الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس في كلية التربية الخمس

عمر العماري الشبيلي
جامعة المرقب، قسم التربية وعلم النفس، ليبيا

خالد مفتاح قزيط
الأكاديمية الليبية للدراسات العليا مصراتة، قسم علم النفس، ليبيا

DOI: https://doi.org/10.65540/jar.v30i2.1537

استلمت الورقة بتاريخ 2026/07/12، وقبلت بتاريخ 2026/07/29، ونشرت بتاريخ 2026/08/01

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاكاديمية، الاكتئاب النفسي، طالبات قسم التربية وعلم النفس

Copyright © 2026 by The Libyan Academy for Postgraduate Studies This work is –Misrata, Libya. licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طالبات كلية التربية في جامعة المرقب، حيث شملت عينة البحث 90 طالبة من قسم التربية وعلم النفس. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام استبانة لقياس مستوى الضغوط الأكاديمية والاكتئاب، مع تطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية مثل المتوسط الحسابي واختبار **(F)** ومعامل ارتباط بيرسون. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط الأكاديمية جاء بمتوسط حسابي (2.87)، مما يشير إلى وجود ضغوط متوسطة، حيث تمثلت أبرز مصادر هذه الضغوط في القلق قبل الامتحانات، وصعوبة التركيز أثناء المذاكرة، وغموض أسئلة الامتحانات. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية وفقاً لمتغير السنة الدراسية**(P=0.047)** ، مما يشير إلى أن الضغوط تختلف باختلاف المرحلة الدراسية. أما بالنسبة لمستوى الاكتئاب، فقد سجل متوسطاً حسابياً بلغ (3.42)، مما يعكس انخفاضاً في الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة. وقد ركزت النتائج على أن أغلب الطالبات لا يعانين من أعراض اكتئابية شديدة مثل فقدان الاهتمام أو الشعور بالفشل، كما لم تظهر الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب وفقاً للسنة الدراسية**(P=0.520)** ، كذلك توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية وطردية بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.71)، مما يؤكد أن ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية يرتبط بزيادة حدة أعراض الاكتئاب.

1. المقدمة:

يتعرض الطلاب في الجامعات إلى العديد من المواقف والمشكلات الصعبة التي قد تعرقل حياتهم اليومية وتسبب لهم ضغوط اكاديمية تأثر سلبا على صحتهم النفسية وتشعرهم بالإحباط والسلبية وعدم الرضا والثقة بالنفس في إدارة أمورهم، ويمكن أن تؤدي بيهم الى حالة من التوتر والقلق والاكتئاب والتعرض للخطر في بعض الاحيان.

فالضغوط الأكاديمية تعد من أهم التحديات التي تواجه الطلاب في الجامعات حول العالم، فقد أفاد تقرير الجمعية الامريكية بصحة الطلاب الجامعيين عام (2006) أن ما نسبته (22%) من الطلاب الجامعيين تعتبر الضغوط الاكاديمية أكبر عائق دراسي تواجههم، فصعوبة المناهج الدراسية، وكثرة الواجبات وضغوط الاختبارات، والرغبة في التفوق والنجاح، وقلق الإباء من التحصيل الدراسي لأبنائهم، كلها عوامل تسهم بشكل مباشر في زيادة أعراض الاكتئاب بين الطلاب، وذلك لما لها من آثار نفسية خطيرة تؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق والخوف والاكتئاب وعدم الرضا عن الأداء الاكاديمي وتدهور الصحة النفسية. [1]

أن تعرض الطلاب إلى ضغوط تفوق قدراتهم التكيفية وبشكل مستمر إلى مستويات مرتفعة سوف يؤدي بهم إلى حالة من العجز المتعلم، ويفقد الطلاب السيطرة على المواقف الضاغطة على الرغم من أن هذه المواقف قابلة للسيطرة عليها، إذا يتصفون بفقد الأمل والانسحاب في مواجهة هذه المواقف فيؤثر ذلك سلبا على سلوكهم ودافعيتهم.

ويعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بين طلاب الجامعات، وهو يتضمن مجموعة من الأعراض المتنوعة التي قد تصبح جميعها مشاكل مزمنة ومتكررة الحدوث، تؤدي بدورها إلى العجز الأدائي لحياة الفرد اليومية، وربما الانتحار مثل: المزاج الاكتئابي، وفقدان المتعة أو الاهتمام، والطاقة المتناقصة، والشعور بالذنب، وانخفاض القيمة الذاتية، والمشاكل بالنوم والشهية، وضعف التركيز. [2]

أن الاهتمام بالضغوط الأكاديمية لدى الطلاب يرتبط بالتسليم بأن الضغوط الأكاديمية المرتفعة تؤدي إلى انخفاض الإنجاز الأكاديمي للطلاب، وقد تؤدي إلى الاكتئاب، وأن العمل على معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس في كلية التربية الخمس، يساهم في الرفع من مستوى الوعي بين الطالبات لمعالجة مثل هذه الأمور داخل البيئة الجامعية والحد من ظواهر الاكتئاب قبل انتشارها.

khaledgezait@lam.edu.ly

2. مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الطالب، حيث تتزايد فيها المتطلبات الأكاديمية والضغوط النفسية الناتجة عن الامتحانات، وكثافة المواد، وضيق الوقت، والمنافسة الدراسية، وضعف التعليم، وتتدني مستوى مفهوم الذات، والاتجاهات الوالدية السلبية، وانخفاض مستوى الإنجاز الأكاديمي، مما قد يؤدي إلى استجابات نفسية سلبية من أبرزها الشعور بالاكتئاب.[1] ، وقد لوحظ في السنوات الأخيرة تزايد حالات القلق والتوتر والاكتئاب بين أوساط الطلاب الجامعيين، مما يثير تساؤلات حول مدى تأثير الضغوط الأكاديمية في ظهور هذه الأعراض. وبالرغم من وجود بعض الدراسات التي تناولت كل من الضغوط الأكاديمية والاكتئاب بشكل منفصل، إلا أن الحاجة لا تزال قائمة لفهم طبيعة العلاقة بينهما أكثر وأكثر وخاصتا في ظل ندرة الدراسات المحلية التي تتناول هذه العلاقة في البيئة الجامعية من التعليم العالي. وعليه، فإن هذه الدراسة تسعى للإجابة عن التساؤلات التالي:

1-ما مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية – الخمس بجامعة المرقب؟
2-ما مستوى الاكتئاب النفسي المنتشر لدى طالبات كلية التربية – الخمس بجامعة المرقب؟
3-هل توجد فروق في مستوى الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير (السنة الدراسية)؟
4-هل توجد فروق في مستوى الاكتئاب تبعا لمتغير (السنة الدراسية)؟
5- هل توجد علاقة بين مستوى الضغوط الأكاديمية ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية – الخمس بجامعة المرقب؟

3. أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية – الخمس.
2-التعرف على مستوى انتشار الاكتئاب النفسي بين طالبات كلية التربية – الخمس.
3-الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير السنة الدراسية.
4-الكشف عن الفروق في مستوى الاكتئاب تبعا لمتغير السنة الدراسية.
5-تحليل مدى تأثير الضغوط الأكاديمية على مستوى الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية – الخمس.

