سوء الأحوال المعيشية وعدم قدرة الأسرة اليمنية على توفير المتطلبات الأساسية لأبنائها الطلبة، مما يجبرهم على ترك الدراسة والبحث عن عمل. ويليها الخوف والقلق لدى الطلبة من التواصل الفعال مع أعضاء هيئة التدريس وذلك يعكس بشكل واضح طبيعة التركيبة الأسرية والاجتماعية للمجتمع اليمني، وأساليب التنشئة والمعاملة الوالدية القائمة على التسلط وزرع الخوف من نماذج السلطة سوى السياسية أو الاجتماعية والأكاديمية وغيرها، إضافة إلى موضوع الزواج المبكر وكثرة الإنجاب باعتباره مصدر ضغط يؤثر على الطلاب والطالبات المتزوجين نظراً للمسئولية الكبيرة تجاه الأولاد، ومتطلباتهم المعيشية والحياتية .

جدول (١٨)

التكرارات والنسبة المئوية لفقرات المجال الصحي

م	الفقـــــرة	بدرجة كبيره		بدرجة متوسطة		لا تنطبق	
		تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية
٢٣	يؤلمني عدم توفير خدمات صحية في الكلية .	٩	%٥,٠	١٨	%١٠,٠	١٥٣	%٥٨,٠
٢٤	يؤلمني عدم توفر مطاعم صغيره صحية داخل الكلية	١٥	%٨,٣	٤٣	%٢٣,٩	١٢٢	%٦٧,٨
٢٥	يزعجني عدم توفر المياه اللازمة والنقية في الكلية	٨	%٤,٤	٤٠	%٢٢,٢	١٣٢	%٧٣,٣
٢٦	يؤلمني رمي المخلفات داخل القاعات الدراسية وممرات الكلية .	٨	%٤,٤	٣٣	%١٨,٣	١٣٩	%٧٧,٢
٢٧	يحزنني عدم توفر عيادة نفسية في الكلية .	٢٥	%١٣,٩	٥٣	%٢٩,٤	١٠٢	%٥٦,٧

يتضح من الجدول أعلاه بأن أكثر مصادر الضغوط الصحية تتعلق بعدم توفر عيادة نفسية في الكلية ، ويرى الباحث أن ذلك يعود للأوضاع النفسية للطلبة ، حيث يشعرون بالإحباط والحرمان والصراعات المتعددة نتيجة الواقع الحياتي المؤلم ، وبالتالي يشكون من عدم توفر عيادة نفسية تقدم لهم خدمات الإرشاد والتوجيه والعلاج النفسي اللازم. يليها عدم توفر مطاعم صغيره صحية داخل الكلية .أما الضغوط الصحية الأخرى فتتعلق بعدم توفير الخدمات الصحية والمياه ورمي المخلفات داخل الكلية .إجمالا تظهر الضغوط الصحية بأنها أقل الضغوط النفسية لدى عينة البحث .

جدول (١٩)

التكرارات والنسبة المئوية لفقرات المجال السياسي

م	الفقـــــرة	بدرجة كبيره		بدرجة متوسطة		لا تنطبق	
		تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية	تكرار	نسبه مئوية
٢٨	يزعجني عدم توفر مناخ ديمقراطي سياسي داخل الكلية .	٥٥	%٣٠,٦	٦٨	%٣٧,٨	٥٧	%٣١,٧
٢٩	يزعجني عدم توفر اتحاد طلابي في الكلية للدفاع عن حقوق الطلبة .	١٢	%٦,٧	٤١	%٢٢,٨	١٢٧	%٧٠,٦
٣٠	يزعجني عدم مشاركة الطلاب في الفعاليات الطلابية .	١٣	%٧,٢	٦٨	%٣٧,٨	٩٩	%٥٥,٠
٣١	يزعجني إجبار الطلاب على التصويت لمرشح بعينه .	٤٤	%٢٤,٤	٤٣	%٢٣,٩	٩٣	%٥١,٧
٣٢	يؤلمني ضعف المشاركة السياسية من قبل الطلاب	٦٢	%٣٤,٤	٥٩	%٣٢,٨	٥٩	%٣٢,٨
٣٣	يحزنني عدم توفر نشرات طلابية ومطويات بحقوق الطلاب القانونية.	٢٠	%١٠,٦	٥٥	٣٠,٧	١٠٥	% ٥٨,٧

