

علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب

ميلاد عبد القادر فنته

كلية التربية – جامعة المرقب – ليبيا

me751a@gmail.com

الملخص	
هدف هذا البحث إلى معرفة مدى انتشار مظاهر الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب، والوقوف على طبيعة الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، العمر، عدد أفراد الأسرة، التخصص العلمي، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية)، وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف البحث، وأجري البحث على عينة قوامها (62) مفردة من طلاب الدراسات العليا بقسمي اللغة العربية والتربية وعلم النفس، واعتمد الباحث في جمع بيانات البحث على مقياس الضغوط النفسية من إعداد، وقد توصل إلى أن ما يقرب من نصف أفراد عينة البحث يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وأنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية بين طلاب الدراسات العليا تبعاً لمتغيرات (الجنس والعمر وعدد أفراد الأسرة والتخصص) بينما وجدت فروق بينهم تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلاب الفصل الأول وتبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الطلاب المتزوجين.	استلمت الورقة بتاريخ 2023/4/5 وقبلت بتاريخ 2023/5/10 ونشرت بتاريخ 2023/06/12 الكلمات المفتاحية: تذكر هنا أهم الكلمات المفتاحية (الضغوط النفسية- المتغيرات- الديموغرافية)

مقدمة:

يتعرض أفراد المجتمع خلال مراحل حياتهم المختلفة إلى مواقف ضاغطة في جوانب حياتهم المختلفة (البيت والعمل والدراسة والمجتمع) ويرجع ذلك إلى المواقف الأسرية الضاغطة وظروف الدراسة وبيئة العمل وتعدد الحياة الاجتماعية، فالإنسان يعيش عصر الصراعات والمشكلات والتناقضات، وفي الوقت ذاته أهداف الإنسان كثيرة والأمانى والتطلعات عالية، هذا ما يلقي على كاهله الكثير من الضغوط الشديدة مسببة القلق والتوتر.

وتُعد الضغوط النفسية من الأمور العادية في حياة الأفراد، ولكل فرد نصيبه من الأحداث الحياتية الضاغطة، ولكن بدرجات متباينة، ووجود هذه الضغوط لا يعني أننا مرضى، بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ونحقق طموحات معينة، وخلال ذلك أو بسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة، ومن ثم فإن علاج الضغوط ومواجهتها لا يعني التخلص منها، وإنما يعني التعايش معها ومعالجة نتائجها السلبية، وتعني كذلك أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان.

جاءت في مقدمة الاهتمامات التعليمية لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي التوسع في برامج الدراسات العليا في أغلب الجامعات لتتيح الفرص أمام أبناء المجتمع لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم والمساهمة في بناء المجتمع وصنع المستقبل مما شجع الكثير من الطلاب للانخراط في برامج الدراسات العليا ما يجعلهم عرضة للعديد من مصادر الضغوط النفسية، فهم ليسوا بمنأى عن الظروف والأحداث التي تحيط بهم بل هم من الشرائح الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية من خلال مصادر عديدة، من أبرزها المرحلة العمرية التي يمرون بها فأغلب الطلاب ينخرطون في برامج الدراسات العليا بعد عدة سنوات من حصولهم على الشهادة الجامعية، حيث يحتاج الطالب إلى بناء وتنظيم علاقات متوازنة ومنسجمة مع ذاته ومع الآخرين، بالإضافة إلى ضغوط الحياة الدراسية مثل مواجهة الامتحانات والخوف من الفشل والعلاقة مع الأساتذة وضعف الإمكانيات المادية، وضعف التجهيزات الخاصة بالدراسات العليا بالكليات.

حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن الضغوط النفسية لها أثر كبير على الفرد في الجوانب النفسية والوظيفية (نسيان المواعيد وفقدان الثقة بالآخرين) أما أثرها على الجوانب المعرفية فتتلخص في (النسيان والصعوبة في التركيز، تشويش الأفكار، وانخفاض الدافعية) و في الجانب الانفعالي تشمل (سرعة الانفعال، العزلة، وعدم تحمل المسؤولية) وفي الجوانب السلوكية فتشمل (التعلم، ضعف المشاركة، وكثرة التغيب عن العمل) (بشرى إسماعيل، 2004، 44)

وقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة مصادر الضغوط النفسية وتحديد سببها لفهمها ومعالجة ما يترتب عليها من اضطرابات نفسية وجسدية، وتحديد المتغيرات الشخصية والاجتماعية ذات العلاقة بها لذا فئات مختلفة من المجتمع لمساعدتهم على الاحتفاظ بالتوازن والتوافق النفسي أثناء الأحداث الضاغطة. و يسعى البحث إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب وأهم المتغيرات المرتبطة بهذه الضغوط.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

تحددت مشكلة هذه الدراسة في معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وعلاقة هذه الضغوط ببعض المتغيرات (العمر الزمني، الجنس، الحالة الاجتماعية، المرحلة الدراسية، حجم الأسرة) ويسعى البحث إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

التساؤل الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب.
التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ترجع إلى (العمر الزمني، الجنس، الحالة الاجتماعية، المرحلة الدراسية، حجم الأسرة)
أهداف البحث:

معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب.
معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا تبعاً لمتغيرات (العمر الزمني، الجنس، الحالة الاجتماعية، المرحلة الدراسية، حجم الأسرة)
أهمية البحث:

1- تأتي الدراسة متوافقة مع الاتجاه العالمي الحديث نحو دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في مراحل حياته المختلفة وبخاصة الطلاب المخرطين في برامج الدراسات العليا حيث تعد الدراسة إثراء للتراث العلمي العربي في هذا المجال.

2- المساعدة في التنبؤ بسلوك الطلاب وقدرتهم على تحقيق أهدافهم من خلال معرفة مصادر ما يتعرضون له من ضغوط نفسية.

3- ندرة الدراسات حسب علم الباحث التي تناولت الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة الدراسات العليا.

4- تعتبر الضغوط النفسية من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية، لذلك فإن هذه الدراسة تحاول الوصول إلى نتائج يمكن من خلالها الخروج بعدة توصيات تفيد العاملين في المؤسسات التعليمية التي تتضمن برامج للدراسات العليا.

حدود البحث:

الحدود المكانية والبشرية: ستجرى الدراسة على جميع طلاب الدراسات العليا المقيدون بقسمي التربية وعلم النفس واللغة العربية بكلية التربية سوق الخميس جامعة المرقب.

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة خلال فصل الربيع (2022 / 2023)

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية: هي حالة من التوتر والضغط الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة، وتشكل له تهديداً يعيقه عن التوافق السليم نفسياً واجتماعياً. (أباضة، 2000: 10).

