المقـــــدمـــــــة

أن عصر الثورة العلمية والاقمار الاصطناعية وتكنولوجيا المواصلات قد توفرت فيه منجزات مادية عظيمة نجحت في اختزال المسافات على سطح كوكب الارض وجعلته صغيرا جدا وجعلت من العالم قرية واحدة، إلا أنها تحمل في طياتها أيضا الكثير من الالآم والمتاعب النفسية ، ومن ضمن هذه المتاعب الضغوط النفسية والتي تعد من الموضوعات الهامة والحيوية والتي شغلت علماء النفس والاجتماع والاطباء والتربويين ، وغيرهم لما لها من تأثير على الحياة الصحية والتوافق النفسي للأفراد في المؤسسات والمهن والخدمات الإنسانية والتعليم ايضا.

والضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية ، كالقلق والصراع والاحباط والعدوان وغيرها من طبيعة الوجود الإنساني ، أي يعنى ليس من الضروري أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية بحيث لا نستطيع الاحجام عنها أو الهروب منها، أو أن تكون بمنأى عنها، لان ذلك يعنى نقص فاعليات الفرد وقصور كفاءته ومن تم الاخفاق في الحياة.

والضغط النفسي هو شعور أو موقف يواجهه الإنسان ويتوجب عليه أن يستخدم أقصى طاقاته حتى يتكيف معه أو يتخلص منه.

ونظرا لما تفرضه البيئة الجامعية من العديد من المتطلبات تعد الجامعة مصدراً رئيسيا للضغط واهم العوامل التي يقدرها الطلاب بأن لها التأثير الاكثر سلبية على أدائهم الأكاديمي وتفاعلاتهم الأسرية وعلاقتهم مع الزملاء. (نوال محمد،2004،ص 2).

والضغوط النفسية تفرض على الطلبة متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية.

ولذلك تشكل الضغوط النفسية البيئة المشجعة التى من شأنها إحداث خلل في مفهوم السواء لدى طلبة الجامعة وخاصة في الظروف الراهنة وما تمر بيها البلاد من صراعات سياسية.

لذلك رأت الباحثة أن الموضوع جدير بالاهتمام ويستحق الدراسة ، لمعرفة ما مدى امكانية الآثار التي تترتب على الضغط النفسي وخاصة عند الطالب الجامعي.

***مشكلة الدراسة:ـ***

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنيين باحثاً عن الاستقرار والامان جارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.

ولما ازدادت الحياة تعقيداً وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب.

وتعد ظاهرة الضغوط النفسية مشكلة من بين المشاكل الكبرى في جميع بلدان العالم في الآونة الأخيرة حسب الدراسات والاحصاءات السابقة التى اطلعت عليها الباحثة

حيث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وجدت أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وبعض المتغيرات النفسية الاخرى كالتحصيل الدراسي والهروب من المدرسة وأحيانا اخرى علاقة بين الضغط النفسي والجريمة.

لذلك شعرت الباحثة بأهمية الموضوع الا وهو الضغط النفسي على الطلبة الجامعيين وكيف تؤثر هذه الظاهرة في أدائهم الاكاديمي.

وتتخلص مشكلة الدراسة في السؤال التالي:ـ

هل يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية؟ وهل تؤثر هذه الضغوط على ادائهم الاكاديمي؟ وما نوع العلاقة التى تربط الضغط النفسي بالأداء الاكاديمي للطالب الجامعي؟

# أهداف الدراسة:ـ

التعرف ما اذا كان طلاب الجامعة يعانون من الضغوط النفسية، ومعرفة ما اذا كنت هذه الضغوط تؤثر على ادائهم الاكاديمي، والتعرف على نوع العلاقة التى تربط بين الضغط النفسي والاداء الاكاديمي للطلاب.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

1/ الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسي على الطلبة الجامعيين.

2/ الخروج ببعض التوصيات والمقترحات والتي من شأنها الحد من الضغوط النفسية على طلبة الجامعة.

