البحوث والدراسات

الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم

د. أحمد خالد خزاعلة*
د. سالم علي الغرايبة**

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم إضافة إلى تعرف مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٠٠) طالب من كليات الجامعة المختلفة العلمية والإنسانية، واستخدما استبانة لتعرف الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان من أهمها: أن هناك العديد من الضغوطات النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم، وأن مستوى هذه الضغوط راوح بين (٢,٦١ - ٢,٧١١)، 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.

---

* دكتوراه في التربية الخاصة، الجامعة الأردنية، عام ٢٠٠٦م، وأستاذ مساعد بقسم التربية الخاصة، كلية اللغة العربية والدراسات الاجتماعية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية.

** أستاذ علم النفس التربوي المساعد، قسم علم النفس، كلية اللغة العربية والدراسات الاجتماعية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية.

مقدمة:

يتعرض الفرد لأنواع متعددة من الاضطرابات النفسية التي تعوق تكيفه مع نفسه من جهة ومع المجتمع المحيط به من جهة أخرى؛ مما قد يحدث تأثيرات مختلفة على حياته اليومية قد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلبياً عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته. وتعتبر الضغوط النفسية من أهم مصادر هذه الاضطرابات التي تؤثر على الفرد، و تختلف في شدتها من فرد إلى آخر، فقد تزداد حدتها مما يفقد الفرد قدرته على التوازن في المجال الحيوي النفسي والجسمي والسلوكي.

وكما هو معروف فإن الإنسان يعيش في عصر كثرت وتعددت فيه روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق؛ مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي. ومن الجدير بالذكر أن الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الأفراد هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على مقاومة الناس وقدرتهم على التحمل؛ مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية والعقلية ويؤدي إلى انهيار شخصية الفرد (آل سعد، ٢٠٠٥م).

إن تعرض الفرد لهذه الضغوط المختلفة، دفع ذوي الاختصاص إلى بذل الجهود للاهتمام بالشباب لما لهذه الفئة من أهمية في بناء المجتمعات وتطويرها في المستقبل؛ ويتمثل الاهتمام فيما تقوم به الدول من جهود نحو الشباب، أو ما تقوم به الأسرة، والمدرسة، والجامعة من أساليب الوقاية والرعاية لهؤلاء الشباب (دخان والحجار، ٢٠٠٦م).

إلا أن هذا لا ينفي وجود معوقات لدى الشباب تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، فقد يتعرض الشباب للعديد من المواقف الضاغطة، التي قد تشعرهم بالضغط النفسي، وما قد يصاحبه من شعور بالضيق والتوتر؛ الأمر

الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي على الفرد في جانب أو أكثر من جوانب شخصيته. كما أن هناك العديد من العوامل الخارجية التي تشكل مصادر قوية للضغط النفسي، قد تدفع الشباب إلى الوقوع في كثير من المشكلات كالعزلة، والشعور بالوحدة النفسية، وتدني مفهوم الذات، وضعف الثقة بالنفس. ومن هذه العوامل الخارجية التفكك الأسري، وإهمال التربية والتعليم، والفقر، وضعف الوازع الديني وغيرها (الحويج، ٢٠٠٧م).

وقد تناول الباحثون في العلوم التربوية والنفسية مفهوم الضغط النفسي من زوايا مختلفة؛ إذ يصفون الضغط النفسي في إطار استجابة الفرد لقوى أو مثيرات البيئة المسببة للاضطراب. ويركز هذا المعنى على قضايا ترتبط فيما إذا كانت الاستجابة نحو الضغوط محددة أو غير محددة، أو فيما إذا كانت الاستجابة منفردة أو نمطاً أو متلازمة من الاستجابات (Lazarus & Launier,1978)، ويشير الضغط ضمن هذا المفهوم إلى استجابة غير محددة أو استجابة عامة للجسم نحو أي متطلبات تقع عليه (Schefer, 1992).

ويرى منصور(١٩٨٩م) أن الضغوط هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة من المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عنها من آثار جسمية ونفسية. بينما يرى إبراهيم (١٩٩٨م) أنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، أو هي تلك الصعوبات التي يتعرض لها الفرد بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدارته للتحديات التي تواجهه.

ويوضح كاندلر (Candler) أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي من أحداث الحياة المرضية (الرشيدي، ٢٠٠٣م)، بينما تشير يونس (١٩٨٧م) إلى أن الضغط النفسي يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله.

وقد ينظر لمفهوم الضغط النفسي في إطار المثيرات الخارجية للفرد، وقد يوصف بأنه قوة بيئية موضوعية تحدث اضطراباً في الفرد؛ فالضغط هو أي مؤثر يفسد التوازن الطبيعي للجسم، ويتضمن الأذى الجسدي والتعرض

للأخطار والحرمان. كما قد يشار إلى الضغط النفسي بأنه تفاعل بين الفرد والبيئة؛ فالبيئة والفرد يشكلان نظام الضغط النفسي، ومن ثم لا يمكن فهم الضغط إلا عند إدراك طبيعة عدم التوازن في محيط التعامل بين الفرد والبيئة، وعليه، يمكن القول إن الضغط النفسي علاقة بين الفرد والبيئة يتم تقييمها من قبل الفرد بأنها مرهقة، وتتجاوز مصادره الشخصية، وتعرض حالته الصحية للخطر، فالضغط علاقة خاصة ذات أهمية بين الفرد وبيئته، وهذا يعني أن هناك علاقة ديناميكية فعالة بين الفرد والبيئة (Lazarus & Launier, 1978).

وهناك أنواع مختلفة من الضغوط التي يتعرض لها الفرد، مثل الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية والضغوط الدراسية والضغوط العاطفية، وجميعها تؤثر تأثيراً مباشراً على تكيف الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي (جرجس، ١٩٨٣م).

وقد تنشأ الضغوط من داخل الفرد نفسه وتسمى ضغوطاً داخلية، ومن أمثلتها المشاعر السلبية التي يتعرض لها الفرد نتيجة مروره بخبرة إخفاق أو فشل، أو الضغوط الانفعالية مثل القلق والتوتر، والشعور بالخجل، والوحدة النفسية مثلاً. وقد تكون مصادر الضغوط خارجية مثل العمل، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والاختلاف معهم، أو موت أحد الأقرباء (زهران، ١٩٨٠م). ويرى ثومبسون (Thompson, Murphy & Stradling, 1994) أن الضغط الخارجي هو شيء نواجهه جميعاً في هذه الحياة التي ترهقنا بمتطلباتها المختلفة، وقد لا يكون دائماً مصدراً للمشكلات، بل قد يكون مصدراً للطاقة و الدافعية. وعندما يكون مستوى الضغط ضاراً وهداماً نستخدم مصطلح الضغط الداخلي، وهذا يعني أن الضغط الخارجي قد يكون حيادياً أو إيجابياً في حين أن الضغط الداخلي دائماً سلبي.

وعلى العموم، فإن الضغوط سواء أكانت داخلية أم خارجية فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها

الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعامل مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة (زهران، ١٩٨٠م).

وقد تختلف درجة استجابة الأفراد لهذه الضغوط، فبعض الأفراد يفشلون في التعامل والتكيف والتغلب على هذه الضغوط؛ مما يؤثر عليهم سلباً بشكل كبير، فيما نجد على الطرف الآخر أن هناك العديد من الأفراد ممن يتعرضون للضغوط باستمرار، ولكنهم قادرون على مواجهة الظروف القاسية ويستطيعون استعادة توازنهم النفسي بشكل سريع بمجرد انتهاء الموقف الضاغط (زهران، ١٩٨٠م).

وتتعدد مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الأفراد؛ إذ يرى الطريري (١٩٩٤م) أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات النفسية (الانفعالية) مثل الغضب والاكتئاب وسرعة التهور، كما أن المشكلات الاقتصادية الناتجة عن انخفاض المستوى الاقتصادي وارتفاع الأسعار وزيادة المصاريف، تمثل مصدراً من مصادر الضغط النفسي، كما أن المشكلات العائلية تعتبر من المصادر الرئيسة للضغط النفسي، إذ يلعب التفكك الأسري، ووفاة أحد الوالدين – مثلاً – دوراً مهماً في المشكلات الأسرية، وتمثل المشكلات الصحية والشخصية مصدراً آخر من مصادر الضغط النفسي. وفيما يتعلق بالطلاب بشكل خاص تعتبر المشكلات التعليمية من المشكلات الأساسية في مصادر الضغط النفسي؛ إذ تمثل صعوبة التعامل مع الزملاء وضعف التحصيل الدراسي وعدم القدرة على أداء الواجبات الدراسية والفشل في الامتحانات – أهم مؤشرات المشكلات التعليمية.