الإطار النظري للبحث : تعريف الضغوط النفسية:

على الرغم من الدراسات العديدة حول موضوع الضغوط النفسية من جانب المتخصصين في علم النفس، إلا أنهم لم يتفقوا على تعريف واحد ثابت للضغوط النفسية، وقد يرجع ذلك إلى كون الضغط النفسي تكوينا فردياً وليس من السهل تحديده وقياسه، فغالباً ما يستدل على الضغوط النفسية من خلال ما يصدر عن الفرد من استجابات سلوكية، وللضغوط النفسية تعريفات كثيرة لم تصل في مجملها إلى مراتب التعريف الجامع المانع، ونورد بعضها كما سيأتي لاحقاً:

يعرف (بيك 1976 Beak) الضغوط النفسية بأنها: "استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته، أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطاً وتعوق اتزان، أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكتئاب". (Beak, 1976: P 37) أما (بنجامين 1987 Benjamin) فيعرفها بأنها: "حالات العواطف الممتدة سواء كانت سارة أو غير سارة، فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لمدة طويلة، وتبدو هذه الضغوط في صورة مشكلات فسيولوجية ونفسية" (Benjamin, 1987: P 322). ويعرفها (شوبار طاهر 1997) بأنها: "ما يدركه الطالب أنه عبء أو خطر أو تهديد يواجهه، والنتائج عن التغييرات أو الأحداث أو الغموض في البيئة التي تكشف حياته، والتي تخرجه من حالة الاستقرار أو التوازن إلى حالة الاضطراب، الأمر الذي يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور أنه غير مرتاح" (شوبار طاهر، 1997: 7). ويذكر (ليفين وسكوتش 1999 Levin & Scotch) أن الضغوط النفسية هي: "حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية للفرد التي تتضمن مواقف يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يُطلب منه وقدرته على الاستجابة لها" (هارون الرشيد، 1999: 20).

وتعرف الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهامه والتي تمثل تهديداً لذاته؛ لأنها تفوق إمكانياته الذاتية، وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط" (عباس متولي، 2000: 125). أما الطبيب الكندي (هانس سيلبي Hans Selye) والذي كان يُسمى: أبا الضغوط النفسية فيعرف الضغوط النفسية بأنها: "استجابة غير محددة من قبل الجسم لأي متطلبات ملحة"، وبين (سيلبي) أن الاستجابة غير المحددة هي "مجموعة الأعراض العامة لمحاولات التكيف أو التأقلم مع المتطلبات الملحة"، ووضح أن الشخص الذي يعجز عن حل مشكلة آنية أو تفادي خطر وشيك، يلجأ إلى استخدام عدد من آليات الدفاع النفسي لديه، وهي عبارة عن إجراء دفاعي على هيئة نشاط ذهني يتم غالباً في العقل الباطن، فينتج إمكانية التوصل إلى حلول توفيقية للمشكلة الشخصية، وتمر هذه الأعراض بثلاث مراحل، هي:

- مرحلة رد الفعل التنبيهي the alarm reaction؛ أي رد الفعل الواعي والمنذر بوجود المشكلة أو الخطر.
- مرحلة المقاومة resistance؛ أي الصراع النفسي الناشئ عن وجود المشكلة ومحاولة حلها.
- مرحلة استنفاد الطاقة البدنية والذهنية والعاطفية exhaustion؛ أي الإجهاد النفسي التام (زيد البتال، 2001: 13-14).

ويُعرف معجم علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها: "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، وحينما تزداد حدتها قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويُغير نمط سلوكه إلى نمط جديد، ولها آثار على الجهاز البدني والنفسي للفرد" (عبير الصبان، 2003: 38). ويُعرف (عثمان أميمن 2004) الضغوط النفسية بأنها: "ردود الفعل التي يقوم بها الفرد نتيجة لمثيرات داخلية أو خارجية وما يترتب عنها من إجهاد عقلي وجسمي وانفعالي مرهق للفرد ومهدد لصحته النفسية والجسمية"، وهي خبرة غير سارة تعيق التوافق ويختلف الأفراد في تحملها (عثمان أميمن، 2004: 187).

ويعرف (بشير الحجاز ونبييل دخان 2005) الضغط النفسي بأنه: "مجموعة المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته". (بشير الحجاز، 2005: 3).

ولعل العامل المشترك في تعريفات العديد من الباحثين هو أن الضغط يعبر عن الجمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليُتوافق مع التغيير الذي يواجهه. ويمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها تغيير مفاجئ في نمط حياة الفرد، يفوق قدرته على المواجهة، سواء كان تغييراً إيجابياً أو سلبياً، ويُحتم على الفرد بذل أقصى ما لديه من جهد نفسي، للتغلب عليه ومواجهته والرجوع إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها الفرد قبل هذا التغيير، ويمكن أن تكون ردود أفعال الفرد تجاه التغيير المفاجئ في نمط حياته (فسيولوجية أو نفسية أو سلوكية).

- ومن خلال ما ورد من تعريفات يمكن القول: إن العلماء قد اختلفوا في تعريفهم للضغوط النفسية وفقاً للإطار المرجعي النظري الذي يستند عليه كل منهم، وبذلك يمكن تصنيفها في ثلاثة اتجاهات على النحو التالي:
- الاتجاه الأول: ينظر إلى الضغوط بأنها تعبر على أنماط الاستجابات النفسية والفسولوجية التي تصدر عن الفرد استجابةً للمواقف الضاغطة.
 - الاتجاه الثاني: ينظر إلى الضغوط بأنها مجموعة المواقف والأحداث التي يمر بها الفرد وتمثل تهديداً أو احتياجاً له.
 - الاتجاه الثالث: ينظر إلى الضغوط على أنها حالة من عدم الاتزان والاضطراب التي تنتاب الفرد، نتيجة المتطلبات البيئية الزائدة التي تفوق إمكانياته وقدراته، وتسبب له ضيقاً وتوتراً؛ أي أنها تؤكد على دور إدراك الفرد للظروف والصعوبات التي يواجهها، وما ينتج عنها من تهديد في الإحساس بالضغط النفسي.
- كما يتبين من التعريفات المختلفة للضغوط أنها تتفق في أن الضغوط تمثل حالة من الضيق والتوتر وعدم التوازن، يعاني منها الفرد، نتيجة أعباء تفوق قدرته الجسمية والعقلية الأمر الذي قد يؤدي به إلى الإجهاد الجسدي والنفسي.

أنواع الضغوط النفسية:

- يختلف العلماء فيما بينهم في تصنيف الضغوط النفسية، ويلاحظ أن هناك تداخلاً كبيراً بين العديد من التصنيفات، لذا نوجز فيما يلي عرضاً لأهم أنواع الضغوط النفسية.
- قسّمها البعض من حيث استمراريتها إلى: ضغوط مؤقتة (قصيرة الأمد) وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول، مثل: ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا تدوم طويلاً، وضغوط مزمنة (طويلة الأمد) وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة طويلة، كتعرض الفرد لظروف اجتماعية واقتصادية غير ملائمة لفترة طويلة (محمد شلوف، 2004: 24). وتُعد الضغوط المزمنة بمثابة ضغوط سلبية من حيث تأثيرها على الفرد؛ لأن حشد الفرد لطاقاته النفسية والجسمية لمواجهة تلك الضغوط لفترة طويلة قد يؤدي به إلى الإعياء النفسي، وبالتالي اختلال الصحة النفسية.
- وتُقسّم الضغوط النفسية بناءً على تأثيرها إلى ضغوط إيجابية وأخرى سلبية، فالضغوط الإيجابية هي تلك الضغوط التي تحدث توتراً يُحفز الفرد على بذل الجهود واستغلال القدرات والإمكانيات من أجل الشعور بالسعادة والرضا والاتزان الانفعالي. أما الضغوط السلبية فهي الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والشعور بالإحباط وعدم الاتزان الانفعالي، وقد تؤدي بالفرد إلى الإنهاك أو الاحتراق النفسي (أبو عزام، 2005: 22). كما تُقسم الضغوط تبعاً لحدتها إلى ضغوط حادة: ك انفصال الوالدين، أو فقدان شخص عزيز، وقد يحتاج هذا النوع إلى تدخل إرشادي أو علاجي، للحد من تأثيراته والتغلب على المشكلات التي يسببها، وضغوط متوسطة: تكون أقل حدة كالضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقة مع الآخرين، وضغوط بسيطة: وهي مجرد منغصات ومضايقات يومية، كمشكلات الأبناء والاضطرابات الصحية البسيطة (محمد شلوف، 2004: 25) و(أحمد عرافي، 2013: 20).

