

. مستوى الضغوط النفسية التعليمية لدى طالبات كلية البنات جامعة سيئون في ضوء بعض المتغيرات

## The Level of Educational Psychological Stress Among Female Students at the College of Women, Seiyun University, in Light of Certain Variables

د. وفاء عبدالله القيسي

أستاذ الإرشاد النفسي الأسري المساعد، كلية البنات، جامعة سيئون

[wafa848@seiyunu.edu.ye](mailto:wafa848@seiyunu.edu.ye)

تاريخ القبول: 2025/9/27

تاريخ الاستلام: 2025/8/20

### الملخص:

استهدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية التعليمية لدى طالبات كلية البنات في ضوء بعض المتغيرات (التخصص العلمي - المستوى الدراسي). ولتحقيق هذا الهدف تكونت عينة الدراسة من (50) طالبة، اختُرُنَ بطريقة قصدية، وطُبِقَ عليهن مقياس الضغوط النفسية التعليمية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وبعد إجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، أهمها أن مستوى الضغوط النفسية التعليمية متوافر بمستوى مرتفع، وتوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية التعليمية لدى أفراد العينة لصالح طالبات اللغة الإنجليزية تبعاً لمتغير التخصص العلمي. وانتهت الدراسة بتقديم بعض التوصيات التي لا تزال بحاجة إلى دراسات أخرى.

الكلمات المفتاحية:

- الضغوط النفسية التعليمية
- طالبات كلية البنات

### ABSTRACT:

#### Key Words:

- Psychological Educational Stress.
- Female College Students

This study aims to identify the educational psychological stress experienced by female students at the College of Women in light of certain variables (academic specialization and academic level). To achieve this objective, the study sample consisted of (50) purposively selected female students, who were assessed using an educational psychological stress scale developed by the researchers. The study adopted a descriptive-analytical approach. After conducting statistical analyses and treatments, the findings revealed several key results the most important being that the level of educational psychological stress is high, and there were also significant differences in the level of educational psychological stress among the sample individuals in favor of English language female students according to the variable of academic specialization. The study concluded with several recommendations, emphasizing the need for further research to address these issues.

## مقدمة

الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية، وأحد المفاهيم الرئيسة لفهم السلوك وتفسيره، فالضغط Stress من المصطلحات الشائعة الاستخدام لدى العام، وظاهرة كغالب الظواهر النفسية الأخرى، كالقلق والصراع والإحباط، التي تعد من طبيعة الوجود الإنساني، فلا تخلو حياة الفرد منها من وقت إلى آخر وأحياناً في أكثر الأوقات. (قشقوش والأحمدي، 2000: 21)

وينظر إلى الضغوط النفسية بأنها مقدمة أساسية لفهم السلوك، وأساسٌ للتنبؤ بما يمكن أن يفعله الفرد في المستقبل. (إبراهيم، 1994) فإن الضغط يشير إلى "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء كُله أو على جزء منه لدرجة تُوجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغيّر نمط سلوكه عمّا هو إلى نمط جديد". (شند والأنور، 2006)

في هذا الإطار؛ يعتقد بأن Bernard هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية؛ إذ قدم مفهوم "التوازن" الذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء، وأنّ الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن، فحينما يُدرك الفرد أنّ هناك تهديداً خارجياً من البيئة التي يعيش فيها، فإنّ الجسم يُظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية... الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستجابة لهذا التهديد، إمّا بالصمود والمواجهة، وإمّا إلى الهرب. (الرمادي، 2006)

لذا فالضغط النفسي في هذا الإطار هو تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكوّنات الشخصية، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية تدفع إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي، أو يؤدي إلى حفز الفرد لتحسين الأداء. (عسلي، 2005)

ويعرفه السمدوني بأنه حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يُدركه الفرد، عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (الأحمد ومريم، 2009) ويرى (العاسمي، 2011) أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرّضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية)، تهدّد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي، التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة. وبناء على ما تقدم جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على دراسة موضوع الضغوط النفسية التعليمية، ونظراً لما تطرقت له العملية التعليمية من أعباء وتحديات وظروف ضاغطة قد تنعكس سلباً في الجوانب سواءً كانت جسديةً أو نفسيةً أو اجتماعيةً لدى الطالبات.

## مشكلة الدراسة

إنَّ ما يمثله مستقبل طالب العلم بشكل خاص يمثل دعمًا أساسيًا للبحث في شخصيته النفسية والاجتماعية؛ فهو يمثل استثمارًا حقيقيًا؛ باعتباره معلمًا ومراقبًا ومعالجًا ومرئيًا للطلبة في المدارس، فهو غالبًا ما ينسخ شخصيته في هؤلاء الطلبة من خلال التعامل والاحتكاك والتفاعل معهم، وفي ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الطلاب، ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع وجود الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات، لا بُدَّ من العناية بالطلبة الجامعيين، فالضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، فالضغوط النفسية لها تأثير في ظهور عدد من الاضطرابات السايكوسوماتية، التي تشكل خطورة على حياة الأفراد، سواء كان ذلك على توافقهم العام أو المهني أو الصحي أو الأكاديمي أو الأسري، والذي يكون مرجعه الاضطرابات الانفعالية بدرجات متفاوتة، وبالتالي فإن طلبة الجامعة هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون لعدد من الضغوط النفسية، وتعد هذه المرحلة مرحلة مهمة في حياة الطلبة، فالطالب الجامعي شعوره بتحقيق التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة الجديدة التي يعيش فيها تجعله قادرًا على تقبل الوضع النفسي العام والجديد بالمجالات الاجتماعية والدراسية، ويستطيع أن يعيش بسلام إذا كانت صحته النفسية جيدة، وتبعده عن الضغوطات والتوترات والقلق الذي قد يكون من أسباب عدم القدرة على التكيف الدراسي. فالطالب الجامعي يعد الصفوة المختارة من تلك المجتمعات؛ لما له من دور كبير في تقدُّمها وتنميتها وتطوُّرها، فهو من العناصر المهمة والفاعلة في بناء الجامعة وأسس تطوُّرها بما يخدم ذلك المجتمع، فهم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية المجتمع. فلا بد من الوقوف على مستوى الضغوط النفسية التعليمية التي تواجه الطلبة في زمنٍ تميز بتسارع وتيرة التغير التكنولوجي وضرورة مواكبة هذا التغير، وهنا نتساءل بسؤال رئيس:

ما مستوى الضغوط النفسية التعليمية لدى طالبات كلية البنات جامعة سيئون؟

وتتفرع منه الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في مقياس الضغوط النفسية التعليمية تُعزى لمتغير التخصص العلمي؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في مقياس الضغوط النفسية التعليمية تُعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

## أهداف الدراسة

1. التعرف على الضغوط النفسية التعليمية ومستواها لدى طالبات كلية البنات.
2. التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً للتخصص العلمي.
3. الكشف عن ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً للمستوى الدراسي.