حدود الدراسة:ـ

أجريت الدراسة على عينة مختارة عشوائياً من طلبة جامعة المرقب بكلياتها التطبيقية والانسانية. وهى حاليا الجامعة الاسمرية الاسلامية زليتن. ( 2006/2007)

***مفاهيم الدراسة:ـ***

***الضغط النفسي***

يعرف بأنه( تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلي استجابة انفعالية حادة ومستمرة)(ابراهيم:118)

وتعرف ايضا : بأنها عبارة عن توتر ناتج عن متطلبات الفرد الملحة في البيئة مثل ظروف الفرد، دوافعه، حاجاته ، واعتماده على الآخرين ويعبر عنها انفعالياً ومعرفياً وسلوكياً(ليلى:2003:132)

***الطالب الجامعي***

هو الطالب الذى اجتاز مرحلة التعليم المتوسط بنجاح ويدرس بإحدى الكليات الجامعية بتخصصاتها التطبيقية والانسانية(ليلى:15)

**الضغوط النفسية:ـ**

يعتبر مفهوم الضغوط مفهوماً حديثاً في علم النفس كما أنه يمثل أحد المصطلحات الشائعة بين الأفراد ويشكل جزء لا يتجزأ من الحياة المعاصرة.

الضغوط النفسية هي إحدى الظواهر الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا جديدا أو أعادة توافق مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شان معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والاحباط والعدوان. فضلاً عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي لا تستطيع الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني تقص فاعلية الفرد وقصور كفايته ومن ثم الإخفاق في الحياة(شوقي.2001.ص 15)

ونقلا عن الدكتور عثمان أميمن/ أن هناك من يصف العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية (أميمن.2004.ص 183)

ومن مراجعة الأدب التربوي والدراسات التي أجريت على الضغوط النفسية ، نجد كثيرا من الباحثين في مجال الدراسات النفسية استخدم مصطلح الضغوط بمعادن متعددة.

مفهوم الضغوط النفسية:ـ

يعرف قاموس المنجد في اللغة والأدب والعلوم أن كلمة ضغطه ضغطا تعني عصره وزحمه وضيق عليه(المنجد.1927.ص 467).

وتذكر موسوعة علم النفس أن مصطلح ضغط stress مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرط التي تتحمله مادة معينة ، وفي البيولوجيا يدل هذا المفهوم في الوقت نفسه على العدوان الذي يمارس على الجسم(العوامل الضاغطة) ورد فعل الجسم على العدوان ، ليس رد الفعل هذا خصوصيا ، أي إنه لا يتعلق بالعامل المعتدى أو الضاغط.

ولمفهوم الضغط أصل لاتيني حيث تعني كلمة (strictus) الشدة أو الضيق ، والفعل (stringere) يعني يشد.

ويعرفها (rees1976) بأنها مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للكائن إلي حده الاقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلي اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي أو الذي يؤدي إلي المرض وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية.(شوقي.2001.ص18)

نقلا عن علي حمدان/ تعرف سعيدة أبو سوسو 1991 الضغوط النفسية على أنها إشكال التفاعل النفسي الفسيولوجي الناشئ عن تعرض الفرد لموقف ما، يهدد سلامته أو سعادته.(حمدان،2002،ص18)

ونقلا عن مسعود حجو / يؤكد محمد حسني 1993 علي إن الضغوط ترتبط بخبرة أو حدث يخلق حالة من التوتر والقلق لدي الأفراد الذين يتعرضون لهذا الحدث ويستجيب الفرد لهذه الضغوط برد فعل يتمثل في استجماع مصادر الطاقة الطبيعية لقوى الفرد للتعامل مع الحدث وهو ما يطلق عليه الاستجابة للحدث.(حجو.2002.ص23)

ونقلا عن زينب شقير/ يعرف عبدالستار إبراهيم الضغط بأنه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلي استجابة حادة ومستمرة.(شقير.2002.ص166).