ويمكن القول: إن الضغوط النفسية مهما اختلفت مسمياتها لا تكاد تخرج عموماً عن ثلاثة أقسام هي:

- 1- ضغوط البيئة الطبيعية: وتشمل الضغوط التي قد تسببها الظروف الخاصة بالتضاريس والمناخ والكوارث الطبيعية والازدحام السكاني وغيرها.
- 2- ضغوط البيئة الاجتماعية: وهي الضغوط الخاصة بالأوضاع والظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية التي يعيشها الفرد، كالمشاكل الاجتماعية مع الآخرين، وصراع الأجيال، والفقر والبطالة والصراع السياسي والاستبداد السياسي وعدم الرضا المهني وغيرها.
- 3- الضغوط الذاتية: وهي الضغوط التي تنشأ نتيجة لعوامل فردية ذاتية سواء كانت جسمية أو نفسية أو عقلية، كالاختلال في بنية الجسم الوظيفية أو القصور في الجوانب المعرفية المتمثلة في (طريقة تفكير الفرد) أو اختلال الوظائف العقلية أو إخفاق حيل الدفاع النفسي وسوء التوافق.

وتعد مرحلة الدراسات العليا إحدى المحطات المهمة في حياة الطلاب والتي لا تخلو من الضغوط والأحداث والمواقف اليومية الضاغطة، كصعوبة المناهج والامتحانات والعقوبات وقواعد الدراسة، ونقص المراجع والإمكانيات المختلفة، وتوقعات الأهل من الطالب، والفشل الدراسي، فالمرحلة وما تحويه من متغيرات ومتطلبات تجعل الطلاب

أمام العديد من المواقف والصعاب تتطلب استجابات قد يقف الطلاب عاجزين أمامها لعدم امتلاكهم المهارات والأساليب الملائمة لمواجهة تلك الضغوط باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية، الأمر الذي يتطلب إعداد الطلاب وتهيئتهم وإكسابهم الآليات والأساليب اللازمة لمواجهة كافة المواقف والأحداث التي قد تعترضهم أثناء الدراسة.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

توجد نظريات تناولت تفسيرات متعددة للضغوط النفسية، وقد اختلفت تلك التفسيرات وفقاً للمسلمات الأساسية الخاصة بكل نظرية، وسنعرض بإيجاز بعض أهم هذه النظريات:

1- نظرية هانز سيلبي Hans Selye:

يرى (سيلبي) أن الضغوط تتضح من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية لعامل ضاغط، وهي استجابة غير نوعية يعبر عنها (بزملة) أعراض من أجل حدوث تكيف مع متطلبات البيئة، وأن أعراض استجابة الفرد الفسيولوجية تكون بغرض الدفاع عن الذات، والمحافظة على البقاء، وهي تنتج عن حشد طاقات الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العامة التي شملتها الاستجابة الفسيولوجية (محمد شلوف، 2004: 33). وقد قسّم (سيلبي) مراحل التكيف العامة التي تعبر عن ردود الفعل تجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل، هي:

أ - مرحلة الإنذار أو التنبيه: وهي تمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه من خلال انتقال الإشارات العصبية من الحواس إلى الدماغ، الذي بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية إلى الأجهزة المعنية بالجسم.

ب- مرحلة المقاومة: تعبر هذه المرحلة على مقاومة الجسم للضغوط، وينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على صد مصدر التهديد، ويكون هدف ذلك الوصول إلى التكيف مع مصدر الضغط، ومع ذلك فلجسم الإنسان حدود في عملية المقاومة، وإذا فشلت فإن ذلك قد يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية.

ج- مرحلة الاستنزاف: وفي هذه المرحلة تستنزف الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود، وفي حالة استمرار هذه المرحلة يظهر على الفرد الإرهاق وقلة الأداء واعتلال الصحة العامة (علي عسكر، 2003: 44).

2- نظرية لازاروس وآخرين Lazarus, et- al:

يعد (لازاروس) من رواد النظرية المعرفية الذين يؤكدون على أهمية دور العمليات العقلية في فهم ظاهرة الضغوط النفسية، من خلال التركيز على تفسير هذه الظاهرة من خلال إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها، بالإضافة إلى كيفية مواجهته لهذه المواقف والتعامل معها، حيث يرى (لازاروس وزملاؤه) أن الضغط يكمن في العلاقة بين الفرد والبيئة بما تشمله من مثيرات تم تقييمها من قبل الفرد على أنها مرهقة وتعرضه للمخاطر، وهذا التقييم يستخدم فيه الفرد مجموعة من العمليات العقلية مثل التفكير والإدراك والتذكر، بحيث يقوم الفرد من خلال هذه العمليات العقلية بتقييم المواقف الضاغطة وتفسيرها ويحدد كيفية مواجهته لها. ويميز (لازاروس) بين نوعين من التقييم المعرفي:

- التقييم الأولي: وهو عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط ذاته، وما يشمله من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته.

- التقييم الثانوي: ويشير إلى الوسائل والأساليب المتبعة في مواجهة هذا الضغط أو الأثر المحتمل له، كأسلوب تحمل المسؤولية أو الهروب أو البحث عن المساندة الاجتماعية.

وتتأثر كل عملية من العمليتين السابقتين بالخصائص النفسية للفرد إذ تعمل هذه الخصائص على مستوى التقييم المعرفي كقاعدة لإدراك الفرد وتفسيره للمواقف الضاغطة، بحيث يبدو الضغط أقل أو أكثر تهديداً، كما تعمل هذه الخصائص على مستوى التفاعل مع الموقف الضاغط، ومواجهته بتأثيرها في تحديد وتقييم الفرد لكيفية التفاعل مع الضغط؛ ليقوم بموقف ما لتغيير الموقف أو تقبله أو تجنبه. (Lazarus, et. al., 1984: 144-158)

3- نظرية موراي Murray:

يُعد (موراي) كلاً من: مفهومي الحاجة Need، والضغط Stress مفهوميين مركزيين ومتكافئين لا يمكن

الفصل بينهما في تفسير السلوك الإنساني، حيث يرى "موراي" أنهما يعدان وحدة سلوكية كلية تفاعلية، تتضمن الموقف الضاغطة والحاجة، ومن ثم يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، ويعرف الضغط بأنه "صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تعاق جهوده للوصول إلى هدف معين" وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وأن الضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله الفرد في أمر ما. (أسماء عبد الحميد، 2008: 13) ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ - ضغط ألفا (Alpha Stress) ويشير إلى خصائص الموضوعات والأفراد ودلالاتها كما توجد في الواقع.