## فرضيات الدراسة

سعيًا لتحقيق أهداف الدراسة تم وضع الفرضيات الآتية:

1. تتعرض طالبات كلية البنات لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية التعليمية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التعليمية لدى طالبات كلية البنات تبعاً لمتغير التخصص العلمي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التعليمية لدى طالبات كلية البنات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

## أهمية الدراسة

لكي يستطيع طلاب الجامعة التوافق في حياتهم الدراسية ومع ضغوط أحداث الحياة لا بد من توافر بعض العوامل النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تساعدهم على القيام بالأدوار المتعددة المكلفين بها وبإنجاح، ومن هذه العوامل الدافعية للإنجاز تتحدد الأهمية من خلال الجوانب الآتية:

- أهمية العينة التي تناولتها الدراسة، وهي فئة طالب العلم، التي تُعدُّ الركيزة الأساسية في نشأة المجتمع وتطوره ودوره الفعال في تقدم أيّ أمة.

- تقديم رؤى علمية واضحة عن موضوع الدراسة، وما يسبب من آثار وانعكاسات صحية ونفسية واجتماعية، ومن جهة أخرى الوقوف على المصادر التي تؤدي إلى تلك السلوكيات.

- إثراء البحث العلمي والتراث الأدبي مما يسمح بتطوير دراسات لاحقة يستفيد منها الطلبة والباحثون من خلال تشجيعهم وتحفيزهم على تقديم دراسات في هذا المجال تثري المكتبة العلمية، كما يؤمل أن تستفيد الجهات التعليمية المختصة من نتائج هذه الدراسة في تحسين أدائها وتطويره.

## حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة الضغوط النفسية التعليمية لدى طالبات كلية البنات.

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من طالبات كلية البنات جامعة سيئون (قسمي رياض الأطفال واللغة الإنجليزية).

الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على كلية البنات - جامعة سيئون - محافظة حضرموت.

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني خلال الفترة الزمنية من مارس إلى مايو من العام الجامعي 2025م.

## مصطلحات الدراسة

الضغط النفسي (Stress): تعرف الضغوط النفسية إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة، التي يرى أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية، والضغط النفسي هو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها. وعرف (Selye) الضغط بأنه عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (عبيد، 2008)

الضغط النفسي: هو حالة من التوتر النفسي الشديد بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة، منها ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق، والوفاة، وخسارة مادية، وترك العمل، ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية، كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس، وطريقة التفكير (عبدالله، 2014)

الضغط النفسي إجرائياً: هو الدرجة التي يشعر فيها الطالب ببعض الأعباء النفسية المرتبطة بالمهام الأكاديمية، كضغوط الدراسة، والقلق بشأن التقدير، والتوقعات الذاتية، واليأس من الدراسة، والتي تُقاس بالدرجة الكلية للمقياس.

كلية البنات: هي إحدى الكليات التابعة لجامعة سيئون.

جامعة سيئون: إحدى مؤسسات التعليم العالي الحكومية بالجمهورية اليمنية، تأسست عام 1996، التابعة في النشأة لجامعة حضرموت، ثم انفصلت عنها في عام 2018م.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

نستعرض الأدب النظري الذي تناول الضغوط النفسية، كما نستعرض أهم الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة.

## 1. الضغط النفسي ((Stress))

الضغط أو المشقة هما ترجمات محتملة لمصطلح "الضغط"، وهو مفهوم مُستعار من الفيزياء، ويشير إلى الجهد الناتج عن قوةٍ تمارس ضغطها على سطح رخوة، مما يتسبب في انغماسها بداخله، أو عندما تصطدم سيارتان تسيران بسرعة، مما يؤدي إلى إحداث ضغط شديد على كل منهما، مما يسبب تحطُّم مقدمة السيارتين. وقد استعار علم النفس مصطلح الضغوط من الفيزياء ليعبر عن الدرجة العالية من الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية، والتي قد تؤدي إلى ضغطه أو جذبه (عبد الخالق، 1998). فالضغط في اللغة الإنجليزية يشير إلى مجموعة من الاضطرابات البيولوجية والنفسية التي تنشأ بسبب الاعتداءات بكافة أنواعها على الكائن الحي. (Banckaert & Aljoncic, 1995).

تسعى المؤسسات التربوية جاهدة إلى الاهتمام بالطلبة باعتبارهم قادة المستقبل، ومن هنا كان لا بد من اتباع أساليب واستراتيجيات تقلل من الاضطرابات والمآزق والضغوطات ومن الاضطرابات النفسية الملقاة عليهم في مدارسهم. يعد سيلبي (Selye) الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية للساحة العلمية، وعرفه بأنه حالة من حالات الكائن الحي، التي تشكل أساساً التفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً، أو التي يُبدي فيها سوء التكيف. ويرى موراي (Murray) أنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (محمد، 1999)

## طبيعة الضغوط النفسية:

تعد كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية؛ إذ إنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه، ولقد أوضح القحطاني، (2000) هذه البيئات وفقاً للآتي:

1. ضغوط البيئة الطبيعية: وما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، والكوارث الكونية، وضيق السكن، وقلة عدد الحجرات، وضعف الإضاءة.

2. ضغوط البيئة الاجتماعية: وما تحويه من ضغوط الشفافات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، و صراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.
3. الضغوط الاقتصادية: حيث توجد ضغوط البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي.
4. ضغوط سياسية: بحيث تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحاكم القائم، والصراعات السياسية والثقافية، وهيمنة بعض القوى، وعدم أهلية النظام الحاكم، وعدم القدرة على التكيف مع أوضاع السياسة القائمة.
5. ضغوط مهنية: ويكون منشؤها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل، مثل: الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترفيه والتميز غير المبرر.
6. ضغوط تعليمية: والتي تمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفز الزملاء وازدحام الفصول والواجبات الأخرى.
- مما سبق نستنتج أن كل ضغوط النفس هي ظاهرة إنسانية معقدة، تظهر في جميع المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية الاقتصادية المهنية والسياسية والتعليمية في حدٍ سواء؛ لأنها مُجسّمة في البيئة التي يعيش المرء فيها، فطبيعة الضغط لدى الفرد هو شعوره بأنه تحت ضغط غير طبيعي، وقد يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة في اليوم الذي يعيشه، مثل زيادة العبء الوظيفي، الانتقال، الخلاف مع أفراد أسرته أو قلقه من المسائل الجديدة في مواقف يشعر خلالها بالانزعاج، ويمكن أن يؤدي الضغط لاستجابة الجسم للإجهاد والقلق وسرعة. (القحطاني، 2000: 8-9)

#### مراحل الضغوط النفسية:

يعد سيلبي (Selye) من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان، وقد تبين له أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة، مما يؤدي إلى ظهور الأعراض، التي أطلق عليها سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل، هي:

### المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن متهيئاً لها، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

### المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة

إذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى، هي مرحلة المقاومة لهذا الموقف، وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعد هذه المرحلة مهمّة في نشأة أغراض التكيف أو ما يسمى بالأغراض السايكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان عن مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي، مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

### المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء

إذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سيصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل. في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية، وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من أجهزة العصب، ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي.

