

## مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها

انتصار الصمادي\*

### ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، اشتملت عينة الدراسة على 285 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، تم بناء مقياسين الأول: مقياس مصادر الضغط النفسي والمقياس الثاني هو: مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيق كل من مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط على عينة الدراسة، وقد تم تحليل النتائج باستخدام أسلوب ANOVA، أظهرت نتائج التحليل أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط، وأن الدرجات الفرعية الأعلى كانت في البعد المادي والبعد الأكاديمي والبعد الإقتصادي. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية، وأظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند  $(\alpha = 0.5)$  في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية  $(\alpha = 0.5)$  في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الاجتماعي والإقتصادي.

أوصت الدراسة بتوفير خدمات جامعية تتناسب وحاجات طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

الكلمات الدالة: الضغط النفسي، جامعة العلوم الإسلامية.

### المقدمة والإطار النظري

بالبيئة وقد يكون داخلياً له علاقة بالإدراك إذ يعتبر الفرد الحدث أنه ضاغط عندما يدركه على أنه خارج نطاق السيطرة. يوصف الضغط على أنه مشاعر طاغية تؤثر في الناس في مختلف أعمارهم، ذكراً وإناً وفي مختلف الظروف، ويترك آثاراً على الفرد، كما وتعمل الإتجاهات الخاطئة على زيادة مستوى الضغط، ويتعرض الجميع لحالات الضغط المختلفة إلا إن المتشائمين والذين يميلون للكمال، والناس الذين يصنفون أنفسهم على أنهم في المقدمة، هم الذين تتزايد لديهم مستويات الضغط النفسي علماً بأن الضغط ليس شيئاً سلبياً بصورة دائمة، لأنه إذا كان بدرجات قليلة يكون حافزاً للإنجاز. ويوصف الضغط النفسي بأنه مشاعر غامرة مصحوبة بالقلق تؤثر في الناس في مختلف المستويات العمرية، الذكور والإناث، وفي مختلف الظروف تاركاً آثاراً غير مريحة تنعكس على الجانب الصحي والنفسي (Sinha, 2008).

وبشكل عام يعد الضغط استجابة بيولوجية ونفسية لما لا نستطيع القيام به، أي أن الضغوط هي مثيرات مهددة مثل الإمتحانات الدراسية، الإنفصال، وفاة عزيز، تغيير مكان السكن، فقدان الوظيفة، والكثير من أحداث الحياة، وبشكل عام

يشير مفهوم الضغط النفسي إلى حالة عامة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم، ويشتمل الضغط النفسي على إنفعالات غير سارة قد تتوافق مع أفكار سلبية وتنعكس بدورها على سلوكيات مضطربة، وبالتالي ينجم عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي حالة من الإجهاد والتوتر، وقد ترافق حالة الضغط النفسي حالة من القلق، فقدان الشهية، الإكتئاب، نوبات الهلع، الصداع النصفي، بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والإكتئاب، مع العلم أن مستوى قليلاً من الضغط النفسي مطلوب لأنه يعتبر صحياً ومفيداً، وهذا الضغط الإيجابي يساعد في تحسين الأداء وقد يكون مصدراً للدافعية ويساعد على التكيف، وقد يكون الضغط خارجياً له علاقة

\* قسم الإرشاد والصحة النفسية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2013/11/25، وتاريخ قبوله 2014/2/19.

باستجابات سلوكية غير ملائمة، وقد يميل إلى الإنطواء على الذات متجنباً التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتصبح الحياة بلا معنى أو هدف، لذا فقد أصبحت الضغوط تمثل حجر الزاوية في الإضطرابات السيكوسوماتية (حسين وحسين، 2006).

تعتبر الإضطرابات السيكوسوماتية على أنها الإستجابة الجسمية للضغوط الإنفعالية، والتي تأخذ شكل إضطراب عضوي، فالتوتر الإنفعالي يؤثر في وظائف الجسم مثل حالة الغضب التي تؤدي إلى تهيج المعدة، وقد يكون ذلك بداية للإصابة بقرحة المعدة وذلك حسب شدة الإنفعال وعدد مرات تكراره والحد الفسيولوجي لتحمل الفرد، وبناء عليه نجد أن ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب وحركة الهضم كلها تتأثر بشدة الإنفعالات، وهذه الإنفعالات تؤدي إلى تغيرات جسمية هامة، لذا نجد أن الصحة الجسمية للإنسان تتأثر بصحته النفسية (الخالدي، 2006).

إن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة، فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم وإستخدامهم لوسائل المواصلات، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها والقضايا المالية التي تواجههم في رحلتهم الدراسية، لذا يحاول كل فرد التعامل مع حالة الضغط التي تواجهه بأسلوب يتماشى مع بنائه الشخصي، ومع ذلك إقترح العديد من الباحثين بعض الاستراتيجيات العامة التي تسهم في إدارة الضغوط وهي: التنفس العميق، التواصل مع الآخرين، التعبير الإنفعالي، الحصول على إجازته، استخدام الفكاهة والضحك وإعادة النظر للأمور بإيجابية أكثر (Austin Center, 2013).

تختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الأفراد تبعاً لإختلاف الخصائص الشخصية، وتبعاً لطبيعة الموقف الضاغطة، ونظراً لإدراك العلماء والباحثين لخطورة تأثير الضغوط على الأفراد أدى ذلك إلى الإهتمام بدراسة الأساليب والاستراتيجيات التي يتخذها الأفراد في إدارة ما يواجهونه من ضغوط للحد من التأثير السلبي للضغط النفسي (حسين وحسين، 2006).

يمكن للأفراد تعلم ادارة الضغوط من خلال إدراك المواقف التي تسبب الضغوط ومنها التدريب على إدارة الوقت، وضع أولويات للمهام والواجبات، طلب الدعم والمساندة الاجتماعية من المحيطين، كما يمكن إدارة الضغط من خلال خفض الإنفعالات السلبية وإستخدام أسلوب التعبير الإنفعالي، بالإضافة للاستراتيجيات السلوكية مثل الإسترخاء العضلي والتأمل وممارسة الرياضة (ملحم، 2013).

يعد الضغط استجابة بيولوجية ونفسية لما لانستطيع القيام به وما لانستطيع السيطرة عليه (Scott, 2012).

