

## مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور أنموذجاً

### Psychological Stress Levels Among Preliminary Stage Students at the Libyan Academy for Graduate Studies in Janzour

رقية محمد علي الدحنوس

المدرس المساعد بقسم علم النفس - جامعة الزنتان بالجبل الغربي - كلية التربية بالريانة

[240100611@academy.edu.ly](mailto:240100611@academy.edu.ly)

#### الملخص

هدف البحث إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور وفقاً لمتغيرات النوع (ذكور، إناث)، والسكن (داخل مدينة طرابلس، خارج مدينة طرابلس)، والتخصص العلمي (علوم إنسانية، علوم هندسية وتطبيقية)، والحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)، واستخدم البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٣٤٥) طالباً وطالبة من مدرستي (العلوم الإنسانية، والعلوم الهندسية والتطبيقية)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية نسبية بنسبة (٢٠%) حيث بلغ حجم عينة العلوم الإنسانية بواقع (١٥٣) طالباً وطالبة، وبلغ حجم عينة العلوم الهندسية والتطبيقية (١٩٢) طالباً وطالبة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) موزعين حسب النوع (١٩٠) ذكوراً (١٥٥) إناثاً، وتمثلت أداة البحث في مقياس التوتر النفسي (إعداد الباحثة)، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث كان بدرجات منخفضة على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية للاستبيان، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع وكانت الفروق لصالح عينة الإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في بُعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي، وفي بُعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي، وفي بُعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير السكن، وجميعها كانت لصالح أفراد عينة البحث القاطنين خارج مدينة طرابلس، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيري التخصص العلمي، والحالة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي؛ المرحلة التمهيديّة؛ الدراسات العليا.

#### Abstract

The research aimed to identify the level of psychological stress among preliminary stage students at the Libyan Academy for Graduate Studies in Janzour according to the variables of gender (male, female), residence (inside Tripoli city, outside Tripoli city), academic specialization (human sciences, engineering and applied sciences), and marital status (single, married). The research adopted the descriptive approach. The research sample consisted of (345) male and female students from the Schools of Human Sciences and Engineering and Applied Sciences. The participants were selected using a proportional stratified random sampling method representing (20%) of the population. The Human Sciences sample included (153) students, while the Engineering and Applied Sciences sample included (192) students at the Libyan Academy for Graduate Studies in Janzour during the academic year (2021–2022).

The sample was distributed by gender into (190) males and (155) females. The research instrument consisted of a Psychological Stress Scale prepared by the researcher. The results indicated that the level of psychological stress among the members of the research sample was low across all dimensions and on the overall questionnaire score. The findings also revealed statistically significant differences at the significance level of (0.05) in the level of psychological stress according to the gender variable, in favor of females. Furthermore, the results showed statistically significant differences at the significance level of (0.05) in the dimensions of psychological stress related to the physiological, cognitive, and emotional aspects according to the residence variable, all in favor of the participants residing outside Tripoli city. However, no statistically significant differences were found in the behavioral aspect of psychological stress. The results also demonstrated the absence of statistically significant differences in the level of psychological stress according to the variables of academic specialization and marital status.

**Keywords:** psychological Stress; Preliminary Stage; Graduate Studies.

## مقدمة

في إطار ما تشهده المجتمعات اليوم من تقدم علمي، وتطور تكنولوجي، وتغيرات سريعة في كافة ميادين الحياة، اتسمت الحياة الراهنة بالتوتر النفسي لدى الأفراد والجماعات، وأدى ذلك إلى ظهور مؤثرات نفسية لديهم انعكست على قلة إنتاجهم، ومعاناتهم من إحباطات عديدة ناتجة عن عدم القدرة على التكيف مع المتغيرات المتسارعة، وقد يختلفون من حيث تعاملهم مع التوتر والضغط والإجهاد النفسي، فمنهم من يأخذ الأمور بسهولة ويتعامل معها جيداً، ومنهم من يتسم بالحرص الشديد والاهتمام والطموح المبالغ فيه، مما يجعله يتأثر سلباً لأنه يضع نفسه في مواقف صعبة ينجح غيره في تجنبها.

إن التوتر النفسي أمر طبيعي في حياة الفرد، ويمكن لأي عرض أن يكون لفترة قصيرة مؤشراً لتوترات نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها، وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك، فمن الطبيعي أن يكون الأفراد متوترين ومضطربين أمام الحوادث المهمة التي قد تصادفهم بين الحين والآخر، ويُعد التوتر شيئاً طبيعياً لديهم، أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على توتر نفسي مزمن أو ضار. (طنجور، ٢٠٠١: ٧٥).

وقد حاولت العديد من الدراسات ربط التوتر النفسي بمتغيرات مختلفة، كما حاولت أن تبين كيف يمكن أن يؤثر في جوانب عدة يتعلق بعضها بالاتجاه نحو العمل والتعليم والتذكر، ويتعلق بعضها الآخر بوضع مقاييس له لمعرفة مستوى التوتر النفسي عند المتعلمين، وتحديد الطرق المناسبة للتعامل معهم، وأصبح موضوع التوتر النفسي لدى المتعلمين

مجالات اهتمام الكثير من الباحثين والعاملين في مجال التربية نتيجة للآثار السلبية المترتبة عنه، والتي تنعكس على مستوى أدائهم وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة وعملية التعليم.