ب- ضغط بيتا (Beta Stress) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد، ويرتبط سلوك الفرد غالباً بضغط بيتا، ومن المهم اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الفقرة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل (عبير الصبان، 2003: 48).

4- نظرية بيك Beck:

صاغ (بيك) نظرية متكاملة فسر على أساسها حدوث الضغوط والاضطرابات الانفعالية في ضوء المعتقدات والآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والعالم والمستقبل فتبني الفرد لمثل هذا الاعتقاد يؤدي إلى تشويه إدراك الواقع بشكل سلبي، ثم تأتي بعد ذلك الاستجابة الانفعالية أو السلوكية اليائسة التي نسميها الاكتئاب، لذا فالمواقف الغامضة أو المحايدة تستمد دلالتها ومعناها من خلال ما نعتقده بشأنها ومن خلال قدرتنا على مواجهتها (رؤية عوض، 2000: 26). ويركز (بيك) على ثلاثة مستويات معرفية، هي:

- المستوى الأول: وهو الأفكار الأتوماتيكية، ويطلق عليها أيضاً الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي غير الملاحظ، وعادةً ما تعكس الأفكار التي تسبب ضغطاً أو عدم قدرة على التكيف والنظرة السلبية للمستقبل والشك في الذات والقلق بشأن الحياة، ويسمى (بيك) اعتبارات الذات والعالم والمستقبل: بأنها (الثالث المعرفي).

- المستوى الثاني: ويتضمن العمليات المعرفية التي تشمل كيفية وأسلوب تفاعل الفرد مع المثير؛ أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ بالمستقبل، فعندما ينجم عن العمليات المعرفية نتائج لا تتفق والواقع فإنها تكون محرقة، وينتج عنها نتائج سلبية تؤدي إلى التوتر.

- المستوى الثالث: وهو مستوى البنى المعرفية أو المخططات، وتتضمن المعتقدات أو الافتراضات التي تؤثر فيما يهتم به الفرد في تأويله للأحداث، فهي الهيكل الأساس الذي يستخدمه الفرد للإدراك والفهم والتفكير، ويرى (بيك) أن هذه المعرفة تخزن في شكل صيغ عقلية ثابتة، تسمى المخططات وهذه المخططات مكونة بطريقة تجعلها تخلق اتجاهات سلبية في تفسير أي خبرة، ومن سماتها أنها تخلق الأفكار السلبية التلقائية التي تأتي عقل الفرد دون أن يعيها، أو يبحث في صدق محتواها، وهي ليست مجالاً للشك (أحمد عرافي، 2013: 29).

5- نظرية العجز المكتسب لـ Seligman:

أكد العالم (سيلجمان) أن تعرض الفرد لحالة العجز يجعل سلوكه غير تكيفي، فعزوفه عن القيام بأية محاولة للتخلص من الضغوط الواقعة عليه يمثل ردة فعل غير تكيفية، وتشير النظرية إلى أن الضغط النفسي ينتج عن الشعور بالعجز المتعلم، ويرى (سيلجمان) أن الفرد إذا رأى أن نقص قدرته على التكيف مع الضغوط يرجع إلى عوامل ثابتة لا يمكن تغييرها، فسيعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل الموقف، لذا فإن مصادره الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي، الأمر الذي يُولد لديه مزيداً من الضغوط (نهى البجباح، 2007: 14).

وفي سياق آخر بين (سيلجمان) أن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى آثار دافعية وتعليمية وانفعالية، إذ يتمثل الأثر الدافعي بعزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة، أما الأثر التعليمي فإن الفرد يتعلم أن سلوكه غير ذي جدوى، وأن النتائج التي يرغب فيها لا تقوم على سلوك يقوم به، أما الأثر الانفعالي فيتمثل في أن فقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور يؤدي إلى العجز عن القيام بأي نشاط أو سلوك في مواقف لاحقة، الأمر الذي يحتم عليه الاستسلام للضغوط النفسية (إيلي اكتيني، 2004: 39).

6- نظرية سبيلبيرجر Spielberg:

تُعتبر نظرية (سبيلبيرجر) في القلق ذات أهمية في فهم الضغوط النفسية، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، القلق باعتباره سمة (Trait Anxiety)، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية، والقلق باعتباره حالة (State Anxiety) وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الخبرة الضاغطة، فهو يربط بين الضغط وقلق الحالة، ويعد الضغط الناتج عن ضاغطة مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك من قلق السمة حيث يعد من السمات الشخصية للفرد أصلاً، وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم بطبيعة الظروف البيئية المحيطة بالفرد وتكون ضاغطة. (محمد شلوف، 2004: 39-38) (أحمد عرافي، 2013: 24) كما

ميّز (سبيلبيرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لنوع ما من الضغوط، وميّر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، حيث إن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تنسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف معين على أنه خطير ومخيف. (هارون الرشيد، 1999: 54-55)

من خلال عرض بعض النظريات المفسرة للضغوط يمكن القول إنها تعبر عن مجموعة من الآراء المتباينة التي يمكن تصنيفها إلى ثلاثة توجهات: ينظر التوجه الأول للضغوط على أنها تتمثل في استجابة الفرد للمثيرات والعوامل الضاغطة التي تكون بمثابة المتغير التابع، فهو يركز على الاستجابة الفردية عند تفسيره للضغوط، ويمثل هذا الاتجاه (سيلي) في نظريته، بينما ركز التوجه الثاني على الضغوط كونها تنتج عن البيئة المحيطة بالفرد والمؤثرة فيه، فهو يركز على الضغوط كمتغير مستقل، وما يشمله من موضوعات مؤثرة في إشباع حاجات الفرد، وتمثل هذا الاتجاه نظرية (موراي)، وركز التوجه الثالث في تفسيره للضغوط على العلاقة الثنائية بين الفرد والبيئة، وليس على الجانب الفردي أو البيئي فقط، كما في الاتجاهين السابقين، إذ يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغوط تنشأ من خلال العلاقة القائمة بين الشخص وبيئته، وذلك وفقاً لطريقته في إدراك وتقييم البيئة والتفاعل مع ما بها من عوامل ضاغطة، وتمثل هذا الاتجاه نظرية (لازاروس).

العوامل المسببة للضغوط النفسية:

بيّنت العديد من الدراسات أن الإنسان لا يمكنه الحفاظ بشكل دائم على حالة التوازن النفسي، فكثيراً ما يتعرض لعواقب وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية، قد تفوق عتبة تحمله، الأمر الذي يؤدي إلى وقوعه تحت طائل الضغط النفسي. وقد تعددت العوامل والأسباب التي توقع الإنسان تحت طائلة الضغط النفسي، حيث يشير (لازاروس Lazarus, 1966) إلى أن "الضغوط تنشأ من عاملين: عامل داخلي ذاتي، يتمثل في المستويات الخلقية المتطرفة غير الواقعية والتي يؤمن بها الفرد، وعامل خارجي يتمثل في ضغط الظروف البيئية الخارجية المتمثلة في المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية، وهذه الضغوط لها القدرة على تعطيل مساعي الفرد، وتتوقف شدة العوامل السابقة على موارد الفرد وإمكانياته لإدراك الموقف والمقاومة والتحمل" (Lazarus, 1966: P 16)

كما يُجمل (جيرالد Geareld, 1995) أسباب الضغوط النفسية في الآتي:

- 1- عملية تفسير الحدث الضاغط: إذ إن تفسير هذا الحدث على أنه مشكلة كبيرة يزيد من تعقيد الموقف، كما أن تفسيره على أنه ناجم عن أسباب ذاتية تخص الفرد يزيد من حدة الشعور بالذنب، وقد يتطور ذلك إلى مشاعر اكتئابية.
- 2- عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية: فعدم إشباع الفرد لحاجاته الأساسية يؤثر سلباً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
- 3- أحداث الحياة اليومية: الأحداث غير المألوفة، والأحداث غير المتوقعة التي يصعب التنبؤ بها، والأحداث الخارجة على نطاق التحكم هي أحداث تُسهم في الشعور بالضغط النفسي.
- 4- نمط الشخصية: هناك نمطان من أنماط الشخصية حسب تصور "جيرالد" لهما علاقة بالضغوط النفسية:
 - النمط الأول: ويتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، والسعي لتحقيق أشياء عديدة في الوقت نفسه، لذلك يضع الفرد نفسه في حالة مستمرة من الشعور بالضغط النفسي.
 - النمط الثاني: ويتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به الفرد، لذلك يتميز بالهدوء والاسترخاء الذي يجعله أقل شعوراً بالضغط النفسي. (أسماء عبدالحاميد. 2008: 23-24)

وتُعد (مارجريت وآخرون Margaret, et. al, 1994) أن "هناك الكثير من الأحداث اليومية تعد من مصادر الضغوط، مثل: الامتحانات، والأزمات المالية، وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له، وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية أو اجتماعية أو سلوكية، وظهور نتائج سلبية أو إيجابية لدى الفرد بناءً على التعرض لهذه المصادر الضاغطة". (Margaret, et. al., 1994: P 88) كما حدد (حمدي ياسين) مصادر الضغوط لدى الطلاب في الخوف من المستقبل، والفشل الأكاديمي والامتحانات، والمذاكرة، والمناهج المملة، وكثرة المشاكل التعليمية، والحشو الزائد في المقررات الدراسية، وكثرة الواجبات المدرسية، وتدني نظرة المجتمع للتعلم. (علي شعيب. 1990: 421) ويرى (بيك Beak 1976) أن المعنى الذي يعطيه الفرد للأحداث الضاغطة وطريقة تفكيره وإدراكه وتفسيره لمعنى هذه الأحداث يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه الناجم عن تلك الأحداث، لذا فهو ينظر للعامل الأساسي في تفسيره للضغوط على أنه اضطراب في المعرفة، وذلك يعني أن هناك مشكلة في تفكير

الفرد وإدراكه. (P. Beak, 1976: 37) وبناءً على نظرية (بيك) في تفسيره للضغوط النفسية فإننا لا نستطيع أن نفهم ردود أفعال الأشخاص تجاه الأحداث الضاغطة التي تمر بهم ما لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها، أو فلسفتهم الشخصية في رؤيتهم للأحداث التي يعيشونها، ووفقاً لمنهج (بيك) المعرفي فإن الحدث لا يفسر نفسه إنما الفرد هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال طريقة تفكيره وخرائطه المعرفية.

كما أن الفرد الذي يعتقد في قدرته على تحقيق الهدف سوف لن يتوانى في بذل الجهد من أجل الوصول إلى ذلك الهدف، وعلى نحو مماثل إذا اعتقد بأن الهدف خارج عن إمكانياته فإنه ربما يتوقف جزئياً أو كلياً عن بذل الجهد، ومثلما تركز الصلابة النفسية على الاعتقاد الشخصي بالكفاءة في تحقيق الهدف، تركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج السلبية والإيجابية الناتجة عن الاستجابات السلوكية للفرد التي تتأثر بالعوامل الشخصية والبيئية (علي عسكر. 2003: 159).

ويمكن القول: إن شخصية الطالب وأساليب تفكيره تؤثر في طريقة مواجهته للأحداث والمواقف الضاغطة، فيلاحظ الفرق بين الطلاب من أساليبهم في مواجهة المشكلات الحياتية التي تواجههم بعد انخراطهم في برامج الدراسات العليا، حيث يفضل بعضهم تناول الأحداث بأساليب عقلانية، فيفكرون في الإيجابيات واحتمالات النجاح، وهؤلاء هم الأكثر مرونة وإيجابية في تفكيرهم، وأكثر بذلاً للجهد في سبيل النجاح، ويشاركون في النقاشات والحوارات العلمية، في حين يهتم البعض بالتركيز على السلبيات واحتمالات الفشل، وما يصاحب ذلك من مشاعر العجز والإحباط الأمر الذي يقلل من عزيمتهم وجهدهم. الدراسات السابقة:

- دراسة: عباس إبراهيم متولي (2000) وهي بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس، ومدة الخبرة، وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس، وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، خصوصاً المعلمات الأقل خبرة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب وبيئعدون عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر، والانفعال، والشك، والتردد، والإحساس بالنقص، وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم، وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

- دراسة: أمينة إبراهيم حسن الهيل (2002) بعنوان: دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر. هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج للإرشاد العقلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، وتعديل سلوكهن بعد تصحيح أفكارهن ومعتقداتهن التي تسبب لهن الضغوط النفسية، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (20) طالبة، تراوحت أعمارهن ما بين (16 - 17) عاماً، وقد تحصلن على أعلى الدرجات في مقياس الضغوط النفسية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، عدد أفراد كل منهما (10) طالبات، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية (من إعدادها)، وبرنامج إرشادي عقلائي انفعالي (إعداد الباحثة)، وانتهت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم أدى إلى خفض الضغوط النفسية؛ نتيجة لتعديل التفكير اللاعقلاني، واستبداله بالتفكير العقلائي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ومتوسط درجاتهن في قياس المتابعة بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

- دراسة محمد مسعود شلوف (2004) بعنوان: مدى فاعلية العلاج بالمعنى في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. هدفت إلى معرفة مدى فاعلية العلاج بالمعنى في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وتنمية الوعي بأسبابها واكتساب مهارات مواجهتها والوقاية منها، وكانت عينة الدراسة (40) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، متوسط أعمارهم (20) عاماً، وقسمت العينة إلى مجموعتين (20) طالباً وطالبة مجموعة تجريبية، و(20) طالباً وطالبة مجموعة ضابطة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية (من إعدادها)، وبرنامج العلاج لخفض الضغوط النفسية، وانتهت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية، لصالح المجموعة التجريبية، بعد تطبيق البرنامج العلاجي، وذلك على مقياس الضغوط النفسية، وأكدت النتائج على استمرار فاعلية البرنامج العلاجي بعد فترة المتابعة لعينة الذكور، وعدم استمرار فاعليته مع عينة الإناث.

- دراسة: نهى علي الببحاح (2007) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة المرقب. هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، ومعرفة الفروق بين أفراد العينة في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس (ذكور، إناث)، وتمت الدراسة على عينة بلغ حجمها (260) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المرقب الدارسين بالكليات الواقعة داخل حدود مدينة زليتن، بنسبة (18%) وانتهت نتائجها إلى وجود علاقة قوية بين الضغوط النفسية والانفعالات غير المريحة، حيث تؤثر الضغوط النفسية بشكل مباشر على انفعالات الطلاب ومشاعرهم، وعدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والانفعالات المريحة، ودلت النتائج على أن الإناث يشعرون بالضغوط النفسية أكثر من الذكور.

