مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الأول، ص647 – ص678 يناير 2011
ISSN 1726-6807 http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/

إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات

د. خولة عزات القدومي و **د. ياسر فارس خليل**
كلية العلوم التربوية **كلية العلوم الإدارية والإنسانية**
قسم الإرشاد النفسي والتربوي قسم التربية الخاصة
جامعة اربد الأهلية- الأردن جامعة المجمعة - السعودية

ملخص: هدفت هذه الدراسة تعرف ادراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم. بالإضافة إلى ذلك حاولت هذه الدراسة فحص فيما إذا كانت ادراكات الطلبة تختلف تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (531) طالباً. ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم إعداد مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وقد تضمن هذا المقياس بصورته النهائية (58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكل مصادر الضغوط النفسية وهي: الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوط المادية. وأشارت النتائج أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط. كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة اليهم. أما بالنسبة إلى ترتيب باقي الأبعاد فقد كان على النحو التالي: البعد الأكاديمي، البعد النفسي، البعد المادي وأخيراً البعد الاجتماعي. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد (الاجتماعي والنفسي والمادي) ولصالح الطلاب. ووجود فروق دالة إحصائياً ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى متغير الكلية على البعد الاجتماعي ولصالح طلبة كلية التمريض وعلى البعد المادي ولصالح طلبة كلية الشريعة والقانون. ووجود فروق دالة إحصائياً ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة.

الكلمات المفتاحية: إدراكات الطلبة، الضغط النفسي.

Perceptions of Irbid National University students of psychological stress in response to several variables

Abstract: This study aimed at investigating Irbid private university students' perceptions regarding the sources that caused stress for them. Furthermore, the study attempted to explore whether students' perceptions differ according to their gender, their specializations, or their academic level. The sample of this study comprised of (531) students: (238 male and 293 female). In order to achieve the goals of this study the Inventory of University Students' Perceptions regarding the Sources that Caused Stress (IUSPRS) was constructed. The final version of (IUSPRS) consisted of 58 items. The results showed that university students' perceptions regarding the degree of their

suffer from the psychological stress in the light of the sources of stress that included in the instrument could be described as a moderate. In addition they perceived the environmental threats as the most source of stress which might cause tension for them. The order of the other domains , as weighted by students, in terms of their relationships with students' perceptions of which as sources of stress were as follows: the academic domain, the psychological domain, the financial domain, and the social domain. The results also indicated to significant differences ($\alpha \leq 0.05$) between males and females means in the social, psychological, and the financial domains. Finally, students' perceptions means differ significantly($\alpha \leq 0.05$) in the social and financial domains according to the variable students' specializations, and in the academic domain according to the variable students' academic level.

Key words: students' perceptions, psychological stress

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة عالمية منتشرة، ولقد أصبحت من المواضيع الهامة في الأوساط الأكاديمية والاجتماعية، ووفقاً لـــدراسة أغولا (Agolla ,2009) ودراسة روز ونايبلنج وهيكرت (Ross, Niebling, & Heckert, 1999)، فان بُعد الضغوط النفسية يحتاج إلى مزيد من البحث والاهتمام. والقليل من الضغط قد يعتبر أمراً ضرورياً لا يمكن تجنبه في الحياة اليومية، لأن الإنسان بدونه قد يبدو فاتر الهمة لا مبالياً، والضغط يرتبط بأي تغيير في الحياة، شخصياً كان أو له علاقة بالعمل. وحيث الإنسان عرضة للعديد من التغيرات سواء أكانت إيجابية أم سلبية فيمكن أن تكون أكبر من قدرته على تحملها بنجاح، ومع استمرار زيادة الضغط والضغوطات على الفرد لفترة طويلة؛ فانه قد يصبح أكثر عرضة لظهور أعراض فسيولوجية ونفسية لديه، تتمثل في نقص الطاقة وارتفاع ضغط الدم، والشعور بالإحباط والاكتئاب، وزيادة الشهية وصعوبة في التركيز والتململ والقلق وغيرها من الأعراض؛ الأمر الذي يضطره إلى اللجوء إلى إتباع أساليب ووسائل تكيفيه سلبية، منها تناول الأدوية والعقاقير المضادة للاكتئاب(Benjamin,1987). كذلك تزايد حالات العنف والانتحار وتعاطي المخدرات أحيانا، بخاصة بين فئة الشباب (Agolla, 2009).

وتختلف بيئة العمل في المؤسسات الأكاديمية مقارنة بالمؤسسات غير الأكاديمية، وبناء عليه يتوقع أن تكون أعراضه ومسبباته ونتائجه متباينة في كلتا البيئتين؛ ففي المؤسسات الأكاديمية يعتبر طلبة الجامعات وبخاصة المستجدون منهم عرضة للضغط، بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية؛ إذ عليهم التعود على الابتعاد عن بيوتهم وأسرهم لأول مرة، كذلك عليهم المحافظة على مستوى عال من التحصيل الأكاديمي، والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة (Hudd et. al, 2000; Robotham, 2008) وفي السنوات الأخيرة بدأ موضوع الضغوط النفسية بين طلاب الجامعات يحظى باهتمام العديد من الباحثين، لأسباب عدة أهمها:

وجود ارتباط قوي وعال بين الضغوط النفسية وبين الأداء الأكاديمي الضعيف، كذلك التعرض للاكتئاب والمشكلات الصحية (Gilany, 2008).

وفي ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع تواجد الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات، يوصي العديد من الدراسات ومنها دراسة الأحمد ومريم (2009) المهتمين بعلم النفس أن يكرسوا جزءا من اهتماماتهم البحثية للعناية بفئة الشباب.

وذكر العديد من الباحثين بأن طلبة الجامعات، وخاصة المستجدين منهم، عرضة للضغط (Dzurilla & Sheedy, 1991) بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية (Towbes, Cohen, 1996)؛ إذ عليهم التعود على واقع ابتعادهم عن منازلهم لأول مرة، وكذلك المحافظة على مستوىً عالٍ من التحصيل الأكاديمي، والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة. وغالبا ما يتعامل طلبة الجامعات، بغض النظر عن سنتهم الدراسية، مع الضغوط النفسية المرتبطة بالبحث عن عمل بعد التخرج؛ فهذه الضغوطات لا تسبب لهم القلق أو الضغط من تلقاء نفسها، ولكنها تنشأ من التفاعل بين تلك الضغوطات وكيفية تلقي الفرد لها وتفاعله معها (Romano, 1992). ويمكن أن يتأثر حجم الضغط بقدرة المرء على تحمل الأحداث والأوضاع المسببة للضغط والتأقلم معها (Dzurilla, Sheedy, 1991).

وما لم يُعالج الضغط بشكل ناجع، فقد تطفو على السطح مشاعر الوحدة والعصبية بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط ومن المهم أن تصمم برامج خاصة للتدخل لمعالجة الضغط بين طلبة الجامعات. ولذلك، وبهدف وضع تصميم فعال وناجع للتدخل، لا بد من تحديد المصادر المؤدية للضغط لدى طلاب الجامعات ومعرفتها.

إن العلاقة الديناميكية بين الفرد والبيئة ضمن مفهوم الضغط ورد الفعل يظهر بشكل جليّ وواضح بين طلاب الجامعات؛ فنوعية المشاكل والأوضاع التي يواجهها طلبة الجامعات قد تختلف عن تلك التي يواجهها أقرانهم من غير فئة الطلبة؛ فالبيئة التي يختبرها طلبة الجامعة مختلفة تماما، والوظائف خارج الحرم الجامعي تنطوي على مصادر أخرى تتسبب في حدوث الضغط، كأن يقوم رئيس العمل بتقييم مرؤوسيه، ويسعى الموظف لتحقيق الأهداف الموضوعة له باستمرار، في حين يتعرض الطلبة في الجامعات إلى ضغوط نفسية مختلفة، مثل: الخضوع للتقييم باستمرار من خلال الامتحانات الأسبوعية وأوراق البحث، وهي أمور لا يواجهها غالبا من لم يكن طالباً؛ فهناك ضغط كبير جداً من أجل تحصيل علامات جيدة أو الحصول على درجة أكاديمية (Hirsch, Ellis,1996). إضافة إلى وجود مصادر أخرى

مسببة للضغط غير تحصيل الطلاب للعلامات الجيدة، والنجاح بتفوق في الامتحانات، كأن تُفرض عليهم أي الطلبة واجباتٍ منزلية بشكل مفرط، أو الخوف من الفشل الأكاديمي، والتخوف والقلق من قلة فرص إيجاد الوظائف بعد التخرج من الجامعة، وقاعات المحاضرات المكتظة أو غير المهيأة للدراسة فيها، وعدم كفاية الموارد وقلة الحوافز، وتوقعات نظرائهم وأصدقائهم وأفراد العائلة (Agolla, 2009).