يتضح من الجدول أعلاه بأن أكثر الضغوط السياسية تتعلق بضعف المشاركة السياسية من قبل الطلاب ويليها عدم توفر مناخ ديمقراطي سياسي داخل الكلية ،وكذلك إجبار الطلاب على التصويت لمرشح بعينه إضافة إلى عدم توافر نشرات طلابية ومطويات بحقوق الطلاب القانونية ، وكذلك عدم المشاركة الطلابية .

وتعد الضغوط السياسية أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيرا على الطلبة بعد الضغوط الدراسية. ويعتقد الباحث أن هذه النتيجة توضح طبيعة العقلية التسلطية والقمعية الناتجة من ثقافة الاستبداد التي شكلت العقل والوجدان للمجتمع اليمني ، على الرغم من المستوى المعرفي والأكاديمي والتأهيل العالي للقيادات الجامعية ، إلا أن ذلك لم يحدث التحويل والتغيير السلوكي والفكري والوجداني اللازم لقبول الآخر.

- وتحقيقا للهدف الثالث من البحث والذي ينص على " التعرف على طبيعة الفروق في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ." قام الباحث

بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالتها لدرجات أفراد العينة على مقياس البحث وأشارت النتائج إلى ما يلي :

جدول (٢٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت" لمجالات مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس

م	مجالات الضغوط	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	المجال الدراسي	الذكور	٩٥	25.18	2.56	1.701	0.091
		الإناث	٨٥	25.80	2.33		
٢	المجال الاقتصادي	الذكور	٩٥	13.91	2.72	1.427	0.155
		الإناث	٨٥	13.32	2.85		
٣	لمجال الاجتماعي	الذكور	٩٥	13.60	2.217	1.314	0.004 **
		الإناث	٨٥	13.99	1.667		
٤	المجال الصحي	الذكور	٩٥	12.83	2.020	3.174	0.008 **
		الإناث	٨٥	13.68	1.521		
٥	المجال السياسي	الذكور	٩٥	13.99	2.461	0.787	0.433
		الإناث	٨٥	13.70	2.450		

(**) دال عند مستوى0.05)

يتضح من الجدول أعلاه بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية في البعد الاجتماعي والبعد الصحي ، ففي المجال الاجتماعي الفروق لصالح الإناث ، بمعنى أن الإناث لديهن ضغوط اجتماعية أعلى من الذكور ، ويرجع ذلك إلى العوائق الاجتماعية المتعددة أمام المرأة ، وكون المجتمع اليمني ذكوري بامتياز. وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة البناء والربعي (٢٠٠٦) ودراسة مصطفى والسميري (٢٠٠٨) . وفي البعد الصحي الفروق لصالح الإناث أيضا . بينما نجد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الدراسي والاقتصادي والسياسي .

- **وتحقيقاً للهدف الرابع من البحث والذي ينص على " التعرف على طبيعة الفروق في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي " قام الباحث**

بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالتها لدرجات أفراد العينة على مقياس البحث وأشارت النتائج إلى ما يلي :

جدول (٢١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت" لمجالات مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي

م	مجالات الضغوط	المستوى الدراسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	المجال الدراسي	المستوى الثالث	25.70	2.584	1.322	0.188
		المستوى الرابع	25.21	2.293		
٢	المجال الاقتصادي	المستوى الثالث	14.02	2.860	2.129	0.317
		المستوى الرابع	13.14	2.637		
٣	المجال الاجتماعي	المستوى الثالث	13.85	2.086	0.463	0.644
		المستوى الرابع	13.71	1.836		
٤	المجال الصحي	المستوى الثالث	13.26	2.043	0.172	0.014 **
		المستوى الرابع	13.21	1.565		
٥	المجال السياسي	المستوى الثالث	14.01	2.363	0.978	0.329
		المستوى الرابع	13.65	2.561		

(**) دال عند مستوى0.05)

يتضح من الجدول أعلاه وجود وفروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلاب المستوى الثالث والرابع في البعد الصحي فقط ولصالح المستوى الثالث ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة البناء والربعي (٢٠٠٦) ، ودراسة البرعاوي (٢٠٠١) ، بينما تختلف مع دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) في اتجاه الفروق. إما بالنسبة لبقية الأبعاد يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة بين طلاب المستوى الثالث والرابع .