4. أهمية الدراسة:

1-الإسهام في إثراء المعرفة حول تأثير الضغوط الأكاديمية على الصحة النفسية للطلاب، وخاصة فيما يتعلق بظاهرة الاكتئاب في الوسط الجامعي.
2-تساعد في فهم الآليات التي تؤثر من خلالها هذه الضغوط على الأداء الأكاديمي والحياة الاجتماعية للطلبة، مما يفتح آفاقًا جديدة للدراسات المستقبلية في هذا المجال.
3-تقدم رؤى عملية يمكن أن تستفيد منها المؤسسات التعليمية في تصميم سياسات وبرامج تدعم الصحة النفسية للطلاب.
4-تسلط الضوء على الحاجة إلى تطوير آليات فعّالة لتخفيف الضغوط الأكاديمية، مثل تحسين نظم التقييم، وتقديم خدمات الإرشاد النفسي، وتعزيز بيئة تعليمية أكثر توازنا.
5-تساعد في فهم الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الأكاديمية مبكرا، مما يسهل عملية التدخل والوقاية قبل تفاقم المشكلات النفسية مثل الاكتئاب.
6-يؤكد على دور التوعية والبرامج الوقائية في حماية الطلاب من الآثار السلبية للتوتر المزمن.
7-تساهم في رفع الوعي المجتمعي حول تحديات الصحة النفسية في الوسط الجامعي، ويعزز ثقافة الدعم والتقبل للطلاب الذين يعانون من ضغوط دراسية.
8-تساعد في كسر الصورة النمطية المرتبطة بالاضطرابات النفسية، مما يشجع الطلاب على طلب المساعدة دون خوف من الوصم الاجتماعي.
9-تقدم الدراسة إضافة نوعية في فهم وإدارة الضغوط الأكاديمية، وتعزز جهود تحسين جودة الحياة الجامعية للطلاب.

5. حدود الدراسة:

1.5. *الحدود الموضوعية:* تقتصر هذه الدراسة على دراسة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طالبات كلية التربية – الخمس.
2.5. *الحدود البشرية:* طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية – الخمس من السنة الأولى إلى السنة الرابعة.
3.5. *الحدود المكانية:* أجرت هذ الدراسة في كلية التربية بمدينة الخمس.
4.5. *الحدود الزمنية:* تم تنفيذ الدراسة خلال العام الدراسي 2024\2025.

6. مفهوم الضغوط الأكاديمية:

الضغوط الاكاديمية هي: حالة من القلق والتوتر وعدم الارتياح للطلاب الذين لديهم عبء زائداً مرتبطاً بالضغوط الأكاديمية، وهي الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الضغوط الأكاديمية. [1]

التعريف الاجرائي للضغوط الاكاديمية هي: عدم القدرة التكيفية للطالب على تحمل الضغط النفسي والجسدي نتيجة للمتطلبات والتحديات المرتبطة بالبيئة التعليمية.

7. الاكتئاب:

الاكتئاب هو: حالة من الحزن الشديد لأسباب مجهولة المصدر لدى الشخص، وهو حالة صراع عنيف وقاسى، يحدث بين الشخص وذاته، فيشعر فيه باحتقار الذات والشعور بالذنب والنقص ولوم الذات. [3]

أما إجرائيا تعرف: بأنه درجة المشاعر السلبية التي تظهر لدى الفرد، مثل الحزن وفقدان الاهتمام، ويتم قياسها من خلال استجابة الفرد على مقياس محدد للاكتئاب.

8. تعريف كلية التربية:

هي مؤسسة جامعية تعمل على تنفيذ السياسة التربوية في الدولة، وتوفير القوى البشرية ذات الكفاية العلمية العالية اللازمة للعمل في المجالات التربوية والنفسية وفي التخصصات النوعية المتصلة بها، والنهوض بالبحث التربوي والنفسي وتطويره، وتلبية حاجات المجتمع من الخدمات التربوية والنفسية.

9. مصادر الضغوط الأكاديمية:

مصادر الضغوط الأكاديمية تشمل عدة عوامل تؤثر على الطلاب، وهي كما يلي:

أ-العبء الدراسي: زيادة المواد الدراسية والواجبات مع مواعيد ضيقة يسبب ضغطًا كبير[4]

ب-التنافس الأكاديمي: التنافس بين الطلاب لتحقيق درجات عالية والبحث عن فرص أفضل في سوق العمل يساهم في زيادة التوتر.[5]

جـ-التوقعات الاجتماعية: الضغط الناتج عن توقعات الآباء والمجتمع بأن يحقق الطلاب نجاحًا أكاديميًا ملحوظًا، يعد من المصادر الأساسية للضغوط[6]

د- عدم التوازن بين الحياة الشخصية والأكاديمية: صعوبة التوفيق بين الحياة الاجتماعية والدراسية تؤدي إلى الشعور بالإرهاق والضغط النفسي[7]

هـ- القلق من الفشل الأكاديمي: الخوف من عدم تحقيق النجاح الأكاديمي أو الفشل في الاختبارات يسبب توترًا مستمرًا.[8]

10. عوامل الضغوط الاكاديمية:

1-صعوبة المناهج الدراسية وكثافتها:

يواجه الطلبة ضغوطاً كبيرة نتيجة لصعوبة المقررات الدراسية وتراكم المعلومات، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق الذهني وفقدان الدافعية. غالباً ما تكون المناهج غير مناسبة لقدرات بعض الطلبة أو لا تراعي الفروق الفردية [9].

2-ضغط الامتحانات والتقييمات المستمرة:

تعد الامتحانات من أكبر مصدر الضغط الأكاديمي، خاصة إذا كانت متقاربة زمنيا، أو تعتمد على الحفظ أكثر من الفهم، مما يؤدي إلى القلق والخوف من الفشل وبالتالي انخفاض التحصيل [10].

3-التوقعات العالية من الأسرة والمجتمع:

كثير من الطلبة يعانون من ضغوط ناجمة عن توقعات الأسرة أو المجتمع بتحقيق درجات مرتفعة أو تخصصات معينة، مما يسبب لهم ضغطاً داخلياً مستمراً وشعوراً بالذنب في حال الفشل [11].

4-ضعف مهارات إدارة الوقت والتنظيم الشخصي:

عدم قدرة الطالب على تنظيم وقته بين الدراسة والعمل والنشاطات الاجتماعية، يسبب شعوراً بالتوتر المزمن. هذه المشكلة تتفاقم عند غياب الوعي بأهمية التخطيط أو وجود تشتت ذهني دائم [12].

