

PSYCHOLOGICAL STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE SULTANATE OF OMAN

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان

أحمد بن عبدالله بن محمد البارحي

Ahmed Abdullah Albarh^{1*} & Siti Kholijah Kassim²

¹Ph.D. Candidate in Education at International Islamic University Malaysia (IIUM);

Albarhi77441@gmail.com

²Assoc. Prof. Dr. in Education at International Islamic University Malaysia (IIUM);

Sitikholijahkassim@iium.edu.my

*Corresponding author

Abstract

This qualitative study discusses psychological pressures related to university study among students of Sultan Qaboos University in the Sultanate of Oman, and the problem lies in the university student's suffering from undergraduate study pressures, which may lead to a lower academic level, which causes him a kind of tension, anxiety and frustration, and he may be forced later To leave his university studies and not pursue it. The study aimed to discuss the impact of psychological stress on university students, both academically and psychologically, and to analyze the proposals of the study sample to reduce their psychological and academic stress. The researcher used the qualitative descriptive approach to collect information using the interview as a tool for the study. The interview questions consisted of two axes, the first axis: the sources of various psychological pressures that affect the university student, and the second axis: the status of students 'academic performance in light of psychological stress and the role of academic counseling. The tool applied to a sample of (10) students enrolled in the Student Counseling Center. The findings revealed that: that university students suffer from academic psychological pressures that ranged from high to medium level, most of the pressures centered around the accumulation of study materials, the frequent examinations, the inability to manage time and reconcile all subjects, determine priorities, and arrange goals. The results also indicated that there is a strong relationship between the psychological stress that the university student suffers from, and his low level of achievement. The study sample members suggested that the University's Student Counseling Center conduct training courses and workshops for university students in order to help them get rid of pressure and raise their achievement levels.

Keywords: academic pressures, university students, student counseling center

الملخص

ناقشت هذه الدراسة النوعية الضغوط النفسية المتعلقة بالدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان، وتكمن المشكلة في معاناة الطالب الجامعي من ضغوط دراسية في المرحلة الجامعية، والتي قد تؤدي إلى تدني

مستواه الدراسي، مما يسبب له نوعاً من التوتر والقلق والإحباط، وقد يضطر لاحقاً إلى ترك دراسته الجامعية وعدم مواصلة لها. هدفت الدراسة إلى مناقشة تأثير الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة أكاديمياً ونفسياً، وتحليل مقترحات عينة الدراسة للحد من الضغوط النفسية والدراسية لديهم. استخدم الباحث المنهج الوصفي النوعي لجمع المعلومات باستخدام المقابلة كأداة للدراسة. تكونت أسئلة المقابلة من محورين، المحور الأول: مصادر الضغوط النفسية المختلفة التي تؤثر على الطالب الجامعي، والمحور الثاني: وضع الأداء الأكاديمي للطلبة في ظل الضغوط النفسية ودور الإرشاد الأكاديمي. طبقت الأداة على عينة مكونة من (10) طلاب من طلبة جامعة السلطان قابوس الملتحقين بمركز الإرشاد الطلابي بالجامعة. توصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية دراسية تراوحت بين المستوى المرتفع والمتوسط، أكثر الضغوط تركزت حول تراكم المواد الدراسية، وكثرة الامتحانات، وعدم القدرة على إدارة الوقت والتوفيق بين جميع المواد، وتحديد الأولويات، وترتيب الأهداف. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية بين الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي، وبين تدني مستواه التحصيلي. واقترح أفراد عينة الدراسة بأن يقوم مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة بعمل دورات وورش تدريبية لطلبة الجامعة من أجل مساعدتهم على التخلص من الضغوط ورفع مستوياتهم التحصيلية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الدراسية، طلبة الجامعة، مركز الإرشاد الطلابي

المقدمة

تعد الضغوط بكافة أنواعها نتاج للتقدم الفكري والحضاري المتسارع، وذلك نتيجة للتطور التكنولوجي في كافة مجالات الحياة، ومع تقدم الحياة وتطور مجالاتها؛ ازدادت مطالبها وأصبحت أكثر قوة وتعقيداً، مما أدى إلى زيادة الضغوط على الفرد لتلبية المطالب والاحتياجات البيولوجية والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية والأكاديمية، والتي تكون لها انعكاساتها النفسية السلبية على الأفراد حينما يعجزون عن مواجهتها أو التغلب عليها (اليمني، 2013).