ويترتب على الضغوط النفسية العديد من الآثار الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية؛ إذ تتمثل الآثار الفسيولوجية للضغوط أحياناً باضطراب في الجهاز الهضمي، واضطراب الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم والصداع، وارتفاع درجة حرارة الجسم، والتعرق، واضطرابات الغذاء، وغيرها من الاختلالات الفسيولوجية. كما أن هناك العديد من الآثار النفسية التي قد تنتج عن الضغوط

تتمثل في اضطراب إدراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات، وضعف الثقة بالنفس، كما أن تكرار الضغوط الشديد يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن الشديد والشعور بالاكتئاب والخجل والقلق، وغيرها من الانفعالات السلبية. كما أن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النوم، وضعف الانتباه، وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة في النوم، وغيرها الكثير من الأعراض (الموسوي، ١٩٩٨م).

وأخيراً، لابد من الإشارة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة ترجع للعديد من الاعتبارات المتمثلة في اختلاف مظاهر الحياة في الجامعة عن مظاهر الحياة داخل المدرسة؛ فالتعليم في الجامعة يختلف – بشكل كبير – عن مظاهر التعليم في المرحلة الثانوية، ونتيجة لهذه الاختلافات يواجه الطلاب العديد من المشكلات التي تؤثر في توجهاتهم وتشعرهم بالضغوط النفسية (آل سعد، ٢٠٠٥م؛ البرعاوي، ٢٠٠١م؛ الحويج، ٢٠٠٧م؛ داود وحمدي، ١٩٩٧م؛ دخان والحجار، ٢٠٠٦م؛ Mucowski, 1984; Shannon, Niebling & Heckert, 1988).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعتبر الضغوط النفسية، وما تسببه من آثار سلبية متعددة في جميع جوانب شخصية الفرد من الموضوعات ذات التأثير السلبي المباشر على الطلبة. وبات هناك اقتناع من قبل العاملين في ميادين الصحة النفسية وعلم النفس والإرشاد النفسي بضرورة البحث عن طرق فعالة للتعامل مع ضغوطات الحياة اليومية (آل سعد، ٢٠٠٥م). ولا يمكن اعتبار طلبة الجامعة بعيدين عن تلك الضغوط؛ فقد يتعرض الطلبة للعديد من المواقف الضاغطة، وما قد يصاحب هذه المواقف من شعور بالضيق والتوتر؛ الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي على الطالب في جانب أو أكثر من جوانب شخصيته وتحصيله؛ مما يؤثر سلباً في تكيفه النفسي والاجتماعي. فقد كشفت بعض البحوث (دخان والحجار،

٢٠٠٦؛ Mucowski, 1984) عن وجود علاقة طردية وثيقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية؛ الأمر الذي قد ينعكس سلباً على شخصية الطالب وعلى توافقه مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، فتتأثر صحتة النفسية سلباً. ومن هنا تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثين وجود ضغوط يعانيها طلبة الجامعة سواء أكانت ضغوطاً أسرية أم اقتصادية أم اجتماعية أم نفسية تسبب لهم الكثير من المشكلات، وتنعكس بشكل مباشر على تحصيلهم الدراسي. وتساعد في تهيئة أرضية مناسبة لنمو عدد من الاضطرابات النفسية.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات الإجرائية التالية:

السؤال الاول: ما أكثر أنواع الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية الكلي، وكذلك على أبعاد المقياس الثلاثة، تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

السؤال الثالث: هل تختلف الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم باختلاف الكلية؟

السؤال الرابع: هل تختلف الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم باختلاف مكان إقامة الطالب؟

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية البحث من توصيات عدد من البحوث والدراسات السابقة (دخان والحجار، ٢٠٠٦م؛ Shannon, Niebling & Heckert, 1988)، التي أوصت بضرورة بحث ومعرفة الضغوط النفسية الشائعة لدى الأفراد وخاصة لدى الطلاب ومحاولة تعرف هذه الضغوط وأسبابها تمهيداً للتعامل معها وعلاجها بالطرق الصحيحة. فهناك عدد كبير من الأحداث في حياتنا اليومية يمكن أن تعد مصدراً للضغوط التي نتعرض لها.

لذلك جاءت هذه الدراسة لمعرفة الضغوط التي يعانيها طلبة جامعة القصيم

على اختلاف مستوياتهم الدراسية، وتخصصاتهم، ومكان إقامتهم، وكذلك مصادر تلك الضغوط، حيث تعتبر الحياة الجامعية مرحلة انتقالية ما بين المرحلة الثانوية والانتقال إلى المرحلة العملية بعد الانتهاء من الجامعة وما يرافق هذه المراحل من ضغوط نفسية مختلفة لهؤلاء الطلبة. وبذلك ستكون معرفة هذه الضغوط ومصادرها مهمة لكل من الطلبة أنفسهم وأولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس في الجامعة، وكل من هم على تماس مباشر مع هؤلاء الطلبة من أجل مساعدتهم على تكوين مهارات وقدرات تساعدهم على تجاوز الضغوط النفسية التي قد تعوق تقدمهم في الجوانب الأكاديمية والشخصية والأسرية؛ إذ إن للضغوط النفسية تأثيرات سلبية أخرى على مختلف نواحي الحياة الاجتماعية والشخصية والانفعالية.

ويمكن أن نجمل أهمية هذه الدراسة بالنقاط التالية:

١ – تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة، وأسباب تلك الضغوط، ومصادرها، ومدى تأثيرها على الفرد، والأسرة، والمجتمع.

٢ – تعرف أساليب الوقاية والعلاج من الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة الجامعة، والتعامل مع تلك الضغوط بالطرق المناسبة.

٣ – تكمن أهمية دراسة الضغوط النفسية؛ من كونها تؤثر في حياة الطالب، وتوافقه النفسي والشخصي، وسلوكه اليومي.

٤ – تنبثق أهمية الدراسة من جانبها الوقائي، فهي تهدف لتعرف أنواع الضغوط النفسية وأسبابها، ومصادرها لمحاولة تجنبها قبل وقوعها.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي :

١ – تعرف أنواع الضغوط النفسية الشائعة لدى عينة الدراسة المتمثلة بطلبة جامعة القصيم.

٢ – تعرف مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب تبعاً لمتغيرات الدراسة.

حدود الدراسة:

يتحدد تعميم نتائج هذه الدراسة بالمحددات التالية:

١ – اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية.

٢ – يعتمد تعميم نتائج هذه الدراسة على درجة تمثيل الأدوات المستخدمة لاستراتيجيات التعلم ذاتي التنظيم.

٣ – اقتصرت عينة الدراسة على الطلبة الذكور دون الإناث.

المفاهيم الإجرائية المستخدمة :

* **الضغوط النفسية :** هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وفقدان التركيز، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية على جوانب الشخصية الأخرى (الرشيدي، ٢٠٠٣م). ويعبر عنها هنا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط النفسية الكلي المستخدم في هذه الدراسة. ويتفرع من هذا المفهوم "الضغوط النفسية" ثلاثة مفاهيم فرعية:

١ – **المجال الأكاديمي:** هي الضغوط التي يتعرض لها الفرد، المتعلقة تحديداً بالجانب الأكاديمي من حياته، التي تؤدي إلى إضعاف قدرته على القيام بالاستجابة المناسبة للموقف الراهن، وفقدانه للتركيز، مع ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية على جوانب الشخصية المختلفة، ويعبر عنها هنا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المجال الأكاديمي من مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

٢ – **المجال الاجتماعي:** هي الضغوط التي يتعرض لها الفرد والمتعلقة تحديداً بالجانب الاجتماعي من حياته، والتي تؤدي إلى إضعاف قدرته على القيام بالاستجابة المناسبة، وفقدانه للتركيز، وما يصاحبها من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية على جوانب الشخصية المختلفة، ويعبر عنها هنا

بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المجال الاجتماعي من مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

٣ – **المجال النفسي:** هي الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وتتعلق تحديداً بالجانب النفسي من حياته، وتؤدي إلى إضعاف قدرته على القيام بالاستجابة المناسبة للموقف الراهن، وفقدانه للتركيز، مع ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية على جوانب الشخصية المختلفة، ويعبر عنها هنا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المجال النفسي من مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وتأثيراتها على الطلبة بشكل عام وعلى طلبة الجامعات بشكل خاص لما لها من تأثيرات مهمة على هؤلاء الطلبة.