5-المشكلات الاقتصادية والمادية:

الضغوط المالية تمثل تحدياً كبيراً خاصة لدى الطلبة الذين يدرسون على نفقتهم الخاصة أو يضطرون للعمل لتأمين مستلزماتهم، مما يؤدي إلى تراجع التركيز الأكاديمي والإجهاد المستمر [13].

6-ضعف الدعم النفسي والإرشادي في الجامعات:

عدم توفر خدمات الإرشاد النفسي داخل المؤسسات الجامعية، أو ضعف فعاليتها، يجعل الطالب عرضة للانهيار تحت وطأة الضغوط دون وجود متنفس أو توجيه مناسب [14].

7-مشكلات التكيّف الاجتماعي والاغتراب الجامعي:

ينتاب بعض الطلبة شعور بالعزلة أو عدم الانتماء خاصة في السنوات الأولى من الدراسة أو عند الانتقال إلى بيئة جامعية جديدة، مما يولد ضغوطاً نفسية تؤثر على الأداء الأكاديمي [15].

11. الأثار المترتبة عن الضغوط الأكاديمية:

يتسبب الضغط النفسي في آثار سلبية على شخصية الفرد، حيث يؤثر على وظائفه الجسدية والمعرفية والسلوكية بشكل ملحوظ. فالفرد الواقع تحت الضغط قد يعاني من اضطرابات متعددة تؤثر على الجوانب مختلفة من شخصيته. ولهذا فقد اهتم بدراسة الأثار الناتجة عن الضغوط، وهي كالتالي:

1-الأثار الفسيولوجية: وتتمثل هذه الأثار في الأعراض التالية:

أ- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم.

ب-اضطرابات المعدة والأمعاء.

ج-جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.

2-الأثار المعرفية: تؤثر الضغوط على القدرات المعرفية للفرد مما يؤدي إلى ضعف في الوظائف العقلية وجعلها أقل فاعلية، وتظهر هذه الأثار في الأعراض التالية:

أ-عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.

ب-فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.

ج-التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.

3-الأثار السلوكية: تؤثر الضغوط النفسية بشكل مباشر على سلوك الفرد، فتظهر عليه الأعراض التالية:

أ-تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها

ب-الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.

ج-انخفاض الأداء والقيام باستجابات غير مرغوبة [16].

12. المشكلات التي يواجهها طلبة الجامعة:

من أكثر المشاكل والضغوطات التي يتعرض إليها الطلبة تتمثل فيما يلي:

1-لا تؤخذ شكاوى الطلبة عند المسؤولين.
2-عدم مراعاة ظروف الطلبة في وضع جدول الامتحانات.
3-عدم توفر مناخ الديمقراطي في التعامل مع الطلاب.
4-عدم موضوعية نتائج الامتحانات.
5- حجم المناهج الدراسية مقارنة مع عدد الساعات المعتمدة.
6-زيادة أعداد الطلبة في الشعبة الواحدة.
7-خروج بعض أعضاء هيئة تدريس عن المنهج المقرر [17].

13. نظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية:

تعددت النظريات المفسرة للضغوط نتيجة لأهمية وكيفية المواجهة والتعامل معها وسنعرض بعض من هذه النظريات فيما يلي:

1.13. *نظرية الضغوط النفسية* [18].:

تقوم هذه النظرية على أن الضغوط ليست فقط بسبب لأحداث، بل بسبب طريقة إدراك الفرد لها. الطالب الجامعي عندما يواجه امتحانا أو تكليفاً صعباً، أولًا بتقييم الوضع (هل هو خطر؟ هل لدي القدرة على تجاوزه؟).

الضغوطات الأكاديمية حسب النظرية:
أ-إذا رأى أن المتطلبات الدراسية تفوق قدراته، يشعر بالضغط.
ب-إذا شعر أنه لا يملك المهارات أو الوقت الكافي، يبدأ التوتر.
ج-الاستجابة تكون إما بالتكيف (مثل الدراسة الجادة أو طلب الدعم)، أو بالانسحاب (مثل التأجيل أو الإهمال).
مثال تطبيقي: طالبة تشعر بالضغط لأن لديها مشروع تخرج وعرض شفهي وامتحانات خلال أسبوع واحد. لو رأت أنها تستطيع ترتيب وقتها، تتصرف بهدوء وإذا رأت أن الوضع يفوق طاقتها، تبدأ بالقلق وربما الانسحاب [19].

2.13. *النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي* (biopsychosocial model)

الضغوط الأكاديمية ليست ناتجة عن عامل واحد، بل نتيجة تفاعل بين:
أ-العوامل البيولوجية: مثل قلة النوم، وسوء التغذية.
ب-العوامل النفسية: القلق، ضعف الثقة بالنفس.
هـ-العوامل الاجتماعية: ضغط الأهل، المنافسة، عدم وجود دعم.
الضغوط الأكاديمية حسب النموذج:
طالبة تشعر بالصداع المستمر (عامل بيولوجي) بسبب التوتر قبل الامتحانات، وتعاني من أفكار سلبية مثل "لن أنجح أبدًا" (عامل نفسي)، بينما تزيد والدتها الضغط عليها بالتركيز على الحصول على تقدير امتياز (عامل اجتماعي). لا تجد الطالبة من تتحدث إليه عن مخاوفها، مما يفاقم شعورها بالعزلة [20].

3.13. *نظرية زملة التكيف العام* Selye. H

يرى Selye أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، ويمكن الاستدلال عليه من خلال أنماط معينة من الاستجابات والأعراض التي يقع الفرد تحت تأثيرها في موقف ضاغط يؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، وهذه الضغوط على أشكال مختلفة منها ما هو داخلي، ومنها ما هو خارجي، والتعرض المستمر والمتكرر لهذه الضغوط له تأثيرات سلبية على حياة الأفراد. وتتكون من ثلاث مراحل:
1- مرحلة الإنذار أو التنبيه ويصبح الكائن الحي مستعدا ومتحفزا لمواجهة التهديد.
2- مرحلة المقاومة يبذل الكائن الحي جهودا للتعامل مع التهديد من خلال المواجهة مثلا.
3- مرحلة الاستنزاف عندما يفشل الكائن الحي في التغلب على التهديد يصبح عرضة للإعياء والتعب والإصابة بالأمراض. [21].

4.13. *نموذج house للضغط المهني:*

استعان **"هوس"** بنتائج أدبيات الدراسات التي قامت على الضغوط وحاول ربط نتائجها بمرض القلب موضحا دور العامل النفسي والاجتماعي في علم أسباب الأمراض المزمنة وخاصة أمراض القلب، حيث يوضح هوس طبيعة العلاقة بين إدراك الفرد للمواقف المختلفة والذي يترتب على طبيعة والموقف الاجتماعي وان الأفراد الذين يمرون بنفس الموقف الضاغط يظهر بالضرورة نفس النتائج وإنما تتم النتائج بناء على تقييم كل فرد للضغوطات المختلفة [22].