يبدو مفهوم الضغط مفهوماً بسيطاً ولذا يجب استخدامه والتعامل معه بدرجة عالية من الدقة بسبب معطيات وتشابك الحياة الحديثة وتعقيداتها، كما أن تغير إدراك مفهوم الضغط النفسي يحتم تغيير طرق واستراتيجيات إدارة الضغوط. في بدايات القرن العشرين أشار والتر كانون (Walter Cannon) إلى نتائج أبحاثه التي وصفت حالة التعامل مع الضغط النفسي إما بالهجوم أو الهروب كإستجابته طبيعياً للجهاز العصبي ومنها:

زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، زيادة التعرق، زيادة حدة السمع والنظر وبرودة الأطراف، كما تمت الإشارة من بعض الباحثين أوائل القرن العشرين إلى أن أجهزة الجسم بما فيها الغدد الصماء والنظام الكيميائي والهرموني في الجسم تعمل جميعها كأنظمة حماية للدفاع عن الجسم لمواجهة الظروف والأحداث الضاغطة، مع العلم أن مواجهة الفرد غير الفعالة لحالة الضغط النفسي مثل إستخدام حالة الغضب بدل حالة حل المشكلات يزيد ذلك من الإستثارة الفسيولوجية والتي تؤدي بدورها إلى مزيد من حالة الضغط النفسي (Richmond, 2013).

يحدث إدراك الضغط النفسي كنتيجة للتقييم المعرفي وذلك لأن الضغط النفسي يرتبط بالمواقف الاجتماعية المهددة مثل: انخفاض التقدير الاجتماعي، نقص في الإحترام والقبول الاجتماعي، بالإضافة إلى حالة التهديد التي تشعر الفرد بفقدان السيطرة على الأمور كافة، كما يرتبط الضغط النفسي بانخفاض مستويات الدعم الاجتماعي (Lazarus, 2005).

ويمكن تصنيف الضغوط في قسمين: ضغوط خارجية وأخرى داخلية، فالضغوط الخارجية تشتمل على الظروف غير الملائمة التي تحيط بالفرد مثل ارتفاع أو انخفاض درجات الحرارة، وضغوط البيئة النفسية مثل ظروف العمل المزعجة أو مشكلات في العلاقات، أما الضغوط الداخلية فمن الممكن أن تكون مشكلات مرضية جسمية أو مشكلات نفسية ناتجة عن مشاعر الحزن والأسى المرتبطة بالأحداث المزعجة، وبعد الضغط الحاد رد فعل مباشراً لحدوث الخطر أو التهديد ويسمى الاستجابة السريعة، أما الضغط المزمن فهو يرتبط باستمرار ضغوطات الحياة وهو ذو مدى طويل من المشكلات ويعاني الفرد أثناء وقوعه تحت الضغط المزمن من مشاعر الوحدة (Boulevard, 2001).

إن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تؤدي إلى الإحباط والإكتئاب والقلق وغيرها من الإنفعالات السلبية الأخرى، وقد تدفع الأحداث الضاغطة الفرد إلى القيام

وتعكس سلباً على الجانب الاجتماعي والمهني والأكاديمي، مع العلم أن طبيعة أساليب مواجهة الضغوط تلعب دوراً في تحديد طبيعة الأثر الناجم عن الضغوط النفسية، ومن هنا برزت الحاجة للتعرف على مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، لذا فقد حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟
- 2- ما أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير الجنس؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير التخصص؟

#### أهمية الدراسة

##### الأهمية النظرية

تسهم الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية والاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط، وبالرغم من طرق الموضوع سابقاً في جامعات كثيرة إلا إن هذه هي الدراسة الأولى التي درست الضغوط لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

##### الأهمية التطبيقية

تسهم هذه الدراسة في تحديد مصادر الضغوط النفسية لطلبة جامعة العلوم الإسلامية واستراتيجيات التعامل معها وهذا ضروري لطلبة الجامعة، لأن التبصر بمصادر الضغط النفسي وتحديد ما يسهم في التوصل إلى إختيار الاستراتيجيات المناسبة لإدارة الضغوط، وإقتراح البرامج النفسية والإرشادية المناسبة لمساعدتهم للتكيف مع الأوضاع الضاغطة، مما يخفف من الآثار السلبية المترتبة على تلك الضغوط، والسير في مسار تحقيق الصحة النفسية.

##### حدود الدراسة ومحدداتها

**الحدود المكانية:** جامعة العلوم الإسلامية

**الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي

2013/2012.

إن عدم قدرة الفرد على الإستبصار بحالته سواء كانت سلبية أو إيجابية والمؤثرات التي يتعرض لها، تعيق قدرته على التعامل الإيجابي مع المشكلات والعقبات التي تواجهه، لذا يعتبر الإستبصار الذاتي بمثابة مرآة وانعكاس لما يعيشه الفرد ويعاني منه، ويصبح من الضروري إيجاد أدوات ووسائل تسهم في التعرف على مصادر الضغط النفسي والاستراتيجيات المتبعة لإدارة الضغوط مما يسهم في المزيد من حالات التكيف النفسي.

إن إلحاق الطلبة بالجامعة يتضمن خبرات جديدة ما كانوا يتعاملون معها في السابق، ومنها نظام التعليم الجامعي بما فيه أسلوب المحاضرات والتسجيل ورصد العلامات، أيضاً يواجه الطلبة خبرة الانتقال من وإلى الجامعة وإستخدام وسائل المواصلات، بالإضافة إلى المبالغ المالية المترتبة على الإلتحاق بالجامعة سواء رسوم التسجيل أو الكتب والقرطاسية أو المصروف الشخصي، وجميع هذه الخبرات والأحداث ينجم عنها معاناة الطلبة من مستويات مختلفة من الضغط النفسي قد يسهم في الكثير من المشكلات النفسية والصحية والإجتماعية.

أما بالنسبة لطلبة جامعة العلوم الإسلامية فهم يواجهون ظروفاً أكثر إستثنائية من باقي طلبة الجامعات، فهناك الكثير ممن عادوا للدراسة بعد فترة إقطاع، ومنهم من يعمل أثناء التحاقه بالجامعة، ومنهم من عاد إلى مقاعد الدراسة مترافقاً مع إلتحاق آبائهم بالجامعة، وجميع هذه الظروف غير العادية وما يمكن أن تحملها من مصادر للضغط النفسي.