- **وتحقيقا للهدف الخامس من البحث والذي ينص على " التعرف على طبيعة الفروق في أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة تبعاً لمتغير** التخصص الدراسي " قام الباحث باستخدام اختبار "t-test" وأشارت النتائج إلى ما يلي :

جدول (٢٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت" لمجالات مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي

م	مجالات الضغوط	التخصص الدراسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	المجال الدراسي	العلمي	25.80	2.324	1.548	0.123
		الإنساني	25.23	2.554		
٢	المجال الاقتصادي	العلمي	13.74	3.092	0.471	0.034 **
		الإنساني	13.54	2.536		
٣	المجال الاجتماعي	العلمي	13.59	2.220	1.226	0.013 **
		الإنساني	13.95	1.749		
٤	المجال الصحي	العلمي	13.39	1.913	0.968	0.334
		الإنساني	13.12	1.783		
٥	المجال السياسي	العلمي	14.08	2.422	1.101	0.272
		الإنساني	13.67	2.474		

(**) دالة عند مستوى(0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الضغوط النفسية لدى عينة البحث تبعا لمتغير التخصص الدراسي وذلك في البعد الاقتصادي والاجتماعي ، ففي البعد الاقتصادي الفروق لصالح ذوي التخصصات العلمية ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) ، بينما تختلف مع دراسة البناء والربعي (٢٠٠٦) ، وفي البعد الاجتماعي الفروق لصالح ذوي التخصصات الإنسانية ، وقد يرجع ذلك إلى موقف المجتمع السلبي من التخصصات الإنسانية ، وقلة فرص العمل بعد التخرج لهذه التخصصات ، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦). أما بالنسبة لبقية الأبعاد (الدراسي –الصحي – السياسي) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التخصصات الإنسانية والعلمية .

توصيات البحث :

بناء على نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

العمل على توفير وسائل التعزيز والتحفيز للطلاب المبدعين (لوحة شرف – رحلات – تكريم)

- إعادة النظر في محتوى المقررات الدراسية .

- تبنى الأساليب الموضوعية لدى أعضاء هيئة التدريس في معاملتهم للطلاب .
- إقامة الأنشطة والفعاليات الثقافية والعلمية .
- توفير المراجع الدراسية وبأسعار مدعومة من قبل الجامعة .
- العمل على توفير وسائل مواصلات خاصة للطلاب أسوة بالطالبات وبأسعار معقولة .
- إقامة محاضرات توعية نفسية حول الأساليب الإيجابية الفاعلة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .
- توفير عيادة طبية داخل الكلية .
- فتح عيادة نفسية للإرشاد والتوجيه والعلاج النفسي لطلبة الكلية .
- تشجيع الطلاب على إقامة الجمعيات العلمية والاتحادات الطلابية لتبني مشكلاتهم الدراسية والحقوقية.
- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين عمادة الكلية والطلبة لتحديد مصادر الضغوط النفسية والعمل على حلها .
- تصميم برامج إرشادية لطلبة الكلية وذلك لتخفيف مستوى الضغوط النفسية لديهم .

المقترحـــــات :

١. إجراء دراسة تتعلق بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الكلية .
٢. إجراء دراسة تتناول الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلاب .
٣. إجراء دراسة تتعلق بقلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الكلية .
٤. إجراء دراسة تتناول " مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة "

المراجع العربية :

١. **إبراهيم ، عبد الستار (٢٠٠٢)**. الحكمة الضائعة (الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع)، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت .
٢. **إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٩)** .الاكتئاب ، اضطراب العصر الحديث ، فهمه وأساليب علاجه ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب—الكويت .
٣. **إسماعيل ، بشرى (٢٠٠٤)**.ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة .
٤. **بخيت ، ماجدة هاشم (٢٠٠٤)**. الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة كلية الآداب ،جامعة أسيوط .
٥. **البرعاوي،أنور (2001)** .الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
٦. **البنا ، أنور حمود ، والربعي ، عائد عبد اللطيف (٢٠٠٦)** . مشكلة طلبة جامعة الأقصى بغزة من وجهة نظر الطلبة ، مجلة الجامعة الإسلامية ،المجلة ١٤ – العدد الثاني .