ففي دراسة أجراها الأحمد وملحم (2009) حاولت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية المستهدفة بالدراسة (الانفتاح على الخبرة،الطيبة،يقظة الضمير)، وكذلك هدفت إلى تحديد قدرة هذه السمات على التنبؤ بدرجة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعتي دمشق والفرات، وتم في هذه الدراسة استخدام المقاييس الفرعية (الانفتاح على الخبرة ــ الطيبة ــ يقظة الضمير) من قائمة العوامل الخمسة للشخصية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين الضغوط النفسية من جهة وكل من (الانفتاح على الخبرة، والطيبة، ويقظة الضمير) من جهة أخرى، كما أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فرق بين الذكور والإناث عند مستوى الدلالة (0.05) في متغير الانفتاح على الخبرة ولصالح الذكور، وفي متغير الطيبة ولصالح الإناث، وفي متغير الضغوط ولصالح الإناث، وعدم وجود فرق بين الذكور والإناث في متغير يقظة الضمير. أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي فقد بينت النتائج عدم وجود فروق بين طلبة السنة الأولى والرابعة في متغيري: (الانفتاح على الخبرات، والطيبة)، ووجود فرق بين طلبة السنة الأولى والرابعة عند مستوى الدلالة (0.05) في متغير يقظة الضمير ولصالح طلبة السنة الرابعة، وفي متغير الضغوط النفسية ولصالح طلبة السنة الأولى. وأخيراً أظهرت النتائج عدم وجود فرق بين طلبة كليتي التربية بدمشق والفرات في المتغيرات التالية: (الانفتاح على الخبرة، والطيبة، ويقظة الضمير، والضغوط النفسية).

أما دراسة (Mansour and Dawani, 2008) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين إدراك الدعم الاجتماعي وإدراك الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. وقد تكونت عينة الدراسة من (241) طالباً من طلبة الجامعات الخاصة والرسمية أو الحكومية. وقد تم تطبيق استبانة إدراك الدعم الاجتماعي ومقياس إدراك الضغوط النفسية على أفراد العينة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن إدراك الطلبة الجامعيين للدعم الاجتماعي وللضغوط النفسية هو ضمن المستوى المتوسط. كما دلت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى إدراك الطالبات الإناث للدعم الاجتماعي وللضغوط النفسية أعلى من ذلك المستوى المتوافر لدى

الطلبة الذكور. وكذلك أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي (0.29-) ودال إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين إدراك الطالبات للدعم الاجتماعي ودرجة إدراكهن للضغوط النفسية. وقد كان وزن متغير إدراك الطالبات للدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من عائلاتهم أفضل من وزن متغير إدراكهن للدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الأصدقاء، كمتغيرات تتنبأ (predictor variables) بإدراكهن لأحداث الحياة كمصدر من مصادر الضغوط النفسية.

وفي دراسة قام بها جيلاني (Gilany, 2008) لتحديد مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى كل من طلبة الطب وطلبة القانون في جامعة المنصورة، أشارت النتائج أن طلبة القانون كانوا أكثر عرضة للضغط النفسي والقلق مقارنة بطلبة الطب؛ إذ وجد الباحث بان أعلى مصادر الضغوط النفسية جاءت في المجالين البيئي، والعلاقات مع الآخرين، وعلل الباحث تلك النتائج بأن طلبة القانون يتلقون محاضراتهم من أقسام مختلفة، بينما طلبة الطب والذين عددهم اقل لا يختلطون بالطلبة من الأقسام الأخرى.

وقام الباحثان فيرمنت وستينزما (Vermunt, Steensma, 2007) بتعريف الضغط على أنه الطريق التي يُرى فيها التفاوت ما بين المطالب البيئية (مصادر الضغوط) والقدرات الفردية التي تساعد على تلبية تلك المتطلبات، بينما وضح فايربرذر ووام (Fairbrother, Wam,2003) مصادر الضغوط لدى الطلبة لتشمل كثرة الواجبات الدراسية، وتنافس الطلبة مع نظرائهم، وتجاربهم مع الفشل، وقلة المصروف وضعف علاقاتهم مع غيرهم من الطلبة أو الأساتذة أو المشاكل الأسرية، وبالنسبة إلى مصادر الضغوط الأكاديمية وفقا لـــــ أغولا (Agolla,2009) فإنها تشمل برنامج الفصول الدراسية وعدم كفاية الموارد لتأدية المتطلبات الأكاديمية، إضافة إلى الأعداد والتحضير للامتحانات، وترقب نتائج الامتحانات (Abo userie, 1994).

وهدفت دراسة دخان والحجار (2006) تعرف مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية، لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبًا وطالبة، وهي تمثل حوالي(4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبًا وطالبة من كليات الجامعة التسع بأقسامها المختلفة. واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى: لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان(62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم(77.33%)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا ضغوط

بيئة الجامعة - تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية- عدا الأسرية والمالية - تعزى إلى متغير التخصص ولصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية- عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة – تعزى إلى متغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، وعدم وجود فروق ذات دلالـــــة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية- عدا المالية والدرجة الكلية؛ فهي تعزى إلى متغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وقام كل من توبز وكوهن (Towbes, Cohen, 1996) بعمل دراسة استقصائية بعنوان الضغوطات الحياتية المزمنة في الجامعة والتي ركزا من خلالها على تكرار الضغوطات المزمنة في حياة طلبة الجامعات. فوجدا أنّها تتمثل في النزاعات المرتبطة بالعلاقات بين الطلبة، ومشاكل التقدير الذاتي والمشاكل المالية. كما قام الباحثان بتقييم تلك المصادر التي يواجهها الطلبة على أساس المستوى الدراسي. وتوصلا إلى نتيجة مفادها أن طلاب السنة الخامسة، سجلوا معدلات أعلى من غيرهم في مستوى الضغط.

في حين جاءت نتائج دراسة أجريت حديثا في شنغهاي، مخالفة، حيث تبين انّ طلبة السنة الثانية كان لديهم مستوى أعلى من الضغط النفسي، مقارنة بطلبة السنوات الأخـــــرى (Chen, Wong, Ran, Gilson, 2009).

وفي بُعد تقييم مستويات الضغط بين طلاب الجامعة، أجرى ابو يســري (Abo userie, 1994) دراسة هدفها تفحص مصادر الضغط النفسي ومستوياته في المجالين الأكاديمي والحياتي وتقديرها، وعلاقتها بمصدر الضبط وتقدير الذات لدى (675) طالبا وطالبـــة، (202) منهم ذكور، من طلبة الجامعة مستوى السنة الثانية، وبينت النتائج انّ أعلى مصادر الضغط بين الطلبة، جاءت من الامتحانات وترقب نتائجها، فيما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى عامل الجنس، لصالح الإناث حيث كن أكثر ضغطا من الذكور، في المجالين الأكاديمي، والحياتي.

ومن خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها نلاحظ الاهتمام المستمر والمتزايد بموضوع الضغوط النفسية وخاصة لدى طلبة الجامعات، لما لهم من الدور الأكبر في بناء المستقبل، فكان لا بد من تهيئة الجو المناسب والمريح خلال دراستهم الجامعية، من خلال معرفة مصادر الضغوط النفسية لديهم ومحاولة التقليل منها أو معالجتها، ومن خلال هذه

الدراسات نلاحظ وجود العديد من مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة، مع اختلاف الظروف البيئية والاجتماعية والأسرية والجامعية؛ لذلك جاءت هذه الدراسة لتتناول جوانب متعددة من حياة الطالب تشكل مصدر ضغط نفسي لديه لم تتناولها الدراسات السابقة، كما تناولت هذه الدراسة متغيرات ديمغرافية جديدة مثل: الكلية، والمستوى الدراسي.