وتؤثر الضغوط على حياة الأفراد أياً كان نوعها، بحيث تجعلهم في حالة من عدم الاستقرار النفسي والاجتماعي، لاسيما عندما يعجز الفرد عن مواجهتها أو التغلب عليها، ولذا فقد يصبح الفرد عرضة للتأثيرات السلبية، والتي قد تظهر في أغلب الأحيان على شكل أعراض وأمراض نفسية فسيولوجية وبيولوجية (عسيري، 2012).

وتعتبر الضغوط النفسية من أكثر الضغوط التي تؤثر على الأفراد في كافة مجالات حياتهم، وتجعلهم في حالة من التوتر الانفعالي وعدم الاستقرار النفسي (عبد القادر، 2013)، ويعد الطالب الجامعي من أكثر الأفراد عرضة للإصابة بالضغوط النفسية، نتيجة لانتقاله إلى مرحلة جديدة من مراحل الحياة الأكاديمية، فالحياة الجامعية وما يترتب عليها من متطلبات؛ قد تفوق قدرة الطالب على التكيف معها، فتجعله عرضة للإصابة بالضغوط النفسية والإحباط والاكئاب، وتشمل الضغوط النفسية في هذه المرحلة كل ما يتعلق بالضغوط الدراسية، كصعوبة الدراسة والفشل فيها، وصعوبة الامتحانات، وكثرة المتطلبات الدراسية وتعارضها مع بعضها، فكل هذه الضغوطات قد تشكل ضغطاً كبيراً على الطالب

الجامعي، وتجعله عرضة للإصابة بالإحباط والفشل الدراسي، مما يؤثر على مستواه الأكاديمي ودافعيته لمواصلة الدراسة الجامعية. (عشعش، 2017).

مشكلة الدراسة

تكمن مشكلة الدراسة في أن الطالب الجامعي يكون عرضة للإصابة بالضغوط النفسية، نتيجة لانتقاله إلى مرحلة جديدة من مرحلة التعليم الأكاديمي، ونظراً لأن هذه المرحلة؛ هي مرحلة جديدة على الطالب، فقد تسبب له ضغوطاً نفسية تؤثر على حياته بشكل عام، وعلى مستواه الدراسي والأكاديمي بشكل خاص. وتعد مرحلة الدراسة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالب، فهي مرحلة انتقالية، تنقل الطالب من مقاعد الدراسة إلى بناء المستقبل المهني والأسري فيما بعد، ونظراً لكثرة الأحداث الضاغطة والضغوط النفسية في هذه المرحلة؛ فقد تؤثر على الطالب بشكل أو بآخر، فتجعل منه عرضة للفشل الدراسي؛ وذلك بسبب عدم قدرة الطالب على التكيف والتوافق مع هذه المرحلة الدراسية الجديدة، بالإضافة إلى أن حاجاته النفسية والذاتية، قد تصطدم مع متطلبات المرحلة الجامعية، مما يؤدي ذلك إلى ظهور العديد من الصعوبات والمشكلات، التي قد يعجز الطالب عن مواجهتها أو التغلب عليها (بخاري، 2014). وقد قام الباحث بإجراء هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية الدراسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي، في مراحل الدراسة الجامعية في سلطنة عمان.

وعليه فإن مشكلة الدراسة تتلخص في السؤال التالي: "ما أكثر الضغوط النفسية الدراسية تأثيراً على الطالب الجامعي أكاديمياً ونفسياً في سلطنة عمان؟"

أهداف الدراسة

- أ. مناقشة تأثير الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة أكاديمياً ونفسياً.
- ب. تحليل مقترحات عينة الدراسة للحد من الضغوط النفسية والدراسية لديهم.

الإطار النظري

الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط النفسية على أنها: حالة من التوتر الانفعالي، نتيجة لاستجابة الفرد لموقف معين، يتسم بالأحداث الضاغطة، فيضعف فيها الفرد من تقديره لذاته، وتسبب له إحباطاً وعدم اتزان، ويصبح فرداً عاجزاً عن مواجهة الموقف الضاغط، ومصاباً بالعجز واليأس والاكتئاب (عبد القادر، 2013).