مما سبق تبين أن العالم Sely هو أول من تحدّث في تجاربه عن الضغوط النفسية، وبيّن أنّ تعرّض الفرد للضغط النفسي المستمر يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء جسمه المختلفة، مما يؤدي إلى ظهور أعراض تسمى (زملة أعراض التكيف العام)، التي تجعل الفرد عند مواجهة الضغوط النفسية يمر بثلاث مراحل وفقاً لعالم النفس هانز سيللي:

مرحلة رد الفعل تجاه الإنذار: تبدأ هذه المرحلة عند إدراك وجود مصدر للضغط؛ إذ تحدث تغيرات في الجسم، ومرحلة المقاومة: يحاول الجسم خلالها التكيف مع الضغوط التي يتعرض لها، مما يؤدي إلى زيادة التوتر ولكن

بطريقة مختلفة، وآخر مرحلة هي مرحلة التعب: إذا استمرت الضغوط لفترة طويلة من دون تخليص، يصل الجسم إلى حالة من التعب والإرهاق.

### مصادر الضغط النفسي:

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات وعقبات مادية، ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها، فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية تصبح الطريقة الطبيعية لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضعف جهده، وأن يكرر محاولاته لتتخطتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة، أو استبدال الهدف المعوق بآخر، أو تأجيل إرضاء الدافع. وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط تحقيق الدافع، وهو إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية أو نتيجة صراع بين الدوافع. وبالتالي فإن المواقف التي تسبب الضغط والأزمات النفسية الشديدة لغالبية الأفراد (ندى، 1998)

(Ibrahim, Mashaan, 2004) ما يأتي:

1. الأفعال أو المواقف التي تثير الضمير.
2. كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه، وكل ما يحول بينه وبين توكيده لذاته.
3. حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي.
4. حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة إزاء عادة سيئة يريد الإقلاع عنها.
5. حين يعاقب بعقاب لا يستحقه.
6. حين يُمنع من تحقيق ما يريد منعاً قاطعاً.
7. حين يشعر ببعده مستوى الطموح عن مستوى الاقتدار.
8. تعارض الأدوار المرتبطة بالعمل، ويطلق عليه أحياناً "صراع الدور".
9. مدى وضوح الدور المنوط به العمل، ويطلق عليه "غموض الدور".
10. العبء الوظيفي، ويعني مدى استطاعة العامل الوفاء بمتطلبات الوظيفة.
11. عدم مشاركة العامل في سياسات العمل وقراراته.
12. غياب الدعم الاجتماعي للعامل وإنجازاته.
13. صعوبات في البيئة المادية (الإضاءة- التهوية- درجة الحرارة، إلى غير ذلك من الصعوبات).

مما سبق تبين أن مصادر الضغط النفسي نابعة ليست من الموقف الذي وجد فيه الفرد بحد ذاته، وإنما من كيفية إدراك الموقف حسب طبيعة كل فرد وحده، وهذا ما يؤكد العالم النفسي أليس في نظرية العقلانية العاطفية.

### النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1. **نظرية هانز سيلبي:** يشير الإطار النظري والفكري لنظرية (Hans Selye) في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدّد ثلاث مراحل للدفاع، وتسمى مراحل التكيف العام للضغوط النفسية، وهي: مرحلة التنبيه، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإجهاد (النوايسة، 2013)

2. **النظرية السلوكية:** تركز على عملية التعلم باعتبارها المحور الرئيس لتغيير السلوك الإنساني، من زوّاد هذه المدرسة لازاروس، وباندورا، وسكنر، وتذهب هذه النظرية إلى أن الضغط هو أحد المكوّنات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وأنه ينتج عن تفاعله مع البيئة، ويركز باندورا على العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة، فالاستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات، والتغلب على الموقف، بل تؤدي إلى تكديس الضغوط لديه. (عبيد، 2008).

3. **نظرية التحليل النفسي:** تستند هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوسوماتية، وهي ترى أن التوترات والشدائد في نظام واحد، لها نتائج وعواقب مرضية، تنعكس على النظم والأجهزة الأخرى من الجسم، وأنّ الخوف والقلق يحدثان بسبب وجود صراعات حادّة في حياة الإنسان، تعبر عنها بعدم الراحة وأيضاً عن طريق حدوث تغيرات في العمليات الفسيولوجية، فعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة تحتل العمليات.

4. **النظرية المعرفية:** وتنظر هذه النظرية للظواهر النفسية إلى أنّها تتحدد بكيفية تطور الفرد وإدراكه لها، وبحسب وجهة نظر (بيك Beck) فإن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدركها الواقع، أي إنه مرتبط بالاعتقادات والأفكار التي يكوّنها الفرد عن هذا الواقع، فالتعليم الخاطيء يكسب الفرد أفكاراً غير منطقية، وعلى هذا الأساس تبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغط (لازروس وفولكمان)، كما أكد ألبرت أليس وأرون بيك وميكنيوم أنّ العوامل السلبية تؤدي دوراً كبيراً في نشأة الضغوط لدى الفرد، وأن المعارف السلبية لدى الفرد تعد جوهر الضغط النفسي، فتظهر الرؤية السلبية عن ذاته من قبيل أنا غير جدير بالاستحقاق، أنا غير فعّال، أنا غير محبوب، ورؤية

سلبية عن الآخرين وعن المستقبل، ويرى ألبرت أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد بذاتها وإنما تتوقف على الطريق التي يدرك بها الفرد هذه الظروف. (ختاتنة وأبوسعد، 2015)

5. **نظرية موارد:** قدم موارد نظريته عن الحاجات النفسية، وأشار إلى أن ظهور الحاجة يؤدي إلى التوتر، وعند إشباع الحاجة ينخفض التوتر، ويمكن استنتاج وجود الحاجة عند الشخص من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وأن عدم إشباع الحاجة يؤدي إلى التوتر، وهذا يقود إلى مفهوم الضغط الناتج عن عدم إشباع الحاجة، أو نتيجة للتفاعل مع المثيرات في البيئة المحيطة، ويمثل مفهوم الضغط وفقاً لموارد المؤثرات الأساسية للسلوك، وتوجد في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من هدف خاص به أو يبتعد عنه، هذه الضغوط تؤدي إما إلى تحقيق الحاجات وإشباعها، أو تجنب هذا الإشباع، وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يؤدي الوضع الاقتصادي للأسر دوراً في إحداث الضغط، كذلك يؤدي التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة إلى ضغوط من أنواع معينة، وقد قسم موارد الضغوط على نوعين رئيسيين، هما:

أ- ضغوط ألفا، وهي الضغوط الموجودة كما هي في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ب- ضغوط بيتا، وهي الضغوط التي يدركها الشخص، وتسمى بالفينومولوجيا (ملحم، 2001).