فقد هدفت دراسة **البرعاوي (٢٠٠١م)** إلى تعرف الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، وكذلك تعرف أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم. وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية في غزة. وتوصل الباحث إلى عدة نتائج، أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان ٥٣,٨٪ بحسب الترتيب التالي: الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وأخيراً الأسرية. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

وهدفت دراسة **داود وحمدي (١٩٩٧م)** إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط، وطبقت على عينة مكونة من (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطات سالبة ذات

دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات ومصادر الضغط كل على حدة.

وأجرت **شقير (١٩٩٧م)** دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين الضغوط النفسية والاختراق النفسي وتأثير بعض المتغيرات على تقدير طالبات الجامعة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وطبقت الدراسة على عينة تتكون من (٣٠٠) طالبة من المستويات الثاني والثالث والرابع بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة. وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق، ووجود فروق دالة إحصائياً بين تقدير الطالبات للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الإقامة: داخلية – خارجية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكلية على مقياس الاحتراق.

كما قام **عزت وجلال (١٩٩٧م)** بدراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة وأبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس، كما هدفت إلى الكشف عن أكثر المتغيرات ارتباطاً بالضغوط النفسية للعمل بمهنة التدريس. وبتطبيق مقياس الضغوط المهنية للمعلمين ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس على عينة تكونت من (٩٠) معلماً ومعلمة، توصل الباحثان إلى وجود عدة نتائج، أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية والعمر ومدة الخبرة، ووجود فروق دالة لصالح المدرسين الذكور في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.

أما **سوندرز وباتنسكي (Saundars & Batinsky, 1993)** فقد أجريا دراسة لتحديد مصادر الضغوط النفسية، على عينة مكونة من (٣٠٥) طلاب من طلبة جامعة ساكرمنتو بأمريكا، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحديد (٣١) مصدراً ضاغطاً تم جمعها من أربعة أبعاد أساسية هي: الإدراكات المعرفية السلبية، والأعباء الزائدة، والتوقعات العالية، والعوامل الاجتماعية.

كما توصلت دراسة **روبرتس (Roberts, 1989)** إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة تتمثل في مصادر أكاديمية تتضمن: الأهداف المهنية، والمستقبلية، والدراسة، والامتحانات النهائية، ومشكلات الدعم المالي. وضغوط شخصية تتضمن: ظروف السكن والمعيشة، والمظهر الشخصي، وعدم توافر أوقات الفراغ، والصراع مع رفيق الغرفة.

وهدفت دراسة **شانون وآخرين (Shannon, Niebling & Heckert, 1988)** إلى معرفة مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة مدوسترن، وتضمنت متغيرات الدراسة التخصص، والجنس، والعمر. وخلصت إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعاً، كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر المصادر المؤثرة. أما ما يتعلق بمتغير الجنس فقد وجد أن الإناث كن أكثر تأثراً بالضغوط النفسية. كما كان طلبة الكليات العلمية أكثر تاثراً بالضغوط النفسية من طلبة الكليات الإنسانية والأدبية. أما من حيث العمر فقد كانت الفروق في الضغوط النفسية لصالح طلبة السنة الرابعة مقارنة بالسنوات الأخرى، تليها السنوات الأولى، فالثالثة، فالثانية.

وقام **فيلانوفا وبوناس (Villanova & Bownas, 1984)** بدراسة على عينة تكونت من (١٩٨) طالباً من طلبة معهد فرجينيا التطبيقي وجامعة فرجينيا. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تحديد سبعة مصادر للضغوط التي تواجه الطلبة، تتضمن: العوامل الأكاديمية، والعلاقات الشخصية والصحة الشخصية، والأمن المالي، وتغيير موقع السكن والإقامة، وموت أحد أفراد الأسرة حديثاً، والعلاقات الجنسية، والبيئة الأكاديمية.

كما سعت دراسة **موكوسكي (Mucowski, 1984)** إلى استكشاف مصادر الضغوط التي تواجه الطلبة الجدد في الجامعات. وأظهرت النتائج أن هناك ستة مصادر للضغوط تواجه هؤلاء الطلبة، تتضمن: الاستعداد السيئ للدراسة في

الجامعة، والخلافات الاجتماعية والأزمات الأسرية، والضغوط المالية، وتشوش التوجه المهني، والخبرات الموقفية مثل المشكلات الصحية.

من خلال الدراسات السابقة توصل الباحثان إلى أن معظم هذه الدراسات قد أكدت أهمية دراسة الضغوط النفسية وتأثيرها على حياة الأفراد، كما خلصت معظم هذه الدراسات إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي تتمثل في الضغوط الأكاديمية والمهنية والأسرية الاجتماعية إضافة إلى الضغوط المالية، ومن ثم فإن هذه الدراسة تحاول التحقق من نتائج الدراسات السابقة من خلال تطبيقها على مجتمع جديد ومتغيرات تختلف – إلى حد ما – عن الدراسات السابقة.

الطريقة والإجراءات:

فيما يلي وصف مفصل للإجراءات التي اتبعها الباحثان في تنفيذ الدراسة، والمتضمنة وصف أفراد الدراسة، وأدواتها وإجراءات الصدق والثبات، وبيان إجراءاتها، وتعريف منهجها والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الملتحقين بجامعة القصيم للعام الدراسي (١٤٢٨/١٤٢٩هـ الموافق ٢٠٠٧/٢٠٠٨م)، والبالغ عددهم (٥٧٦٢) طالباً موزعين على مختلف كليات الجامعة. أما عينة الدراسة فقد تم تحديدها بالطريقة العشوائية العنقودية، حيث تم تقسيم طلبة الجامعة إلى قسمين: الأول يمثل الكليات العلمية، والثاني يمثل الكليات الإنسانية، وتم اختيار كليتين علميتين (كلية الهندسة، وكلية العلوم) وكليتين إنسانيتين (كلية التربية، وكلية اللغة العربية والدراسات الاجتماعية) وبعدها تم اختيار شعبتين من كل كلية من الكليات الأربع عشوائياً، وكانت الشعبة هي وحدة الاختيار. وبذلك تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب، موزعين على ثماني شعب، موزعة على أربع كليات علمية وإنسانية. ويبين الجدول رقم (١) توزع عينة الدراسة بحسب المتغيرات المستقلة.

الجدول رقم (١)
توزع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة الثلاثة
(الكلية، والمستوى الدراسي، ومكان الإقامة)

		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة	المجموع
نوع الكلية	إنسانية	١٠٣	٥٢	٧٢	٥٤	٢٨١
	علمية	٨٣	٤٠	٦١	٣٥	٢١٩
	المجموع	**١٨٦**	**٩٢**	**١٣٣**	**٨٩**	**٥٠٠**
مكان الإقامة	مع الأسرة	٤٢	٦١	٧٩	٨٦	٢٦٨
	مع الزملاء	٣٤	٤١	٨١	٧٦	٢٣٢
	المجموع	**٧٦**	**١٠٢**	**١٦٠**	**١٦٢**	**٥٠٠**

أداة الدراسة:

قام الباحثان بتطوير أداة لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة (الحويج، ٢٠٠٧م؛ داود وحمدي، ١٩٩٧م؛ دخان والحجار، ٢٠٠٦م). وقد تألفت الاستبانة في صورتها النهائية من (٦٠) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: البعد الأكاديمي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي. وقد اعتمد الباحثان في تصميم الاستبانة على طريقة ليكرت؛ حيث تم تدريج الإجابة إلى أربعة مستويات، هي (٤) وتعني درجة مرتفعة من الضغط، و(٣) تعني درجة متوسطة من الضغط، و(٢) تعني درجة منخفضة من الضغط، و(١) تعني عدم انطباق الفقرة على الطالب؛ أي عدم وجود ضغط. وبذلك تكون أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي الدرجة (٦٠)، وتعني عدم وجود ضغوط لديه، بينما تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي الدرجة (٢٤٠)، وتعني أعلى درجات الضغوط النفسية بحسب هذه الأداة.