ونقلا عن ليلى اكتيبي/ يذهب كل من كاجان وماري واطسون1990 إلي إن الضغوط عبارة عن توتر ناتج عن متطلبات الفرد الملحة في البيئة مثل ظروف الفرد، دوافعه، حاجاته، واعتماده علي الآخرين ويعبر عنها انفعالياً، ومعرفياً، وسلوكيا.(اكتيبي.2003.ص132)

من التعريفات السابقة لمفهوم الضغوط نجد أنه يمكن تصنيفها إلي ثلاثة اتجاهات على النحو الأتي:ـ

الاتجاه الأول:ـ يعرف الضغوط النفسية كاستجابة حيث يهتم أصحاب هذا الاتجاه بتعيين أنماط الاستجابات النفسية والفسيولوجية التي تحدث للمواقف الضاغطة.

الاتجاه الثاني:ـ يركز أصحاب هذا الاتجاه علي أنها حالة من التوتر أو الاستثارة تنتاب الفرد نتيجة مثيرات بيئية ، حيث إن التصور العقلي لأصحاب هذا الاتجاه عن الضغوط أنها مثيرات بيئة وتعني أي حالة أو حدث من الظروف والأحوال التي تتطلب استجابة عادية.

الاتجاه الثالث:ـ ينظرون إلي الضغوط على أنها حالة من عدم الاتزان و الاضطراب تنتاب الفرد نتيجة المتطلبات البيئية الزائدة والتي تفوق إمكانياته وتعرض توافقه للخطر ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه أنه لكي يتم فهم الضغوط لابد أن يعرف كيف يقيم الفرد الموقف بطريقته الخاصة من خلال معرفه دوافعه وحاجاته وإمكاناته ومهارات المواجهة الموجودة لديه.

كما يتبين أيضا من التعريفات المختلفة للضغوط أنها جميعا تتفق على أنها حالة من الضيق والتوتر والضجر والقلق يعاني منها الفرد نتيجة تعرضه لعوامل خارجية تلقي عليه بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها تفوق إمكاناته وقدراته الجسمية والعقلية الأمر الذي قد تؤدي به إلي حالة من الاجهاد الجسمي والنفسي، ومن ثم قد يؤدي به إلي العديد من الأمراض المزمنة(حجو.2002.ص25)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:ـ

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط لاختلاف الأطر النظرية التي تتبناها والوحدة التفسيرية التي اتخذت منها أساسا لهذا الإطار ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها وهو ما يتضح من العرض التالي:ـ

1/ نظرية سيلي (sely) بعمله كطبيب حيث اهتم باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط وقد استخدام في أبحاثه الصدمات الكهربائية والسموم كضغوط علي الحيوانات. وتتكون القضايا الرئيسية في نظرية سيلي بما يلي:ـ

1/ ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه علي أساس استجابته للبيئة الضاغطة.

2/أن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها علي أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج أي موقف ضاغط.

3/ أن اعراض الاستجابة البيولوجية للضغط عامة وهدفها المحافظة علي الحياة.

4/ أن هناك ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهي تمثل مراحل التكيف العام وهي:ـ

أ/ الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وتحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضغط شديداً.

ب/ المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت علي الجسم في المرحلة الاولي وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل علي التكيف.

ج/ الإجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

2/ نظرية موراي:ـ

يري (موراي) مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان علي اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلي هدف معين.

ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:ـ

أ/ ضغط بيتا(beta stress) ويشير إلي الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب/ ضغط ألفا(alpha stress) ويشير إلي خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد علي أن الفرد بخبرته يصل إلي ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، ويطلق علي هذا مفهوم تكامل الحاجة ،إما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.(أميمن.2004.ص193)

3/ طبيعة الضغوط لازاروس (lazarus):

\*\*أشار لازاروس إلي الضغط باعتباره عملية للتهيج والانفعال الذي يشعر به الفرد ويهدده.

\*\*وأشار إلي أن حدث واحدا ربما يحدث ضغطاً علي أحد الأشخاص دون الآخرين كما استنج أن الضغط لا يستقر في موقعه ولا في الشخص نفسه ولكنه يعتمد علي التفاعل بين الاثنين(الفرد، الموقف) وأنه ينشأ من كيفية تقييم الشخص للحدث وكيفية توافقه معه.