6. **النموذج الإسلامي في الضغوط النفسية:** مكمن الضغوط النفسية في الإسلام التناقض بين قوى الخير والشر وبين الغرائز والمحرمات، وما يولده الشعور بالذنب من الوقوع تحت الضغط والقلق، وتركز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الإسلام؛ لأن هذه القيم هي الواقية من الضغط النفسي والمخفف من وطأته، وقد أقر القرآن الكريم بوجود الضغوط في حياة الإنسان ﴿لقد خلقنا الإنسان في كبد﴾ [البلد: 4]، وما يجب الإشارة إليه أن وجود مستوى معتدل من الضغوط النفسية أمرٌ ضروري، لأنه بمثابة الدافع للإنسان للعمل والإنجاز، وبالتالي يقسم الضغط النفسي إلى إيجابي وسلبي، فالإيجابي يحسن من مستوى الأداء، ويقود صاحبه إلى الإبداع، أمّا السلبي فهو الذي يعيق الأداء ويعرقل عملية التكيف مع الظروف الحياتية والبيئية، ونجد في الدين الإسلامي معالجة للضغوط النفسية وذلك بضبط مصادر هذه الضغوط، فالخوف من الله والالتزام بتعاليم الإسلام في علاقاتنا وحمائتنا الشخصية والاجتماعية والمهنية، تعد مصادر ضبط إيجابي، إذا ما التزم بها الإنسان تخلص من القلق والتوتر، وعاش راضي النفس، متمتعاً بالصحة النفسية.

فقد كتب الكثير من الأطباء والعلماء المسلمين في مجال السعادة النفسية، ونجد أن كل المذاهب الفلسفية الإسلامية التي تطرقت لفهم الروح وتحليل جوهرها قد أتت بتعاليم قيمة لتحقيق الاطمئنان للأفراد والجماعات، ونذكر هنا تعاليم الخلفاء الراشدين وأعلام الفلسفة والفقه والمنطق الإسلامي، التي أصبحت قُدوةً للنهضة الفكرية بالغرب، أمثال الكندي والفارابي والرازي وابن سينا والغزالي وابن النفيس وغيرهم. (إسماعيل، 2021).

مما سبق من عرض نظريات التي تطرقت للضغوط النفسية: في نظرية هانز سيللي على الفرد أن يتعلم من مواقفه المضاعطة مراحل الدفاع المختلفة كالتنبيه، المقاومة والإجهاد، في حين نظر السلوكيون يرون أن الضغوط النفسية تعود بالنفع للفرد رغم ظاهرها القلق والتوتر، إلا أن الفرد فيها يتخذ قراراته الحاسمة، وتُقوّي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل مستقبلاً، يرى التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن مواقف أو أحداث ما هي إلا تعبير ظاهر عن الصراعات الداخلية في مكوناته شخصيته، في حين يرى المعرفيون أن تقييم الفرد للموقف يعتمد على مدى إدراكه وتقديره المعرفي للضغوط النفسية، في نظرية موراي تبين أن شعور الفرد بالضغوط النفسية يعتمد على انتقاء استجابته لمثيرات معينة في المواقف المختلفة. في النموذج الإسلامي في التعامل مع الضغوط النفسية يعتمد على تعزيز الهوية الدينية والروحانية للفرد مما يساعد الأفراد على التغلب على التوتر والقلق. الذي يعزز الصحة النفسية والسعادة في الحياة اليومية من قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

#### الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة موضوع الضغوط النفسية ومتغيرات أخرى متعلقة بها، وهي على النحو الآتي:

دراسة (محمد، المهدي، 2022) استهدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها في ضوء متغيرات (سنوات الخبرة، وأعمار الأبناء، وعدد الأبناء)، ولتحقيق أهدافها استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقد تمثلت أداه الدراسة في مقياس الضغوط النفسية المأخوذة من دراسة (العامرية، 2014، إبراهيمي، 2015) (تم تطبيق المقياس على (45) أستاذة جامعية متزوجة، أي بنسبة 90% من إجمالي مجتمع الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة، أهمها:

- هناك ضغط نفسي لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب سبها وهو منخفض.
- لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لسنوات الخبرة.

- لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لعدد الأبناء.

- أعمار أبناء عضو هيئة التدريس المتزوجة بكلية الآداب بجامعة سبها ليس له تأثير على مستوى الضغوط النفسية لديها

دراسة (Ramli & others, 2018) استهدفت التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتنظيم الذاتي والتركيز الذهني العالي لدى مجموعة من طلاب وادي كلانج في ماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من 384 طالبًا، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التنظيم الذاتي والتركيز الذهني العالي والضغوط الأكاديمية.

وأجرى (Essel & owusu, 2017) دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والنجاح الأكاديمي ونمط الحياة العام وإجراءات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب، واستخدم الباحثان في هذه الدراسة استبانة وزعت على مجموعتين من الطلاب، وأظهرت النتائج المصادر المختلفة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة، وهي: الضغوط الاجتماعية، الضغوط البيئية الأكاديمية، وكان أهم مصدر للضغوط النفسية للطلبة هو التعامل مع المدرسين.

دراسة (Devi & Motlan, 2015) واستهدفت التعرف على الضغوط النفسية وآثارها في الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة من مختلف السنوات الدراسية، وأظهرت النتائج أن الطلبة في سنوات الدراسة يواجهون عددًا من الضغوط النفسية، مثل التكيف مع البيئة الجديدة، وتكوين صداقات، وغيرها من الضغوط النفسية والتحصيلية.

دراسة (العامرية، 2015) استهدفت الكشف عن أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية، والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وطبق في مقياس الذات للكبار (إسماعيل، وغالي، 1961)، ومقياس مستوى الضغوط النفسية، ومقياس التوافق الأسري من إعداد الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من (300) أمّ عاملة و(300) أمّ غير عاملة، وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج، أهمها:

✓ أن عينة الدراسة تتمتع بمفهوم ذات إيجابي

✓ لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية، والشخص العادي، والذات المثالية، ومقياس التباعد، ومقياس تقبل الذات، في حين توجد فروق على مقياس قبل الآخرين

لصالح العاملات، وأن مستوى الضغوط منخفض لدى عينة البحث في مجال الصحة، وفي المجال الاقتصادي وفي مجال الأسرة، ومتوسط في المجال الشخصي، وفي مجال العمل.