وتعرف بأنها: مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة، التي يواجهها الطالب الجامعي، وقد ينتج عنها العديد من الأمراض النفسية والجسدية، كالقلق والصداع والإحباط، مما يؤثر سلباً على درجة الإنجاز، ومستوى التحصيل الدراسي والأكاديمي لديه، كضغوط المناهج، والمدرس، والامتحانات، والعقوبات والقواعد الأكاديمية، وازدحام القاعات، والتفاوت

الحضاري، والنشاطات الطلابية، والواجبات المنزلية، وكثرة المتطلبات الدراسية، وصعوبة إدارة الوقت وتعارض المواد الدراسية، والتي بدورها قد تؤدي إلى الفشل الدراسي، (الشيددي، 2004).

ويرى الباحث أن الضغط النفسي الدراسي الذي يصاب به الطالب، يجعله في حالة من التوتر النفسي وعدم الاستقرار، وهذا من شأنه أن يؤثر على مستقبله الدراسي، فيتأثر مستواه التحصيلي، وقد يفكر جدياً في ترك الدراسة لاحقاً، كخطوة منه للتخلص من الضغوط التي يعاني منها، فيخسر مستقبله الدراسي والمهني فيما بعد.

مصادر الضغط النفسي

يمكن إجمال مصادر الضغوط النفسية الطلابية في ثلاث نقاط أساسية، وذلك كما ذكرها (FIMAIN,1986) في دراسته التي أجراها على (111) طالباً وتمثل في:

1. الانزعاج: ويتمثل في عدم تقبل التلميذ لزملائه، وصعوبة في قدرته على تكوين الاصدقاء، وصعوبة قدرته على التعلم، وانخفاض معدل تحصيله الدراسي، وعدم استغلال وقت فراغه.
2. المشكلات الدراسية والاجتماعية: وتتضمن بعض المشكلات التي يشملها مصدر الانزعاج سالف الذكر.
3. العلاقات السيئة: وتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم، والنظام الثابت (الروتين) داخل الفصل الدراسي، ومشاعر الوحدة النفسية.

وأضاف (الطريي، 1994) أن المشكلات الشخصية كالهروب، والمقاومة، وانخفاض تقدير الذات، والمشكلات الدراسية المتعلقة بظروف الدراسة، تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي فتؤثر عليه بشكل أو بآخر.

أنواع الضغوط: ذكر عبد القادر، (213) أن الضغوط تنقسم إلى نوعين رئيسيين وهما:

- أ. الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.
- ب. الضغط النفسي السلبي: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر، والتشنجات العضلية، وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.

بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية

نظرية هانز سيللي: يرى سيللي أن الضغوط النفسية تتكون لدى الفرد عندما يمر بضغوط متكررة، فتسببه لها إجابات وتأثيرات سلبية في حياته، وقد حدد سيللي ثلاثة مراحل لمواجهة الضغوط النفسية تتمثل في:

أ. مرحلة ردة الفعل: وهي خط الدفاع الأول عند الشعور بالتهديد أو الضغط، وتظهر في صورة أعراض فسيولوجية ونفسية كالتوتر وزيادة إفراز الهرمونات.

ب. مرحلة المقاومة: وتعتمد هذه المرحلة على قدرة الفرد على التكيف مع شدة الضغط والعوامل المصاحبة له، ومدى استمراريته.

ت. مرحلة الإنهاك: في هذه المرحلة تنخفض قدرة الفرد على المواجهة، ويستنفذ جميع طاقاته وقدراته التكيفية فيصبح عرضة للأمراض النفسية والجسدية، وقد يصل لحالات الموت في بعض الأحيان (البسطامي، 2013).

النظرية التفاعلية (لازاورس وفولكمان): يشير لازاورس وفولكمان إلى أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة العملية التفاعلية بين مطالب البيئة وإمكانيات الفرد، وحينما تكون تلك المطالب تفوق إمكانيات الفرد وطاقاته التكيفية على مواجهة الضغوط؛ يصبح الفرد عرضة للإصابة بالضغوط النفسية والانهيار. ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يقوم بعملية التقييم المعرفي لمطالب البيئة والإمكانيات التي يمتلكها من خلال ثلاث مراحل أساسية وهي:

أ. التقييم الأولي: ويقصد بها تقييم الفرد للموقف الضاغط وهل هو سلبيًا أو إيجابيًا وهل يشكل خطراً عليه أو لا.