##### مشكلة الدراسة وأسئلتها

برزت مشكلة الدراسة من طبيعة المتطلبات المرتبطة بالإلتحاق بالجامعة بشكل عام ومايرافقها من التزامات مالية وإجتماعية وأكاديمية، بالإضافة إلى ظروف طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية بشكل خاص حيث أن الكثير منهم غير متفرغين للدراسة، ومنهم من التحق بالدراسة في الجامعة بشكل متواز مع التزامه بمهنة ووظيفة، ومنهم من التحق بالدراسة بالتوازي مع التحاق ابنائه وبناته في المؤسسات التعليمية، كما أن معظم طلبة جامعة العلوم الإسلامية قد تجاوزوا المرحلة العمرية المتوقعة لطلبة البكالوريوس، كل ذلك يؤدي إلى تكوين صوره غير واضحة عن الذات، وعن الأداء وعن توقعات الإنجاز والنجاح، وهذا بدوره يشكل المصدر الأساسي للمعاناه من الضغط النفسي، ولأن الضغوط النفسية تعد مصدراً من مصادر المشكلات الجسمية الصحية والإضطرابات النفسية، وأن زيادة التعرض للضغط يؤدي إلى الشعور بالتهديد وفقدان التوازن الطبيعي، كما أن إستجابة الضغط السلبية تزيد من إحتمال ظهور المشكلات الصحية بجانبها الجسدي والنفسي

## هدف الدراسة

- هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق ما يأتي:
- التعرف إلى الضغوط التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط التي يستخدمها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- معرفة تأثير متغير الجنس على مستوى الضغوط التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- معرفة تأثير متغير التخصص على مستوى الضغوط التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

## تعريف المصطلحات

## - الضغط النفسي Psychological Stress

هو حالة توتر تصيب الفرد قد تكون بسيطة وقد تكون عميقة، وتعد حالة الضغط النفسي قوة محرّكة تشتمل على الجانب النفس اجتماعي، وتتأثر بالعوامل البيئية المحيطة، ويعتمد إدراك الفرد للضغط النفسي من خلال قدرته على التكيف مع الضغوط (Lemyres and Tessier, 2004). ويعرف الضغط النفسي إجرائياً بالدرجة المتحققة على مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته الباحثة.

## - التعامل مع الضغوط Coping with Stress

هو تحسين حالة التوتر والضغط المزمنة وخاصة في كثير من الأحيان لغرض تحسين الأداء في الحياة اليومية، وتنتج الضغوط أعراض عديدة تختلف باختلاف الأفراد والظروف، ويمكن أن تشمل انخفاض الصحة الجسمية، وكذلك القلق والاكتئاب (White, 2011). ويعرف التعامل مع الضغوط إجرائياً بالدرجة الكلية المتحققة على مقياس التعامل مع الضغوط الذي أعدته الباحثة.

## متغيرات الدراسة

- الجنس
- التخصص

## الدراسات السابقة

عند مراجعة الأدب التربوي تم التوصل إلى العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع الضغط النفسي لدى طلبة الجامعات سواء في البلاد العربية أو البلاد الأجنبية، وذلك يشير إلى أن الضغط النفسي ظاهرة عامة في مختلف المجتمعات وعبر ثقافات مختلفة.

## الدراسات العربية

أجرت البيرقدار (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. فضلاً عن علاقته بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة. وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذي أعدته الباحثة. وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الاداتين، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي ان مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب اعلى منه لدى الطالبات.
- بينت الدراسة وجود فرق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي. أوصلت الدراسة بضرورة قيام المختصين بالإرشاد والتوجيه من أجل عمل برامج ارشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.
- وفي دراسة قام بها كل من الخزاعلة والغرايبة (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم إضافة إلى التعرف على مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان من أهمها: أن هناك العديد من الضغوط النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم، وأن مستوى هذه الضغوط راجح بين 2.61-2.71، وهو مؤشر مرتفع للضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطلاب. وبينت النتائج أيضاً وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الدراسي؛ وذلك لصالح الطلاب ذوي المستويات المنخفضة، كما بينت الدراسة وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الكلية، وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان إقامة الطالب لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم. وأوصت الدراسة بضرورة قيام المسؤولين في الجامعة بعمل برامج إرشادية للطلبة لزيادة وعيهم بالضغوط النفسية والعوامل المتعلقة بها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

داله لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية. وقد قام الضريبي (2004) دراسة هدفت إلى بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ومعرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجتمعة مثل: (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص، مكان السكن، الحالة الاجتماعية). ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكان لهذا المقياس مؤشرات مقبولة للصدق والثبات كما كان لفقراته القدرة على التمييز. وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (733) من طلبة جامعة دمار. أشارت نتائج الدراسة إلى إن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب. كما أن علاقة كل أسلوب مع المتغيرات الديمغرافية مجتمعة كانت على النحو الآتي:

- وجود تأثير للجنس، المستوى الدراسي، التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب.
- وجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني.
- وجود تأثير لمتغيري: (المستوى الدراسي، مكان السكن) على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين.
- وجود تأثير لمتغيري: (الجنس، الحالة الاجتماعية) على مجال اللجوء إلى الدين.

#### الدراسات الأجنبية

أجرى كومار وبهوكار (Kumarand Bhukar, 2013) دراسة هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، اشتملت عينة الدراسة على 60 طالباً وطالبة من طلبة التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدره على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.

في دراسة أجريت في الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا (2011) تضمنت عينة الدراسة 120 طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الإكتئاب والقلق والضغط النفسي بين مجموعتين من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض.