\*\*وأشار إلي أن الضغط يتعادل مع الاستجابة للتوتر النفسي لأننا نجد أن التجارب الروتينية قد تؤدي إلي التوتر في غياب الضغط.(أبو عرام.2005.ص21)

**\*\*مصادر الضغوط:ـ**

هناك العديد من المصادر التي قد تولد الضغوط علي الإنسان والتي قد تلعب دوراً في حياته مثل:ـ

1/ ضغوط البيئة الطبيعية:ـ

وهي الضغوط الخاصة بدرجة الحرارة والبرودة وطبيعة التضاريس الجغرافية والموارد الطبيعية والكوارث الكونية ، وازدحام السكان وقلة الخدمات ، وضغوط ضيق السكن ، وقلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة وقذارة الشوارع والأحياء.

2/ الضغوط الاجتماعية:ـ

وهي الضغوط الخاصة بالنماذج الاجتماعية، والمشكلات الأسرية ، التفاوت الحضاري ،كثرة الأبناء، العلاقة بالجيران، الأقران المتنافسة، صراع الاجيال ، اختلال الميول، صراع القيم ، التفاوت الحضاري والثقافي ، انعدام الرفاهية الاجتماعية ، موت عزيز وكذلك المستوى الاجتماعي للفرد.

3/ الضغوط الاقتصادية:ـ

وهي الضغوط الخاصة بالبطالة وانخفاض الإنتاج، عدم عدالة توزيع الناتج القومي، التفاوت الطبيعي، عدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الاوضاع الاقتصادية.

4/ الضغوط السياسية:ـ

وهي الضغوط التي تنشأ نتيجة الصراعات السياسية والنقابية ، هيمنة بعض القوى ، غياب المشاركة السياسية.

5/ الضغوط المهنية:ـ

وهي الضغوط التي تنشأ من مهنة الفرد وما يقوم به الفرد من عمل مثل ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، عدم الرضا عن المرتب، الترقية، التمييز غير المبرر بين العاملين.

6/ ضغوط التربية:ـ

وهي الضغوط التي تنشأ من ضغط المناهج الدراسية ، المدرس والامتحانات، العقوبات ، القواعد المدرسية، ازدحام الفصول، الواجبات المنزلية، الفشل الدراسي.

7/ الضغوط الذاتية:ـ

وهى التي تنشأ من عوامل فردية ذاتية، أما أن تكون جسمية أو نفسية أو عقلية وهي التي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم ووظائفه أو من القصور في الجوانب المعرفية والاختلالات الوظيفية العقلية أو من اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية واشباع الحاجات وعدم التوافق النفسي.

8/ ضغوط المراهقة:ـ

وهي التي تنشأ من عدم وجود أمل في تحقيق الغايات وغياب المساعدة، والصراع والإحباط، والغيرة من الأخوة، والانفصال عن الآباء والأهمال والقسوة من الكبار وصراع الاقران.(أبو عرام.2005.ص24.25)

\*\*اعراض الضغوط النفسية:ـ

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا وازعاجا (ضغوط سلبية فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب وعلى إثر ذلك تزداد ضربات القلب، يتحول الدم من الأطراف إلي العضلات الداخلية، تتسع حدقة العين ، يسري الأدرينالين والدهون في الدم ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز الي الصدر، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر علي الجسم وتنهكه(عسكر.2003.ص51)

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق ويجدر التنبيه هنا إلي أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعا في وقت واحد ولا علي جميع الأشخاص. فلكل واحد منهم نقطة أو نقاط ضعف، ولكل واحد إمكاناته الخاصة والأهم من ذلك لكل واحد عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية.(عسكر.2003.ص51).