دراسة (المساعيد، 2013) استهدفت التعرف على علاقة الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية بمركز الضبط والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي لدى طلبة جامعة آل البيت، إذ تكونت عينة الدراسة من 202 من الطلاب والطالبات في تخصصي التربية والتمريض في السنة الأولى والرابعة، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة أداتين، هما: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس روتر لمركز الضبط، وأظهرت النتائج أن هناك تفاعلاً بين التخصص الدراسي للطلبة ومركز الضبط لديهم في استخدامهم للأساليب الإيجابية؛ إذ تبين أن طلبة العلوم التربوية ذوو مركز الضبط الخارجي، وهم أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية من طلبة التمريض ذوي مركز الضبط الخارجي، وأظهرت النتائج أن أيضاً هناك تفاعلاً بين المستوى الدراسي والنوع الاجتماعي ومركز الضبط في استخدام الطلبة للأساليب الإيجابية، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين مركز الضبط الخارجي والأساليب الإيجابية، وهناك علاقة سلبية بين مركز الضبط الداخلي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

دراسة (طاطور، 2011) استهدفت تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، تكونت عينة الدراسة من 311 طالباً وطالبة، وطبق مقياس الضغوط النفسية ومقياس التكيف المدرسي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أفراد العينة بنسبة 4%، في حين كان مستوى متوسطاً من الضغوط النفسية بنسبة 44%، ومنخفضاً بنسبة 45%، كما أوضحت الدراسة أن نسبة 73% منخفضة من مستوى التكيف المدرسي، وأن 33% متوسطة من التكيف، وأن 13% مرتفعة من التكيف المدرسي، كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى للجنس، والمستوى الدراسي، ووجود فروق في التكيف لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في طبيعة التكيف المدرسي لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

دراسة (دخان، 2010) استهدفت الدراسة الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، تكونت عينة الدراسة من 150 طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدارس الناصرة الثانوية، وطبق المقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد المطيري 2007، وتوصلت نتائج الدراسة إلى الآتي: جاء في المرتبة الأولى أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية بلغت

(0.694)، وفي المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغت (0.659)، وفي المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف بنسبة مئوية بلغت (0.570) لكلا الأسلوبين، في حين جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0.524)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في أساليب التعامل مع الضغوط، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، باستثناء مجال الأساليب المعرفية، وحل المشكلات الذي وجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى، وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات.

**دراسة (الزيود، 2005)** استهدفت التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخدامًا من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات، وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (148) طالبًا وطالبة، موزعة على (288) طالبًا و(281) طالبة، من مختلف كليات الجامعة؛ إذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختبار ت (L.S.D) وتحليل التباين. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. أن أكثر الأساليب شيوعًا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.
3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

**دراسة (العلمي، 2003)** فقد أجريت هذه الدراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، بلغ عددهم 50 طالبًا وطالبة. واستخدمت الدراسة

مقاييس عدّة للتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط. وأوضحت نتائج الدراسة تعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية الأردنية لضغوط نفسية شديدة، في حين تعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة. كما أوضحت النتائج ميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية. وبينت النتائج أن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب، في حين لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف، وأخيراً أوضحت النتائج أن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.

**دراسة (العويضة، 2003)** استهدفت تعرف مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى طلبة الجامعات الخاصة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي، وأجريت على عينة بلغت 248 طالباً وطالبة؛ إذ طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التدبر، وقد أظهرت الدراسة أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط شيوعاً هو "التدبر النشط، التخطيط، اللجوء إلى الدين، إعادة التشكيل الإيجابي، لوم الذات، الدعم الاجتماعي". كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، تمويل الدراسة، الجنسية، الكلية، المستوى الدراسي.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من دراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية يتضح الآتي:

#### من حيث الأهداف:

نجد الأهداف في الدراسات السابقة يختلف بعضها عن بعض، منها ما يدرس التعرف على مستوى الضغوط النفسية وآثارها، مثل دراسة (محمد، المهدي، 2022) ودراسة (Ramli & others, 2018)، ومنها ما يدرس العلاقة بين الضغوط النفسية مع متغيرات أخرى مثل دراسة (Ramli & others, 2018) ودراسة (العامرية، 2015) ودراسة (المساعد، 2013) ودراسة (طاطور، 2011)، ومنها ما يدرس أساليب مواجهة الضغوط واستراتيجياتها مثل دراسة (دخان، 2010) ودراسة (العلمي،) ودراسة (الزيود، 2005)، ومنها ما يدرس تعرف مصادر الضغوط مثل دراسة (العويضة، 2003)، يرى الباحث أن أهداف الدراسة الحالية تتشابه من حيث معرفه مستوى الضغوط النفسية وآثارها في متغيرات أخرى.

**من حيث مجتمع الدراسة وعينته:**

نجد أن الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية اختلفت في مجتمعها التي أجريت فيه، من نوعية تلك المجتمعات وخصائصها، غير أنها تشابهت في نوعية العينة مع الدراسة الحالية، مثل دراسة (Ramli & Devi & Motlan, 2015) (Essel & owusu, 2017) (others,2018) و(المساعد، 2013) (والعلمي، 2003) و(العويضة، 2003) (والزيود، 2005)، في حين اختلفت في نوعية العينة إذ كانت طلاب ثانوية مثل دراسة (طاطور، 2011) و(دخان، 2010)، وكانت دراسة (محمد، المهدي، 2022) لأعضاء هيئة التدريس، وكانت دراسة (العامرية، 2015) للأمهات.

**من حيث أدوات الدراسة:**

نجد أن الدراسات السابقة قد اختلفت في الأدوات المستخدمة، فمنها ما استخدم مقياس الضغوط مثل دراسة (محمد، المهدي، 2022) ودراسة (طاطور، 2011) ودراسة (العلمي، 2003) ودراسة (العويضة، 2003)، وتتفق مع الدراسة الحالية في الأداة (مقياس الضغوط النفسية)، وتختلف الأدوات المستخدمة في دراسات مثل (Essel & owusu, 2017) في مقياس مصادر الضغوط النفسية، في حين استخدمت دراسة (العامرية، 2015) مقياس مستوى الضغوط، واستخدمت دراسة (المساعد، 2013) ودراسة (دخان، 2010) ودراسة (الزيود، 2005) مقياس أساليب مواجهة الضغوط والتعامل معها.

**من حيث نتائج الدراسة:**

لقد تبين من خلال عرض الدراسات السابقة اختلاف نتائجها، فهناك مستوى الضغوط النفسية متفاوت، وهناك علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى كالتكيف ومركز الضبط والتوتر والاكتئاب، وهناك معرفة مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها والتعامل معها، يرى الباحث من خلال تلك النتائج أنها تختلف باختلاف موضوع الدراسة.