استخدمت الدراسة مقياس للإكتئاب ومقياس للقلق ومقياس للضغط، توصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى وجود إختلافات

كما أجرى الزيود (2010) دراسة هدفت إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

وإستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة (144 طالباً) (140) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري (ت) (L.S.D) وتحليل التباين. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.
  - 2- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.
  - 3- أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.
- أجرى الشكعة (2009) دراسة هدفت للتعرف إلى درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة، إضافة إلى الفروق فيها تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 40 طالباً وطالبة وطبق عليها مقياس مكون من (30) فقرة لقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد هي: بعد التفاعل الإيجابي وبعد التفاعل السلبي وبعد البرنامج السلوكي، تم ادخال البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحزم الإحصائية SPSS للعلوم الاجتماعية حيث استخدمت المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الثنائي، والمقارنات البعدية للإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها. أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً استراتيجيه التفاعل الإيجابي يليها استراتيجية التصرفات السلوكية، وأخيراً استراتيجية التفاعل السلبي إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي بينما الفروق

الإجتماعية والثقافية لعينات الطلبة الذين خضعوا للدراسة في معظم الدراسات، كما أن المتغيرات المستخدمة تشعبت حسب أسئلة ومسارات كل دراسة، إلا إن متغير الجنس كان في أكثرها كما هو في هذه الدراسة وقد يكون ذلك راجعاً لتوقع وجود فروق نفسية بين الجنسين كما توجد فروق بيولوجية، بالإضافة إلى احتمالية الإختلاف الراجع إلى إختلاف الأدوار بين الجنسين.

معظم الدراسات إهتمت بدراسة استراتيجيات إدارة الضغوط كما عملت هذه الدراسة للتعرف على استراتيجيات إدارة الضغوط، وهذا البعد هام جداً لأنه يمثل الأساليب التكيفية والعلاجية للتعامل مع حالة الضغط النفسي، وهذا هو الهدف الرئيسي من التعرف على مصادر الضغط النفسي التوصل إلى تحديد استراتيجيات مناسبة للتعامل مع الضغوط.

#### الطريقة والإجراءات

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من مجموع طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن، المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2013/2012 وعددهم 8060 طالباً وطالبة

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 285 طالباً وطالبة من كافة التخصصات والمستويات ضمن مرحلة البكالوريوس من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2013/2012، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، والجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة.

#### الجدول (1)

#### توزيع أفراد عينة الدراسة على متغيرات الجنس والتخصص

التخصص	ذكور	إناث	المجموع
الآداب	26	83	109
أصول الدين	15	20	35
المال والأعمال	20	19	39
علم الحاسوب	81	21	102
المجموع	142	143	285

الضغوط، وفيما يلي عرض لكل أداة:

#### أولاً: مقياس الضغوط النفسية

قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس الضغوط النفسية لدى

في مستويات الإكتئاب والقلق والضغط النفسي بين ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع والتحصيل الأكاديمي المنخفض وذلك لصالح ذوي التحصيل المرتفع.

وقد أجرى كل من بالمر وروجر (Palmer and Rodger, 2009) دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين تكونت من 135 من الطلبة الجامعيين ويقطنون في السكن الجامعي بكندا، عبأ أفراد الدراسة استبانة تقيس الفروق الفردية فيما يخص مستوى الإلتباه وأساليب التكيف وعلاقتها بإدراك الضغط النفسي.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الإلتباه والتكيف، كما أظهرت علاقة سلبية بين الإلتباه وأساليب تجنب الضغط، لذا أوصت الدراسة بضرورة توفير خدمات إرشادية مناسبة تعمل على إكساب الطلبة استراتيجيات مناسبة لإدارة الضغوط مما ينعكس إيجاباً على مستوى الإلتباه.

كما قامت كل من دوير وكمنغ (Dwyer and Cumming, 2001) بإجراء دراسة هدفت إلى إيجاد العلاقة للفعالية الذاتية والدعم الإجتماعي واستراتيجيات إدارة الضغط لدى عينة من طلبة الجامعة، إشملت عينة الدراسة على 75 طالباً وطالبة من طلبة إحدى الجامعات الكندية، عمل الطلبة على الإجابة على خمس استبانات .

أظهرت الدراسة نتائج ذات دلالة إحصائية لإستخدام استراتيجيات تجنبية في التعامل مع الضغط، كما أظهرت وجود علاقة ايجابية بين الدعم الإجتماعي المقدم من الأصدقاء وإستخدام الاستراتيجيات الإنفعالية في التعامل مع الضغوط، كما أظهرت أن النساء يحصلن على الدعم الإجتماعي أكثر من الرجال.

أشارت الدراسات السابقة إلى معاناة طلبة الجامعات من درجة من درجات الضغط النفسي بالرغم من إختلاف البيئات

#### أدوات الدراسة

لجمع البيانات، فقد تم بناء أداتين الأولى لقياس الضغوط النفسية، والثانية لقياس أساليب واستراتيجيات التعامل مع

قليلة، الدرجة 3 ضغوط بدرجة متوسطة، الدرجة 4 ضغوط بدرجة مرتفعة.

6- لقد تم توزيع فقرات المقياس على الأبعاد التالية:

الفقره من 1- 11 تمثل البعد الاجتماعي

الفقره من 12- 28 تمثل البعد المادي (الفيزيائي)

الفقره 29- 45 تمثل البعد الاكاديمي

الفقره 46- 55 تمثل البعد الإقتصادي

#### صدق المقياس

للتعرف على الصدق العاملي لمقياس الضغوط النفسية تم استخراج نتائج اختبار مربع كاي لمستويات الضغوط، يوضح (جدول 1/أ) ان لا علاقة بين متوسطات مجموعات مستويات الضغوط حيث ان قيمة P-value هي صفر مقارنة بمستوى صدق 95%.

#### الجدول (1/أ)

##### نتائج اختبار مربع كاي لمجموعات مستويات الضغوط

Value	98.366
Chi-Square	Df
	8
P-value	.000

2- الإطلاع على المقاييس والأدوات المستخدمة لاستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية مثل: مقياس لازاروس وفولكمان (1988)، مقياس الضريبي (2010)، مقياس أبو حبيب (2010).

3- التوصل إلى الأبعاد الرئيسية لاستراتيجيات إدارة الضغوط.

4- تضمنت الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط من (50) فقرة ضمن الأبعاد الآتية: البعد المعرفي، البعد الاجتماعي، البعد السلوكي، البعد الإنفعالي.

5- تم تصميم جزء المقياس الخاص باستراتيجيات إدارة الضغوط على شكل فقرات وصفية تم تدرجها من أربعة درجات، من 1-4 إذ تمثل الدرجة 1 عدم استخدام الإستراتيجية، الدرجة 2 استخدام الإستراتيجية بدرجة قليلة، الدرجة 3 استخدام الإستراتيجية بدرجة متوسطة، الدرجة 4 استخدام الإستراتيجية بدرجة كبيرة.