مشكلة الدراسة:

يتضح مما سبق وجود بعض الأحداث والأوضاع التي يمكن أن تكون مصادر باعثة على الضغوط بالنسبة لطلاب الجامعات، وهذا يستدعي التحقق من طبيعة تلك المصادر وتحديد أيّها أكثر تأثيرا في حياة الطلبة؛ فمن غير الواضح ما إذا كانت مصادر الضغط ناجمة عن العلاقات بين الأفراد أو بسبب الأعباء الأكاديمية. من هنا تنبع أهمية دراسة مصادر الضغوطات التي قد تؤدي إلى حالة من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات، خاصةً أن موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات -من وجهة نظر الباحثين- لم يحْظ بالاهتمام البحثي الكافي على الأقل على مستوى الدول العربية أو على المستوى المحلي. ومن جهة ثانية يمكن القول إن ارتباط الضغوط النفسية بالصحة النفسية للطلبة في الجامعات قد ينعكس بصورة مباشرة على أدائهم الأكاديمي، ومستوى تقييمهم لذاتهم وشعورهم بالرضى، كما قد يؤثر في سعيهم إلى العمل والحصول على الوظائف المستقبلية. وبصورة أكثر تحديداً فإن الهدف من هذه الدراسة هو تعرف مصادر الضغط الأكثر شيوعاً بين طلبة جامعة إربد الأهلية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، ودراسة العلاقة بين مصادر الضغوط هذه كما يدركها الطلبة وجنسهم وتخصصاتهم الأكاديمية ومستوياتهم الدراسية، وذلك بهدف اتخاذ الإجراءات المناسبة التي من شأنها الحد من تعرضهم للمواقف التي قد تؤدي إلى ضغوطات نفسية. وستحاول هذه الدراسة، بالتحديد الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى إدراك طلبة جامعة إربد الأهلية للضغوط النفسية في أثناء وجودهم في الجامعة؟
2. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي تقديرات عينة من طلبة جامعة اربد الأهلية حول مستوى إدراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير الجنس؟.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات عينة من طلبة جامعة اربد الأهلية حول مستوى ادراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير نوع الكلية؟.

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات عينة من طلبة جامعة اربد الأهلية حول مستوى ادراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة من حيث مجتمعها، وهو طلبة جامعة إربد الأهلية المسجلون في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2008-2009، كما أن إمكانية تعميم نتائج الدراسة تتحدد بمنهجيتها سواء من حيث تعريفها لمتغيرات الدراسة، أو من حيث الخصائص السيكومتريه لأداة الدراسة (صدقها وثباتها)، أو من حيث طريقة جمع البيانات والأساليب الإحصائية التي استخدمت للإجابة عن أسئلتها.

تعريف المتغيرات والمصطلحات:

إدراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي: ويشير إلى درجة إدراكات الطلبة للضغوط المتضمنة في جميع الأبعاد الفرعية لمقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية، وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة عن إجابتهم جميع فقرات المقياس.

طلبة الجامعة: طلبة جامعة إربد الأهلية والمسجلون في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2008-2009.

التخصصات الدراسية: هي التخصصات التي ينتمي إليها طلبة أفراد مجتمع الدراسة، وهي: الشريعة والقانون، والآداب والفنون، والعلوم المالية والإدارية، والعلوم وتكنولوجيا المعلومات، والتمريض، والعلوم التربوية.

السنة الدراسية: وهي السنة الدراسية التي تشير إلى المدة الزمنية التي قضاها الطالب في الجامعة وهي تشمل، في هذه الدراسة، جميع المستويات الدراسية للطلبة، وتنقسم إلى أربع مستويات: سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة.

البعد الاجتماعي: ويشير إلى درجة إدراكات الطلبة للضغوط الاجتماعية كمصدر من مصادر الضغوط النفسية التي تتمثل في مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية في الفقرات: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، ويعرف، إجرائياً، في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجابتهم عن الفقرات الخاصة بهذا البعد.

البعد النفسي: ويشير إلى درجة إدراكات الطلبة للضغوط النفسية كمصدر من مصادر الضغوط النفسية التي تتمثل في مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية في الفقرات:

8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 58، ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية، بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجابتهم عن الفقرات الخاصة بهذا البعد.

البعد الأكاديمي: ويشير إلى درجة ادراكات الطلبة للضغوط الأكاديمية كمصدر من مصادر الضغوط النفسية التي تتمثل في مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية في الفقرات: 19، 20، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32،33، 34، 35 ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجابتهم عن الفقرات الخاصة بهذا البعد.

البعد البيئي: ويشير إلى درجة إدراكات الطلبة للضغوط البيئية كمصدر من مصادر الضغوط النفسية والتي تتمثل في مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية في الفقرات: 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42،43، 44، 45، 46، 47، 48، ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية، بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجابتهم عن الفقرات الخاصة بهذا البعد.

البعد المادي: ويشير إلى درجة إدراكات الطلبة للضغوط المادية كمصدر من مصادر الضغوط النفسية التي تتمثل في مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية في الفقرات: 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، ويعرف، في الدراسة الحالية، إجرائيا، بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجابتهم عن الفقرات الخاصة بهذا البعد.

منهجية البحث:

فيما يلي وصفٌ مفصلٌ للإجراءات التي تم استخدامها بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية متضمناً تحديد مجتمع الدراسة وطريقة اختيار العينة، وأدوات الدراسة، والإجراءات التي تم تطبيقها للتحقق من صدق هذه الأدوات وثباتها، وتصميم الدراسة ومتغيراتها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يتمثل مجتمع هذه الدراسة في الطلبة الذكور والإناث في مرحلة البكالوريوس في كليات الشريعة والقانون، والآداب والفنون، والعلوم المالية والإدارية، والعلوم وتكنولوجيا المعلومات، والتمريض، والعلوم التربوية في جامعة إربد الأهلية المسجلين في الفصل الثاني من العام الأكاديمي (2008-2009)، والبالغ عددهم (4000) طالبٍ وطالبة. وقد تم اختيار عينة الدراسة من خلال استخدام طريقة تمزج بين الطريقة الحصصية والطريقة العشوائية العنقودية (Cluster random sample)، حيث كان هناك حرص على تمثيل الكليات المذكورة وبعد ذلك تم اختيار شعب من المواد التي يسجل فيها طلبة من مختلف المستويات

الدراسية في كل كلية من هذه الكليات. وتكونت العينة من (600) طالب وطالبة من التخصصات المذكورة، وفي ضوء ذلك تم توزيع (600) نسخة من الاستبانة وتم استرجاع (531) استبانة وبنسبة مئوية (8805%) من مجتمع الدراسة، حيث اشتملت عينة الدراسة على (238) من الذكور و(293) من الإناث، ويوضح الجدول رقم (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات(الكلية، والمستوى الدراسي، والجنس).

جدول (1)

التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى/الفئة	العدد	النسبة المئوية %
الكلية	الشريعة والقانون	57	10.7
	الآداب والفنون	147	27.7
	العلوم الإدارية والمالية	101	19.0
	العلوم وتكنولوجيا المعلومات	69	13.0
	التمريض	16	3.0
	العلوم التربوية	141	26.6
	المجموع	**531**	**100.0**
المستوى الدراسي	سنة أولى	111	20.9
	سنة ثانية	197	37.1
	سنة ثالثة	119	22.4
	سنة رابعة	104	19.6
	المجموع	**531**	**100.0**
الجنس	ذكر	238	44.8
	أنثى	293	55.2
	المجموع	**531**	**100.0**

أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والنفسي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية، قام الباحثان بتطوير الاستبانة الحالية لقياس مصادر الضغوط النفسية وتحديدها، بما يخدم أغراض هذه الدراسة، وتضمنت الاستبانة في صورتها النهائية (58) فقرة، واختيرت هذه الفقرات بحيث تتناسب والغاية من إعدادها، وقد طورت الاستبانة وفق الخطوات التالية:

1. الرجوع إلى بعض المقاييس والمراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة.
2. الرجوع إلى الأسس النظرية للضغط النفسي ومصادره.
3. اختيار فقرات الاستبانة وذلك ضمن الأسس والمعايير التالية:

- الابتعاد عن التعقيد اللفظي، أو النحوي، أو الصرفي، أو الدلالي.
- استخدام المفردات الأكثر شيوعاً لدى طلبة الجامعات.
- استبعاد الكلمات التي لا تتناسب وثقافة المجتمع المحلي.
- محاولة تغطية أبعاد اهتمام الطلبة وخبرتهم التي قد تكون مصدرا من مصادر الضغط النفسي.