- دراسة عبد الكريم المدهون (2009) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة. هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين الرضا عن الحياة، بعد التعرف على مصادر الضغوط، وأساليب مواجهتها، وطرق التغلب عليها، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (28) طالباً، تتراوح أعمارهم بين (18 - 21) سنة، واستخدم الباحث مقياس مواقف الحياة الضاغطة (إعداد زينب شقير 1998)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدي الدسوقي 1999)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة فلسطين بغزة.

- دراسة فاطمة محمد رضا الديب (2009) بعنوان: مواجهة ضغوط أحداث الحياة، وعلاقتها بالأساليب المعرفية لدى المرأة. هدفت إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط، وأهم أساليب مواجهتها لدى المرأة، ومدى ارتباط أساليب مواجهة الضغوط (الاستقلال - الاعتماد على المجال الإدراكي) بمصادر الضغوط لدى المرأة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (243) امرأة، واستخدمت الباحثة مقياس مصادر الضغوط لدى المرأة (من إعدادها)، ومقياس عمليات مواجهة الضغوط (من إعدادها)، ومقياس الأشكال المتضمنة للصورة الجمعية إعداد (أنور الشراوي وسليمان الشيخ 2002) وجاءت النتائج بوجود ارتباط دال وموجب بين أفراد العينة المستقلات عن المجال الإدراكي والمعتمدات على المجال الإدراكي في عمليات تحمل الضغوط (إعادة التفسير، والتفكير الإيجابي) مما يعني أنه كلما زادت عمليات المواجهة الخاصة ب (إعادة التفسير، والتفكير الإيجابي) زاد الاتجاه إلى الاستقلال عن المجال الإدراكي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين أفراد العينة المستقلات عن المجال الإدراكي والمعتمدات على المجال الإدراكي في عمليات تحمل الضغوط الخاصة ب (السلبية - لوم الذات - الانسحاب المعرفي - التنفيس الانفعالي)، مما يعني أنه كلما زادت عمليات المواجهة الخاصة ب (السلبية ولوم الذات والانسحاب المعرفي والتنفيس الانفعالي) زاد الاتجاه إلى الاعتماد على المجال الإدراكي لدى أفراد العينة.

- دراسة شائع عبد الله مجلي (2010) بعنوان: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة - جامعة عمران. هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة / جامعة عمران، والكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الكلية، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلبة الكلية، واستخدم الباحث اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية من (إعدادها)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية، وانتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية، حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. وكان انتشار الضغوط النفسية بدرجة معتدلة. الإجراءات المنهجية للبحث.

منهج الدراسة:

انطلاقاً من الأهداف التي تسعى الدراسة إلى تحقيقها، فإن الباحث يعتمد المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج المناسب لمعالجة مشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها.

عينة الدراسة:

على اعتبار أن برنامج الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب معتمد في قسمين فقط من الأقسام العلمية بالكلية هما (قسم التربية وعلم النفس وقسم اللغة العربية) ونظراً لعدد الطلاب المحدود فقد أجريت الدراسة على جميع الطلاب المقيدون في برنامج الدراسات العليا بالقسمين وعددهم (62) طالباً. أداة الدراسة.

مقياس الضغوط النفسية:

مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث (2016) وقد تمت إعادة تقنيه من خلال إعادة النظر في بعض العبارات وحساب صدقة وثباته وفق الإجراءات التالية:

صدق المقياس:

- الصدق الظاهري

عرض مقياس الضغوط النفسية على مجموعة من المتخصصين وذوي الخبرة من السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الليبية، بلغ عددهم (6) محكمين، وقد اعتمد الباحث نسبة اتفاق بينهم قدرها (75%) لقبول العبارة، وبعد تحكيم المقياس والأخذ بتوجيهاتهم استقر المقياس على (38) عبارة.

- صدق الاتساق الداخلي:

جدول (1)

قيم ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للاختبار

رقم العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية
1	0.702**	13	0.657**	25	0.454**
2	0.461**	14	0.663**	26	0.686**
3	0.430**	15	0.660**	27	0.542**
4	0.523**	16	0.493**	28	0.458**
5	0.477**	17	0.559**	29	0.568**
6	0.586**	18	0.420**	30	0.541**
7	0.403**	19	0.489**	31	0.452**
8	0.407**	20	0.698**	32	0.577**
9	0.384**	21	0.570**	33	0.500**
10	0.526**	22	0.479**	34	0.605**
11	0.659**	23	0.428**	35	0.747**
12	0.554**	24	0.569**	36	0.677**

* دالة عند مستوى دلالة (0.05) ** دالة عند مستوى دلالة (0.01)

تشير بيانات الجدول أعلاه إلى أن فقرات الاختبار تتمتع بصدق اتساق داخلي عالٍ إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبهذا المستوى من الدلالة يمكن الاعتماد على نتائج هذا الاختبار بدرجة مقبولة من الثقة.

- ثبات المقياس:

وللتحقق من ثبات الاختبار تم استخدام ثلاث طرق هي: طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، ومعامل جتمان.

أ- طريقة ألفا كرونباخ: تشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في المقياس.

ب - طريقة التجزئة النصفية: وتقيس الارتباط بين نصفي الاختبار باستخراج معامل الارتباط ثم تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان، براون.

ج- معامل جتمان: وهو أيضاً يقيس الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

جدول (2)

يوضح معامل ثبات مقاييس البحث

المتغير	التجزئة النصفية	معامل جتمان	ألفا كرونباخ
الضغوط النفسية	0.94	0.95	0.90

من الجدول (2) اتضح أن قيمة ألفا كرونباخ قد بلغت (0.90)، وكانت قيمة الارتباط باستخدام التجزئة النصفية بعد التصحيح (0.94)، أما الثبات بحساب معامل جتمان فقد بلغت قيمته (0.95) وتعد هذه القيم مقبولة ويمكن الاعتماد عليها وتعتبر عن استقرار استجابات أفراد العينة وتعكس مستوى مُرضياً من الثبات يفي بمتطلبات التطبيق.

نتائج البحث:

- السؤال الأول للبحث: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب؟
للتعرف على مستوى الضغوط النفسية تم الاعتماد على المتوسط الحسابي والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة على كل فقرات الاختبار، والجدول الآتي يبين النتائج المتعلقة بذلك:

جدول (3)

اختبار الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث

النسبة من الدرجة الكلية	أعلى المتوسط من		أقل المتوسط من		المتوسط	العدد	الدرجة القصوى	عدد الفقرات	مجال الاختبار
	النسبة	العدد	النسبة	العدد					
63%	42%	26	58%	36	68	62	108	36	الضغوط النفسية

تبين من الجدول أن متوسط درجات أفراد عينة البحث قد بلغ (68) درجة من الدرجة القصوى المحددة بـ (108) درجة، وأن نسبة (58%) من أفراد العينة كانت درجاتهم أقل من المتوسط، في حين تحصل ما نسبته (42%) على درجات أعلى من المتوسط، ما يعني أن ما يقرب من نصف أفراد عينة البحث يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

وتقترب هذه النتيجة مما توصلت إليه دراسة (شائج مجلي 2010) من أن الضغوط النفسية تنتشر بين طلاب الجامعة بشكل معتدل.