6- لقد تم توزيع فقرات المقياس على الاستراتيجيات التالية:

الفقره 1- 12 وتمثل الاستراتيجيات المعرفية

الفقره 13- 29 وتمثل الاستراتيجيات السلوكية

الفقره 30- 40 وتمثل الاستراتيجيات الاجتماعية

طالبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية وفق الخطوات الآتية:

1- مراجعة الأدب النظري فيما يتعلق بالضغوط النفسية وحصر الأبعاد والعناصر الأساسية التي تكون منها.

2- الإطلاع على المقاييس والأدوات المستخدمة لقياس الضغوط النفسية مثل: (البيرقدار 2011) (السيد 2002)

3- التوصل إلى الأبعاد التي يتكون منها المقياس.

4- كتابة فقرات على كل بعد من الأبعاد.

وقد تكون المقياس بصورته النهائية من جزئين الأول ويتضمن مصادر الضغوط والذي تكون من (54) فقرة موزعة على الأبعاد الآتية: البعد الاجتماعي، البعد المادي، البعد الأكاديمي، البعد الإقتصادي.

5- تم تصميم المقياس على شكل فقرات وصفية تم تدرجها على طريقة لكرت من أربع درجات، من 1-4 إذ تمثل الدرجة 1 عدم وجود ضغوط، الدرجة 2 ضغوط بدرجة

نتيجة الاختبار العاملي لمستويات الضغوط اظهرت ان مستوى الصدق بلغ 0.715 وهي نسبة مقبولة حيث انها تجاوزت 0.70 مما يعني ان الاستبانة بمستوى صدق كاف لقياس مستويات الضغوط للعيينة التي استهدفت في الدراسة.

#### ثبات المقياس

لقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة مختارة وليست من عينة الدراسة وتكونت من 26 طالب وطالبة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية ورصدت النتائج، ثم تم إعادة تطبيق الإختبار بعد مرور اسبوعين على نفس المجموعة، وبعدها تم قياس معامل الارتباط بين الاختبارين إذ تبين وجود درجة ارتباط عالية تشير إلى درجة ثبات مناسبة للمقياس.

#### ثانياً: مقياس استراتيجيات إدارة الضغوط

1- مراجعة الأدب النظري فيما يتعلق باستراتيجيات إدارة الضغوط وحصر الأبعاد والعناصر الأساسية التي تكون منها.

الفقرة 41-50 وتمثل الاستراتيجيات الإنفعالية

استراتيجيات من خلال إستخراج نتائج اختبار مربع كاي لاستراتيجيات الضغوط كما يوضح (جدول 2) تظهر ان لا علاقة بين متوسطات مجموعات استراتيجيات الضغوط حيث ان قيمة P-value هي صفر مقارنة بمستوى صدق 95%.

### صدق المقياس

تم إستخراج الصدق العاملي الذي يخص مقياس

## الجدول 2

### نتائج اختبار مربع كاي لمجموعات استراتيجيات الضغوط

Value	46.766
Chi-Square	Df
	8
P-value	.000

ضغوط مرتفع. الجدول رقم (2/أ) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الضغوط للدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية.

### النتائج

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية والاستراتيجيات التي يستخدمونها لإدارة تلك الضغوط، وفيما يلي عرض النتائج.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول من أسئلة الدراسة وهو: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟

وللإجابة على هذا السؤال فقد تم إستخراج المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية وللأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية. الجدول رقم (2/أ) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الضغوط للدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية. مرتبة تنازلياً.

نتيجة الاختبار العاملي لاستراتيجيات الضغوط اظهرت ان مستوى الصدق بلغ 0.808 وهي نسبة مقبولة حيث انها تجاوزت 0.70 مما يعني ان الاستبانة بمستوى صدق كاف لقياس استراتيجيات الضغوط للعيينة التي استهدفت في الدراسة.

### ثبات المقياس

كما تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة مختارة وليست من عينة الدراسة وتكونت من 26 طالب وطالبة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية ورصدت النتائج، ثم تم إعادة تطبيق الإختبار بعد مرور اسبوعين على نفس المجموعة، وبعدها تم قياس معامل الارتباط بين الاختبارين إذ تبين وجود درجة إرتباط عالية تشير إلى درجة ثبات مناسبة للمقياس.

### احتساب الدرجات

لقد تم إعتداد المتوسط (0-1.33) ليبدل على مستوى ضغط متدني، والمتوسط (1.34-2.66) ليبدل على مستوى ضغوط متوسط، والمتوسط (2.67-4) ليبدل على مستوى

## الجدول رقم (2/أ)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الضغوط للدرجة الكلية وللدرجات الفرعية مرتبة تنازلياً.

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	أبعاد الضغوط
مرتفع	0.680	3.009	البعد الإقتصادي
مرتفع	0.498	2.946	البعد الأكاديمي
مرتفع	0.624	2.932	البعد المادي
متوسط	0.579	2.520	البعد الإجتماعي
مرتفع	1.198	2.87	الدرجة الكلية

العبارة 46 وهي في البعد الإقتصادي: إرتفاع أسعار الأظعمة المباعة في الجامعة  
 العبارة 51 وهي في البعد الإقتصادي: عدم تفعيل وتوسيع المنح الجامعية للمتفوقين  
 ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة وهو: ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟ للإجابة على عن هذا السؤال فقد تم إستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والجدول رقم (3) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط مرتبة تنازلياً.