وقد اشتملت الاستبانة على جزأين: الجزء الأول: يتعلق بالمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في: الجنس، والكلية، والمستوى الدراسي. والجزء الثاني يتعلق بمصادر الضغط النفسي، ويتألف من الضغوطات المحتملة موزعة على(58) فقرة تقيس خمسة مصادر للضغوط هي: الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوط المادية. وتم قياس استجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس من خلال سلم استجابة تم تدريجه حسب مقياس ليكرت إلى خمس نقاط، وذلك حسب الأوزان التالية: دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3، نادراً = 2، أبداً = 1. وبحيث تتدرج من ضغط نفسي عال (5) إلى ضغط نفسي منخفض (1).

صدق المقياس

تم التأكد من صدق المقياس من خلال مرحلتين، على النحو الآتي:

أولاً: صدق المحتوى:

يتضح هذا الصدق من خلال الإجراءات التي اتخذت لتطوير الاستبانة سواء من حيث تحديد أبعادها، واختيار فقراتها، أم من خلال التحقق من دلالات صدق المحتوى وبتحديد دلالات الصدق الظاهري لأداة الدراسة. ولتحقيق هذا الهدف فقد تم توزيع المقياس في

صورته الأولية على (10) من الأساتذة ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم النفسية والتربوية في جامعة إربد الأهلية، وجامعة اليرموك، حيث قاموا بإبداء أرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانه، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد الاستبانه، كذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء ذلك وبعد تحليل آرائهم وتعليقاتهم، تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر، ليصبح عدد فقرات الاستبانه بصورتها النهائية (58) فقرة. والجـــدول رقم (2) يمثل نسب اتفاق المحكمين حول درجة انتماء فقرات المقياس لأبعاده الخمسة.

جدول رقم (2)

نسب اتفاق المحكمين حول درجة انتماء كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذي تنتمي إليه

الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق
1	%84	**13**	%96	**25**	%92	**37**	%75	**49**	%76
2	%87	**14**	%80	**26**	%81	**38**	%77	**50**	%78
3	%81	**15**	%85	**27**	%86	**39**	%78	**51**	%73
4	%83	**16**	%87	**28**	%83	**40**	%79	**52**	%74
5	%92	**17**	%90	**29**	%77	**41**	%83	**53**	%82
6	%94	**18**	%81	**30**	%73	**42**	%87	**54**	%79
7	%88	**19**	%89	**31**	%90	**43**	%81	**55**	%75
8	%76	**20**	%86	**32**	%83	**44**	%78	**56**	%76
9	%95	**21**	%79	**33**	%78	**45**	%93	**57**	%79
10	%93	**22**	%87	**34**	%84	**46**	%78	**58**	%74
11	%91	**23**	%94	**35**	%71	**47**	%93		
12	%92	**24**	%85	**36**	%83	**48**	%91		

ويلاحظ من خلال جدول رقم (2) أن جميع فقرات المقياس قد حازت علـــى نـــسبة اتفاق تزيد على أو تساوي 70%، وهي النسبة التي تم اعتمادها كمعيار لاســتبقاء القفــرة أو استبعادها، وهي نسبة مقبولة – من وجهة نظر الباحثين- كونها تشير الى أن أغلبية المحكمين قد اتفقوا على صلاحية الفقرة. كذلك يلاحظ من خلال نفس الجدول أن 36 فقرة قــد حـــازت علـــــى نسبـــــة اتفــاق تفوق أو تساوي 80%.

ثانياً: نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة تجريبية مكونة من (50) طالبا وطالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، وذلك لتحقيق عدة أهداف منها التحقق من فهم تعليمات المقياس بطريقة صحيحة، ووضوح فقراتها، ولتحديد المدة الزمنية التي تلزم الطلبة بالاستجابة على جميع فقرات الأداة، ولتحليل فقراتها، ولحساب معامل الارتباط بين التقديرات على الأبعاد الخمسة للمقياس كأحد الإجراءات التي قد تستخدم للتحقق من صدق بناء المقياس، وبناءً على هذا التطبيق التجريبي للمقياس؛ فقد تم تغيير بعض الكلمات المتضمنة في بعض الفقرات وبحيث أصبحت أكثر وضوحاً، وتم كذلك تحديد المدة الزمنية اللازمة لإكمال عملية الاستجابة لفقرات المقياس بأربعين دقيقة، وهي تمثل معدل المدة الزمنية التي احتاجها جميع أفراد العينة الاستطلاعية لإكمال الاستجابة على فقرات المقياس. أما بالنسبة لنتائج التحليل فقد تم حساب قيم معامل الارتباط بين التقديرات على الفقرات والتقديرات الكلية كمؤشر على الدلالة التمييزية لفقرات المقياس، والجدول رقم (3) يوضح هذه النتائج.

جدول رقم (3)

نتائج قيم معاملات الارتباط بين تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية على فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.39	**13**	0.43	**25**	0.47	**37**	0.43	**49**	0.51
2	0.38	**14**	0.39	**26**	0.45	**38**	0.38	**50**	0.42
3	0.42	**15**	0.40	**27**	0.44	**39**	0.34	**51**	0.53
4	0.37	**16**	0.37	**28**	0.42	**40**	0.33	**52**	0.57
5	0.42	**17**	0.37	**29**	0.48	**41**	0.35	**53**	0.41
6	0.38	**18**	0.35	**30**	0.44	**42**	0.42	**54**	0.52
7	0.44	**19**	0.44	**31**	0.34	**43**	0.53	**55**	0.49
8	0.44	**20**	0.50	**32**	0.41	**44**	0.54	**56**	0.53
9	0.44	**21**	0.49	**33**	0.47	**45**	0.47	**57**	0.51
10	0.48	**22**	0.43	**34**	0.47	**46**	0.42	**58**	0.44
11	0.41	**23**	0.39	**35**	0.34	**47**	0.41		
12	0.41	**24**	0.42	**36**	0.40	**48**	0.40		

يتضح من خلال جدول رقم (3) أن معظم قيم معاملات الارتباط تزيد على أو تساوي 0.40 وهي القيمة التي تعتبر مؤشراً على تمتع الفقرة بمستوى مرتفع من الدلالة التمييزية، في حين تعتبر الدلالة التمييزية للفقرة مقبولة إذا كانت اكبر أو تساوي 0.20

(Oosterhoof, 1994) وهو ما تحقق من خلال جميع فقرات المقياس. إن تمتع فقرات المقياس بمستوى مقبول أو مرتفع من الدلالة التمييزية يعتبر أحد المؤشرات الهامة إلى أن المقياس من خلال فقراته يقيس ما وضع لقياسه، أي أنه أحد مؤشرات صدق الأداة.

وللتحقق من صدق بناء المقياس تم حساب مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين تقديرات أفراد العينة على الأبعاد الخمسة للمقياس ودرجاتهم الكلية على جميع فقرات المقياس، وجدول رقم (4) يظهر هذه النتائج.

جدول رقم (4)

مصفوفة معاملات الارتباط بين تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد الخمسة للمقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	الضغوط الاجتماية	الضغوط النفسية	الضغوط الأكاديمية	الضغوط البيئية	الضغوط المادية	الدرجة الكلية
الضغوط الاجتماعية	1	0.43*	0.32*	0.32*	0.35*	0.57*
الضغوط النفسية		1	0.65*	0.52*	0.45*	0.82*
الضغوط الأكاديمية			1	0.62*	0.43*	0.83*
الضغوط البيئية				1	0.59*	0.82*
الضغوط المادية					1	0.72*
الدرجة الكلية						1

*** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية($\alpha \geq 0.01$)**

يلاحظ من خلال جدول رقم (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط الواردة في الجدول دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى أن جميع أبعاد المقياس تنتمي إلى سمة واحدة، وهذا ما أكدته قيم ارتباط التقديرات على الأبعاد الخمسة للمقياس مع التقديرات الكلية على نفسه المقياس، وهذا قد يعتبر مؤشراً أو أحد الأدلة على تمتع المقياس بصدق البناء (Construct validity) الذي يعتبر من أهم الدلالات التي تشير إلى تمتع المقياس بخاصية الصدق (Crocker & Algina, 1986).