ب. التقييم الثانوي: وهنا يقوم الفرد بتحديد إمكانياته وقدراته لمواجهة الموقف الضاغط، كما يقوم بتحديد الطرق والاستراتيجيات الأنسب لمواجهة الموقف الضاغط

ت. إعادة التقييم: ويقصد بها تقييم الطرق والأساليب التي استخدمها الفرد لمواجهة الموقف، ومعرفة الإيجابيات والسلبيات للطرق والأساليب التي تم استخدامها، كذلك معرفة مدى حاجتها للتغيير أو التعديل أو التطوير (البسطامي، 2013).

النظرية السلوكية: يرى أصحاب هذه النظرية أن الضغط النفسي ينتج نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة، ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن هذا التفاعل ضروري وحتمي، وأن الضغط الناتج عن ذلك التفاعل هو أمر طبيعي، ولكن حينما يحدث اصطدام بين الفرد والبيئة نتيجة ذلك التفاعل، ولا يستطيع الفرد تحمله، ويفوق قدرته في التحمل على المواجهة، ينشأ الضغط النفسي لدى الفرد، ويرى بعض أصحاب هذه النظرية أن الضغط ينشأ نتيجة تفاعل ثلاثة عناصر مع بعضها، الفرد والسلوك والبيئة، كما يشير بعض السلوكيون إلى أن قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، تعتمد على درجة فعالية الذات لديه والتي ترتبط بالبيئة الاجتماعية للفرد، ومدى إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته في مواجهة الضغوط (ساعد، 2019).

ويرى الباحث أن النظريات السابقة ركزت على أن الضغوط النفسية تؤثر على الفرد نفسياً وجسدياً، وأنه يجب على الفرد أن يحدد طاقاته وقدراته الدفاعية ليتمكن من مواجهة الضغوط والمواقف الضاغطة، ويؤكد الباحث على ضرورة المقاومة الفردية لضغوطات الحياة النفسية، من أجل أن يتمكن الفرد من مواصلة حياته، وتحقيق أهدافه في الحياة، بعيداً عن الإحباط والمشاعر السلبية التي قد تعوق تقدمه في الحياة.

الدراسات السابقة

دراسة (النادر والقضاة، 2013)، بعنوان " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة مقارنة)". هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية الرياضة وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، ثم مقارنتها بباقي الطلبة من الكليات المختلفة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة، حيث طبقت الاستبانة على عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم (198) طالباً وطالبة، وبلغ عدد عينة الدراسة من كلية التربية (98) طالباً وطالبة ومن باقي الكليات (100) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي ولصالح طلبة كلية التربية البدنية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي تعزى للمعدل التراكمي.

دراسة (كومار وبهوكار، 2013)، بعنوان: مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات التأقلم لدى طلاب الكلية". هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل مع الطلبة الجامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية. واشتملت عينة الدراسة على (60) طالباً وطالبة من التخصصين في الهندس. واستخدم الباحث الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، وأن الذكور أكثر فعالية من الإناث في تطبيق استراتيجيات إدارة الضغوط، كما أشارت النتائج أن طلبة التربية المهنية أكثر قدره على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الدراسية.

دراسة البيرقدار، (2011) بعنوان "مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل". وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبة، وقد استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي أن مستوى الضغط النفسي أعلى لدى الطالبات من الطلاب، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي لصالح التخصص العلمي.

دراسة الزيود، (2006) بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات". وهدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل استخداماً مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر، وعلاقتها ببعض المتغيرات، وطبقت الدراسة على (284) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: إن أكثر الأساليب استخداماً مع الضغوط النفسية هي التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الله تعالى، والتنفيس الانفعالي، وأكدت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات

التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى الى متغير الجنسية والكلية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

منهج الدراسة:

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الكيفي (دراسة حاله نوعية)، حيث انه المنهج الملائم للتعرف على الضغوط النفسية الدراسية لدى طلبة الجامعة، كما أن هذا المنهج يتيح للباحث إمكانية البحث والدراسة المتعمقة، لوصف الظاهرة الحالية وصفاً دقيقاً، والتعبير عنها تعبيراً نوعياً، وتحليلها تحليلاً شاملاً، من أجل للوصول إلى نتائج تسهم في إعطاء مزيد من الحلول والمقترحات والتوصيات في هذا المجال.