بناء على ما سبق من تعقيب الدراسات السابقة بشكل عام، فقد تمثل استقبال الهوية النفسية من منطلقات الأهداف المتباينة، حيث إنَّ أهداف بعض الدراسات السابقة تبحث عن الكشف عن مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقامت بعض الدراسات الأخرى بتحديد مستويات الضغوط النفسية للمرشحين في مجالات العمل المختلفة بناء على متغير معين مثل الحالة الحالية، ولكن قام البعض الآخر بتحديد الضغط النفسي والتوافق الزوجي والأسري وجودة الحياة والأداء الوظيفي، كما تميز بعض الدراسات بدراسة

فاعلية تأثير برنامج إرشادي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأستاذات الجامعيات المتزوجات، كما تطرقت دراسات أخرى للعلاقة بين الضغوط الأكاديمية للطلبة ومستوى تحصيلهم. فيما يتعلق بالمنهج المستخدم، واستخدم غالب الدراسات المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي تم اعتماده في هذه الدراسة أيضاً، في حين استخدمت دراسات أخرى المنهج التجريبي. أما بالنسبة للعينة، فقد تباينت أحجامها من دراسة لأخرى، إذ اعتمدت بعض الدراسات على عينات كبيرة، في حين استخدمت دراسات أخرى عينات أصغر، كما قام بعض الدراسات بدراسة مجتمعات تتكون من ذكور وإناث، في حين اتجهت دراسات أخرى لدراسة الجنسين. وقد توصل غالب الدراسات إلى وجود مجموعة من العوامل والمتغيرات التي تؤدي إلى ارتفاع مستويات الضغوط النفسية والمهنية. وتختلف تأثيرات هذه العوامل حسب بعض المتغيرات، مثل السمات الشخصية والظروف الاجتماعية والاقتصادية والبيئية. كما أن لهذه الضغوط تأثيرات في حياة الأفراد الأسرية والنفسية والصحية، بالإضافة إلى أداؤهم الوظيفي ومستوى جودة الأداء. وقد أكد بعض الدراسات إمكانية بناء برامج فعالة لعلاج الضغوط النفسية وتخفيف حدتها على الأفراد العاملين في مجالات مختلفة. واستفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات في اختيار أداة البحث، وتحديد المتغيرات المدروسة، والمقارنة بين نتائج هذه الدراسات والدراسة الحالية للوصول إلى نتائج متفق عليها تُعد إضافة للتراث العلمي في هذا المجال. كما أن الدراسة الحالية أُعدت بناءً على توصيات بعض الدراسات في مجال الضغوط النفسية الأكاديمية.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يقوم على وصف عينة الدراسة، وجمع المعلومات عنها.

#### مجتمع الدراسة وعينته:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية البنات، البالغ عددهن 309 طالبات؛ إذ تم أخذ عينة مقصودة من طالبات الكلية ومقدارها 50 طالبة، وبعد أن قامت الباحثة بالاستعانة بأداة الدراسة، تم توزيعها على أفراد العينة وخضعت للتحليل جميعها.

#### أدوات الدراسة

لجمع المعلومات في هذه الدراسة، استخدمت الباحثة الأدوات الآتية لإعدادها:

### • مقياس الضغوط النفسية التعليمية

بناء المقياس: قامت الباحثة بإعداد المقياس النفسي وفق الأساليب العلمية المتبعة لبناء الأدوات، وبناءً على ما تم الاطلاع عليه من الأدب التربوي والنفسي في هذا المجال والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وتم عرضها على مجموعة من المختصين في مجال التربية وعلم النفس لمعرفة مدى هذه الفقرات لتخدم أهداف الدراسة.

### • تصحيح فقرات المقياس:

تم تصحيح فقرات المقاييس وفق تدرج ثلاثي، فوضعت ثلاثة بدائل (اختيارات) للإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس، هي (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، أخذت الأوزان (1، 2، 3)، وصيغت العبارات معبرة عن الضغوط النفسية التعليمية.

### الخصائص السيكو مترية للمقياس:

#### صدق المحكمين:

"يعرف صدق الاختبار بأنه مدى تحقيق الاختبار للغرض الذي أعد من أجله" (عودة، وملكاوي، 1992). بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه، وتم التأكد من صدق الاختبار من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين لمعرفة الأمور الآتية:

أ/ مدى وضوح الفقرات، وهل صياغتها الآلية تعطي المعنى المطلوب؟

ب/ تحديد الفقرات المكررة التي تعطي المعنى نفسه.

ج/ مدى ملاءمة كل فقرة في قياس السلوك لدى الطالبات.

د/ تعديل أي فقرة تحتاج إلى تعديل.

#### ثبات أداة الدراسة

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات لفقرات المقياس كما هو موضح في الجدول أدناه؛ إذ يُلاحظ أن معامل الثبات لمحور الدراسة مرتفع، يتراوح 065 وهو أكبر من 60%، مما يدل على أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وهذا دليل كافٍ لأن تتمتع أداة الدراسة بمعامل ثبات عالٍ. وعليه فالباحثة قد تأكدت من صدق أداة الدراسة وثباتها مما يجعلها على ثقة من صحتها وصلاحيتها للتحليل والإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها. تم استخدام طريقة كرونباخ ألفا لقياس ثبات أداة الدراسة والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) معاملات ثبات كرونباخ ألفا

المحور	البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
البعد العام	الضغوط النفسية	19	.065

## المعالجات الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS:

1. التكرارات والنسب المئوية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية.

2 اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.

## النتائج ومناقشتها

تناولت الباحثة تحليل البيانات الشخصية لأفراد العينة ومناقشتها كالتالي:

الجدول (2) خصائص أفراد العينة

الرقم	العوامل	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
1	التخصص	رياض الأطفال	22	44.0
		اللغة الانجليزية	28	56.0
	المجموع		50	100.0
2	المستوى الدراسي	الاول	6	12.0
		الثاني	23	46.0
		الثالث	15	30.0
		الرابع	6	12.0
	المجموع		50	100.0

من خلال الجدول (2) يتبين أن هناك تقاربًا نوعيًا ما بين أفراد العينة في التخصصين، وبالتالي سيكون هناك مصداقية أكثر في البيانات؛ لأننا سنحصل على إجابات متكافئة لتخصصين. أما من حيث المستوى الدراسي فقد حل المستوى الدراسي الثاني في المرتبة الأولى بنسبة بلغت 46.0%، والمستوى الثالث جاء ثانيًا بنسبة 30.0%، وبالتالي فالمستويان مقبولان للإجابة عن مقاييس مستوى الضغوط النفسية وقياسه لبداية تحصيلهم العلمي.