صدق الأداة :

تم التأكد من صدق المحتوى للأداة من خلال عرضها على عدد من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في قسم التربية وعلم النفس

في جامعة القصيم (بلغ عددهم ١٢ أستاذاً جامعياً)، وذلك للحكم على مدى ملاءمة الفقرات للمجال الذي تمثله والصياغة اللغوية ووضوح الفقرة، حيث تم حذف بعض الفقرات وتعديل وإضافة بعضها الآخر حتى أصبحت (٦٠) فقرة بصورتها النهائية.

ثبات الأداة:

تم التحقق من ثبات الأداة بطريقة الإعادة (test re test)؛ حيث تم تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، بلغ عدد أفرادها (٥٠) فرداً، وبفاصل زمني بلغ أسبوعين. بعد ذلك تم حساب معامل الثبات بين مرتي التطبيق باستخدام معامل ارتباط بيرسون الذي كشف عن معامل ثبات مقداره (٠,٨٦٢)، كما تم التوصل إلى دلالات ثبات المقياس بطريقة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لحساب التجانس الداخلي الذي بلغ (٠,٨٧٦)، وقد تم اعتبار هذا الثبات مقبولاً لأغراض الدراسة.

منهجية الدراسة:

تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات الوصفية المسحية التي تهدف إلى قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء عدد من المتغيرات. وقد اهتمت الدراسة بالمتغيرات الآتية:

متغيرات الدراسة:

أولاً – المتغيرات المستقلة:

* **المستوى الدراسي للطالب، وله أربعة مستويات:**

١ – السنة الأولى ٢ – السنة الثانية

٣ – السنة الثالثة ٤ – السنة الرابعة

* **الكلية ولها مستويان:** ١ – علمية. ٢ – إنسانية.

* **مكان الإقامة وله مستويان:** ١ – مع الأسرة. ٢ – مع الزملاء.

ثانياً – المتغير التابع:

الدرجات المتحققة من إجابة الطلبة على المقياس ككل، وكذلك على الأبعاد الفرعية على المقياس هي: البعد الأكاديمي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي.

المعالجة الإحصائية:

لإجراءات التحليل الإحصائي أدخلت البيانات التي تم الحصول عليها في ذاكرة الحاسب الإلكتروني، وتم تحليلها باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك كما يلي:

١ – للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢ – للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

٣ – للإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام اختبار (ت) (t- test).

٤ – للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام اختبار (ت)(t- test).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها الباحثان، ومناقشتها.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

كان السؤال الأول في هذه الدراسة هو: ما أنواع الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس، وذلك كما هو موضح في الملحق رقم(١).

يتضح من الملحق رقم (١) أن الفقرة التي تضمنت (الخطط المستقبلية) قد حصلت على أعلى متوسط حسابي من درجات الضغط النفسي بلغ (٣,٤٩)، تليها الفقرة التي تضمنت (اختيار المهنة المناسبة) والتي حصلت على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (٣,٣٥)، كما حصلت الفقرة التي تضمنت (موت أحد الأصدقاء) على متوسط حسابي (٣,٣٥)، وجاءت الفقرة التي

تضمنت (الاشتياق للأسرة) بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ (٣,١١)، كما حصلت الفقرة التي تضمنت (الالتحاق بنواد ومنظمات جامعية) على متوسط حسابي بلغ (٣,٠٧)، وحصلت الفقرة التي تضمنت (تقديم الامتحانات) والفقرة التي تضمنت (عدم ضبط انفعالاتي بطريقة ملائمة) على متوسط حسابي بلغ (٣,٠٠)، بينما حصلت الفقرة التي تضمنت (الحاجة إلى معرفة مكان المحاضرات) على أقل متوسط حسابي من درجات الضغط النفسي حيث بلغ (٢,٣٠).

يتضح من النتائج السابقة أن الفقرات التي حصلت على متوسط حسابي أكثر من (٣,٠٠) تدل على أن الطلاب يعانون ضغوطاً نفسية مرتفعة، وهذا يعني أن الخطط المستقبلية للطلاب تشكل أكبر ضغط نفسي لديهم، وقد يعزى ذلك لعدم تخطيط الطالب لمستقبله المهني والشخصي بشكل منظم إضافة إلى عدم قدرة الطلاب على تصور ما سيحصل في المستقبل في ظل التطورات السريعة في هذا العصر، كما أن اختيار المهنة يعتبر أيضاً من أهم الضغوط التي تواجه الطلبة، وقد يعزى ذلك إلى أهمية المهنة في حياة الفرد؛ فهي تعتبر من أهم القرارات التي يتخذها الفرد في حياته، ناهيك عن عدم اطمئنان الطالب بشكل أكيد من التحاقه بمهنة بعد الانتهاء من الدراسة بسبب قلة فرص العمل، ولا يخفى علينا أن موت أحد الأصدقاء، والاشتياق للأسرة، تشكل ضغوطاً نفسية مرتفعة لدى الطلاب، وقد يعزى ذلك إلى طبيعة المجتمع السعودي الذي يتصف بمتانة العلاقات الاجتماعية والأسرية الناتجة عن طبيعة المجتمع القبلي، فروابط الصداقة والروابط الأسرية متينة في هذا المجتمع، ناهيك عن أن الموت – بحد ذاته – يشكل ضغطاً نفسياً للفرد، فكيف إذا كان الفرد الميت هو الصديق؟

كما أشارت النتائج إلى أن عدم التحاق الطلاب بالنوادي الجامعية يشكل ضغطاً لديهم، وهذا أمر طبيعي، فالحياة الجامعية وما يكتنفها من ضغوط تتطلب من الطالب – في بعض الأحيان – التنفيس عن هذه الضغوط، ومن ثم ربما تعتبر النوادي الجامعية أفضل مكان للتعبير عن هذه الضغوط.

كما أشارت النتائج إلى أن تقديم الامتحانات وعدم القدرة على ضبط الانفعالات بطريقة ملائمة تشكل ضغوطاً نفسية بدرجة متوسطة، وقد يعزى ذلك إلى أهمية الامتحانات في التحصيل الأكاديمي للطالب، وهو ما يتطلب منه قضاء وقت طويل للاستعداد للامتحان، هذا، بالإضافة إلى أن خوف الطالب من عدم تحصيل الدرجة المناسبة قد يشكل لديه ضغطاً نفسياً، كما أن عدم قدرة الطلاب على ضبط انفعالاتهم بطريقة ملائمة نتيجة عدم تعلمهم لطرق التعبير عن هذه الانفعالات بصورة إيجابية قد يوقع الطلاب في مشكلات فيما بينهم، أو مع المدرسين في الجامعة، أو الآخرين في المجتمع؛ مما يشكل ضغطاً نفسياً عليهم خوفاً من الوقوع في العديد من المواقف المحرجة.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة روبرتس (Roberts, 1989) وفيلانوفا وباوناس (Villanova & Bownas, 1984) وموكوسكي (Mucowski, 1984) التي أشارت إلى أن الإنجاز الأكاديمي وموت أحد المقربين والعلاقات الاجتماعية والاختيار المهني من أهم الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين.

ولمعرفة أكثر مصادر الضغط النفسي تأثيراً على الطلاب على أبعاد المقياس، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الأداة مرتبة تنازلياً، كما هو موضح في الجدول رقم (٢).