مجتمع وعينة الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من الطلاب الملتحقين بمركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس حيث بلغ عددهم (603) طالباً وطالبة حسب آخر إحصائية صادرة من المركز للعام الدراسي (2019/2018). وأما عينة الدراسة فقد تكونت من (10) طلاب من طلبة جامعة السلطان قابوس الملتحقين بالمركز الإرشادي بالجامعة، منهم (5) ذكور و(5) إناث من كليات مختلفة وب تخصصات مختلفة وبسنوات دراسية متفاوتة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية العمدية وفق لمتغيرات ديمغرافية معينة وهي (الجنس، الكلية، السنة الدراسية).

أداة الدراسة:

استخدم الباحث المقابلة كأداة رئيسية للدراسة، وذلك من أجل الحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بعينة الدراسة، وقد قام الباحث بإجراء المقابلة على (10) من طلبة جامعة السلطان قابوس والملتحقين بالمركز الإرشادي بالجامعة، منهم (5) طالبات، و(5) طلاب، وذلك بعد أخذ الأذن من المسؤولين بالمركز، وموافقة الطلبة بإجراء المقابلة معهم.

أداة الدراسة في صورتها الأولية

قام الباحث بإعداد أسئلة المقابلة بناء على أسئلة الدراسة وأهدافها، حيث تكونت أسئلة المقابلة في صورتها الأولية من جزئين:

الجزء الأول: البيانات الأولية لأفراد عينة الدراسة:

الجزء الثاني: ويتكون هذا الجزء من محور واحد، يتضمن مجموعة من الأسئلة الفرعية وهو: محور مصادر الضغوط النفسية المختلفة والتي تؤثر على الطالب الجامعي، ويتضمن (4) من الأسئلة الفرعية.

الصدق الظاهري لأسئلة المقابلة:

تم التحقق من الصدق الظاهري لأسئلة المقابلة من خلال عرضها على لجنة من المحكمين بلغ عددهم (7) محكمين

وذلك لقياس مدى صدق أسئلة المقابلة من حيث قدرتها على قياس الهدف التي وضعت من أجله، ومدى دقة صياغتها اللغوية، وارتباطها بالمحور الذي تنتمي إليه، وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين قام الباحث بتعديل ما يلزم من عبارات، سواء كان التعديل بالحذف أو إعادة الصياغة أو إضافة بعض المحاور.

أسئلة المقابلة في صورتها النهائية:

بعد إجراء التعديلات المقترحة، قام الباحث بوضع أسئلة المقابلة في صورتها النهائية، حيث تكونت أسئلة المقابلة في صورتها النهائية من جزئين:

الجزء الأول: ويتضمن البيانات الأولية عن عينة أفراد الدراسة

الجزء الثاني: ويتكون من محورين رئيسيين، ويتضمن كل محور مجموعة من الأسئلة الفرعية، وهي على النحو التالي: المحور الأول: مصادر الضغوط النفسية المختلفة والتي تؤثر على الطالب الجامعي، ويتضمن (3) أسئلة فرعية، والمحور الثاني: وضع الأداء الأكاديمي للطلبة في ظل الضغوط النفسية ودور الإرشاد الأكاديمي، ويتضمن سؤالين فرعيين.

صدق وثبات أداة الدراسة:

لاستخراج دلالات الصدق والثبات لأداة الدراسة (المقابلة)، قام الباحث بتحديد أفراد العينة، ثم التواصل معهم شخصياً من أجل أخذ الأذن منهم بإجراء المقابلة، كما قام الباحث أيضاً بالاتفاق المسبق مع أفراد عينة الدراسة، في تحديد وقت وزمن المقابلة حسب ما يناسب الطالب أو الطالبة، ومراعاة للمصداقية بشكل أكبر قام الباحث بأخذ الأذن من العينة بتسجيل المقابلة عبر التسجيل الصوتي ليتمكن الباحث بعدها من تحليل البيانات بشكل دقيق، وذلك بعد أن تعهد الباحث لأفراد عينة الدراسة بأن التسجيل الصوتي لن يستخدم إلا لغرض البحث العلمي، ثم قام الباحث بتفريغ المقابلات من التسجيل الصوتي إلى التحليل الكتابي، وإرسالها إلى أفراد عينة الدراسة للتأكد من صحة إجاباتهم، تمهيداً لتحليل البيانات بشكل صحيح للوصول إلى نتائج أكثر مصداقية وواقعية.