## المناقشة والتحليل

تحليل بيانات مقياس الضغوط النفسية التعليمية:

قامت الباحثة بتحليل مقياس الضغوط النفسية التعليمية ووصفه على النحو الآتي:

## الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الضغوط النفسية التعليمية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	أفقد الحماس اثناء المذاكرة.	2.3000	.54398	مرتفع	4
2	أشعر بالتعب في أثناء اليوم الدراسي على الرغم من قضاء ساعات كافية من النوم.	2.2600	.59966	متوسط	6
3	لا أجد تعاونًا من زملائي في الكلية	1.6200	.63535	متوسط نوعًا ما	8
4	المعلم لا يهتم كثيرًا بشؤون الطالب	2.1800	.66055	متوسط	7
5	المعلم لا يهتم كثيرًا بشؤون الطالب.	2.2800	.60744	مرتفع	5
6	بعض اللوائح والأنظمة تحمل الطالب أكثر من طاقته.	2.4000	.49487	مرتفع	2
7	بعض المعلمين والمعلمات لا يمنحون الطالب التقدير الذي يستحقه.	1.8200	.66055	متوسط	16
8	لا يوجد معلمون ولا معلمات يقدرون الجهد الذي أبذله.	2.0800	.63374	متوسط	10
9	تضايقتني كثرة الأنشطة والواجبات الدراسية.	2.0600	.51150	متوسط	12
10	بعض المعلمين والمعلمات يعاملون الطالب بجفاء.	2.0800	.77828	متوسط	11
11	يضايقني وجود طالبات مزعجات بالصف.	2.1600	.61809	متوسط	8
12	أجد صعوبة في التركيز في الدرس.	2.0200	.47337	متوسط	13
13	أشعر بالملل بسرعة.	2.3200	.65278	مرتفع	3
14	أجد صعوبة في التركيز في الدرس.	1.7400	.69429	مرتفع	17
15	أصبحت كثير النسيان.	1.9200	.48823	متوسط	15
16	تضايقتني كثرة الأسئلة من المعلمين.	2.1200	.71827	متوسط	9
17	أجد صعوبة في استيعاب معلومات الدرس.	1.9400	.76692	متوسط	14
18	اضطرب إذا لم أوفق في الإجابة عن أسئلة المعلم.	2.5800	.70247	مرتفع	1
19	أجد صعوبة في التفاهم مع المعلمين والمعلمات.	1.6600	.71742	متوسط	19
	الإجمالي	2.0811	.76913	متوسط	

من الجدول (3) يتضح أن مستوى الضغوط النفسية التعليمية متوافر بمستوى متوسط، حيث بلغ الوسط الحسابي 2.0811، وانحراف معياري بلغ 76913، وكان ترتيب أهم الفقرات كالتالي:

حل في الترتيب الأول الفقرة الثامنة عشر التي تنص: "أضطرب اذا لم أوفق في الإجابة عن أسئلة المعلم"، وحصلت على متوسط حسابي مقداره 2.5800 وانحراف معياري بلغ 70247. مما يدل على إجماع العينة بموافقة مرتفعة.

وحل في الترتيب الثاني الفقرة السادسة التي تنص على: "بعض اللوائح والأنظمة تحمّل الطالب أكثر من طاقته" حصلت على متوسط حسابي مقداره 2.2400 وانحراف معياري 49487، مما يدل على إجماع العينة بموافقة مرتفعة.

وحلت في المرتبة الثالثة الفقرة الثالثة عشرة التي تنص على: "أشعر بالملل بسرعة"؛ حيث حصلت على متوسط حسابي بلغ 2.3200 بانحراف معياري بلغ 65278، مما يدل على إجماع العينة بموافقة مرتفعة.

وحلت في المرتبة الأخيرة الفقرة التاسعة عشرة التي تنص على: "أجد صعوبة في التفاهم مع المعلمين والمعلمات" بمتوسط حسابي بلغ 1.6600 وانحراف معياري 71742، مما يدل على إجماع العينة بموافقة متوسطة. مما يُظهر أنّ هناك إشكالية لدى بعض الهيئة التدريسية في كيفية التواصل مع الطالبات.

أختبار فرضيات الدراسة:

1. اختبار الفرضية الأولى

#### الجدول (4) اختبار الفرضية الأولى

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.427	.315		4.537	.000
الضغوط النفسية	.336	.160	.290	2.098	.041

من خلال الجدول (4) يتبين وجود درجة إحصائية في فروق الضغوط النفسية التعليمية لدى أفراد العينة؛ إذ بلغت قيمة t المحسوبة (2.098) ومستوى الدلالة (sig) بلغت (0.41) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة، وبالتالي تحقيق الفرضية الأولى وقبولها، والتي تنص على: تتعرض طالبات كلية البنات لمستوى مرتفع من

الضغوط النفسية التعليمية لدى أفراد العينة، تتفق مع دراسة دخان (2010)، (طاطور، 2011) (Essel & owusu, 2017)

## 2. الفرضية الثانية- الثالثة:

### الجدول (5) اختبار الفرضية الثانية والثالثة

مستوى الضغوط النفسية التعليمية					
البعد	العدد	أقل إجابته	أعلى إجابته	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية	50	1.58	2.84	2.0811	.30545
Valid N (listwise)	50				

### الجدول (6) اختبار الفرضية الثانية والثالثة

الرقم	العوامل	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
1	التخصص	رياض الأطفال	22	44.0
		اللغة الإنجليزية	28	56.0
	المجموع		50	100.0
2	المستوى الدراسي	الأول	6	12.0
		الثاني	23	46.0
		الثالث	15	30.0
		الرابع	6	12.0
	المجموع		50	100.0

خلال الجدول (5) و(6) يتبين وجود درجة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية التعليمية، بما أن الوسط الحسابي لجميع إجابات الفقرات للضغوط النفسية هو أعلى من الوسط الحسابي الافتراضي، وعليه توصلت الدراسة إلى تحقيق الفرضية الثانية الثالثة، والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسي تبعاً لمتغير التخصص العلمي، المستوى الدراسي:

تتفق مع نتائج دراسة (طاطور، 2010) ودراسة (الزيود، 2005) و(Ramli & others,2018) في المستوى الدراسي، وتختلف في التخصص العلمي.

### النتائج والتوصيات:

أولاً: النتائج: توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج، هي:

1. أن مستوى الضغوط النفسية متوافر بمستوى مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة.
2. أظهرت الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين المزاج السيئ والإخفاق في الامتحانات.
3. أظهرت الدراسة وجود قصور في التفاهم بين الطالبات وبعض الهيئة التدريسية يعيق الفهم والاستيعاب.

### ثانياً: التوصيات:

1. زيادة التركيز على أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط النفسية لدى الطالبات.
2. تقديم قدر مناسب من الدعم للطالبات من خلال خفض مصادر الضغوط النفسية، كزيادة الدافعية وإكسابهم المهارات والكفايات اللازمة التعليمية.
3. تقديم البرامج الإرشادية واستخدامها في كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة بمختلف أنواعها.