الجدول رقم (٢)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الأداة مرتبة تنازلياً

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاجتماعي	٢,٧٤	٠,٣٢٥٤
النفسي	٢,٧٠	٠,٣٩٣٢
الأكاديمي	٢,٦٦	٠,٣١٦٤٥

يلاحظ من الجدول أن المجال الاجتماعي قد حصل على أعلى متوسط حسابي من بين مجالات الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٤)؛ مما يعني أن للعوامل الاجتماعية التأثير الأكبر على الطلاب؛ مما يسبب لهم ضغوطاً اجتماعية تؤثر في حياتهم. وقد يعزى ذلك لطبيعة المجتمع السعودي الذي يتصف بكثير من القيود الاجتماعية المتمثلة في العلاقات العائلية والأسرية وما يرافقها من قيود. إضافة إلى تأثير الصداقات، والبعد عن الأهل، ووقت الفراغ الذي قد يشعر به الطالب الجامعي بعد انتهاء يومه الدراسي؛ حيث لا يوجد الكثير من الأماكن التي يمكن أن يرتادها الطالب، وذلك يعود إلى طبيعة المنطقة التي تعتبر من أكثر مناطق المملكة العربية السعودية محافظة، والعوامل الاقتصادية. فكل هذه العوامل تشكل ضغوطاً نفسية على الطلاب. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سوندرز ورفاقها (Saundars & Batinsky, 1993)، ودراسة البرعاوي (٢٠٠١م) اللتين أشارتا إلى أن العوامل الاجتماعية تعتبر من العوامل المؤثرة في تشكيل الضغوط النفسية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

كان السؤال الثاني في هذه الدراسة هو: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية الكلي، وكذلك على أبعاد المقياس الثلاثة، تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ككل، وكذلك على أبعاد المقياس الثلاثة (الأكاديمي، والنفسي، والاجتماعي) تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (٣).

الجدول رقم (٣)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طلبة عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية الكلي، وكذلك على أبعاد المقياس الثلاثة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المجال	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأكاديمي	سنة أولى	١٨٦	٢,٧٢	٠,٣٣٩
	سنة ثانية	٩٢	٢,٧٢	٠,٣١٨
	سنة ثالثة	١٣٣	٣,٥٦	٠,٢٤٤
	سنة رابعة	٨٩	٢,٦٠	٠,٢٦٤
النفسي	سنة أولى	١٨٦	٢,٧٧	٠,٥١١
	سنة ثانية	٩٢	٢,٨٢	٠,٣٩١
	سنة ثالثة	١٣٣	٢,٥٧	٠,٣١٦
	سنة رابعة	٨٩	٢,٦٢	٠,٢٤٧
الاجتماعي	سنة أولى	١٨٦	٢,٨٠	٠,٤٦٥
	سنة ثانية	٩٢	٢,٧٣	٠,٢٧٢
	سنة ثالثة	١٣٣	٢,٦٨	٠,١٩٥
	سنة رابعة	٨٩	٢,٧٥	٠,٢٢٨
الكلي	سنة أولى	١٨٦	٢,٨١	٠,٣٤٣
	سنة ثانية	٩٢	٢,٨١	٠,٣١٧
	سنة ثالثة	١٣٣	٢,٦٩	٠,٣١٠
	سنة رابعة	٨٩	٢,٦٧	,٢٣٨

يتضح من الجدول رقم (٣) أن هناك فروقاً ظاهرية في متوسط أداء عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، حيث تزداد هذه الضغوط على الأغلب لدى طلاب المستوى الدراسي المنخفض. فيلاحظ أن المتوسطات الحسابية كانت مرتفعة في السنة الأولى مقارنة مع باقي السنوات، وعلى جميع مجالات الأداة وعلى الأداة ككل. وقد راوحت المتوسطات الحسابية ما بين (٢,٥٧ –٢,٨٢). ولمعرفة دلالة هذه الفروق الظاهرية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي .**(One Way ANOVA)**، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (٤).

الجدول رقم (٤)
نتائج تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

البعد	مصادر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	قيمة الدلالة الإحصائية	حجم التأثير
الأكاديمي	بين المجموعات	٣	٢,٦٤	٠,٨٨١	٨,٢٦	٠,٠٠٠	٠,٢٦٣
	داخل المجموعات	٤٩٦	٥٢,٨٥	,١٠٧			
	الكلي	٤٩٩	٥٥,٤٩				
النفسي	بين المجموعات	٣	٤,٨٥	١,٦١		٠,٠٠٠	٠,١٨٤
	داخل المجموعات	٤٩٦	٨٠,٨٣	٠,١٣٦	٩,٩٢٢		
	الكلي	٤٩٩	٨٥,٦٨	٠,٤٠٩			
الاجتماعي	بين المجموعات	٣	١,٢٢	٠,١١٤	٣,٥٨	٠,٠١٤	٠,٠٩٩
	داخل المجموعات	٤٩٦	٥٦,٥٠				
	الكلي	٤٩٩	٥٧,٧٣				
الكلي	بين المجموعات	٣	٢,٠٥	٠,٦٩٥	٦,٩٦	٠,٠٠٠	٠,١٥٤
	داخل المجموعات	٤٩٦	٤٨,٨٠	٠,٠٩٨			
	الكلي	٤٩٩	٥٠,٨٥				

يظهر من الجدول رقم (٤) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leqslant 0.05$) للضغوط النفسية على الأداة ككل، وكذلك على الأبعاد الثلاثة، كما يتضح أن حجم التأثير على الأداة ككل وكذلك على الأبعاد الثلاثة كان واضحاً وبشكل دال أيضاً. وهذا يعني وجود فروق في الضغوط النفسية بين أفراد عينة الدراسة تبعاً للمستوى الدراسي للطلبة في كل مجال من مجالات الدراسة وعلى الأداة ككل. كما أن وجود تأثير دال إحصائياً على الأبعاد وعلى الأداة الكلية يعني أن مستوى الضغوط النفسية يتأثر بالمستوى الدراسي للطلبة بشكل واضح.

وللكشف عن مصادر الفروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي تم استخدام اختبار شفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية. والجدول رقم (٥) يبين ذلك.

الجدول رقم (٥)
نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعدية بحسب متغير المستوى الدراسي

المجال	المستوى الدراسي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
الأكاديمي	السنة الأولى		٠,٠٧٧	٠,١٦١*	٠,١٢٤*
	السنة الثانية		–	٠,١٥٤*	٠,١١٧
	السنة الثالثة		–	–	٠,٠٣٦
	المستوى الدراسي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
النفسي	السنة الأولى		٠,٠٥٠	٠,١٩٦*	٠,١٤٤*
	السنة الثانية		–	٠,٢٤٦*	٠,١٤٩*
	السنة الثالثة		–	–	,٠٥٢
	المستوى الدراسي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
الاجتماعي	السنة الأولى		٠,٠٧٤	٠,١٢٣*	٠,٠٥٤
	السنة الثانية		–	٠,٠٤٩	٠,٠١٩
	السنة الثالثة		–	–	٠,٠٩٦
	المستوى الدراسي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
الكلي	السنة الأولى		٠,٠٠٣	٠,١٢٠*	٠,١٣٧*
	السنة الثانية		–	٠,١٢٤*	٠,١٤١*
	السنة الثالثة		–	–	٠,٠١٦

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leqslant 0.05$)

تشير نتائج اختبار شفيه من الجدول رقم (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leqslant 0.05$) في متوسط أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية في المجالات الثلاثة (الأكاديمي والنفسي والاجتماعي)، وذلك على النحو الآتي:

أولاً – المجال الأكاديمي: يتبين أن هناك فروقاً بين طلاب السنة الأولى (٢,٧٢) وطلاب السنة الثالثة (٢,٥٦) لصالح السنة الأولى، وكذلك بين طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة (٢,٦٠) لصالح طلبة السنة الأولى. كذلك

يلاحظ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية (٢,٧٢) وطلبة السنة الثالثة (٢,٥٦) لصالح طلبة السنة الثانية.

ثانياً – المجال النفسي: توضح نتائج اختبار شفيه أن هناك فروقاً في متوسط أداء الطلبة على المجال النفسي بين طلاب السنة الأولى (٢,٧٧) وطلاب السنة الثالثة (٢,٥٧) لصالح طلاب السنة الأولى. وكذلك بين طلاب السنة الأولى (٢,٧٧) وطلاب السنة الرابعة (٢,٦٢)، وذلك لصالح طلاب السنة الأولى أيضاً. كما كشفت النتائج عن وجود فروق بين متوسط أداء طلاب السنة الثانية (٢,٨٢) ومتوسط أداء طلاب السنة الثالثة (٢,٥٧) وذلك لصالح طلاب السنة الثانية. وكذلك يتبين وجود فروق بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية (٢,٨٢) ومتوسط أداء طلبة السنة الرابعة (٢,٦٢) لصالح طلاب السنة الثانية.