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالمحور الأول: مصادر الضغوط النفسية المختلفة التي تؤثر على الطالب الجامعي:

عرض نتيجة السؤال الأول:

نص السؤال: ما أكثر الضغوط النفسية الدراسية التي يعاني منها الطالب الجامعي؟

بعد تحليل نتائج أسئلة المقابلة؛ تبين للباحث أن جميع المستجوبين العشرة يعانون من ضغوطات نفسية دراسية، تراوحت أغلبها بين المستوى المرتفع والمتوسط، وأن هذه الضغوطات أثرت عليهم أكاديمياً وتحصيلياً، وأدت إلى انخفاض مستواهم الدراسي، وأشارت إحدى الطالبات؛ إلى أن هذه الضغوطات كانت تؤثر عليها في فترة الامتحانات بشكل كبير، مما تسبب ذلك في تدني مستواها الدراسي، وأما عن أنواع الضغوطات التي أدت إلى إصابة الطلبة بالضغوطات الدراسية فقد

تنوعت كما ذكرها المستجوبين، حيث أشار ثمانية من المستجوبين إلى أنهم يعانون من ضغوطات نفسية دراسية، أغلبها تمثلت في تراكم المواد الدراسية، وكثرة الامتحانات، وعدم القدرة على إدارة الوقت والتوفيق بين جميع المواد، وأشار أحد المستجوبين إلى أنه يعاني من ضغوط نفسية بدون تحديد نوعها، وأن هذه الضغوط أثرت بشكل مباشر على مستواه التحصيلي الدراسي، واتفق جميع المستجوبون على أن الضغوط التي عانوا منها أدت إلى تدني مستواهم الدراسي، وتركزت معظم الضغوط الدراسية حول: كيفية إدارة الوقت، وتحديد الأولويات، وترتيب الأهداف، واحتياج الطالب للدعم المعنوي المستمر.

عرض نتيجة السؤال الثاني:

نصّ السؤال الثاني: هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية الأسرية وبين تفكير الطالب في عدم إكمال الدراسة أو تركها؟ بعد أن قام الباحث بتحليل نتائج المقابلة، توصل إلى أن جميع المستجوبون قد أشاروا إلى تأثير العلاقة القوية بين الضغوط النفسية الأسرية التي يتعرض لها الطالب، وبين تفكيره الجدي في ترك دراسته الجامعية وعدم استكمالها، ورأى سبعة من المستجوبين أن الأسرة هي العامل الأساسي الذي يساعد الطالب على نجاحه أو فشله في دراسته، فإذا كان الجو الأسري مشحون بالتوتر، والضغوطات النفسية السلبية؛ أن يخفف دافعية الطالب لمواصلة الدراسة، وربما يفكر جدياً في تركها وعدم المواصلة فيها، بينما أشار أربعة من المستجوبين إلى أن هذه الضغوطات تجعل الطالب مشتت الذهن، غير قادر على التركيز، فيلجأ لأساليب الهرب والانسحاب، كالانسحاب من الجامعة وترك الدراسة، وأما اثنان من المستجوبين رأوا أن الضغوط النفسية تؤثر على الفرد في جميع حياته، ولكنها ليست بالضرورة تصل بالطالب إلى مرحلة ترك دراسته الجامعية وعدم المبالاة بها.

عرض نتيجة السؤال الثالث:

نصّ السؤال الثالث: هل يعاني الطالب الجامعي من الضغط النفسي المرتبط بالمستقبل الوظيفي؟

يتبين للباحث بعد تحليل أسئلة المقابلة، أن جميع المستجوبين اتفقوا على أنها توجد ضغوط لدى الطلبة في هذه المرحلة تتعلق بالمستقبل الوظيفي، وأشار تسعة من المستجوبين إلى أن القلق في هذه المرحلة لدى الطلبة أمر طبيعي، وذلك لأنه يتعلق بالمستقبل الوظيفي لديهم، بينما أشار اثنان من المستجوبين أن قلق الطالب في هذه المرحلة أمر طبيعي جداً، لأن الطالب يفكر في مستقبله الوظيفي والمهني، وخصوصاً في ظل شح السوق بالوظائف، وقلة التوظيف، كما أكد سبعة من المستجوبين على ضرورة أن يحاول الطالب التحكم في مستوى القلق لديه، لكيلا يخرج عن السيطرة، ويتحول إلى قلق مرضي غير طبيعي، يؤثر عليه دراسياً ونفسياً واجتماعياً، بينما أشارت أحد المستجوبات إلى أن الطالب في هذه المرحلة، يعاني قلقاً كبيراً وبدرجة عالية جداً، وأنه قد يكون القلق في البداية أمر طبيعي، ولكن إذا خرج عن السيطرة سيصبح قلق غير عادي وغير طبيعي، مما يجعل الطالب مشتت ذهنياً وفكرياً.