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات الاستقرار (Stability coefficient) عن طريق استخدام أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار Test-Retest، وكذلك تم تقدير معامل ثبات الاتساق الداخلي (Internal consistency coefficient) للمقياس من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ، وفيما يلي توضيح لذلك:

1- ثبات الاستقرار: تم تقدير معامل الاستقرار من خلال استخدام أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار (Test- Retest) عن طريق توزيع الاستبانه على أفراد العينة الاستطلاعية، وبعد عشرة أيام تم إعادة تطبيق الاستبانه على نفس أفراد العينة، وللتأكد من تطبيق الاستبانة نفسه بالترتيب فقد تم توزيع الاستبانات حسب الرقم المتسلسل للطالب، ثم أعيد توزيع الاستبانة مرة أخرى بالطريقة ذاتها ، وجرى إرفاق الاستبانة الثانية مع الاستبانه الأولى للطالب نفسه ، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات أفراد العينة على كلا التطبيقين. و كانت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.86)، مما يعكس أن المقياس يتمتع بمستوى كاف ومقبول من ثبات الاستقرار.

2- ثبات الاتساق الداخلي: تم تقدير معامل الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس من خلال تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول على الفقرات الخاصة بكل بعد، وكما تم تقدير معامل الاتساق الداخلي للمقياس ككل من خلال تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية على جميع فقرات المقياس، ويظهر جدول رقم (5) قيم هذه المعاملات.

الجدول رقم (5)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس ولمقياس ككل

المجال	عدد الفقرات	معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا)
الاجتماعي	7	0.77
النفسي	15	0.79
الأكاديمي	14	0.79
البيئي	13	0.82
المادي	9	0.90
المقياس ككل	**58**	**0.92**

يتضح من خلال جدول رقم (5) أن معاملات الاتساق الداخلي لجميع أبعاد المقياس وللمقياس ككل هي قيم كافية ومقبولة لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

أسلوب جمع البيانات:

قام الباحثان بإبلاغ الزملاء من أعضاء هيئة التدريس قبل توزيع الاستبانات بالهدف من هذا البحث، وذلك لتوجيه طلبتهم بأهمية المشاركة في البحث، وأعطي الطلبة (45) دقيقة لتعبئة الاستبانة، وتم تحديد هذه المدة من خلال الدراسة الاستطلاعية. وقد تم الأخذ بعين الاعتبار أنً من السهل على الطالب تعبئة الاستبانه وإعادتها في نفس وقت المحاضرة مما يزيد من احتمالية استعادة الاستبانة. وهكذا وزعت الاستبانة على الطلبة من الكليات المختلفة داخل حرم الجامعة ومن مختلف المستويات والبرامج الأكاديمية في الجامعة، مع مراعاة أنه تمت عملية التوزيع مع نهاية الفصل الدراسي الثاني، ولكن قبل الامتحانات النهائية بوقت كاف، لضمان مشاركة أكبر عدد من الطلبة في تعبئة الاستبانة.

المعيار الإحصائي:

لتفسير تقديرات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس وتقديراتهم على كل بعد من أبعاده؛ تم استخدام المعيار الإحصائي الآتي:

من 1.00 – اقل من 1.50	بمستوى إدراك متدنٍ جداً
من 1.50 – اقل من 2.50	بمستوى إدراك متدنٍ
من 2.50 – اقل من 3.50	بمستوى إدراك متوسط
من 3.50 – اقل من 4.50	بمستوى إدراك عالٍ
من 4.50 – 5.00	بمستوى عالٍ جداً

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

1) **المتغيرات المستقلة**:

أ) **الجنس**، وله فئتان: ذكر، وأنثى.

ب) **الكلية** وله ست فئات: الشريعة والقانون، والآداب والفنون، و العلوم الإدارية والماليـــة، والعلوم وتكنولوجيا المعلومات، والتمريض، و العلوم التربوية.

ت) **المستوى الدراسي**، وله أربعة مستويات: أول، وثان، وثالث، ورابع.

2) **المتغير التابع**: مستوى إدراك الطلبة مصادر الضغوط النفسية لديهم والمتمثل في تقديراتهم على كل فقرة من فقرات المقياس.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) (t-test)، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار شيفيه (Schffe) للمقارنات البعدية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

استخدمت الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **(SPSS)** لتحليل البيانات بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة، وفيما يلي استعراض للنتائج الخاصة بكل سؤال من أسئلة الدراسة مع مناقشة تلك النتائج:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى إدراك طلبة جامعة إربد الأهلية للضغوط النفسية أثناء تواجدهم في الجامعة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة على كل بُعد من أبعاد أداة الدراسة المتعلقة بمصادر الضغوط النفسية لديهم، والجدول رقم (6) يبين ذلك.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية ولدرجاتهم الكلية على المقياس

البعد	الرتبة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الإدراك
البيئي	1	3.50	0.79	عالية
الأكاديمي	2	2.98	0.72	متوسطة
النفسي	3	2.56	0.69	متوسطة
المادي	4	2.45	1.05	متدنية
الاجتماعي	5	2.38	0.78	متدنية
المقياس ككل		**2.89**	**0.59**	**متوسطة**

***الدرجة القصوى (5) والدنيا (1)**

يبين الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية على كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل، حيث جاء في المرتبة الأولى البعد البيئي بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.50) وانحراف معياري (0.79) وبدرجة تقدير عالية، تلاه في المرتبة الثانية البعد الأكاديمي، بمتوسط حسابي بلغ (2.98) وبانحراف معياري (0.72) وبدرجة تقدير متوسطة، تلاه في المرتبة الثالثة البعد النفسي بمتوسط حسابي بلغ (2.56) وبانحراف معياري (0.69) وبدرجة تقدير متوسطة، ثم البعد المادي بمتوسط حسابي بلغ (2.45) وانحراف معياري (1.05) وبدرجة تقدير متدنية، بينما جاء البعد الاجتماعي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.38) وانحراف معياري (0.78) وبدرجة تقدير متدنية، وبلغ المتوسط الحسابي للتقديرات على المقياس ككل (2.89) وانحراف معياري (0.59) وبدرجة تقدير متوسطة. ويشير ذلك إلى أن إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس يمكن أن يوصف بالمتوسط، ويعزو الباحثان المستوى المتوسط من الإدراك إلى التفاوت في مستوى إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية والتي تراوحت ما بين مستوى عالٍ إلى مستوى متدنٍ. وتتفق نتائج هذه الدراسة في هذا الجانب، مع دراسة منصور وديواني(2007) التي أشارت إلى أن مستوى إدراك الطلبة الجامعيين في الأردن للضغوط النفسية يقع ضمن المستوى المتوسط.

وجاء البعد البيئي في المرتبة الأولى وبمستوى عالٍ من الإدراك يعكس درجة اهتمام طلبة جامعة إربد الأهلية بالموضوعات البيئية، وهذا أيضاً ما أكدته متوسطات تقديرات الطلبة على فقرات المقياس المشار إليها في ملحق رقم (1)، وفي هذا السياق تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جيلاني (2008) التي أشارت إلى أن أعلى مصدر ضغط نفسي لدى الطلبة جاء في المجال البيئي، وقد يعود ذلك إلى زيادة وعي الطلبة بالموضوعات البيئية والمرتبطة بصورة مباشرة مع أوضاعهم الصحية؛ وبمعنى آخر فإنّ هذه النتائج تشير إلى أن وعي الطلبة بالبيئة الجامعية أصبح يتجاوز كون الجامعة مؤسسة يجب أن توفر المناهج والبرامج العلمية الحديثة وأعضاء هيئة التدريس المتميزين، بل إنّها يجب أن توفر، قبل ذلك، بيئة صحية نظيفة سواء من حيث الغذاء أو الشراب أو حتى من حيث تجهيز الغرفة الصفية بوسائل التبريد والتدفئة المناسبة، وقاعات دراسية مناسبة من حيث العدد والمقاعد، كما تحاول توفير وسائل النقل المناسبة من حيث العدد والنوع. وهذا كله يدل على أن الطلبة أصبحوا

يدركون أن توفير الظروف البيئية المناسبة أصبح شرطاً ضرورياً لتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي وحتى لإنجاز الأهداف الأكاديمية.