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط النفسية المختلفة:ـ

1/ الأعراض الجسدية:ـ

وتتمثل هذه في/ العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه، ألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف، عدم الانتظام في النوم( الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر علي غير العادة) الامساك، الآم الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه، الاسهال، التهاب الجلد، عسر الهضم، التغير في الشهية، التعب أو فقدان الطاقة.(عسكر.2003.ص52)

2/ الأعراض الانفعالية:ـ

هناك علامات ذات علاقة بمشاعر وعواطف الفرد وهي ذات علاقة بأعراض الضغط، ومن بين هذه العلامات: القابلية للأثارة ، انفجارات الغضب، العدائية، الاكتئاب، الغيرة ، الشعور بالضيق، الانسحاب، القلق، انخفاض المبادرة، الشعور بقلة الواقعية أو التغير السريع، انخفاض الاختلاط مع الآخرين، نقص الاهتمام، الميل للبكاء ، التسبب في جرح الآخرين، الحط من قيمة الذات، الكوابيس ، التبلد الوجداني، قلة الاهتمام(اميمن.2004.ص205)

3/ الاعراض الفكرية أو الذهنية:ـ

كما أن هناك علاقة واضحة ايضا بين الضغط النفسي والاعراض الفكرية وهي:ـ

النسيان، الصعوبة في اتخاذ القرارات ، الاضطراب في التفكير، ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث، استحوذ فكرة علي الفرد، انخفاض في الانتاجية أو دافعية منخفضة، تزايد عدد الاخطاء ، إصدار أحكام غير صائبة(شقير.2002.ص171)

4/ الإعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:ـ

وتتمثل في: لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، تصيدا أخطاء الآخرين، التهكم والسخرية من الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، تجاهل الآخرين، التفاعل مع الآخرين بشكل آلي(غياب الاهتمام الشخصي تفاعل يكتنفه البرود) (عسكر.2003.ص55،54)

\*\*كيف تتكون الضغوط:ـ

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطا داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل، العلاقة مع الاصدقاء، والاختلاف معهم في الرأي، الخلافات مع شريك الحياة، الطلاق، موت شخص عزيز، التعرض لموقف صادم مفاجئ، تسمى ضغوطا خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط اكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها أو ضغوطا خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فأنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

***إجراءات الدراسة***

في الدراسة الحالية أردت الباحثة التعرف على ما اذا كانت الضغوط النفسية تؤثر على الطالب الجامعي، لذلك رأت الباحثة أن توضح الإجراءات التي قامت بها في هذه الدراسة للوصول الي النتائج المرجوة وشملت:ـ

***أولا: مجتمع الدراسة***

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة طالبات بقسم معلمة فصل بكلية التربية والبالغ عددهن(76) طالبة.

***ثانيا: منهج الدراسة***

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والذي يعرفه محمد أبراهيم عيد بأنه( اسلوب في البحث العلمي يقوم على وصف الظاهرة الراهنة وتفسيرها وتحديد العلاقة بينها وبين غيرها من المتغيرات لتحديد واقعها الحالي بهدف تحسينها وتطويرها.(2002.ص 137)

***\*\*عينة الدراسة***

أجريت هذه الدراسة على مجموعة من طالبات قسم معلمة فصل بكلية التربية والبالغ عددهن(35) طالبة ولقد اختارت الباحثة اسلوب المقابلة الشخصية.

وتعتبر المقابلة الشخصية هي واحدة من أساليب المنهج الوصفي وهي وسيلة بحثية جيدة سواء كانت مقابلة رسمية (أي انها تتطلب استعمال مجموعات الاسئلة وقوائم التقدير والتدقيق التي يتم اعدادها مسبق)

أم كانت مقابلة غير رسمية مثل التحدث عن المشكلات وتحديد بعض الصعوبات حول موضوع معين. والمقابلة بشكل عام عبارة عن علاقة بين الباحث وبين فرد او مجموعة أفراد بهدف الحصول على معلومات لها علاقة بموضوع البحث.