النتائج المتعلقة بالمحور الثاني: وضع الأداء الأكاديمي للطلاب في ظل الضغوط النفسية ودور الإرشاد

الأكاديمي.

عرض نتيجة السؤال الأول:

نصّ السؤال الأول على: هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب وتدني مستواه الأكاديمي؟

بعد تحليل نتائج المقابلة مع عينة الدراسة؛ يتضح للباحث أن جميع المستجوبين اتفقوا على أنه توجد علاقة قوية جدا بين الضغوط النفسية وتدني المستوى التحصيلي للطالب، وقد اتفق اثنين من المستجوبين إلى أن هذه الضغوط النفسية غالبا؛ ما تجعل الطالب شارد الذهن مشتت التفكير، مما يؤثر على مستواه التحصيلي والدراسي، بينما رأى اثنان من المستجوبين بأن هذه الضغوط؛ تجعل الطالب مشتت في جوانب حياته المختلفة ليس في المجال الدراسي فحسب، مما يجعل الطالب عرضة للإصابة بالضغوط النفسية والانهيار، ثم الإحباط وتدني المستوى الدراسي للطالب.

عرض نتيجة السؤال الثاني:

نصّ السؤال الثاني على: كيف أسهم الإرشاد الطلابي الأكاديمي في تحسين مستوى الطالب التحصيلي؟

يتضح للباحث من خلال تحليل نتائج أسئلة المقابلة، أن الإرشاد الطلابي الأكاديمي الذي يتلقاه الطالب قد أسهم فعليا في تحسن مستواه الدراسي، حيث أشار سبعة من المستجوبين إلى أنهم قد تلقوا إرشادا أكاديميا، ساهم في خفض الضغوط الدراسية التي يعانون منها، مما أدى ذلك إلى تحسن مستواهم التحصيلي بشكل ملحوظ على حد تعبير قولهم.، وقد تمثل ذلك الإرشاد في: تشجيع الطالب المستمر، ودعمه معنويا لتنمية تفكيره الإيجابي نحو الذات ونحو المستقبل، وهذا من شأنه أن يرفع من معنويات الطالب، ويعدل مستواه التحصيلي، بينما أشار أحد المستجوبين بأنه تمكن من رفع مستواه التحصيلي، بفضل الدعم المعنوي المستمر الذي كان يتلقاه من القائمين بالإرشاد، فيما اتفق اثنان من المستجوبين إلى أنه غالبا وليس دائما؛ ما يؤدي الإرشاد الأكاديمي إلى تحسن مستوى الطالب التحصيلي، وعلل أحدهم ذلك بأن التحسن الأكاديمي والتحصيلي لدى الطالب، مرهون بمدى تقبله للنصح والإرشاد والتوجيه، ومدى قدرته على تقبل الواقع وتغيير معتقداته السلبية.

التوصيات:

1. الاستعانة بمرشدين نفسيين ومرشدين أكاديميين متخصصين من خارج الجامعة.
2. التحري عن الطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية وتقديم الخدمات الإرشادية لهم.
3. تفعيل دور مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة، وذلك بعمل دورات ومحاضرات تستهدف الضغوط النفسية الأكاديمية والدراسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي وطرق التخلص منها.
4. تواصل الجامعة أو مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة مع أسرة الطالب في حالة التأكد من أن الطالب يعاني من مشاكل أسرية أثرت عليه أكاديميا وأدت إلى تدني مستواه الدراسي.