وجاء البُعدان: (الأكاديمي، والنفسي) في المرتبة الثانية من حيث المستوى المتوسط من الإدراك، ويعزو الباحثان ذلك إلى الظروف الأكاديمية والنفسية الصعبة التي يواجهونها خلال دراستهم الجامعية وتحد من طموحاتهم، وتقلل من نشاطهم الدراسي، وتشتت أفكارهم، وتؤدي بهم إلى عدم التركيز في الدراسة؛ مما يشكل ضغطاً نفسياً وأكاديمياً عليهم، ونذكر منها: تمييز بعض المدرسين في معاملتهم، وتتابع محاضراتهم، وصعوبة حصولهم على المراجع المطلوبة في بعض موادهم، وعدم توافر قاعات مناسبة للدراسة، وسوء معاملة بعض المدرسين لهم، وندرة وجود مدرسين متخصصين، ولا ننسى تفكيرهم في المستقبل، ووجود فرص عمل لهم بعد تخرجهم.

أما البعدان (المادي، والاجتماعي) فقد جاءا في المرتبة الثالثة والرابعة على التوالي بمستوى متدنٍ من الإدراك، ويعزو الباحثان ذلك إلى عدم وجود اهتمامات مادية واجتماعية لديهم، لكون أسرهم توفر لهم المال اللازم لاستكمال دراستهم الجامعية؛ فتوفر لهم الرسوم الجامعية وكذلك مصروفهم الشخصي واليومي؛ الأمر الذي بدوره يجعل الطالب يقوم بنشاطاته الجامعية بشكل اعتيادي ودون خوف مادي أو اجتماعي؛ فيذهب إلى الكفتيريا ويشتري، ويشارك زملاءه مناسباتهم دون خجل من قلة المال. ويعتقد الباحثان أنه بالرغم من المستوى المتدني لهذين البعدين إلا أنهما قد يشكلان ضغطاً نفسياً لدى بعض الطلبة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة توبز وكوهن (Towbes, Cohen,1996) اللذين أشارت نتائج دراستهما إلى أن الضغوطات المزمنة في حياة طلبة الجامعات تتمثل في النزاعات المرتبطة بالعلاقات بين الطلبة، ومشاكل التقدير الذاتي والمشاكل المالية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على: هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي تقديرات عينة من طلبة جامعة اربد الأهلية حول مستوى إدراكا تهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير الجنس؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (t-test) لتقديرات أفراد العينة على كل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وحسب متغير الجنس، والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (t-test) لتقديرات أفراد العينة على كل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وحسب متغير الجنس

البُعد	ذكر		أنثى		قيمة ت	مستوى الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاجتماعي	2.45	0.82	2.32	0.74	**2.001**	***0.049**
النفسي	2.63	0.73	2.51	0.65	**2.039**	***0.050**
الأكاديمي	3.02	0.78	2.94	0.66	1.298	0.212
البيئي	3.52	0.80	3.48	0.78	0.620	0.625
المادي	2.66	1.03	2.28	1.04	**4.744**	***0.000**
المقياس ككل	**2.95**	**0.62**	**2.71**	**0.55**	**4.661**	***0.036**

*** ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \geq 0.05$)**

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى إلى متغير الجنس في البُعد الاجتماعي والبُعد النفسي والبُعد المادي والمقياس ككل وجاءت الفروق لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في باقي المجالات، وتختلف نتائج الدراسة، في هذا الجانب، مع نتائج دراسة الأحمد وملحم (2009) والتي أشارت إلى أن متوسط الضغوط النفسية لدى الطالبات الإناث أكبر منه لدى الطلبة الذكور، وقد يعود هذا الاختلاف إلى الفرق بين طبيعية مجتمعي الدراستين؛ فقد شكل طلبة جامعتي دمشق والفرات، وهي جامعات رسمية في الجمهورية العربية السورية مجتمع دراسة الأحمد وملحم (2009) بينما مثل طلبة جامعة إربد الأهلية مجتمع الدراسة الحالية. وفي هذا السياق اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دخان والحجار (2006) التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور أعلى منه لدى الطالبات الإناث. وبالعودة إلى نتائج الدراسة الحالية فقد يعود السبب، فى وجود فروق دالة على البعد الاجتماعي بين الذكور والإناث إلى نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الذكور في المجتمع الأردني ذو الثقافة العربية الإسلامية التي تختلف عن تلك التي يتعرض لها الإناث، من هنا فقد نجد أن وزن مصادر الضغوط الاجتماعية، كما تم إدراكها من قبل طلبة جامعة إربد الأهلية، قد اختلف تبعاً لمتغير الجنس.

أما بالنسبة للبعد النفسي ونتيجة لارتباطه بالبعد الاجتماعي، فمن الطبيعي أن إدراكات الطلبة لهذا البعد كمصدر رئيس من مصادر الضغوط النفسية سيختلف أيضاً تبعاً لمتغير الجنس.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات عينة من طلبة جامعة اربد الأهلية حول مستوى إدراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير نوع **الكلية؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة على كل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل وحسب متغير نوع الكلية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي(One Way ANOAVA)، والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات تقديرات الطلبة على كل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل وحسب متغير نوع الكلية

البُعد		الشريعة والقانون	الآداب والفنون	العلوم الإدارية والمالية	العلوم وتكنولوجيا المعلومات	التمريض	العلوم التربوية	قيمة ف	الدلالة الاحصائي
الاجتماعي	م	2.67	2.36	2.31	2.39	2.77	2.27	**3.361**	***0.008**
	ع	0.81	0.79	0.82	0.64	0.96	0.74		
النفسي	م	2.63	2.56	2.60	2.59	2.61	2.49	0.502	0.775
	ع	0.79	0.69	0.72	0.58	0.54	0.70		
الأكاديمي	م	3.05	3.02	2.92	3.06	3.20	2.88	1.378	0.231
	ع	0.81	0.72	0.68	0.64	0.52	0.74		
البيئي	م	3.45	3.47	3.39	3.56	3.86	3.56	1.430	0.212
	ع	0.87	0.85	0.77	0.65	0.58	0.78		
المادي	م	2.70	2.51	2.48	2.12	2.62	2.39	**2.353**	***0.040**
	ع	1.11	1.07	1.03	0.86	1.11	1.07		
المقياس ككل	م	2.98	2.90	2.85	2.93	3.14	2.85	1.134	0.341
	ع	0.69	0.60	0.55	0.50	0.46	0.60		

م : قيمة المتوسط الحسابي ع : قيمة الانحراف المعياري

*** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)**

يتبين من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات الطلبة على البُعد الاجتماعي والمادي تعزى إلى متغير نوع الكلية، ولمعرفة (من جاءت تلك الفروق لصالحه) تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية الذي يفحص دلالة الفروق بين كل متوسطين (أو زوجين) من متوسطات تقديرات أفراد العينة على البعدين المذكورين تبعاً لمتغير الكلية، والجدول (9) يبينذلك.

جدول (9)

نتائج اختبار شيفية للمقارنات البعدية لفحص دلالة الفروق بين كل متوسطين (أو زوجين) من متوسطات تقديرات أفراد العينة على البعدين الاجتماعي والمادي تبعاً لمتغير الكلية

البُعد	الكلية	المتوسط الحسابي	الشريعة والقانون	الآداب والفنون	العلوم الإدارية والمالية	العلوم وتكنولوجيا المعلومات	التمريض	العلوم التربوية
الاجتماعي	الشريعة والقانون	**2.67**						
	الآداب والفنون	**2.36**	0.31					
	العلوم الإدارية والمالية	**2.31**	0.36	0.05				
	العلوم وتكنولوجيا المعلومات	**2.39**	0.29	0.03	0.80			
	التمريض	**2.77**	0.09	0.41	0.46	0.38		
	العلوم التربوية	**2.27**	*0.40	0.09	0.04	0.11	0.49	
المادي	الشريعة والقانون	**2.70**						
	الآداب والفنون	**2.51**	0.19					
	العلوم الإدارية والمالية	**2.48**	0.22	0.03				
	العلوم وتكنولوجيا المعلومات	**2.12**	*0.58	0.04	0.36			
	التمريض	**2.62**	0.08	0.11	0.14	0.50		
	العلوم التربوية	**2.39**	0.31	0.12	0.08	0.28	0.22	

*** ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$)**

يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط تقديرات طلبة تخصص الشريعة والقانون ومتوسط تقديرات طلبة تخصص العلوم التربوية في البُعد الاجتماعي ولصالح تخصص الشريعة والقانون. ويمكن أن تعود هذه النتيجة إلى أن طلبة الشريعة والقانون قد يكون إدراكهم لهذا النوع من الضغوط في درجة من التأثر بتخصصاتهم، حيث إنَّ طلبة الشريعة، مثلاً، قد يميلون إلى عدم الانخراط مع أقرانهم في الجامعة خاصة من الجنس الآخر لأسباب تتعلق بضوابط الشريعة، ولاعتقادهم أنهم يجب أن

يكونوا قدوة للطلبة الآخرين على الأقل في الجانب السلوكي مما قد يسبب ضغطاً اجتماعياً عليهم. كذلك يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط تقديرات طلبة تخصص الشريعة والقانون وبين متوسط تقديرات طلبة العلوم وتكنولوجيا المعلومات في البُعد المادي، وجاءت الفروق لصالح الشريعة والقانون. وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة تخصص العلوم وتكنولوجيا المعلومات، ونتيجة لاعتقادهم بأن تخصصهم مطلوب في سوق العمل وأن فرصتهم في الحصول على وظيفة بعد التخرج مباشرةً هو أمر متوقع، فإن شعورهم بالضغوط المادية أقل نسبياً من طلبة الشريعة الذين يدركون أنهم يدفعون رسوماً جامعية مرتفعة نسبياً مع فرص عمل قد تكون محدودة في المستقبل.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية حول مستوى إدراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة على كل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل وحسب متغير المستوى الدراسي، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي(One Way ANOAVA)، والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات تقديرات الطلبة على كل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل وحسب متغير المستوى الدراسي

البُعد		السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
الاجتماعي	م	2.29	2.34	2.52	2.38	1.99	0.114
	ع	0.73	0.82	0.73	0.79		
النفسي	م	2.59	2.52	2.66	2.52	1.155	0.326
	ع	0.6	0.76	0.62	0.72		
الأكاديمي	م	2.92	2.90	3.14	3.01	**3.297**	***0.02**
	ع	0.69	0.76	0.67	0.69		
البيئي	م	3.47	3.51	3.53	3.46	0.219	0.883
	ع	0.75	0.85	0.73	0.77		
المادي	م	2.33	2.45	2.59	2.39	1.285	0.279
	ع	1.05	1.09	1.01	1.02		
المقياس ككل	م	2.86	2.86	3.00	2.88	1.672	0.172
	ع	0.53	0.65	0.54	0.56		

م : قيمة المتوسط الحسابي ع : قيمة الانحراف المعياري

*** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$)**

يتبين من الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات تقديرات الطلبة على البُعد الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولمعرفة لصالح من تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية الذي يفحص دلالة الفروق بين كل متوسطين (أو زوجين) من متوسطات تقديرات أفراد العينة على البعدين المذكورين، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11)

نتائج اختبار شيفية للمقارنات البعدية لفحص دلالة الفروق بين كل متوسطين (أو زوجين) من متوسطات تقديرات أفراد العينة على البعدين الأكاديمي، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	المتوسط الحسابي	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
سنة اولى	**2.92**				
سنة ثانية	**2.90**	0.02			
سنة ثالثة	**3.14**	0.22	*0.25		
سنة رابعة	**3.01**	0.09	0.11	0.14	

*** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)**

يتبين من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين سنة ثانية وبين سنة ثالثة وجاءت الفروق لصالح سنة ثالثة، في البُعد الأكاديمي، وقد يعود ذلك إلى أن طلبة السنة الثالثة يشعرون أنهم في مرحلة حساسة؛ لأنهم مطالبون، من جهة في هذه المرحلة، برفع معدلاتهم التراكمية، حيث إن تحسين هذه المعدلات في السنة الرابعة أمرٌ في غاية الصعوبة، ومن جهة ثانية فإن الطلبة يدركون أن عليهم في هذه السنة ترتيب برنامجهم الدراسي بحيث يكونون قادرين على التخرج في الوقت المطلوب أو المتوقع، وقد يشكل كل هذا بالإضافة إلى مصادر أخرى، كبدء التفكير في مرحلة ما بعد التخرج، عبئاً نفسياً إضافياً على الطلبة. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شـــن وزملائه(Chen, et.al., 2009) التي أجريت في شنغهاي، حيث تبين أن طلبة السنة الثانية كان لديهم مستوى أعلى من الضغط النفسي، مقارنة بطلبة السنوات الأخرى، وقد يعود الاختلاف في نتائج الدراستين إلى اختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية بين الأردن والصين.

الخلاصة والتوصيات:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن طلبة جامعة إربد الأهلية يدركون وجود مصادر مختلفة ومتعددة للضغط النفسي، وبصورة أكثر تحديداً دلت النتائج على أن الطلبة يعتقدون أن المصدر البيئي يلعب دوراً أساسياً لشعورهم بالضغط؛ فهم أعطوا الوزن الأكبر لهذا العامل من حيث تأثيره في حالتهم الصحية والنفسية وربما يعود ذلك لتأثيره بصورة أو بأخرى على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي في الجامعة. ويرتبط بهذا الموضوع مستوى الخدمات المتعلقة

بنوع الغذاء والشراب والبيئية الصفية سواء من حيث مناسبة مساحة الغرفة الصفية لعدد الطلبة أو حتى من حيث توفير مقاعد صحية ومريحة. من جهة ثانية أشارت نتائج الدراسة إلى أن بعض الموضوعات المرتبطة بالعامل الأكاديمي تشكل مصدراً مهماً لشعورهم بالضغط النفسي؛ فالعلاقة مع أعضاء هيئة التدريس ودرجة الاقتناع بالتخصص الأكاديمي والخوف من الفشل الدراسي كل هذه أمثلة على الموضوعات المرتبطة بهذا المصدر.

أما فيما يتعلق بالبعد النفسي فقد أشارت النتائج أنه قد احتل المرتبة الثالثة من وجهة نظر الطلبة من بين مصادر الضغوط النفسية المتضمنة في أداة الدراسة؛ فعلى سبيل المثال يدرك الطلبة أن عدم إعطائهم الفرصة للتعبير عن رأيهم وأن عدم إظهار أعضاء هيئة التدريس قدراً كافياً من الاحترام والتقدير لهم؛ كل هذا قد يكون مصدراً للضغط النفسي على هؤلاء الطلبة. وهنا يجب الانتباه إلى نقطة في غاية الأهمية، ألا وهي أن الموضوعات المرتبطة بجميع الأبعاد المتضمنة في أداة هذه الدراسة تعبر بأساليب مختلفة عن المتغير النفسي الذي يمكن أن تحدثه مصادر الضغوط المشار إليها في الأداة. ووفقاً لذلك يمكن فهم الموضوعات المتضمنة في جميع أبعاد المقياس ومنها الجانبان الاجتماعي والمادي؛ فعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة في الجامعة والشعور بالعبء المادي للدراسة من حيث التكلفة والمصاريف كل هذا وغيره من المصادر يشكل وبتقديرات متفاوتة مصدرا للضغط النفسي.

وأخيراً دلت النتائج على أن متوسطات تقديرات الطلبة الذكور على البعد الاجتماعي والنفسي والمادي أكبر وبصورة دالة إحصائياً من متوسطات الطالبات الإناث على هذه الأبعاد، وهذه النتائج تشير وبصورة واضحة إلى أن الطلبة الذكور أكثر تأثراً بمصادر الضغوط النفسية، وقد تم تقديم بعض التفسيرات المحتملة لهذه النتائج في سياق مناقشة النتائج الخاصة بكل بعد على حدة. كما أشارت النتائج إلى وجود اختلاف في مستويات إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري التخصص والسنة الدراسية.

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. ضرورة رصد إدراكات الطلبة الجامعيين لمصادر الضغوط النفسية لما لها من تأثير متوقع في الأداء الأكاديمي والاجتماعي للطلبة.
2. ضرورة إعطاء المزيد من الاهتمام لنوع الخدمات البيئية التي تقدم للطلبة ومستواها سواء من حيث نظافة مكان الدراسة وتنظيمه أو من حيث الغذاء والشراب الذي يتم توفيره للطلبة.