ثالثاً – المجال الاجتماعي: تظهر النتائج المتعلقة بالمجال الاجتماعي وجود فروق دالة في متوسط أداء طلبة السنة الأولى (٢,٨٠) ومتوسط أداء طلاب السنة الثالثة (٢,٦٨) لصالح طلاب السنة الأولى.

رابعاً – الكلي: وأخيراً أشارت النتائج المتعلقة بالأداة الكلية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط طلاب السنة الأولى (٢,٨١) ومتوسط أداء طلاب السنة الثالثة (٢,٦٩) لصالح طلاب السنة الأولى. وكذلك بين متوسط أداء طلاب السنة الأولى (٢,٨١) ومتوسط أداء طلاب السنة الرابعة (٢,٦٧)، وذلك لصالح طلاب السنة الأولى أيضاً. كما يلاحظ أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء طلاب السنة الثانية (٢,٨١) ومتوسط طلاب السنة الثالثة (٢,٦٩) لصالح طلاب السنة الثانية. وكذلك بين متوسط أداء طلاب السنة الثانية (٢,٨١) ومتوسط أداء طلاب السنة الرابعة (٢,٦٧) لصالح طلاب السنة الثانية أيضاً.

كما يتضح أن حجم التأثير كان دالاً إحصائياً على المقياس الكلي وكذلك على المجالات الثلاثة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي؛ حيث بينت النتائج أن المجال الأكاديمي هو الأكثر تأثراً بمتغير المستوى الدراسي وبلغ حجم التأثير على هذا المجال (٠,٢٦٣)، يليه المجال النفسي حيث بلغ حجم التأثير (٠,١٨٤)، ثم يأتي المجال الاجتماعي في المرتبة الثالثة، وبلغ حجم التأثير (٠,٠٩٩)، كما كان حجم التأثير على الأداة الكلية (٠,١٥٤).

وقد يعزى ذلك إلى أن الطلبة الجدد، خاصة في السنتين الأولى والثانية، ما زالوا يعيشون فترة الانتقال من المدرسة إلى الجامعة وما يرافق هذه المرحلة من ضغوط قد تعود إلى العوامل الأكاديمية والاجتماعية الموجودة داخل الجامعة، المتمثلة في الامتحانات والتكليفات والأبحاث التي تعتبر جديدة نوعاً ما عليهم؛ لأنهم غير معتادين على مثل هذه الواجبات من قبل، كما أن شعور الطالب بضيق الوقت وعدم كفايته لأداء كل الأعباء الدراسية المطلوبة، قد يكون من العوامل الضاغطة بشكل كبير على الطالب. كما قد يعاني بعض الطلبة الجدد – وخاصة طلبة السنة الأولى – عدم معرفة دوائر الجامعة المختلفة المتمثلة في الكليات وأماكن القاعات، وعملية تسجيل المواد الدراسية، وكيفية استخدام المكتبة، وعدم معرفة كتابة التقريرات الجامعية، وغيرها من الأمور التي تتطلب من الطلبة الجدد (طلبة السنتين الأولى والثانية) مزيداً من الوقت لتعرفها. أما طلبة السنتين الثالثة والرابعة فقد أظهروا مستويات أقل من الضغوط النفسية من طلبة السنتين الأولى والثانية، وقد يعود جزء من ذلك إلى الخبرة التي اكتسبها طلبة السنتين الثانية والثالثة في شتى المجالات الأكاديمية (المحاضرات، والواجبات والتكليفات، والاختبارات، والأبحاث، والبحث في مصادر المعلومات المختلفة، وغيرها) والنفسية (التكيف النفسي، والقدرة على السيطرة على الانفعالات الناتجة عن الضغوط النفسية، وتوجيه هذه الانفعالات والتعامل معها بشكل إيجابي، وازدياد الثقة بالنفس، والشعور باقتراب موعد التخرج والحصول على الشهادة الجامعية، وغيرها) والاجتماعية (من حيث زيادة واتساع دائرة العلاقات الاجتماعية للطالب سواء كانت هذه العلاقات مع زملائه الطلبة أم مع أساتذته ومدرسيه، واكتساب الطالب القدرة والمهارة في تكوين علاقات اجتماعية جديدة وناجحة، وغيرها). وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة داود وحمدي (١٩٩٧م)، التي أشارت إلى أن الطلبة الجدد يعانون ضغوطاً نفسية متعلقة بالبيئة الأكاديمية الجديدة بالنسبة لهم، وتتفق هذه الدراسة جزئياً مع دراسة موكوسكي (Mucowski,1984) التي أشارت إلى أن الطلبة الجدد يواجهون ضغوطاً شخصية تتمثل في الأزمات الأسرية والمشكلات الصحية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

كان السؤال الثالث في هذه الدراسة هو: هل تختلف الضغوط النفسية التي

تواجه الطلبة في جامعة القصيم باختلاف الكلية؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية ككل، وكذلك على أبعاد المقياس الثلاثة (الأكاديمي، والنفسي، والاجتماعي) تبعاً لمتغير الكلية (علمية، إنسانية)، وتم استخدام اختبار (t - test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط أداء طلبة الكليات العلمية والكليات الإنسانية. وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (٦).

الجدول رقم (٦)

نتائج اختبار (t-test) حول الفروق في الضغوط النفسية بين أداء أفراد عينة الدراسة بحسب متغير الكلية (علمية، إنسانية)

متغير الكلية	المجال	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية	حجم التاثير
علمية	الأكاديمي	٢١٩	٢,٧٠	٣,١٢	٠,٠٠٨	٠,٠٢٢
إنسانية		٢٨١	٢,٦٢			
علمية	النفسي	٢١٩	٢,٧٣	٢,٦٥	٠,٤١٢	–
إنسانية		٢٨١	٢,٦٨			
علمية	الاجتماعي	٢١٩	٢,٨٠	٠,٨٢٢	٠,٥٦٢	–
إنسانية		٢٨١	٢,٧٠			
علمية	الكلي	٢١٩	٢,٨٠	٣,٢٥	٠,٠٠٢	٠,٠٨١
إنسانية		٢٨١	٢,٧١			

تشير نتائج اختبار (t-test) الموضحة في الجدول رقم (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leqslant 0.05$) في متوسط أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية في المجال الأكاديمي، وكذلك على الأداة ككل. وذلك على النحو الآتي:

المجال الأكاديمي: تظهر النتائج المتعلقة بالمجال الأكاديمي وجود فروق دالة في متوسط أداء طلبة الكليات العلمية (٢,٧٠) والكليات الإنسانية (٢,٦٢) لصالح طلاب الكليات العلمية.

الكلي: يتضح أيضاً أن هناك فروقاً بين متوسط درجات الطلبة في الكليات العلمية (٢,٨٠) ومتوسط درجات الطلبة في الكليات الإنسانية (٢,٧١) على الأداة ككل لصالح الكليات العلمية، بينما لم تشر النتائج إلى وجود فروق في الضغط النفسي بين الكليات العلمية والإنسانية على المجال النفسي.

كما بينت النتائج أن حجم التأثير لم يكن دالاً إحصائياً تبعاً لمتغير الكلية (علمية، إنسانية) إلا على بعد المجال الأكاديمي؛ حيث كان حجم التأثير (٠,٠٢٢)، وكذلك على الأداة ككل حيث بلغ حجم التأثير (٠,٠٨١).