ويعتبر إدراك الفرد للضغط من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى للفرد ويعتبر رد الفعل لذلك الضغط هو إدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، وهو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف، هو الجانب الأهم ولقد استعرض هوس كالاتي:

أ- ضغط نقص التأييد الأسري.
ب- ضغط الصراع والتعرض للكوارث.
ح-ضغط العدوان، والانقياد، والانتماء، والصدقات، والنبذ والجنس والعطف، والخداع والخصوم والأقران، والسيطرة والمنع وضغط الاحتجاز، والموضوعات الكابحة [23].

5.13. *نظرية Lazarus*:

أشارت نظرية لازاروس المعرفة "بعلم النفس المعرفي "إلى ثلاث مراحل لردود الفعل المقابلة للضغوط وهي:

1-مرحلة الإنكار: باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقترن بأعراض اكتئابية.

2-مرحلة التمثل: ويتم فيها تمثل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتا طويلا، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل وقد يظهر في الأحلام الليلة المفزعة.

3-مرحلة التكامل: وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق [24].

14. الاكتئاب:

15. اعراض الاكتئاب:

1-الاعراض الجسمية: تتمثل في: الارهاق في العينين وعدم القدرة على رفعهما، وتقوس أو انحناء الظهر، وكثرت التلعثم اثناء الحديث، واضطرابات في وظائف القلب والدورة الدموية، وهبوط ضغط الدم، وعسر الهضم، والامساك الشديد، وفقدان الشهية[25] ، بالإضافة إلى ضعف ونقص الشهوة الجنسية عند الرجال، واضطراب العادة الشهرية عند النساء، وتوهم المرض[26] .

2-الاعراض النفسية: تتمثل في انخفاض الروح المعنوية والحزن الشديد والبكاء، والشعور بالذنب والخجل وخيبة الأمل، وبالوحدة والانعزال وشرود الدهن، وضعف الثقة بالنفس، والقلق واليأس بدون اي سبب، والتعب والإنهاك، والتوتر والأرق، والفتور واللامبالاة.

3-الأعراض المعرفية: تتمثل في تشتت الانتباه ونقد الذات والصعوبة في التركيز والتذكر وفقدان الاستبصار، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، والرغبة في الانتحار.

4-الأعراض السلوكية: وتتمثل في العزلة وتجنب الناس وعدم الخروج من المنزل، وانعدام المزاج وكثرة الصراخ والخلافات، وفقدان القدرة على التحكم في النفس، وعدم القيام بالأعمال اليومية[27] .

16. أسباب الاكتئاب لدى طلبة الجامعة:

أ-الضغوط الأكاديمية :مثل كثافة المناهج الدراسية، صعوبة المواد، الامتحانات المتكررة، والتوتر المصاحب لفترة التقييمات. وقد أشار [28] إلى أن الضغوط الأكاديمية تُعد من أهم العوامل المسببة للاكتئاب لدى الطلبة.

ب-المشكلات الاجتماعية :منها ضعف التواصل مع الآخرين، قلة الدعم الاجتماعي، أو الشعور بالعزلة والاغتراب داخل البيئة الجامعية، وهو ما أكدته نتائج دراسة [29].

جـ -الأوضاع الاقتصادية :مثل ضعف دخل الأسرة، أو الحاجة إلى العمل أثناء الدراسة لتغطية المصاريف، مما يؤدي إلى ضغوط إضافية تؤثر على الحالة النفسية للطالب [29].

د-عوامل نفسية :مثل انخفاض تقدير الذات، القلق بشأن المستقبل المهني، وانعدام الأهداف الواضحة، وهي عوامل ترتبط ارتباطًا وثيقًا بظهور أعراض الاكتئاب [30].

17. أنواع الاكتئاب:

قد تستعمل مجموعة متنوعة من المصطلحات لوصف الاكتئاب. وتحمل هذه المصطلحات معاني متداخلة الا أننا سوف نستعمل تعابير محددة لتصنيف الاكتئاب وفقا لشدته إلى:

1-الاكتئاب الخفيف: عند الإصابة بالاكتئاب الخفيف يعاني المرء من مزاج سيئ من وقت لأخر، نتيجة الأحداث المؤلمة التي يمر بها في الحياة، ولكنها تكون أقل حدة ومعتدلة وعلى فترات زمنية متقطعة، والتدخل المبكر يساعد على تجنب أي مضاعفات قد تحدث بسبب بالاكتئاب.

2-الاكتئاب المتوسط: عندما يصاب المرء بالاكتئاب المتوسط يتعكر مزاجه في شكل دائم وتظهر عليه بعض أعراض المرض الجسدي، علما أن هذه الاعراض تختلف من شخص لآخر، ولا تسبب التغيرات التي تطرأ على أسلوب الحياة وحدها على هذا النوع من الاكتئاب، وغالبا ما يحتاج المرء عند اصابته بالاكتئاب المتوسط إلى مساعدة طبية.

3-الاكتئاب الشديد: يعتبر الاكتئاب مرض يهدد حياة الفرد ويترك على الجسم أعراضا شديدة لذلك يشعر المكتئب اكتئاباً شديدا بأعراض جسدية، وتراوده الأوهام والهلوسة، ولابد أن يراجع الطبيب بأسرع وقت ممكن تفاديا لخطر الإقدام على الانتحار [31].

18. نظريات مفسرة للاكتئاب:

1.18. ***النظرية البيولوجية:***

تركز النظرية البيولوجية على أن الخبرات الانفعالية تؤثر على النشاط الكيميائي للدماغ وبالتالي فالمشاعر والأفكار والسلوك قد تتغير تبعًا للتغيرات الكيميائية، وإن الخلايا العصبية ترسل الرسائل الكهربائية عن طريق الموصلات العصبية المنتقلة في المواد الكيميائية، وعليه فالخلل في الخلايا العصبية أو نقص مقدار المنقول من المادة الكيميائية أو أي خلل وظيفي في عمل خلايا الاستقبال كلها عوامل تساهم بشكل أساسي في الإصابة بالاكتئاب [32].

2.18. ***النظرية التحليلية:***

يعد فرويد هو مؤسس هذه النظرية، فقد وصف الاكتئاب في مقالته (الحداد والملانخوليا)، حيث يرى أن التناقض العاطفي هو الخاصية الأساسية للحياة النفسية لدى مريض الاكتئاب، ويحدث الاكتئاب إثر فقدان موضوع الحب سواء بالهجر أو بالموت، إذ تنتاب الفرد نوبات من الاكتئاب جراء الشعور بالذنب الذي يصيبه. ويرى أبراهام ومن هم رواد هذه النظرية أن الإصابة بالاكتئاب تتعلق بموضوع الحب، فالفرد الذي لا يتمكن من إشباع رغباته الجنسية وحاجاته إلى الحب تتنامى مشاعر الكراهية والغضب تجاه موضوع الحب. ويرى أيضًا أن مريض الاكتئاب متناقض العاطفة إذ يرى نفسه يقدر ما هو متناقض إزاء الموضوعات [32].