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

1. القرآن الكريم
2. إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994)، عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغوط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة، منبئات بالتحصيل. حولية كلية التربية بجامعة قطر. (11)، 551 – 586.
3. الأحمد، أمل ومرمى، رجاء محمود (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 10 ( 01 ) . 16 – 37.
4. إسماعيل، أزداد علي (2021)، تعامل الإسلام مع الضغوط Book idea. Asder.com
5. حبيب، مجدي عبدالكريم، (1990)، اختبار مركز التحكم عند الأطفال والمراهقين كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
6. ختاتنة، سامي محسن، أبو سعد، أحمد عبد اللطيف، (2015)، علم النفس الإعلامي، دار الميسرة Libray. Iugaza.edu.ps - 31-8-2020 نشر بتاريخ
7. دخان، صهيب (2010)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
8. دسوقي، محمد احمد (1988)، علاقة مركز التحكم بمفهوم الذات، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز للعلوم التربوية، مج 1
9. الرمادي، نور أحمد محمد (2006). فعالية برنامج ارشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية بالفيوم. (4) 281-3
10. الزكري. نوال محمد (2008). ما وراء الذاكرة واستراتيجيات التذكر ووجهة الضبط لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في كلية التربية بجازان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
11. زهران، نيفين محمد (2011). وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب تنشئة الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين، كلية البنات للتربية، جامعة أم القرى.
12. الزبود، نادر (2005). استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 00-21.
13. الشحومي، عبدالقادر (2003). مصدر الضبط (الداخلي -الخارجي) وعلاقته بمفهوم الذات وفق بعض المتغيرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمر المختار، ليبيا.
14. شند، سميرة محمد إبراهيم والأنور، محمد إبراهيم محمد (2006). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. 1 (35) 772 – 829
15. طاطور، ياسمين عاطف (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
16. العاسمي، رياض (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق. 27 (1) 219 – 281.
17. عبدالرحمن، محمد السيد (1998). دراسات في الصحة النفسية، ج1، القاهرة، دار القباء للطباعة والنشر والتوزيع.
18. عبدالحالقي، أحمد محمد (1998). الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، ط1، الكويت.
19. عبدالله، محمد قاسم (2014). مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر عمان، الأردن: 115.
20. عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار صفاء.
21. عسلي، محمد ابراهيم (2005). الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، كلية التربية جامعة الأقصى. 1 – 19.

22. العلمي، دلال (2003). دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكنتاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
23. عودة، أحمد سليمان، ملكاوي، فتحى، حسن (1987). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، الأردن: مكتبة المنار.
24. العويضة، سلطان (2003). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين، دراسة غير منشورة.
25. القحطاني، وهف (2000). العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض، ملخص رسالة ماجستير، رسالة الخليج العربي، تصدر عن مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد 77، السنة 12.
26. قشقوش، إبراهيم بن زكي والأحمدي، محمد بن علي (2000). العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: العلوم التربوية. 13 . 119 – 164.
27. القيسي، وفاء عبدالله (2014). مركز الضبط وعلاقته ببعض الحاجات النفسية لطفل الروضة بمدينة سيئون، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حضرموت.
28. محمد، رحمة ميلاد، المهدي، نادية علي (2022). مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب، جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات، جامعة سبها، ليبيا.
29. محمد، يوسف (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ع18(21) 118-251.
30. المساعيد، أصلان صبح (2013)، الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 2 (2).
31. ملحم، سامي محمد (2001). الإرشاد والعلاج النفسي، دار المسيرة، عمان، 140-142.
32. موسى، رشاد علي (1993). علم النفس المرضي، دراسات في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر.
33. ندى، يحيى (1998). مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس، جامعة النجاح.
34. النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.
35. هلال، محمد (1999). مهارات إدارة الضغوط، القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

1. Alaphilippe, Bernard, et al (1998); Estime de soi, locus de controle et exclusion, bulletin de psychologie, tome L, N429, P331-337..
2. Aslevis- le herpeux (1989) : un facteur psychologique de la superstition et de la croyance aux para science " le locus of control" Revue internationale de la psychologie , tome 2<sup>nd</sup>
3. Banckaert, A & Aljoncic, A (1995); dictionnaire Encyclopedique 'le petit Larousse' Paris.
4. Devi, sathya & Mohan, shaj (2015). Study on stress and its effects on college student, International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (1 ,
5. Essel, George & Owusu, Patric (2017), Causes of students stress its effects on their academic success ,and mangment by students, Case study of seinajoki university of applied sciences, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle>.
6. Ibrahim, H., & Al Mashaan, O. (2004) Job Stress and its Relation with Type A: Iocus of Control, Arabic Studies in Psychology, 3 (2): 5-32.

7. Leanardie ,N, lescarret, o & ouluagie ,M(1996) : le control psychologique et levaluation de soi de l enfance a l adolescence, revue enfance ,PUF,n3.
8. Ramli, Nur Hamizah & Alavi, masoumeh & Mehrinezhad, Abolghasem & Behavioral, Atefah (2018), Academic Stress and Self-Regulation among University students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness, Behavioral Science.

## الملحق (1)

(مقياس الضغوط النفسية التعليمية): تمثل العبارات التالية مصادر الضغوط النفسية في المجال التعليم التي تشعر بها عزيزتي الطالبة، قدر لكل عبارة مدى صحتها لديك.

ت	العبارات	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
1	أفقد الحماس في أثناء المذاكرة.			
2	أشعر بالتعب في أثناء اليوم الدراسي على الرغم من قضاء ساعات كافية من النوم.			
3	لا أجد تعاونًا من زملائي في الكلية .			
4	المعلم لا يهتم كثيرًا بشؤون الطالب.			
5	بعض اللوائح والأنظمة تحمل الطالب أكثر من طاقته.			
6	بعض المعلمين والمعلمات لا يمنحون الطالب التقدير الذي يستحقه.			
7	لا يوجد معلمون ولا معلمات يقدرون الجهد الذي أبذله.			
8	تضايقني كثرة الأنشطة والواجبات الدراسية.			
9	بعض المعلمين والمعلمات يعاملون الطالب بجفاء.			
10	يضايقني وجود طالبات مزعجات بالصف.			
11	أشعر بالملل بسرعة .			
12	أجد صعوبة في التركيز في الدرس.			
13	أصبحت كثير النسيان.			
14	تضايقني كثرة الأسئلة من المعلمين .			
15	أجد صعوبة في استيعاب معلومات الدرس.			
16	اضطرب اذا لم اوفق في الإجابة على أسئلة المعلم.			
17	أجد صعوبة في التفاهم مع المعلمين والمعلمات.			
18	يضايقني استخفاف بعض المعلمين بطلابهم.			
19	أفكر كثيرًا بالانسحاب من الدراسة الجامعية.			