يلاحظ من الجدول رقم (2) أن مستوى الضغوط في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية للبعد الإقتصادي والأكاديمي والمادي كان مرتفعاً، في حين أن مستوى الضغوط للبعد الإجتماعي كان متوسطاً.  
 بالإطلاع على نتائج كل فقرة من فقرات المقياس تبين أن أعلى خمسة مستويات للضغوط كانت للعبارة التالية:  
 العبارة 26 وهي في البعد المادي: أزمات المرور في الطرق المؤدية للجامعة  
 العبارة 34 وهي في البعد الأكاديمي: إختلاف التقويم مع الجامعات الأخرى  
 العبارة 43 وهي في البعد الأكاديمي: إستمرار تدريس المساق من قبل مدرس واحد

### الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط مرتبة تنازلياً

الانحراف المعياري	المتوسط	الإستراتيجية
0.463	3.020	الإستراتيجية المعرفية
0.573	2.666	الإستراتيجية الإنفعالية
0.636	2.541	الإستراتيجية الإجتماعية
0.530	2.541	الإستراتيجية السلوكية

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث من أسئلة الدراسة وهو: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.5$ ) في مستوى الضغوط لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير جنس الطالب؟  
 للإجابة على هذا السؤال فقد تم إستخراج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

يلاحظ من الجدول رقم (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة وهو: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.5$ ) في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير تخصص الطالب. وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتخصصات والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية هي الاستراتيجيات المعرفية تليها الاستراتيجيات الإنفعالية ثم الاستراتيجيات الإجتماعية والسلوكية بنفس المستوى وللتعرف على أكثر الاستراتيجيات إستخداماً فقد تبين أن أعلى خمس استراتيجيات إستخداماً من قبل طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية هي:

العبارة رقم 1: عندما أواجه الضغط أفكر بالموقف الضاغط مرة أخرى.

العبارة رقم 2: أبحث عن الجانب الإيجابي بالموقف الضاغط.  
 العبارة رقم 7: أفنع نفسي بأنني سأصبح أفضل بعد الموقف الضاغط.

العبارة رقم 8: أفسر كيف حدث الموقف الضاغط.  
 العبارة رقم 9: أفكر بالمشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر.

مع العلم أن جميع العبارات السابقة ضمن الاستراتيجيات المعرفية.

## الجدول (4)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	متوسط الذكور	متوسط الإناث	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإجتماعي	2.56	2.47	283	1.598	0.207
المادي	2.89	2.96	283	0.977	0.324
الأكاديمي	2.92	2.96	283	0.395	0.530
الإقتصادي	3.04	2.97	283	0789	0.375
الدرجة الكلية	2.85	2.84	283	0.102	0.749

## الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتخصصات

البعد/ التخصص	الأداب		الأعمال		الأعمال		الحاسوب	
	المتوسط	الانحراف المعياري						
الإجتماعي	2.35	0.567	2.92	0.459	2.92	0.608	2.53	0.544
المادي	2.92	0.640	2.88	0.590	2.88	0.627	2.93	0.622
الأكاديمي	2.93	0.497	3.03	0.476	3.03	0.584	2.93	0.472
الإقتصادي	2.87	0.680	3.00	0.691	3.00	0.784	2.09	0.613
الدرجة الكلية	2.77	0.316	2.96	0.335	2.96	0.481	2.87	0.381

يلاحظ من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ظاهرية بين المتوسطات عبر الأبعاد والدرجة الكلية للتخصصات المختلفة، وللتعرف على دلالة الفروق فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

## الجدول (6)

نتائج تحليل التباين للفروق في المتوسطات لأبعاد مقياس مستوى الضغوط النفسية للتخصصات

البعد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإجتماعي	9.315	3	3.105	10.141	*0.000
	86.034	282	0306		
	95.349	285			
المادي	.231	3	0.077	0.197	0.899
	110.679	282	0.392		
	110.911	285			
الأكاديمي	.353	3	.118	0.472	0.7020
	70.264	282	0.249		
	70.617	285			
الإقتصادي	3.930	3	1.310	2.885	*0.036
	128.036	282	0.454		
	131.966	285			

البعد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	2.245	3	0.748	5.507	*0.001
	38.325	282	0.136		
	40.571	285			

وللتعرف على إتجاه هذه الفروق تم استخدام اختبار توكي (Tukey) البعدي، والجدول رقم (7) يوضح نتائج اختبار توكي للتعرف على اتجاهات الفروق في البعد الاجتماعي والبعدي الإقتصادي والدرجة الكلية على مقياس مستوى الضغوط النفسية.

يلاحظ من الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.5$ ) في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الاجتماعي والإقتصادي.

### الجدول (7)

نتائج اختبار توكي للتعرف على اتجاهات الفروق في البعد الاجتماعي والبعدي الإقتصادي والدرجة الكلية على مقياس مستوى الضغوط النفسية

المتغير	التخصص	مستوى الدلالة
الإجتماعي (الآداب)	أصول الدين	0.307
	الأعمال *	0.000
	الحاسوب	0.081
الإقتصادي (الآداب)	أصول الدين *	0.049
	الأعمال	0.632
	الحاسوب	0.863
الدرجة الكلية (الآداب)	أصول الدين	0.969
	الأعمال *	0.001
	الحاسوب	0.130

### مناقشة النتائج

1- للإجابة على السؤال الأول من أسئلة الدراسة: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟

لقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط في الدرجة الكلية كان مرتفعاً، وهذا بدوره يشير إلى أهمية التعرف على مصادر تلك الضغوط لإعتماد استراتيجيات مناسبة تسهم في مساعدة هؤلاء الطلبة على التكيف النفسي والإجتماعي ضمن واقع هذه الضغوط، كما ويفرض هذا الواقع تقديم الخدمات الأكاديمية ضمن منهجية مدروسة تتواءم مع الحاجات النفسية والإجتماعية للطلبة.

كما أظهرت النتائج أن الدرجات الفرعية لمصادر الضغوط للبعد الإقتصادي والأكاديمي والمادي كانت مرتفعة أيضاً، في

يلاحظ من الجدول رقم (7) أن الفروق في مستوى الضغوط النفسية هو بين طلبة كلية الآداب وطلبة الكليات الأخرى وبالإطلاع على جدول المتوسطات رقم (5) تبين أن الفروق زادت لدى طلبة الأعمال، كما يلاحظ أن الفروق في البعد الإجتماعي لدى طلبة الأعمال، وأن الفروق في البعد الإقتصادي لدي طلبة أصول الدين، وأن الفروق في الدرجة الكلية لدى طلبة الأعمال.

### مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية وذلك من خلال الإجابة على أسئلة الدراسة.

الجانب المعرفي يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على الجانب الإنفعالي (كما أشار البرت اليس: أنت تشعر مثلما تفكر) كما يؤثر الجانب المعرفي في تحديد سوية التفاعل الاجتماعي وتحديد الشكل النهائي للسلوك الصادر عن الفرد، وهذه النتيجة تشابهت مع نتيجة دراسة الزيود (2010) التي أشارت إلى استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي، كما أن هذه الدراسة اختلفت نتائجها عن دراسة دوبر وكمنغ (2001) التي أشارت إلى استخدام أفراد عينة الدراسة الاستراتيجيات السلوكية المتمثلة بالأساليب التجنبية، كما أن هذه الدراسة اختلفت مع دراسة الضريبي (2004) التي أشارت إلى استخدام أفراد الدراسة فيها أساليب سلوكية متمثلة بالهرب والتجنب.