3.18. ***النظرية السلوكية:***

حسب المنظور السلوكي، فإن المرض النفسي عبارة عن سلوك متعلم مثل باقي الأنماط السلوكية السوية، يحدث نتيجة انسحاب مصادر التعزيز والمساعدة، والدعم العاطفي، أي أن نشاطه يقل أو لا يستطيع استعادة نشاطه المعتاد مما يؤدي إلى ظهور حالة تؤدي به لاحقًا إلى الاكتئاب[33].

ويرى لازاروس أن الاكتئاب يمكن النظر إليه على أنه وظيفة لسلوك خارجي، أو نتيجة لغياب التعزيز الكافي، ويمكن أن يؤدي غياب التعزيز إلى الشعور بالذنب، أو الحزن الناتج عن فقدان أحد المقربين.

وقد بنى أصحاب هذه النظرية تفسيرهم للاكتئاب على ثلاث مبادئ:

أ-الافتراض الفلوغي التقليدي: والذي يرى أن بعض الأحداث تخلق إجابات من القلق، وإن لم يتم تجنبها يؤدي ذلك إلى الاكتئاب.
ب- الافتراض التربوي: والذي يرى أن السلوك الاكتئابي يحدث نتيجة الانخفاض الممل للمقومات الاجتماعية.
ج-التدريب الاجتماعي: حيث يتعلم الفرد من خلاله الاستجابة للضغط النفسي والانطواء عن طريق تقليد الآخرين [34].

19. علاج الاكتئاب:

من الناحية العلمية فإن علاج حالات الاكتئاب النفسي في العيادات النفسية يتم عن طريق عدة وسائل يمكن استخدامها بعضها معًا أو اختيار المناسب منها لكل حالة من الحالات، وهذه الوسائل هي:

أ-العلاج النفسي: ويتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية، وبضعة عدة أساليب منها: استخدام الإيحاء والمساعدة وتشجيع السلوك التكيفي النفسي، والعلاج السلوكي، ولكن هذه الأسباب ثابتة دقيقة يقوم بها المعالجون النفسيون.

ب-العلاج البيئي: ويعني إيجاد بيئة علاجية يتعامل معها المريض بعيدًا عن الضغوط والمواقف التي تسبب له المرض، ويتم ذلك بنقل المريض إلى وسط علاجي أو في مكان للاستشفاء. ومن وسائل هذا العلاج: التشريح عن المريض وشغل فراغه في العمل، وتأهيله حتى ينجح في بعض العلاقات التي تمهد إلى عودته للحياة مرة أخرى.

ج-العلاج بالأدوية النفسية: ويتضمن استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب تحت إشراف الأطباء النفسيين، إذ يقوم الطبيب باختيار الدواء المناسب ومتابعة المريض لفترة كافية حتى تتحسن حالته.

د-أساليب علاجية أخرى: مثل استخدام العلاج الكهربائي الذي يعمل على إعادة تنظيم إيصال الجهاز العصبي، أو استخدام بعض الوسائل مثل التنويم المغناطيسي، الوخز بالإبر، واستخدام الدواء الذي يحقق نتائج في بعض الحالات [35].

20. الدراسات السابقة:

دراسة إبراهيم (2022) تناولت أثر البيئة التعليمية على الصحة النفسية لطلبة الجامعات في مصر، وأظهرت أن ازدحام المناهج وكثافة الامتحانات وسوء العلاقة مع أعضاء هيئة التدريس تسهم في زيادة الاكتئاب الأكاديمي، مع التأكيد على أهمية تحسين البيئة الجامعية[36].

دراسة محمد وآخرون (2022) هدفت إلى معرفة علاقة مصادر الضغوط الأكاديمية بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الضغوط الأكاديمية الداخلية والتحصيل الدراسي، وعلاقة إيجابية مع الضغوط الخارجية[37].

دراسة علي وعبد الله (2021) قارنت بين طلاب الجامعات الحكومية والخاصة في السعودية، وأظهرت أن طلاب الجامعات الخاصة يعانون من ضغوط أكاديمية أعلى، بينما كانت معدلات الاكتئاب متقاربة بين المجموعتين[38].

دراسة شريف وجمال (2020) بحثت دور المساندة الاجتماعية في مواجهة الاكتئاب لدى طلاب جامعة الإسكندرية، وأكدت أن غياب الدعم النفسي والاجتماعي يسهم في تفاقم الاكتئاب الناتج عن الضغوط الأكاديمية[39].

دراسة العويسي والفقير (2020) تناولت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طلاب جامعة محمد الخامس بالمغرب، وأظهرت ارتفاع مستويات الاكتئاب لدى الطلاب، خاصة في الكليات العلمية، مع تأثير واضح لقلة الدعم الأسري[40].

دراسة العتيبي والمطيري (2020) كشفت عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك سعود، وحددت الاختبارات وكثافة المناهج وضيق الوقت كمصادر رئيسية للضغط[41].

دراسة الزهراني (2019) هدفت إلى اختبار العلاقة السببية بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب، وأكدت وجود علاقة سببية دالة مع ارتفاع مستويات الاكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور[42].

دراسة بن عبد الله (2019) تناولت الضغط الدراسي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة التونسية، وأظهرت أن نسبة كبيرة من الطلبة يعانون من اكتئاب مرتبط بالضغوط الدراسية، وكانت الإناث أكثر تأثرًا من الذكور[43].

دراسة حسن (2018) أوضحت وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طلبة الجامعات، مع وجود فروق بين طلاب الكليات العلمية والأدبية، وأكدت أهمية الدعم الاجتماعي في تخفيف الاكتئاب[44].

دراسة عبد النبي (2017) بحثت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طلاب الجامعات المصرية، وأظهرت ارتفاع معدلات الاكتئاب خاصة لدى طلاب الطب[45].

دراسة سالم (2016) تناولت العلاقة بين التوافق النفسي والاكتئاب لدى طلاب الجامعات الليبية، وأكدت أن انخفاض التوافق النفسي والضغوط الأكاديمية يسهمان في ارتفاع معدلات الاكتئاب، خاصة لدى طلبة السنوات الأولى[46]..

21. منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته مع اهداف الدراسة، وتضمنت عينة الدراسة (90) من طالبات قسم التربية وعلم النفس من السنة الأولى وإلى السنة الرابعة بكلية التربية – الخمس جامعة المرقب للعام الدراسي 2024 – 2025م. وقد تم توزيع الاستبانة على أفراد العينة، وذلك بإتباع طريق الاتصال المباشر للإجابة على الاستبانة وتوضيح أي استفسار متعلق بالأسئلة المدرجة به لضمان الإجابة على جميع الأسئلة الموجودة في هذا الاستبانة، ولقد تحصل الباحث على 84 استبانة 06غير صالحة، وهي مبينة في الجدول رقم (1) أدناه:

جدول (1): يبين عدد استمارات الاستبانة.