٧. **جمعة ، سيد (٢٠٠٧).** أداة الضغوط ، إصدار مشروع الطرق المودية إلى التعليم العالي ،كلية الهندسة ، جامعة القاهرة .

٨. **جودة ، آمال عبد القادر (٢٠٠٧م).** استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية ، جامعة الأقصى .

٩. **الحلو، مُحَمَّد وفائي،عفانة، عزو(1994)** . المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة . مجلة الجامعة الإسلامية ، العدد (٢) ، ص ص ٢٤٢-٢٧٢ .

١٠. **داود،نسيمة، حمدي،نزيه.(1997)** . "العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم " ، دراسات نفسية ، العدد (٢٤) ، ص ص ٢٥٣-٢٦٨.

١١. **دخان ، نبيل كامل ، الحجار ، بشير إبراهيم (٢٠٠٦).** الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد الرابع عشر ، العدد(٢) ، الجامعة الإسلامية ، غزة—فلسطين .

١٢. **دردير ، نشوة كرم عمار (٢٠١٠).** فاعلية برنامج إرشادي ، عقلاني إنفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، جامعة القاهرة .

١٣. **الديب،علي(1993)** . الدافعية والتوتر النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلاب والمعلمين / دراسة عاملية ، مجلة علم النفس ، العدد (٢٥) .

١٤. **سميرة،أبو غزالة (1999)** . " الضغوط التقسية وعلاقتها بالذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية " مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد (٢٣) ، الجزء (٣) ، ص ١٢-١٦٠.

١٥. **شقير،زينب.(1997)** . "الضغوط النفسية والاحتراق لدى طلبة الجامعات " ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد (٦) .

١٦. **الصبان، عبير (٢٠٠٣)** المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السكوسوماتية لدى عينه من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجده ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية للبنات ، جامعة أم القرى ،مكة المكرمة .

١٧. الطريري، عبد الرحمن (١٩٩٤) . الضغوط النفسي : مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ، مقاومته . الرياض ، مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة .

١٨. عبد الحميد ،جابر، كفافي،علاء الدين (١٩٩٣) . معجم علم النفس والطب النفسي، ط٧، القاهرة : دار النهضة العربية .

١٩. **عوض، رئيفة رجب**(٢٠٠١). ضغوط المراهقة ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

٢٠. مُحَمَّد ، يوسف (١٩٩٩). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد (١٥) ، ص ١٩٥-٢٢٤.

٢١. **مصطفى ، نظمي عوده ، السميري ،نجاح عواد (٢٠٠٨)**. علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني ، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى .مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد السادس عشر،العدد الأول، ص ٣٤٧- ٤١٠.

المراجع الأجنبية :

22- **Davis**, **T**.**W**. (**2006**). Effects of stress, coping style and confidence on basic combat training performance, discipline, and attrition Unpublished doctoral dissertation, University Of Virginia .

23-**Dodd**, **C**.**A**. (**2008**). The impact of distance education course experience and coping style on first year university achievement and attrion. Unpublished doctoral dissertation, university of Newfoundland, memorial .

24- **Haride**, **A**.**E**.(**2005**). "Stress-coping congruence :atripartiteexploring the health consequences of effective and ineffective coping. "journal of applied psychology : social section, voul(1), no. 12, pp. 26-33.

25- **Martz** , **E**. **&Livneh**, **H**. (**2008**). Coping with chronic illness and disability, theoretical ,empirical and clinical aspects .Newyork: springer

26- Shannon , E. Ross, Bradley C. Niebling and Teresa M. Heckert.(1999). Sources of stress among college students. **College Student Journal**, V. 33(2), p: 312- 317.

27-Sharp, S &Thompson (1992) : " Sources of stress: contrast between pupilperspectives and pastoral teachers perspective ", **School PsychologyInterational**,13,pp229-242.