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ترجع إلى (الجنس، العمر الزمني، الحالة الاجتماعية، المرحلة الدراسية، حجم الأسرة) مستوى اختلاف عينة الذكور عن الإناث باستخدام اختبار مان وتني (u)، وحسبت قيمة (z) لتحديد مدى دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة مان وتني (u) وقيمة (z) ومدى دلالتها حسب متغير النوع على اختبار الضغوط النفسية

المتغير	النوع	العدد	متوسط الرتب	U	Z	الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	6	28.7	151	0.405	0.701
	إناث	56	31.8			

تبين من الجدول أعلاه أن متوسط درجات الذكور أدنى من متوسط درجات الإناث، وأن مستوى الدلالة بين الفروق بلغ (0.70) ما يعني أن الفروق بين المجموعتين غير دالة إحصائياً لصالح عينة محددة، ما يدل على أن فئتي العينة يعانون من الضغوط النفسية بنفس المستوى تقريباً.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (عباس متولي 2001) و (نهى البجراح 2007) من أن الإناث يشعرون بالضغوط النفسية أكثر من الذكور.

الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير العمر. لمعرفة مستوى اختلاف عينة طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير العمر استخدم اختبار مربع كاي (كا) لتحديد مدى دلالة الاختلاف بين المتوسطات على الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة كا² ودرجة الحرية df ومدى دلالتها حسب متغير العمر على اختبار الضغوط النفسية

المتغير	العمر	العدد	متوسط الرتب	كا ²	درجة الحرية	الدلالة
الضغوط النفسية	من 25 إلى 30	39	30.1	1.36	2	0.507
	من 31 إلى 35	19	32.5			
	من 36 فما فوق	4	40.8			

تبين من الجدول أعلاه عدم وجود اختلاف بين المتوسطات في مستوى الضغوط النفسية بين مستويات أعمار أفراد عينة البحث، حيث بلغ مستوى الدلالة (0.50)، ما يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا لا يتأثر بمستوى العمر، وبالمقارنة بين المتوسطات يمكن ملاحظة أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا يرتفع كلما زاد العمر تقدماً.

الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب المرحلة الدراسية؟

لمعرفة مستوى اختلاف عينة طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير المرحلة الدراسية أستخدم اختبار كاي المربع (كا2) لتحديد مدى دلالة الاختلاف بين المتوسطات على الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة كا2 ودرجة الحرية df ومدى دلالتها حسب متغير المرحلة الدراسية على اختبار الضغوط النفسية

المتغير	المرحلة الدراسية	العدد	متوسط الرتب	كا2	درجة الحرية	الدلالة
الضغوط النفسية	الفصل الأول	16	41.4	6.62	2	0.036
	الفصل الثاني	18	26.8			
	الفصل الثالث	28	28.9			

تبين من الجدول أعلاه وجود اختلاف بين المتوسطات في مستوى الضغوط النفسية بين مستويات المراحل الدراسية لأفراد عينة البحث، حيث بلغ مستوى الدلالة (0.03)، ما يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا يتأثر بمستوى المرحلة الدراسية، فكان طلاب الفصل الأول أكثر معاناة من الضغوط النفسية بمتوسط بلغ (4،41)، في حين لم يتجاوز متوسط مستوى الضغوط في المراحل الأخرى (28.9). وذلك قد يفسر بأن الطلاب في الفصل الأول لم يعتادوا بعد على طبيعة الدراسة بمرحلة الماجستير خصوصاً وأن أغلبهم يلتحق بالدراسة العليا بعد سنوات من الحصول على الشهادة الجامعية

الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب الحالة الاجتماعية؟ لمعرفة مستوى اختلاف عينة طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير الحالة الاجتماعية استخدم اختبار مان وتني (u)، وحسبت قيمة (z) لتحديد مدى دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة مان وتني (u) وقيمة (z) ومدى دلالتها حسب متغير الحالة الاجتماعية على اختبار الضغوط النفسية

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	متوسط الرتب	U	Z	الدلالة
الضغوط النفسية	أعزب	14	23.7	226.5	1.85	0.05
	متزوج	48	33.8			

تبين من الجدول أعلاه أن متوسط درجات فئة المتزوجين أعلى من متوسط درجات العزاب، وأن مستوى الدلالة بين الفروق بلغ (0.05) ما يعني أن الفروق دالة إحصائياً لصالح عينة المتزوجين، ما يعني أن المتزوجين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط بمتوسط بلغ (33.8)، مقارنة بمجموعة العزاب الذين بلغ متوسط مستوى الضغوط لديهم (23.7). وهذه النتيجة جاءت منطقية جداً فالمتزوجين تقع عليهم مسؤوليات أسرية واجتماعية أكثر من العزاب مما يعرضهم للضغوط النفسية بشكل أكبر.

الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب حجم الأسرة؟ لمعرفة مستوى اختلاف عينة طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير حجم الأسرة استخدم اختبار مان وتني (u)، وحسبت قيمة (z) لتحديد مدى دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة مان وتني (u) وقيمة (z) ومدى دلالتها حسب متغير حجم الأسرة على اختبار الضغوط النفسية

المتغير	حجم الأسرة	العدد	متوسط الرتب	U	Z	الدلالة
الضغوط النفسية	أقل من 6	44	31.8	384.5	0.178	0.858
	من 6 فما فوق	18	30.9			

تبين من الجدول أعلاه أن متوسط درجات فئة الأسر التي عدد أفرادها أقل من 6 أعلى من متوسط درجات فئات الأسر التي عدد أفرادها أكثر من 6 ، وأن مستوى الدلالة بين الفروق بلغ (0.85) ما يعنى أن الفروق غير دالة إحصائياً.

الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب حجم الأسرة؟ لمعرفة مستوى اختلاف عينة طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير التخصص الدراسي استخدم اختبار مان وتني (u)، وحسبت قيمة (z) لتحديد مدى دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة مان وتني (u) وقيمة (z) ومدى دلالتها حسب متغير التخصص الدراسي على اختبار الضغوط النفسية

المتغير	التخصص الدراسي	العدد	متوسط الرتب	U	Z	الدلالة
الضغوط النفسية	علم نفس	25	24.3	282	2.59	0.100
	لغة عربية	37	36.4			

تبين من الجدول أعلاه أن متوسط درجات تخصص اللغة العربية أعلى من متوسط درجات تخصص علم النفس، وأن مستوى الدلالة بين الفروق بلغ (0.10) ما يعنى أن الفروق غير دالة إحصائياً. ويرجع ذلك إلى أن ما يتعرض له الطلاب في التخصصات المختلفة من أحداث حياتية ضاغطة متقاربة إلى حد كبير. ملخص النتائج.

تتلخص نتائج البحث في ما يلي:

- 1- أن ما يقرب من نصف أفراد عينة البحث من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
- 2- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير النوع (ذكور - إناث).
- 3- توجد الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير العمر حيث يزداد مستوى الضغوط النفسية كلما تقدم العمر.
- 4 - وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير المرحلة الدراسية لصالح الطلاب الدارسين بالفصل الأول.
- 5- وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير الحالة الاجتماعية لصالح الطلاب المتزوجين.
- 6- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بحسب متغير حجم الأسرة، والتخصص الدراسي.