عدد الاستبانات الموزعة	عدد الاستبانات المستلمة	عدد الاستبانات المفقودة	عدد الاستبانات الغير صالحة
90	84	00	06

استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات ورصدها وإتاحة الفرصة لعينة البحث للإجابة والتعبير عن آرائهم بحرية ووضوح حول موضوع البحث المتعلق بالضغوطات الأكاديمية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية الخمس، حيث اشتملت الاستبانة على عدد (10) فقرات موزعة على محورين وهي موضحه في الجدول التالي: -

16. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لقد تم تبويب وترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي لإجراء العمليات الإحصائية اللازمة لتحليل البيانات باستخدام برمجة SPSS، ويتضمن التوزيعات التكرارية: لتحديد عدد التكرارات والنسبة المئوية للتكرار التي تتحصل عليه كل إجابة منسوبا إلى إجمالي التكرارات، وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل إجابة ويعطى صورة أولية عن إجابة أفراد مجتمع البحث على العبارات المختلفة. كما تم استخدام المتوسط الحسابي لتحديد درجة تمركز إجابات المبحوثين عن كل فقرة، حول درجات المقياس، وذلك لتحديد مستوى كل محور من محاور البحث، واخيرا الانحراف المعياري لقياس تشتت الإجابات ومدى انحرافها عن متوسطها الحسابي.

جدول (2): يبين عدد العبارات التي احتوى عليها كل محور من محاور الاستبانة.

م	المحور	عدد العبارات
1	الضغوطات الأكاديمية	10
2	الاكتئاب	10
	المجموع	20

17. نتائج الدراسة:

إجابة السؤال الأول: - ما مستوى الضغوط الاكاديمية لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية الخمس؟

من الجدول (6) أعلاه والخاص بإجابات عينة الدراسة للعبارات المتعلقة (**بمستوى الضغوط الاكاديمية لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية الخمس**) يتضح أن متوسط الإجابة للسؤال الأول والخامس، والسادس والعاشر كانت تقع ضمن الإجابة (موافق)، أن متوسط الإجابات لكل من السؤال الثاني والرابع والسابع والتاسع كانت تقع ضمن الإجابة (محايد)، أن متوسط الإجابات لكل من السؤال الثالث والثامن كانت تقع ضمن الإجابة (غير موافق)، في حين كان متوسط الاستجابة العام للمحور يساوي (2.87) وهو يقع ضمن الإجابة (محايد)، وتراوحت قيمة المتوسط الحسابي للفقرات ما بين (1.92) و (3.85)، وتراوحت قيمة الانحراف المعياري ما بين (0.818) و (1.363)، ومن خلال هذه النتائج يتبين أن أفراد العينة اجمعوا بالموافقة على أنهم يشعرون بالقلق قبل الدخول للامتحان، ولا يستطيعون التركيز أثناء مذاكرتهم بسبب التفكير في أشياء أخرى، وأنهم يعانون من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها، كما أنهم يعانون من غموض أسئلة الامتحانات، ولكن في حياد حول أنهم ينتابهم الخوف من الفشل، وأن الوسائل التعليمية لا تتوفر في عملية التدريس، وأنهم يعانون من نقص الدافعية الذاتية للعمل الأكاديمي، كما أنهم يعانون من قلق بشأن عملهم في المستقبل، وغير موافقين على أنهم يتعاملون بخوف من الأساتذة، وأن أسرهم لا تتفهم المشاكل التي تواجههم في الجامعة.

جدول (6): يبين متوسط الإجابات حول مستوى الضغوط الاكاديمية لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية الخمس.

العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة الاحصائية	الاتجاه
1-أشعر بالقلق قبل الدخول للامتحان	1.92	.818	0.000	موافق
2-لا تتوفر الوسائل التعليمية في عملية التدريس	2.82	1.363	0.000	محايد
3-أسرتي لا تتفهم المشاكل التي تواجهني في الجامعة	3.85	1.223	0.000	غير موافق
4-أعاني من قلق بشأن عملي في المستقبل	3.19	1.217	0.000	محايد
5-لا أستطيع التركيز أثناء مذاكرتي بسبب التفكير في أشياء أخرى	2.39	1.119	0.000	موافق
6-أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها	2.47	1.011	0.000	موافق
7-أعاني من نقص الدافعية الذاتية للعمل الأكاديمي	3.13	1.106	0.000	محايد
8-أتعامل بخوف من الأساتذة	3.71	.829	0.000	غير موافق
9-ينتابني الخوف من الفشل	2.65	.963	0.000	محايد
10-أعاني من غموض أسئلة الامتحانات	2.58	.996	0.000	موافق
المتوسط العام	2.87	.566	0.000	محايد

إجابة السؤال الثاني: - ما مستوى الاكتئاب لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية الخمس؟

من الجدول رقم (7) أعلاه والخاص بإجابات عينة الدراسة للعبارات المتعلقة (**بمستوى الاكتئاب لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية الخمس**) يتضح أن متوسط الإجابة للسؤال الأول والسادس والسابع والتاسع والعاشر كانت تقع ضمن الإجابة (محايد)، أن متوسط الإجابات لكل من السؤال الثاني والثالث والرابع والخامس كانت تقع ضمن الإجابة (غير موافق)، أما متوسط الإجابة لسؤال الثامن كانت تقع ضمن الإجابة (غير موافق بشدة)، في حين كان متوسط الاستجابة العام للمحور يساوي (3.42) وهو يقع ضمن الإجابة (غير موافق بشدة)، وتراوحت قيمة المتوسط الحسابي للفقرات ما بين (2.70) و (4.26)، وتراوحت قيمة الانحراف المعياري ما بين (0.878) و (1.339)، ومن خلال هذه النتائج يتبين أن أفراد العينة اجمعوا بالحياد على أنهم ينزعجون ويغضبون بسهولة أكثر مما تعودوا، وأنهم يجدون صعوبة في التركيز على الأشياء، كما يجدون صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات، وينتابهم شعور بالذنب وتأنيب النفس في معظم الوقت، ويعانون من فقدان الشهية للأكل، وغير موافقين بأنهم مرهقين ولا أستطيعون القيام بأي عمل، ولا يجدون صعوبة في الدخول للنوم، و لا يفتقدون الاهتمام والمتعة في كل ما يحيط بهم، و لا يشعرون بأنهم فاشلون في انجاز أعمالهم، وغير موافقين بشدة بأنهم يشعرون بأن هناك تغير في مظهرهم يجعلهم أقل جاذبية.

إجابة السؤال الثالث:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مستوى الضغوط الأكاديمية تبعا لمتغير السنة الدراسية، قام الباحث بإجراء اختبار F (One- wayanova – Test)، وذلك لاختبار الفرضية التالية:

جدول (7): يبين متوسط الإجابات حول مستوى الاكتئاب لدى طالبات قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية الخمس.

العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة الاحصائية	الاتجاه
1-أجد صعوبة في التركيز على الأشياء	2.89	.878	0.000	محايد
2-أفتقد الاهتمام والمتعة في كل ما يحيط بي	3.75	1.051	0.000	غير موافق
3-أشعر بأنني فاشل في انجاز أعمالي	3.90	.926	0.000	غير موافق
4-أجد صعوبة في الدخول للنوم	3.50	1.103	0.000	غير موافق
5-أنا مرهق ولا أستطيع القيام بأي عمل	3.41	.934	0.000	غير موافق
6-أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات	3.21	1.203	0.000	محايد
7-ينتابني الشعور بالذنب وتأنيب النفس في معظم الوقت	3.26	1.213	0.000	محايد
8-أشعر أن هناك تغير في مظهري يجعلني أقل جاذبية	4.26	.893	0.000	غير موافق بشدة
9-أنزعج وأغضب بسهولة أكثر مما تعودت	2.70	1.305	0.000	محايد
10-أعاني من فقدان الشهية للأكل	3.34	1.339	0.000	محايد
المتوسط العام	3.42	.698	0.000	غير موافق

من الجدول (8) أعلاه يتضح أن قيمه (P.Value) تساوي 0.047 وهي قيمه أقل من قيمة مستوى المعنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية ترد إلى متغير السنة الدراسية.

جدول (8): اختبار F – Test.

ت	قيمة F المحسوبة	درجات الحرية df	الإحتمال (Sig) P.Value
1	2.762	83	0.047

إجابة السؤال الرابع:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مستوى الاكتئاب تبعا لمتغير السنة الدراسية، قام الباحث بإجراء اختبار F (One-wayanova – Test)، وذلك لاختبار الفرضية التالية:

من الجدول (9) أعلاه يتضح أن قيمه (P.Value) تساوي 0.520 وهي قيمه أكبر من قيمة مستوى المعنوية 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الاكتئاب النفسي المنتشر لدى طالبات كلية التربية ترد إلى متغير السنة الدراسية.

جدول (9): اختبار F – Test.

ت	قيمة F المحسوبة	درجات الحرية df	الإحتمال (Sig) P.Value
1	0.103-	83	0.520

إجابة السؤال الخامس:

هل توجد علاقة بين مستوى الضغوط الأكاديمية ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية – الخمس بجامعة المرقب؟

من خلال النتائج في الجدول رقم (10) ادناه يتبين أن قيمة معامل بيرسون تساوي 71% مما يدل على أنه توجد علاقة طردية قوية بين مستوى الضغوط الأكاديمية ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية – الخمس بجامعة المرقب، أي كلما زادت الضغوط الأكاديمية زادت درجة الاكتئاب.

جدول (10): معامل الارتباط بيرسون.

ت	معامل الارتباط بيرسون
1	0.718

18. التوصيات:

توصي الدراسة بما يلي:-

1- المحافظة على الاتزان الانفعالي وعدم الشعور بالقلق الحاد قبل الدخول للامتحان، والتركيز الجيد أثناء المذاكرة وعدم التفكير في أشياء أخرى.

2- العمل على تنشيط الذاكرة وزيادة الفهم حتى يتمكن من الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها، وتفهم الغموض الحاصل في أسئلة الامتحان.
3- الاهتمام بمستقبل العمل وعدم الخوف من الفشل والقلق من شأنه، والرفع من الدافعية الذاتية نحو العمل الأكاديمي، وتوفير الوسائل التعليمية في عملية التدريس.
4- يجب أن يكون التعامل القائم بين عضو هيئة التدريس والطلبة مبني على الادب والاحترام الذي تنص عليه الشريعة الإسلامية، لا مبني على الخوف والتهديد من الطرفين، كما يجب أن تتفهم الأسر المشاكل التي تواجه أبنائهم الطلبة في الجامعة.
5- ضرورة التكيف على عدم الانزعاج والغضب بسرعة وضبط الانفعالات، والتركيز على الأشياء واتخاذ القرارات الصائبة والصحيحة.
6- الحرص على أن يكون الشعور بالذنب وتأنيب النفس متزن ومحدد بـأوقات المواقف، وكذلك الأكل وفقدان الشهية.
7- الحرص على القيام بأي عمل وانجازه بكل اهتمام ومتعة في المحيط الذي يتواجدون به.

بيان تضارب المصالح: "يُعلن المؤلفون عدم وجود أي تضارب في المصالح."
مساهمات المؤلفين: "قدّم جميع المؤلفين مساهمة جوهرية ومباشرة وفكرية في هذا العمل، ووافقوا على نشره."
التمويل: "لم يتلق هذا البحث أي تمويل خارجي."
بيان توافر البيانات: "لم تُستخدم أي بيانات لدعم هذه الدراسة."

المراجع

[1] الشريف، زينب محمد .(2024) .استراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، قصر بن غشير .طرابلس: مجلة علوم التربية، العدد (16)، يونيو.

[2] الزيادات، مريم عواد (2023) مشكلات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية، دراسات: العلوم التربوية، المجلد ،50 العدد ،3، 18-32.

[3] إسماعيل، عبد السلام (2015) الاكتئاب النفسي :الأسباب – الأعراض - أساليب العلاج، المجلة التربوية، ع 7، ص ص72-82.

[4] Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relationship to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16(1), 41-51.

[5] Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. Personality and Individual Differences, 42(7), 1379-1389

[6] Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. Educational Psychologist, 37(2), 91-105.

[7] Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. American Journal of Orthopsychiatry, 77(4), 534-542

[8] Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning–testing cycle. Learning and Instruction, 14(6), 569-592.

[9] أبو مصطفى، سمير أحمد، والسمري، خالد محمد .(2008) .ضغوط المناهج الدراسية وتأثيرها على التحصيل العلمي .القاهرة: دار النهضة العربية.

[10] الخزاعي، محمد عبد الله .(2011) .ضغوط الامتحانات وعلاقتها بالقلق .عمان: دار المسيرة.

[11] عودة، ماجد سليمان، ويوسف، خالد أحمد. (1988). توقعات الأسرة وتأثيرها على الطلبة .مجلة علم النفس، 5(1)، 33-50.

[12] النشار، سامي عبد الحميد .(2009) .إدارة الوقت وتنظيم الذات .الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

[13] ثبات، علي محمود. (2003). المشكلات الاقتصادية وأثرها على الطلبة الجامعيين .مجلة العلوم التربوية، 12(3)، 45-67.

[14] القيسي، علي محمود .(2008) .*الضغوط الحياتية وعلاقتها بالأمراض النفسجسمية* .بغداد: دار الحرية للطباعة.

[15] علام، محمود عبد الرحمن .(1993) .*التكيف الاجتماعي في البيئة الجامعية* .الكويت: دار القلم.

[16] حسين، ليلى محمد، وسلامة، أحمد علي .(2006) .*الآثار السلوكية للضغوط الأكاديمية* .دمشق: دار الفكر.

[17] رمضان، محمد علي .(2016) .*المشكلات الأكاديمية في التعليم الجامعي* .القاهرة: دار الفكر العربي.