3. توفير برامج توعية –خاصة للطلاب الذكور- حول طرق التعامل مع مصادر الضغط وبحيث يتوافر لديهم المناعة والقدرة على مواجهتها بأسلوب واقعي بعيداً عن التضخيم.
4. يجب على الإدارات في الجامعات توفير فرص عمل للطلاب أثناء دراستهم مما قد يحد من شعورهم بالعبء المادي وفي الوقت نفسه يجعلهم يشعرون بأنهم قادرين على الإنتاج ومساعدة أولياء أمورهم في النفقات الجامعية.
5. توفير أو تفعيل خدمة الإرشاد الأكاديمي للطلبة مما قد يقلل من الضغط الذي قد ينتج لدى الطلبة نتيجة شعورهم بأن عدم اختيارهم للمواد الدراسية المناسبة قد يعيق تخرجهم، مع ملاحظة أهمية استمرار هذه الخدمة طوال سنوات الدراسة وليس فقط لطلبة السنة الأولى.
6. إجراء المزيد من البحوث حول أنواع الضغوط النفسية ومصادرها، باعتبار أن مصادر الضغوط وأنواعها تتغير متأثرة بنوعية المؤسسة التعليمية

المراجع:

1. الأحمد، أمل و مريم، رجاء(2008). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، مجلد(10) عدد(1) ،16-37.
2. الأحمد، أمل و ملحم، مازن. (2009). الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من العوامل الخمس للشخصية. بحث مقدم للمؤتمر العلمي النفسي التربوي الذي انعقد في كلية التربية بجامعة دمشق بتاريخ 25-2009./10/27
3. دخان، نبيل.، حجار، بشير.(2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية**، المجلد(14)، عدد(2)، ص 369-389.
4. Abouserie, R.(1994).Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self Esteem in University Students. Educational Psychology , Vol(14) N(3),pp, 323-330.
5. Agolla, Joseph. (2009).An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. Educational Research and Review Vol.4 (2),pp, 063-070.
6. Chen, H., Wong, Yu,. Ran, M., & Gilson. (2009). Stress among Shanghai University Students. Journal of Social Work, vol(9) no(3), 323-344.

7. Crocker, L., and Algina, J. (1986). Introduction to classical and modern test theory. Orlando, Florida: Holt, Rinehart and Winston.

8. Gilany, A,(2008). Stress among Medical and Law Students in Mansoura. Middle East Journal of Family Medicine, vol(6) no(9).

9. Libby,B,(1987). Understanding and Managing Stress in the Academic World, ED291017.

10. Mansour, A, and Dawani, H. (2008). Social Support and Stress Among University Students in Jordan. International Journal of Mental Health and Addiction, vol(6) n(3) EJ804205.

11. Misra R, McKean, M.(2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies.;16:41–51.

12. Oosterhof, A. (2001). Classroom applications of educational measurement. Upper Saddle River, New Jersey, Columbus, Ohio: Merill Prentice Hall, Inc.

13. pierceall, E., Keim, M.(2007). Stress and Coping Strategies among Community College Students. Community College Journal of Research and Practice, vol(31).

14. Robotham, S. (2008) Stress among higher education students: towards a research agenda. Higher Education, 56 (6), pp. 735-746.

15. Ross, E, Niebling, B, and Heckert, T. (1999) Sources of Stress Among College Students. College Students Journal, June.

16. Towbes, L., Cohen, L. (1995) Chronic stress in the lives of college students: scale development and prospective prediction of distress. Journal of youth and adolescence.

إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات

مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية

عزيزي الطالب / الطالبة :-

بعد التحية،،،

تهدف الدراسة الحالية إلى استقصاء ادراكات طلبة الجامعات لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، و قد صممت المقياس على شكل مجموعة من الفقرات نتوقع من خلال مراجعتنا للدراسات السابقة أنها تمثل الأسباب المحتملة للضغط النفسي. ولثقتنا في قدرتــك على الاستجابة بعلميــة وشفافية، نود منك وضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة الضغط النفسي الذي تشعر به، علما بأن نتائج هذا المقياس ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

مع وافر الشكر والتقدير والاحترام

د. خولة القدومي/ عضو هيئة التدريس في قسم الإرشاد النفسي والتربوي

د. ياسر خليل / رئيس قسمي الإرشاد النفسي والتربية الخاصة

أولاً: معلومات عامة:-

الكلية :- الشريعة والقانون الآداب و الفنون العلوم الإدارية و المالية

العلوم و تكنولوجيا المعلومات التمريض العلوم التربوية

التخصص:

المستوى: سنة أولى سنة ثانية سنة ثالثة سنة رابعة

الجنس: ذكر أنثى

الرقم	الفقرة	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أواجه صعوبة في التوفيــق بــين دراســتي وعلاقاتي الاجتماعية					
2	أجد صعوبة في تكوين صداقات مــع طلبــة الجامعة					
3	يضايقني عدم تعاون زملائــي فــي الأمــور الدراسية					
4	أشكو من عدم تعاون أفراد أسرتي					
5	تزعجني كثرة الخلافات والمشاكل بين أفــراد					

	أسرتي					
6	يزعجني عدم مقدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من المشكلات					
7	يعاملني أحد والدي أو كلاهما بقسوة					
8	يضايقني عدم السماح لي بالتعبير عن رأيي في البيت					
9	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل.					
10	يضايقني عدم السماح لي بدعوة أصدقائي إلى البيت					
11	أشعر بان الآخرين لا يحترموني					
12	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي					
13	أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند الزملاء والمدرسين					
14	يميز أحد والدي أو كلاهما بيني وبين أشقائي					
15	يزعجني تمييز بعض الأساتذة بين الطلبة					
16	أشعر بالضيق لعدم اهتمام القائمين على الجامعة بشكاوى الطلبة					
17	يضايقني إلحاح أهلي وحثهم المستمر لي على الدراسة					
18	اشعر بالحرج و جرح مشاعري عندما ينتقدني أحد					
19	أواجه صعوبة بالغة في التركيز في الدراسة و أشعر بالتشتت					
20	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية					
21	يزعجني عدم قدرتي على التعبير عن رأيي					
22	أشكو من أرق دائم (أو تغيير في عادات النوم)					
23	أتضايق إذا طرأ تغيير على عاداتي في الأكل (زيادة / نقصان)					
24	يزعجني عدم توافر القاعات المناسبة للدراسة					
25	أتضايق من سوء معاملة بعض المدرسين للطلبة في المحاضرات					

26	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي بسبب تدني تحصيلي الأكاديمي					
27	يضايقني ندرة وجود مدرسين متخصصين في مواد التخصص					
28	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية					
29	يؤثر أداء بعض المدرسين في مستوى تحصيلي سلباً					
30	أعاني من تتابع المحاضرات في جدولي الدراسي					
31	يرهقني أداء أكثر من امتحان في اليوم نفسه					
32	أجد صعوبة في الحصول على المراجع المطلوبة في بعض المواد					
33	يزعجني امتناع المدرسين عن الإجابة عن أسئلتي أثناء المحاضرة					
34	يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بنظم الجامعة ولوائحها					
35	أفكر في تغيير تخصصي					
36	أشعر بالانزعاج من سوء معاملة العاملين في مرافق الجامعة (كفتيريا، مكتبة.....					

الرقم	الفقرة	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
37	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت في دراستي.					
38	أتضايق نتيجة عدم وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة.					
39	يضايقني عدم توافر مطعم مهيأ لتناول وجبة الغداء في الجامعة.					
40	تزعجني قلة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة.					
41	تسبب لي المواصلات اليومية الانتظار الطويل والإرهاق وإضاعة الوقت					

42	أشعر بالضيق بسبب ضيق مساحة منزلي					
43	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام					
44	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة في كل كلية					
45	يزعجني أن القاعات الدراسية مكتظة بالمقاعد والطلبة					
46	يزعجني كون القاعات الدراسية غير مجهزة (برد، حر، ضوضاء، إنارة...)					
47	تضايقني قلة المرافق الحيوية والأنشطة المكملة للمنهاج و الرياضية.					
48	يضايقني بعد موقع الجامعة الجغرافي عن مكان إقامتي.					
49	أفكر في ترك الدراسة أو تأجيل فصل دراسي بسبب العبء المادي					
50	أضطر إلى العمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية					
51	أواجه صعوبة في شراء الكتاب الجامعي بسبب ظروفي الاقتصادية					
52	أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال					
53	أخجل من استقبال زملائي في بيتي لتواضع أثاثه					
54	أمتنع عن الذهاب إلى الكفتيريا تجنباً للمصاريف					
55	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبي عن الجامعة					
56	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية					
57	أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة					
58	يقلقني التفكير في فرص العمل بعد التخرج					