المراجع :

- 1- أحمد محمد عرافي. أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2013.
- 2- أمال عبد السميع باظة. فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة طنطا، 2000
- 3- أمل علاء الدين علي أبو عزام. أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس، 2005.
- 4- أمينة إبراهيم حسن الهيل. دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، 2002.
- 5- بشرى إسماعيل. ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2004.
- 6- بشير إبراهيم الحجاز. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلافة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، يونيو 2005 ص 369-398.
- 7- رنيفة رجب عوض: ضغط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)، المكتبة الجامعية، مكة المكرمة، 2000.
- 8- زيد محمد البتال. الاحتراق النفسي (ضغوط العمل الخاصة) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة (ماهيته-أسبابه- علاجه)، أكاديمية التربية الخاصة، الرياض، 2001.
- 9- عباس إبراهيم متولي. الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة، المجلد 10، العدد 26، أبريل (2000)، ص 125.
- 10- شوباو عبدالله طاهر: الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي وأساليب التعامل معها، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 1997م.
- 11- محمد السيد عبد الرحمن، ومنى خليفة: تدريب الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية على المهارات النمائية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- 12- عبدالكريم المدهون. فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني، 2009، ص 333 – 367.
- 13- عبير محمد حسن الصبان. المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة أم القرى، 2003.
- 14- عثمان علي أميمن. في الصحة النفسية (الأسباب النفسية للأمراض العصبية)، الدار العالمية للطباعة الحديثة، الخمس، 2004.
- 15- علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، ط3، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2003.
- 16- علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 1998.
- 17- علي محمود شعيب. دراسة لبعض مصادر الضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، 1990.
- 18- عماد علي عبد الرازق. أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية، المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2006.
- 19- فاطمة محمد رضا الذيب. مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالأساليب المعرفية لدى المرأة، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس، 2009.

- 20- ليلي محمد اكنيبي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق والاحترق النفسي، رسالة ماجستير، كلية الآداب جامعة المرقب، 2004.
- 21- محمد مسعود عبد العاطي شلوف. مدى فاعلية العلاج بالمعنى في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية الآداب والعلوم، جامعة المرقب، 2004.
- 22- نهى علي البجباح. الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة المرقب، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المرقب، 2007.
- 23- هارون الرشيد. الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها وبرنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999.

24-Beak A. T. (1976): Cognitive therapy and the emotional disorders. New York International University press.

25- Benjamin, I.(1987): Psychology, Macmillan publishing, New York.

26- Lazarus and Folkman, s. (1984): Stress, appraisal and coping. New York : Springer publishing Company.

27- Lazarus, R (1966): "Psychological stress and the coping process" ,New York. McGraw – Hill company.

28- Margaret et. la (1994): A comparative investigation of self –esteem, Achievement Motivation, Learning Style, and parental relationship across Black and white gifted- talented adolescent groups. Dissertation ph. D. Is Loyola university of Chicago.

جامعة المرقب

كلية التربية - قسم التربية وعلم النفس

عزيزي طالب الدراسات العليا:

اقرأ العبارات الواردة في هذه الاستبانة، ثم حدد مدى انطباق العبارة عليك بوضع إشارة (□) قبالة كل عبارة وتحت أحد الخيارات..
 علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وسوف تستخدم بيانات هذه الاستبانة لأغراض البحث العلمي فقط.
 خالص شكري وتقديري مقدماً.

النوع: ذكر (.....) أنثى (....)
 العمر: من (25 إلى 30) (....) من (31 إلى 35) (....) من (36 إلى 40) (.....) من (40 فما فوق) (.....)
 المرحلة الدراسية: الفصل الأول (....) الفصل الثاني (....) الفصل الثالث (...)
 الحالة الاجتماعية: أعزب (.....) متزوج (.....)
 حجم الأسرة: من (2 إلى 5) (....) من (6 إلى 9) (....) من (10 فما فوق) (....)
 التخصص: علم النفس (.....) تربية (.....) لغة عربية (....)

ضع إشارة (□) قبالة كل عبارة وتحت أحد الخيارات.

ر.م	العبارة	تنطبق	تتنطبق أحياناً	لا تنطبق
1	أجد حرجاً في دعوة أصدقائي لزيارتي في المنزل.			
2	موافقة زوجي وأهلي على دراستي العليا جاءت بعد إقناع.			
3	يعاملني زوجي أو والديّ بقسوة.			
4	كبر حجم أسرتي يحرمني من الدراسة بالشكل المطلوب.			
5	يُقلقتي إصرار أسرتي على نجاحي في الدراسة.			
6	أشعر بالضيق لظهور خلافات داخل أسرتي بسبب الدراسة.			
7	أتضايق من عدم رضا أفراد أسرتي على دراستي العليا.			
8	أسلوب معاملة بعض المحاضرين يسبب لي الكثير من الضيق.			
9	تسوء علاقتي ببعض زملائي نتيجة النقاشات أثناء المحاضرات.			
10	أصارع زملائي بجميع مشاكلي.			
11	أخشى أن أتوقف عن الدراسة بسبب الظروف الاقتصادية.			
12	أغيب أو أتأخر عن المحاضرات؛ لعدم توفر وسائل المواصلات.			
13	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية؛ لكثرتها.			
14	أتضايق من تفرقة بعض المحاضرين بين الطلاب.			
15	يضايقني عدم التزام بعض المحاضرين بنظم ولوائح الدراسة.			
16	تسبب لي المقاعد الدراسية متاعب وألاماً جسدية.			
17	القاعات الدراسية غير ملائمة للدراسة العليا و تقلل من تركيزي.			
18	يقلقتي عدم توفر بعض المتطلبات، مثل: (الإضاءة / الحمامات).			
19	مواعيد المحاضرات غير مناسبة للكثير من الطلاب.			
20	أجد صعوبة في توجيه الأسئلة للمحاضر عن شيء لم أفهمه.			
21	أشعر بالملل داخل القاعة.			
22	يضايقني أسلوب معاملة المسؤولين عن الدراسات العليا بالكلية.			
23	من المقلق عدم وجود أي خدمات بالكلية أثناء فترة الدراسة المسائية.			
24	يزعجني الارتفاع في تكلفة المواصلات اليومية.			
25	الواقع السياسي لبدي يؤثر على تحصيلي ومواطبتي على الدراسة.			
26	من الصعب التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية.			
27	أضطر للتنازل على بعض الحاجات الأساسية؛ لتغطية نفقات دراستي.			

28	أشعر بالخوف بسبب خلو الكلية في الفترة المسائية.
29	قلة فرص العمل بالجامعات تقلل من رغبتني في الدراسة.
30	أجد صعوبة في إيجاد أصدقاء حميمين داخل الكلية.
31	يقلقتني بشكل كبير انتشار السلاح لدى أفراد المجتمع.
32	زيادة متطلبات الحياة ترهق كاهل أسرتي المادي.
33	إغلاق مكتبة الكلية بالفترة المسائية يصعب الحصول على المراجع.
34	أشعر أحياناً بتوتر عند التفكير في موضوع الدراسة.
35	أشعر بالضيق والحرج لأبسط نقدٍ يُوجّه لي.
36	أشعر بأن الدراسة سببت الكثير من التقصير بحق أسرتي.

شكرًا على تعاونك