[18] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

[19] الغامدي، نورة عبد الرحمن. (2016). نظرية لازاروس وفولكمان في تفسير الضغوط الأكاديمية .*مجلة علم النفس التطبيقي، 10*(3)، 45-62.

[20] الخثلان، منى عبد الله. (2020). الضغوط الأكاديمية في البيئة الجامعية: منظور النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي .*مجلة العلوم التربوية، 35*(2)، 78-95.

[21] مشري، سلاف. (2016) الضغط النفسي في المجال المدرسي :المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل، العدد 29. العراق.

[22] عبد الحميد، سامي إبراهيم .(2008) .نظريات الضغوط النفسية وتطبيقاتها .القاهرة: دار النهضة العربية.

[23] الرشيد، خالد محمد .(1999) .الضغوط المهنية وأثرها على الصحة النفسية .الرياض: دار الزهراء للنشر.

[24] مخلوفي، فاطمة الزهراء، وسعيداني، أمينة. (2021). نظريات الضغوط النفسية: دراسة تحليلية .*مجلة العلوم الإنسانية، 15*(4)، 112-130.
[25] نوفل، أحمد محمد .(2016) .*الاكتئاب لدى الشباب الجامعي* .القاهرة: دار المعرفة.
[26] زهار، مصطفى علي .(2016) .الاضطرابات النفسية والجسدية لدى طلبة الجامعات .دمشق: دار الفكر.
[27] بلحسيني، وردة، الامام سعيدة. (2019). تشخيص الاكتئاب. مجلة آفاق للبحوث و، العدد 4، جوان، ص ص148 – 160. الجزائر.
[28] عبد الله، هناء محمود. (2018). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالاكتئاب .*مجلة البحوث النفسية، 12*(3)، 78-95.
[29] الخطيب، محمد أحمد. (2020). العوامل الاجتماعية المؤدية للاكتئاب لدى الطلبة الجامعيين .مجلة العلوم التربوية والنفسية، 15(2)، 45-67.
[30] الجمعية الأمريكية للطب النفسي .(2020) .*الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية* (الطبعة الخامسة). دار النشر الأمريكية للطب النفسي.
[31] مكترني، كوام .(2013) .*القلق ونوبات الذعر* (ترجمة: هدى أمان الدين). الرياض: دار المؤلف.
[32] البوزيدي، أمينة .(2017) .الاكتئاب عند مرضى القصور الكلوي: دراسة ثلاث حالات بمؤسسة العمومية الاستشفائية ابن رشد (مذكرة ليسانس). جامعة 8 ماي 1945، قالمة، الجزائر.
[33] الصبوة، محمد نجيب .(2000) .*الاضطرابات النفسية: المنظور السلوكي* .القاهرة: دار الفكر العربي.
[34] عبد القادر، إسماعيل ياسين .(2014) .دراسة في الاكتئاب والعدوان .الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
[35] الشربيني، لطفي .(2009) .*الاكتئاب المزمن والعلاج* .بيروت: دار النهضة العربية.
[36] إبراهيم، ناصر. (2022). أثر البيئة التعليمية على الصحة النفسية لطلبة الجامعات .*المجلة العربية للتربية وعلم النفس، 18*(2)، 210.228
[37] محمد، مروه محمد عبد الحكيم، عبد الفضيل، مديحة عثمان، عبد الحميد، أسماء محمد، صابر هويدا محمد (2022)، علاقة مصادر الضغوط الأكاديمية بالتحصيل الدراسي لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا مجلة البحث في التربية وعلم النفس المجلد 37 العدد 3 يوليو، ص ص 495-514.
[38] علي، سمر محمود، وعبد الله، ياسر خالد .(2021) .مقارنة مستوى الضغوط الأكاديمية والاكتئاب بين طلاب الجامعات الحكومية والخاصة في السعودية .الرياض: مركز البحوث التربوية.
[39] شريف، أحمد محمد، وجمال، ليلى عبد القادر. (2020). دور المساندة الاجتماعية في مواجهة الاكتئاب لدى الطلاب .*مجلة علم النفس التربوي، 8*(3)، 45-62.
[40] العويسي، فاطمة الزهراء، والفقير، حسناء محمد .(2020) .*الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة المغاربة* .الرباط: دار النشر المغربية.
[41] العتيبي، منى عبد الله، والمطيري، نوف سعد. (2020). العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طلبة جامعة الملك سعود .*مجلة جامعة الملك سعود، 22*(1)، 120-145.
[42] الزهراني، ناصر بن عبد الله. (2019). دور الضغوط الأكاديمية كمنبئ بالاكتئاب في عينة سعودية .*مجلة الدراسات التربوية، 14*(1)، 78-95.
[43] بن عبد الله، خالد محمد .(2019) .*الضغط الدراسي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة التونسية* .تونس: المركز العربي للأبحاث النفسية.
[44] حسن، علي محمود. (2018). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة الجامعات .*مجلة العلوم التربوية، 25*(2)، 112-130.
[45] عبد النبي، محمد أحمد .(2017) .الضغوط الأكاديمية والاكتئاب: دراسة على عينة من طلاب الجامعات المصرية .القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
[46] سالم، محمد. (2016). التوافق النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى طلاب الجامعات الليبية .*مجلة العلوم النفسية، 12*(3)، 95.112

Academic Stress and Its Relationship to Psychological Depression Among Female Students of the Department of Education and Psychology at the Faculty of Education, Al-Khums

Omar Alamari Alshbaili
Al- Margeb University, Department of Education and Psychology, Libya

Khaled Muftah Qazit
The Libyan Academy for Postgraduate Studies, Misrata, Department of Psychology, Libya

Article information

Key words
Academic Stress, Psychological

Abstract

This study aimed to examine the relationship between academic stress and depression among female students at the Faculty of Education, Al-Mergib University. The study sample consisted of 90 female students

Depression, Female Students

Received 12 07 2026, Accepted 29 07 2026, Available online 01 08 2026

from the Department of Education and Psychology. The descriptive-analytical approach was employed, and a questionnaire was used to measure the levels of academic stress and depression. Data were analyzed using several statistical techniques, including means, the F-test, and Pearson's correlation coefficient.

The findings revealed that the level of academic stress among the participants was moderate, with a mean score of 2.87. The most prominent sources of stress included anxiety before examinations, difficulty concentrating while studying, and ambiguity in examination questions. The results also indicated statistically significant differences in academic stress according to the academic year variable (P = 0.047), suggesting that the level of stress varies across different stages of study.

Regarding depression, the results showed a low level of depressive symptoms among the participants, with a mean score of 3.42. Most students did not report severe depressive symptoms such as loss of interest in daily activities or feelings of failure. Furthermore, no statistically significant differences were found in depression levels according to the academic year variable (P = 0.520).

The study also found a strong positive correlation between academic stress and depression, with a Pearson correlation coefficient of 0.71. This indicates that higher levels of academic stress are associated with increased depressive symptoms among female students.