قائمة المراجع:

- البسطامي، سلام راضي أنيس (2013). مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، نابلس. فلسطين.
- البيرقدار، تهيد عادل فاضل (2011). مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى كلية التربية بجامعة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية، جامعة الموصل: العراق.
- الزبيد، نادر فهمي (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي. ع (99).
- ساعد، شفيق (2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- عبد القادر، أبو بكر ساسي (2013). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. مجلة روافد المعرفة. ع (2) جامعة الزيتونة: ليبيا.
- عسيري، محمد عبدالله (2012). "الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات". مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية: السعودية، 24 (3): 1001 – 1032.
- عشعش، سارة لطفي وآخرون. (2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببورسعيد، مصر. ص 764-739.
- النادر، هيثم محمد عواد، وآخرون. (2013). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة. مجلة دراسات العلوم التربوية. الأردن. 41 (1): 192-203.
- اليماني، عبد الرؤوف، والزعي، نزار محمد (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. فلسطين. 1 (2): 213-246.

ARABIC REFERENCES IN ROMAN ALPHABET

- Albistami, Salam Rady 'Unyus (2013). Mustawaa 'Iidarat Aistiratijiaat Altakayuf Lildughut Alnafsiat Ladaa Aba' Al'atfal Dhwyi Alaihtiajat Alkhasat Wa'umahatihim fi Muhafazat Nablus. (Rsalat Majstayr Ghyr Minshurta). Jamieat Alnajah Alwataniati, Kuliyyat Aldirasat Aleulya, Nablus. Filistin.
- Albirqdar, Tanhid Eadil Fadil (2011). Mustawaa Aldaght Alnafsi Wamasadirih Ladaa Kuliyyat Altarbiat Bijamieat Almawsili. Majalat 'Abhath Kuliyyat Altarbiati, Jamieat Almwsil: Aleiraq.
- Alzuyud, Nadir Fahmuy (2006). Aistiratijiaat Altaeamul Mae Aldughut Alnafsiat Ladaa Tibt Jamieat Qatar Waealaqatiha Bibaed Almutaghayirati. Majalat Risalat Alkhalij Alearbi. E (99).
- Saeid, Shafiq (2019). Masdar Aldabt Alsihiyi Waistiratijiaat Muajahat Aldughut Ladaa Almardaa Almusabin Bi'amrad Saykusumatiatin. (Rsalat Dukturah Ghyr Minshurta). Jamieat Muhammad Khaydr Biskrat, Kuliyyat Aleulum Al'iinsaniat Walajitimaieati, Aljazayir.
- Eabd Alqadir, 'Abu Bakr Sasi (2013). Aldughut Alnafsiat Wa'asalib Muajahataha. Majalat Ruafid Almaerifati. E (2) Jamieat Alzytwn: Libia.
- Easiri, Muhammad Eabdallh (2012). "Aldughut Almihniat Ladaa Muelimi Almarhalat Alaibtidayiyat Bimadinat Tbwk Bialmamlakat Alearabiat Alsaediati fi Daw' Bed Almutaghayirata". Majalat Jamieat Almalik Sueud Lileulum Altarbawiat Waldirasat Al'iislati: Alsaediati, 24 (3): 1001 - 1032.
- Easheash, Sart Ltfy Wakharun. (2017). 'Asalib Muajahat Aldughut Alnafsiat Waealaqatiha Bialtafawul Ladaa Eayinat Min Tullab Aljamieati. Majalat Kuliyyat Altarbiat Biburiseid, Misr. S 764-739.
- Alnaadiru, Haytham Muhammad Eawad, Wakharawn. (2013). Masadir Aldaght Alnafsi Ladaa Tibt Kuliyyat Altarbiat Alriyadiat Watalabat Alkuliyyat Al'ukhraa fi Kli Min Jamieat Mutat Wajamieat Albalqa' Altatbiqiat Waealaqatiha Bibaed Almutaghayirati: Dirasat Muqarinat. Majalat Dirasat Aleulum Altarbawiat. Al'urdunn. 41 (1): 192-203.
- Alymani, Eabd Alrawuwf, Walzaebi, Nizar Muhammad (2013). Aistiratijiaat Altaeamul Mae Aldughut Alnafsiat Ladaa Eayinat Min Tibt Albikaluryws fi Kuliyyat Altarbiat fi Aljamieat Al'urduniyyat Alrasmiati. Majalat Jamieat Alquds Almaftuhah Lil'abhath Waldirasat Altarbawiat Walnafsiati. Filistin. 1 (2): 246-213