أما بالنسبة لهذه الدراسة فإن الأساليب المعرفية تعكس تبني أساليب مناسبة لأن هذه الأساليب تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على مجالات الحياة الأخرى مثل المجالات الاجتماعية والإنفعالية، أي أن تبني التفكير الإيجابي يؤدي إلى مشاعر بالرضى وهذا بدوره يؤثر إيجاباً في الجانب السلوكي والاجتماعي.

3- للإجابة على السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس؟

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

وهذا يؤكد أن الضغط النفسي كظاهرة عامة ممكن أن يعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكر أو أنثى، وذلك لأن كلاً من الذكور والإناث في التعليم الجامعي يطلب منهم إنجاز نفس المهام، ويتعرضون لنفس الظروف داخل الجامعة وخارجها، ومع اختلاف الأدوار الاجتماعية لكلا الجنسين، إلا إن كل منهما يطلب منه أداء وإتمام أدوار خاصة به، وفي النهاية نجد أن كل منهما عرضة لمواجهة الضغوط النفسية.

هذه النتيجة تتعارض مع نتيجة دراسة البيرقدار (2011) التي أشارت إلى اختلاف مستويات الضغط النفسي والصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما تتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة الزيود (2010) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، وأما دراسة كومار وبهوكار (2013) فقد أظهرت أن الذكور أكثر فعالية في إدارة الضغوط، كما أشارت دراسة دوبر وكمنغ (2001) إلى أهمية الدعم الاجتماعي في إدارة الضغوط وأن الإناث يحصلن على الدعم الاجتماعي أكثر من الذكور.

بالنسبة لتعارض نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات

حين أن مستوى الضغوط للبعد الاجتماعي كان متوسطاً. أما بالنسبة للدرجات الفرعية فإن أزمات المرور تشكل مصدراً من مصادر الضغط النفسي لإرتباطها بالدوام الجامعي وإحتمالية التأخر عن المحاضرات وما يصحبه من مشاكل لاحقة مثل عدم السماح بدخول المحاضرة، أو عدم مواكبة طلبية الشعبة للمادة المعطاة، وبناء عليه تعد هذه نتيجة منطقية، أما بالنسبة لإختلاف التقويم مع الجامعات الأخرى يشكل مصدر ضغط نفسي كون الطلبة ينتمون لسياق اجتماعي متكامل، وهذا يشير إلى رغبة الطلبة بمشاركة الآخرين في بدء الدوام وأوقات الإمتحانات وفترات العطل بين الفصول مع الجامعات الأخرى مما يتيح لهم مشاركة المحيطين بأنشطة إجتماعية متنوعة.

أما بالنسبة لفقرة إستمرار تدريس المساق من قبل مدرس واحد يشكل مصدراً للضغط النفسي من خلال إدراك الطلبة لحالة من التهديد المتوقعة إذا كان ذلك المدرس يتبع أسلوباً معيناً لا يتلائم معهم أو نتيجة خبرات سابقة فاشلة أو محبطة مع ذلك المدرس.

في البعد الإقتصادي إرتفاع أسعار المواد المباعة داخل الجامعة تعد مصدراً من مصادر الضغط النفسي، وذلك لزيادة مطالب ومستلزمات الدراسة مضافاً إليه المصروف الشخصي من طعام وشراب وقرطاسية. كما أن عدم تفعيل وتوسيع المنح الجامعية للمتفوقين تشكل مصدراً من مصادر الضغط النفسي لعدم توفر فرص لتعزيز التفوق الأكاديمي والتحصيلي من قبل الجامعة.

نتائج السؤال الأول تتشابه مع نتائج دراسة الخزاعلة والغرابيه (2011) التي تشير إلى معاناة طلبة الجامعة من الضغوط النفسية والاجتماعية والاكاديميه إلا إن نتائج هذه الدراسة أشارت إلى أن البعد الاجتماعي ذو مصدر أقل للضغط النفسي بينما دراسة الخزاعلة والغرابيه وجدت أن البعد الاجتماعي هو المصدر الرئيسي للضغط النفسي.

2- للإجابة على السؤال الثاني: ما أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟

أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية هي الاستراتيجيات المعرفية تليها الاستراتيجيات الإنفعالية ثم الاستراتيجيات الاجتماعية والسلوكية بنفس المستوى.

يعد تفعيل الاستراتيجيات المعرفية مؤشراً على درجة مناسبة من النضج بشكل عام، ويسهل آلية إدارة الضغوط، كما أن

التربية المهنية مقابل طلبة تصص المهن الهندسية، مع ملاحظة أن نتائج هذه الدراسة تتعارض مع نتائج دراسة الزيود (2010) فيما يخص الفروق الراجعة لمتغير التخصص.

### التوصيات

توصي الدراسة بتقديم وتطوير الخدمات الأكاديمية بشكل عام وخدمات الإرشاد النفسي والتربوي بشكل خاص لطلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية مما قد يسهم في إنقاص مستوى الضغط النفسي الذي قد يتعرض له طلبة الجامعة، ومساعدتهم على تبني استراتيجيات أكثر فعالية لمواجهة الضغوط ومن هذه الخدمات:

- 1- إستحداث وسائل مواصلات خاصة بالجامعة للمساهمة في حل أزمات المرور في الطرق المؤدية للجامعة.
  - 2- التوصية لمتخذي القرار بالجامعة بمنع إستمرار تدريس مادة من المواد الإجبارية من قبل مدرس واحد.
  - 3- التوصية بتفعيل نظام المنح الجامعية للمتفوقين.
  - 4- عقد دورات وندوات متخصصة لطلبة الجامعة حول الأساليب الفعالة للتعامل مع الضغوط.
  - 5- التوصية بإجراء لقاءات دورية بين الطلبة من جهة والأكاديميين والإداريين في الجامعة من جهة أخرى لبحث المستجدات التي تواجه الطلبة.
  - 6- عقد دورات متخصصة حول مواضيع هامة تدعم القدرات العامة للطلبة مثل: دورات في مهارات الإتصال، حل المشكلات، إدارة الأزمات، تقدير الذات، مهارات التفاوض وحل النزاع.
- كما توصي الدراسة بإجراء دراسات أخرى حول نفس الموضوع على طلبة الجامعة وطلبة الجامعات الأخرى بأساليب ونماذج بحثية أخرى.