وقد يعزى ذلك إلى أن الدراسة في الكليات العلمية تتطلب جهوداً كبيرة، تتمثل في قضاء أوقات طويلة في الدراسة لإنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة، إضافة إلى صعوبة المواد التي تتطلب قدرات عقلية تتناسب وهذه التخصصات، وقضاء أوقات طويلة في البحث العلمي، وإعداد الأبحاث والتقارير، ناهيك عن وجود التنافس الأكاديمي بين الطلاب للحصول على درجات عالية؛ مما يؤدي إلى شعور الطلبة بنوع من القلق والتوتر. كما أن الوقت والجهد الطويل المبذول من طلبة الكليات العلمية في الجانب الدراسي والأكاديمي بسبب طبيعة المواد الدراسية التي يدرسونها يؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي، حيث لا يجد الطالب الكثير من الوقت للقيام بواجباته الاجتماعية، أو في إقامة علاقات اجتماعية جديدة، وكذلك يؤثر في قدرة الطالب في الحفاظ على علاقاته الاجتماعية التي لديه فعلاً. ومن هنا قد تؤدي هذه العوامل مجتمعة دوراً مهماً في إيجاد الفرق بين طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الأدبية الذين قد تكون طبيعة دراستهم، والمواد الدراسية التي يدرسونها تتيح لهم وقتاً أكثر من الوقت المتاح لطلبة الكليات العلمية؛ مما يتيح لهم فرص ممارسة بعض النشاطات الاجتماعية والترويحية؛ الأمر الذي يساعد على تكيفهم مع البيئة الجامعية التي يعيشون فيها، وهذا الأمر يساعدهم على تكوين صداقات متعددة وعلاقات طيبة مع الزملاء، وكذلك مع مدرسيهم؛ مما يقلل من حجم الضغوط النفسية لديهم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

كان السؤال الرابع في هذه الدراسة هو: هل تختلف الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم باختلاف مكان إقامة الطالب؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية ككل، وكذلك على أبعاد المقياس الثلاثة (الأكاديمي، والنفسي، والاجتماعي) تبعاً لمتغير مكان الإقامة (مع الأسرة، مع الزملاء)، وتم استخدام اختبار (t-test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات أداء الطلبة المقيمين مع أسرهم ومتوسط أداء الطلبة المقيمين مع زملائهم. وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (٧).

الجدول رقم (٧)

نتائج اختبار (t-test) حول الفروق في الضغوط النفسية بين أداء أفراد عينة الدراسة بحسب متغير مكان الإقامة (مع الأسرة، مع الزملاء)

متغير مكان الإقامة	المجال	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية	حجم التأثير
مع الأسرة	الأكاديمي	٢٦٨	٢,٦٤	١,٠٥	٠,٢٩٤	–
مع الزملاء		٢٣٢	٢,٦٨			
مع الأسرة	النفسي	٢٦٨	٢,٦٦	٢,١٠	٠,٠٣٦	٠,٠٩٧
مع الزملاء		٢٣٢	٢,٧٥			
مع الأسرة	الاجتماعي	٢٦٨	٢,٦٦	٥,٦٩	٠,٠٠٠	٠,٢٥٤
مع الزملاء		٢٣٢	٢,٨٤			
مع الأسرة	الكلي	٢٦٨	٢,٦٩	٨,٩٨	٠,٠٠٠	٠,٢٢٦
مع الزملاء		٢٣٢	٢,٨٣			

تشير نتائج اختبار (t-test) الموضحة في الجدول رقم (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leqslant 0.05$) في متوسط أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية في المجالين (النفسي والاجتماعي)، وكذلك على الأداة ككل. وذلك على النحو التالي:

المجال النفسي: تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المقيمين مع أسرهم (٢,٦٦) ومتوسط درجات الطلبة المقيمين مع الزملاء (٢,٧٥) لصالح الطلبة المقيمين مع الزملاء، على مستوى المجال النفسي.

المجال الاجتماعي: هناك فروق على مستوى المجال الاجتماعي بين متوسط درجات الطلبة المقيمين مع أسرهم (٢,٦٦) والطلبة المقيمين مع الزملاء (٢,٨٤)، وذلك لصالح المقيمين مع الزملاء.

الكلي: يتضح أيضاً أن هناك فروقاً بين متوسط درجات الطلبة المقيمين مع أسرهم (٢,٦٩) والمقيمين مع الزملاء (٢,٨٣) على الأداة ككل لصالح الطلبة المقيمين مع الزملاء.

بينما لم تشر النتائج إلى وجود فروق في الضغط النفسي بين الطلبة المقيمين مع أسرهم والطلبة المقيمين مع الزملاء على مستوى المجال الأكاديمي.

كما يتضح أن حجم التأثير كان دالاً إحصائياً على المقياس الكلي، وكذلك على المجالين النفسي والاجتماعي تبعاً لمتغير مكان الإقامة (مع الأسرة، مع الزملاء). حيث بينت النتائج أن المجال الاجتماعي هو الأكثر تأثراً بمتغير مكان الإقامة، وبلغ حجم التأثير على هذا المجال (٠,٢٥٤). يليه المجال النفسي؛ حيث بلغ حجم التأثير (٠,٠٩٧)، كما كان حجم التأثير على الأداة الكلية (٠,٢٢٦).

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الطلبة الذين يقيمون مع الزملاء مقارنة بزملائهم الذين يقيمون مع أسرهم إلى الظروف التي يعيشها الطالب البعيد عن أسرته من جوانب متعددة قد تكون عاملاً مهماً في شعور الطالب بالضغوط النفسية. فابتعاد الطالب عن الأهل والعائلة لفترات زمنية قد تمتد لأشهر في بعض الأحيان، والقلق المتبادل بين الأهل والطالب على مصير كل منهما في أثناء غياب الطالب عن البيت وذهابه إلى الجامعة التي تبعد مئات الكيلومترات، وشعور الطالب بالاغتراب عن الأهل،

وعدم تمكنه في كثير من الحالات من مشاركتهم أفراحهم وأتراحهم، وتحمل الطالب مزيداً من الأعمال التي لم يكن يشارك بأدائها في أثناء وجوده مع أسرته (مثل: القيام بالواجبات المنزلية من إعداد الطعام، وغسل الملابس وكيها، وتنظيف البيت، وتحمله مسؤولية نفسه كاملة)، والانتقال من سكن إلى آخر بين فترة وأخرى، وعدم الانسجام أحياناً مع رفاق السكن، وعدم توافق الأفكار والآراء والمبادئ والقيم بين الطالب وشركائه في السكن، ناهيك عن المشكلات التي قد يواجهها الطالب مع زملاء السكن وما ينتج عنها من خلافات بينهم، وقد تؤدي كل هذه العوامل إلى ضعف التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطالب مما أسهم في رفع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي الذي يعيش بعيداً عن أسرته.

التوصيات:

١ – ضرورة تهيئة الطلبة نفسياً واجتماعياً قبل دخول الجامعة حتى يستطيع التعايش مع الحياة الاجتماعية.

٢ – توطيد العلاقة بين الطلاب القدامى والطلاب الجدد من خلال النشاطات اللامنهجية التي تقيمها الجامعة.

٣ – تفعيل دور الاختصاصي النفسي في الجامعة بصورة تسهم في الحد من الضغوط التي تواجه الطلبة.

٤ – عمل لقاءات بين إدارة الجامعة والطلبة لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشكلات الناتجة عنها.

المراجع

أولاً – المراجع العربية:

- إبراهيم، عبدالستار، (١٩٩٨م)، **الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه**، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني الثقافي للفنون والآداب، الكويت، دار المعرفة.
- آل سعد، خالد بن سعيد، (٢٠٠٥م)، **علاقة الضغوط النفسية ببعض متغيرات الشخصية لدى الطلاب المستجدين بكلية الملك خالد العسكرية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم العسكرية، الرياض، السعودية.
- البرعاوي، أنور، (٢٠٠١م)، **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- جرجس، بلال، (١٩٨٣م)، سيكولوجية الإدارة والإنتاج، الدار العربية للكتاب، تونس.
- الحويج، صالح المهدي، (٢٠٠٧م)، الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة ٧ أكتوبر في ليبيا، مصراتة. http://elssafa.com/info.htm.
- داود، نسيمة، وحمدي نزيه، (١٩٩٧م)، العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعانيها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، **دراسات نفسية**، م(٢١)، ص ص ٢٥٣–٢٦٨.
- دخان، نبيل والحجار، بشير، (٢٠٠٦م)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية**، (٢)، (٤)، ص ص ٣٦٩–٣٩٨.
- الرشيدي، سامي بن صالح، (٢٠٠٣م)، **الضغط النفسي كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة**. رسالة ماجستير غير منشورة. الرياض: أكاديمية نايف العربية.