كما أنه يوجد نوع آخر من المقابلة يسمى بالمقابلة الجماعية وعادة تستعمل للكبار وبخاصة في المرحلة الجامعية ، وفي حالة الاطفال الصغار فانه قد تتم المقابلة الشخصية مع الوالدين او احدهما او مع المدرسين او مع المرشدين او مع غيرهم ممن يمكن الاستفادة من المعلومات المقدمة حول موضوع البحث. (منسي.2002.ص 43)

ونظرا لطبيعة عمل الباحثة تمكنت من اجراء مقابلة مع عينة الدراسة وهن الطالبات في قسم معلمة فصل.

وتوصلت الباحثة الي النتائج التالية:ـ

1/ان العينة يشعرن بالضغط النفسي وذلك نتيجة الضغوط الاسرية والضغوط الدراسية.

2/ جميع افراد العينة اتفقوا على أن الضغوط النفسية تؤثر على الاداء الاكاديمي للطالب الجامعي.

3/اتفقوا جميع افراد العينة على ان هناك علاقة قوية جدا بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي للطالب ليس الكل ولكن الاغلبية بل حسب شخصية الطالب والظروف الاسرية.

***ملخص الدراسة***

الضغط النفسي من المواضيع الهامة والحيوية في مجالات علم النفس لذلك رأت الباحثة اهمية الموضوع وخاصة انه تدرس الطالب الجامعي.

حيث كان السؤال المطروح من الباحثة كالاتي:ـ

هل يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية ؟وهل تؤثر هذه الضغوط علي ادائهم الاكاديمي؟ وما نوع العلاقة التي تربط الضغط النفسي بالاداء الاكاديمي للطالب الجامعي؟

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وأسلوب المقابلة الشخصية وتحصلت على النتائج التالية:ـ

1/ ان افراد العينة اتفقوا على أن الضغوط النفسية تؤثر على الاداء الاكاديمي للطالب الجامعي.

2/ اتفقوا جميع افراد العينة على ان هناك علاقة قوية جدا بين الضغط النفسي والاداء الاكاديمي للطالب الجامعي ولكن ليس الكل بل حسب نوع الشخصية والظروف الاسرية التي يمر بها الطالب.

3/ جميع افراد العينة يشعرن بالضغط النفسي وخاصة الضغوط الاسرية والضغوط الدراسية.

وهذا ساعد الباحثة في الي وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات الاتية:ـ

***\*\*التوصيات***

1/ وضع برنامج ارشادي داخل الجامعة من اجل التخفيف من الضغوط النفسية.

2/ اعطاء محاضرات توعوية من قبل اخصائيين نفسيين ترفع من الروح المعنوية للطلبة.

3/ ضرورة التعاون بين الأسرة والجامعة في توفير جو يساعد الطلبة علي الدراسة ولا يشعرهم بالضغوط.

4/ إنشاء مراكز إرشاد نفسي في الجامعات لمناقشة قضايا ومشاكل الطلبة النفسية الضاغطة.

***\*\*المقترحات***

1/ إجراء دراسة حول معرفة أسباب الضغوط النفسية.

2/ إجراء دراسة مقارنة بين الذكور والاناث من ناحية الضغوط النفسية .

3/ إجراء دارسة تربط بين الضغوط النفسية وغيرها من المتغيرات الاخرى كالتحصيل الدراسي والهروب من المدرسة، الهروب من البيت.

4/ إجراء دراسة حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالمعاملة الوالدية.

***المراجع***

1/ اكتيبي، ليلى ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق والاغتراب والضعف العصبي لطلبة جامعة المرقب، رسالة ماجستير ، منشورة كلية الآداب والعلوم الخمس العام الجامعي(2003/2004).

2/ أميمن، عثمان علي، في الصحة النفسية الأسباب النفسية للأمراض العصابية، بنغازي ليبيا(2004).

3/ أبو عزام، أمل علاء الدين علي حسن، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه جامعة عين شمس، 2005.

4/ المنسي، حسن، علم النفس الطفولة، دار الكندي للنشر والتوزيع،2002.

5/ شقير، زنيب، الشخصية السوية والمضطربة، مكتبة النهضة العربية، ط 2،2002.

6/ عسكر، علي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث،2003.

7/ عيسوي، عبدالرحمن، الجديد في الصحة النفسية، الاسكندرية ،2001.