السابقة قد يكون راجعاً إلى إختلاف نسب الإناث والذكور في عينات الدراسة، أو إختلاف العدد الكلي لعينات الدراسة، وهذا من الناحية الشكلية، أما من الناحية الفعلية فقد يكون إختلاف إجراءات الدراسات وإختلاف البيئات الثقافية لعبت دوراً في الحصول على هذه النتيجة.

4- للإجابة على السؤال الرابع من أسئلة الدراسة : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى الضغوط تعزى لمتغير التخصص؟

أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.5$ ) في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الإجتماعي والإقتصادي. وأن الفروق في مستوى الضغوط النفسية هو بين طلبة كلية الآداب وطلبة الكليات الأخرى وبالإطلاع على جدول المتوسطات رقم (5) تبين أن الفروق زادت لدى طلبة الأعمال، وقد يكون ذلك راجعاً إلى طبيعة التخصص من حيث الصعوبة او المتطلبات الإضافية المرافقة للتخصص، كما يلاحظ أن الفروق في البعد الإجتماعي لدى طلبة الأعمال، وأن الفروق في البعد الإقتصادي لدى طلبة أصول الدين، وأن الفروق في الدرجة الكلية لدى طلبة الأعمال، هذه النتائج بمجملها تعطي إنطباعاً عن البناء المعرفي الذي قد يفتقر ببعض التخصصات، وكيف يفسر طلبة كل تخصص الأحداث والمواقف التي تواجههم.

هذه النتائج تتوافق مع نتائج دراسة الخزاعلة والغرابية (2011) ونتائج دراسة الضريبي (2004) التي أشارت إلى فروق في أساليب الهرب والتجنب تبعاً لمتغير التخصص كما أن نتائج دراسة كومار وبهوكار (2013) أشارت إلى فروق ذات دلالة إحصائية تابعة لمتغير التخصص لصالح طلبة

### المصادر والمراجع

الخالدي، أديب محمد، 2006، مرجع في علم النفس الإكلينيكي، عمان، دار وائل للنشر .  
 الخزاعلة، أحمد خالد وسالم علي الغرابية، 2011، الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم، المجلة، 37 (141).  
 الزيود، نادر فهمي، 2010، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 99.

البيرقدار، تتهيد عادل فاضل، 2011، مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.  
 حسين، طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان، دار الفكر.

- Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping, *Journal of Personality*, 74: 1-38.
- Lemyre, L. and Tessier, R. 2004. *Measuring Psychological Stress*, college of family physicians of Canada, 630 sky mark Ave, Mississauga ON, L4 W5 A4.
- Malaysia International Islamic University Malaysia. 2011. Depression, Anxiety and Stress between Low-and High-Achieving student, University Malaysia Terengganu, 21030 Kuala Terengganu, Terengganu, 53100, Gombak, Kuala Lumpur, Malaysia, *Journal of Sustainability Science and Management*, 6 (1): 169-178.
- Palmer, A. and Rodeger, S. 2009. Human stress, *Canadian Journal of Counseling*, 43:3.
- Richmond, R. L. 2013. *The Psychology of Stress*, San Francisco, U.S.A.
- Sinha, R. 2008. Chronic Stress, Drug use and vulnerability to Addiction, *Annals of the New York Academy of science*, 1141: 105-130.
- White, D. 2011. 4 Tips To Change the Way You Deal with Stress. Psych Central, Retrieved on December 12, 2013. Available at; [http:// psychcentral.com/ lib/ 4- tips- to-change- the- way- you- deal- with- stress/ 0009953](http://psychcentral.com/lib/4-tips-to-change-the-way-you-deal-with-stress/0009953).
- الشكعة، علي، 2009، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليوميه الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، نابلس، فلسطين، 23 (2).
- الضريبي، عبد الله صالح، 2004، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة نمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نمار، نمار، اليمن.
- ملحم، سامي محمد، 2013، علم نفس الشواذ، عمان، دار الرضوان.
- Andrea, L. Dwyer, Anne L. Cummings. 2001. Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 35 (3).
- Austin Counseling and Mental Health Center. 2013. *Managing Stress*, University of Texas, USA.
- Boulevard, W. 2004. *Anxiety Disorder American Psychiatric Association*, ISBN-89042-360-1, suite 1825 Arlington, va, 22209-3901.
- SCOTT, E. M. S. 2012. What Coping Strategies are Effective, About.com
- Kumar, S. and Buhkar, P. 2013. Stress level and coping strategies of college students, *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1): 5-11.
- Lazarus, S. 2005. Emotions and interpersonal relationships:

## Sources of Psychological Stress among the Students of the International Islamic University Of Science and Strategies to Deal with Them

*Entisar Yosef Smadi\**

### ABSTRACT

The aim of this study was to identify the sources of stress among the students of the World Islamic Science and Education University (WISE) and strategies to deal with, a sample study included 285 students of the university, has been building two measures first: the scale sources of stress that are (54) items. The second measure is: the scale strategies to deal with stress, then it has been applied the both scales sources of stress and scale strategies to deal with the pressures on a sample the study, results were analyzed using ANOVA method. Results of the analysis showed that the students of the international Islamic University of Science suffering from psychological stress based on the total score indicators to measure the sources of pressure, and sub- top was in the physical dimension, the academic dimension and the economic dimension. The results of the study also showed that more strategies to deal with the pressures were within the cognitive strategies, and the results of the study showed that there is no significant difference statistically ( $\alpha = 0.5$ ) in the level of stress between males and females. As for the pressure due to the variable sex, results indicated that there were statistically significant differences ( $\alpha = 0.5$ ) in the level of stress experienced by students of the University of Islamic Sciences World due to the variable of specialization and on the total score on a scale.

The study recommended the provision of university services commensurate with the needs of the students of the International Islamic University of Science.

**Keywords:** Psychological Stress Students, Sources, International Islamic University

---

\* International Islamic University Of Science, Jordan. Received on 25/11/2013 and Accepted for Publication on 19/2/2014.