- زهران، حامد، (١٩٨٠م)، **التوجيه والإرشاد النفسي** (ط٤). القاهرة: عالم الكتب.
- شقير، زينب، (١٩٩٧م)، الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي**، (٦).
- الطريري، عبد الرحمن سليمان، (١٩٩٤م)، **الضغط النفسي: مفهومه، وتشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته**. القاهرة: مكتبة الفلاح.
- عزت، فوزي وجلال، أنور، (١٩٩٧م)، الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، (١٦)، ١٥٥-١٨٥.
- منصور، عبد المجيد، (١٩٨٩م)، مفهوم الذات عند الكبار، **مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية**، ٢١(٢).
- الموسوي، حسن، (١٩٩٨م)، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية. **المجلة التربوية**، جامعة الكويت، (٤٧)، (١٢).
- يونس، انتصار، (١٩٨٧م)، **السلوك الإنساني**. القاهرة، دار المعارف.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Lazarus, R. & Launier, R. (1978), Stress Related Transactions Between Person and Environment. In L. Pervin and M. Lewis (Eds). (1978), Perspectives in Interactional Psychology (pp. 287-327). New York: Plenum.
- Mucowski, J. (1984), Some Common Problems of New Students and Sources of Help. Journal of College Students Personnel, Vol.26, (6), 550-551.
- Roberts, H. (1989), Personal and Academic Stressors Affecting Developmental Education. Journal of Research and Teaching in Developmental Education. VOL 5, (2), 39-53.
- Saundars, p. and Batinsky, Susam. (1993), Assessing the Cognitive Stress of Graduate Student's. Journal of Measurement and Evaluation in Counseling and Development. Vol. 26, (3), 192-203.

- Schefer, W. (1992), Stress Management For Wellness, 2end edition. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, New York.
- Shannon E., Niebling, B. and Heckert, T. (1988), Sources of Stress among College Student. College Students Journal, Vol.33, (2), 312-317.
- Thompson, N.; Murphy, M. and Stradling. G. (1994), Dealing With Stress, 1st edition. Macmillan Press,London.
- Villanova, P. and Bownas, A. (1984), Dimensions Of College Students Stress: A conference of the Southeastern Psychological, Association, Virginia.

الملحق رقم (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طلبة عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة القصيم مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	رتبة الفقرة	نص الفقرة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
	١	الخطط المستقبلية	٣,٤٩	٠,٧٠٩
	٢	اختيار المهنة المناسبة	٣,٣٥	٠,٨٣٣
	٣	موت أحد الأصدقاء	٣,٣٥	٠,٩٢١
	٤	الاشتياق للأسرة	٣,١١	٠,٩٣٢
	٥	الالتحاق بنواد ومنظمات جامعية	٣,٠٧	٠,٨٧٢
	٦	تقديم الامتحانات	٣,٠٠	٠,٩٢١
	٧	عدم ضبط انفعالاتي بطريقة ملائمة	٣,٠٠	٠,٩٥٦
	٨	عدم توافر الوقت الكافي للدراسة	٢,٩٩	٠,٩٧٣
	٩	كثرة المواد والمتطلبات الدراسية	٢,٩٧	٠,٩١٩
	١٠	عدم توافر الوقت الكافي لتبادل الحديث مع صديق مقرب	٢,٩٦	٠,٨٦٢
	١١	موت أحد أفراد الأسرة	٢,٨٧	٠,٩٥٨
	١٢	الصحة الشخصية (النفسية)	٢,٨٦	٠,٩٢٠
	١٣	القليل من الألفة والمودة بين الطلبة	٢,٨١	٠,٨٩٧
	١٤	الشعور باليأس	٢,٨٠	٠,٨٣٣
	١٥	السلامة الشخصية	٢,٧٩	٠,٩٠٦
	١٦	الأسلوب الذي يتبعه المدرس في أثناء المحاضرة	٢,٧٨	٠,١٠٠
	١٧	فراق الأصدقاء	٢,٧٦	٠,٩٧١
	١٨	الخوف من الرسوب	٢,٧٦	٠,٩٥٦
	١٩	عدم توافر الوقت الكافي لممارسة نشاطات غير أكاديمية	٢,٧٦	٠,٩٧٨
	٢٠	النفقات المادية التي تتطلبها المواد الدراسية	٢,٧٦	٠,٩٧١
	٢١	الصحة الشخصية (الجسمية)	٢,٧٣	٠,٩٦٥

رقم الفقرة	رتبة الفقرة	نص الفقرة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
	٢٢	وجود محاضرات صباحية مبكرة	٢,٧٢	٠,٩١٨
	٢٣	المصاريف الشخصية اليومية	٢,٧١	٠,٨٧٩
	٢٤	وصول قاعات المحاضرات في الوقت المحدد	٢,٧٠	٠,٩٥٣
	٢٥	متطلبات الوالدين	٢,٧٠	٠,٨٢٦
	٢٦	فرص إكمال الدراسات العليا	٢,٦٨	٠,٩٥٨
	٢٧	أساليب التعليم الجديدة	٢,٦٧	٠,٨١١
	٢٨	نظام العلامات المتبع	٢,٦٥	٠,٨٧٤
	٢٩	قلة وجود الأصدقاء المقربين	٢,٦٤	٠,٨٠٢
	٣٠	كتابة التقارير والأوراق الفصلية	٢,٦٤	٠,٨٢٧
	٣١	مشاعر القلق	٢,٦٤	٠,٩٨٧
	٣٢	عملية التسجيل نفسها	٢,٦٣	٠,٩٠١
	٣٣	فهم المادة الدراسية	٢,٦٢	٠,٩٧٥
	٣٤	تغيير موقع السكن	٢,٥٩	٠,٨٠١
	٣٥	تشكيل صداقات جديدة	٢,٥٧	٠,٩٦٩
	٣٦	قلة توافر المراجع في المكتبة	٢,٥٦	٠,٩٤٧
	٣٧	المظهر الشخصي	٢,٥٦	٠,٨٨٩
	٣٨	تدبير أمور السكن	٢,٥٤	٠,٨٠٥
	٣٩	المواصلات	٢,٥٣	٠,٧٧٨
	٤٠	التسوق	٢,٥٢	٠,٨١٤
	٤١	غسل الملابس	٢,٥١	٠,٩٤٢
	٤٢	القليل من الألفة والمودة بين الطلبة	٢,٤٩	٠,٩٧٣
	٤٤	البعد عن الأهل	٢,٤٨	٠,٩٠٣
	٤٥	الصراع مع الأسرة	٢,٤٨	٠,٨٧٥
	٤٦	الصراع مع الأسرة	٢,٤٦	٠,٨٧٢
	٤٧	التغذية الراجعة قليلة أو متأخرة حول أداء الطالب	٢,٤٤	٠,٩٨٠
	٤٨	الشعور بالوحدة	٢,٤٤	٠,٩٠١

رقم الفقرة	رتبة الفقرة	نص الفقرة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
	٤٩	الحاجة إلى معرفة الأماكن التي تقع فيها الدوائر والكليات الجامعية	٢,٤٣	٠,٨٥٤
	٥٠	إعداد الطعام	٢,٤٠	٠,٩٣٠
	٥١	إيقاف السيارة حول الحرم الجامعي	٢,٣٨	٠,٧٥٧
	٥٢	عدوانية بعض الطلبة	٢,٣٧	٠,٨٨٣
	٥٣	اتخاذ القرار فيما يتعلق بالملابس	٢,٣٦	٠,٩٦١
	٥٤	الصراع مع رفيق السكن	٢,٣٦	٠,٨٧٤
	٥٥	اختيار المواد للتسجيل	٢,٣٦	٠,٧٨٧
	٥٦	الأعمال المنزلية	٢,٤٣	٠,٧٠٦
	٥٧	عدم كفاية النوم	٢,٣٤	٠,٨٩٢
	٥٨	الشعور بالحزن	٢,٣٢	٠,٨٠٩
	٥٩	الحاجة إلى معرفة استخدام التسهيلات المكتبية	٢,٣٢	٠,٧٨٩
	٦٠	الحاجة إلى معرفة مكان قاعات المحاضرات	٢,٣٠	٠,٨٣٩
	الكلي		٢,٦٦	٠,٢٦٩