وفي هذا الشأن أورد (إبراهيم، ٢٠٠٢: ٣٦) أن التوتر النفسي المستمر له آثار سلبية على صحة الطالب النفسية، والفسولوجية، والعقلية مثل أمراض القلب، والشعور بالإحباط والاضطهاد، ويؤدي ذلك إلى انخفاض في مستوى الطموح وترك الدراسة.

وبالتالي يتضح أن التوتر النفسي لدى الطلبة له العديد من الآثار السلبية، ومن ثم يسعى البحث إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا بجنزور.

### مشكلة البحث

يعيش الفرد في عصر متغير كثرت فيه التفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت بدورها في كافة مظاهر الحياة، فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع، أصبح الفرد يواجه العديد من المواقف التي تهدد حياته، وتزيد من توتره تجاه ما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها في بيئته التي يعيش فيها، ويتفاعل معها كالبيت أو العمل أو الجامعة التي يدرس بها، ولعل شريحة المتعلمين من أكثر الشرائح عرضةً للتوتر النفسي وغالبًا ما يولد لديهم آثارًا سلبية تنعكس على صحتهم وسلوكهم وتحصيلهم الدراسي، وبناءً عليه حظيت ظاهرة التوتر النفسي باهتمام كبير من قبل الباحثين في ميدان علم النفس والصحة النفسية لما لها من آثار سلبية على المتعلمين، وقد يكون هذا التوتر على درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن حياتهم، من جميع النواحي العقلية، والنفسية، والجسمية، الاجتماعية .

وهذا ما أثبتته دراسة (الشناوي، محمد، ١٩٩٤: ٩٠٧) "إن التوتر يحدث عندما يكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب كنتيجة تفاعل بين عوامل بيئية خارجية وعوامل فردية داخلية، وتعتمد استجابة المتعلم لهذه المطالب على كيفية إدراكه وتقييمه للمواقف إما بطريقة شعورية وإما لا شعورية".

وبالنظر إلى طلبة الأكاديمية لكونهم من الشرائح المعول عليها في تطوير وتقديم المجتمع وتحقيق أهدافه، فإن لهذه الشريحة طموحات مستقبلية تختلف درجتها من طالب إلى آخر بحسب إمكاناتهم وقدراتهم الذاتية والبيئية والاقتصادية والاجتماعية، وكل ذلك يستوجب التوافق النفسي، وقد يكون التوتر النفسي من أهم المشاكل التي يواجهها طلبة الأكاديمية، فالإحباطات والصراعات التي يواجهونها كثيرة، وترتبط بجوانب متعددة من الحياة الأسرية والدراسية والمهنية والظروف البيئية المحيطة، وكل هذه الصراعات من شأنها أن تعمل على رفع مستوى التوتر النفسي، وتؤدي لذلك إلى انخفاض مستوى الطموح الأكاديمي لديهم.

وفي هذا السياق أشار كل من (مازي وفيرلهايا، ٢٠١٣ & Verliac Maze) إلى أن مرحلة الالتحاق بالدراسات العليا، تعد مرحلة جداً مرهقة بالنسبة للطلبة، فهي تضعهم أمام العديد من الوضعيات الجديدة التي تشكل مصدرًا للتوتر لديهم، ولهذا تدفعهم إلى اعتماد العديد من الأساليب للتكيف معها، فالبحث عن شبكة جديدة من العلاقات والأصدقاء ومختلف العوامل الاقتصادية والبيئية، ومعطيات الدراسة والنجاح، كلها عوامل قد تؤثر سلبيًا على المسار التعليمي للطلاب. (حمري، ٢٠١٥: ١٤٧)

وقد تتعدد المصادر والأسباب الباعثة على التوتر النفسي لدى غالبية الطلبة بمرحلة الدراسات العليا، حيث إن مواصلة الدراسة الأكاديمية في المرحلة التمهيدية تفرض عليهم إلى جانب التزاماتهم المهنية والاجتماعية تبعات إضافية منها حضور المحاضرات، وارتياح المكتبات، وإنجاز البحوث، والاستعداد لامتحانات، كما تؤدي إلى قلة فرص الراحة والترفيه لديهم بسبب انشغالهم الدائم واستنفاد وقتهم في المواظبة على أعمالهم والتزامات الدراسة بالأكاديمية، الأمر الذي قد يجعلهم عرضةً للكثير من الضغوط النفسية والجسدية والمهنية والأكاديمية، وهذا ما عاينته الباحثة على أرض الواقع من النفسي، وتؤثر سلبيًا على صحتهم النفسية والجسدية والمهنية والأكاديمية، وهذا ما عاينته الباحثة على أرض الواقع من خلال انخراطها في برنامج الدراسات العليا بالأكاديمية، إذ تظهر على معظم الطلبة العديد من مظاهر التوتر النفسي إزاء مواجهتهم لضغوط ومشكلات مختلفة منها ما يتعلق بالظروف الاقتصادية، والأمنية، والصحية ومنها ما يتعلق بالدراسة في الأكاديمية وأساليب التعلم والظروف الحياتية الضاغطة الأخرى، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن غالبية الطلبة لديهم ترقب وخوف وتوتر يكون نابغًا من عدم تحقيق طموحاتهم المادية والمعنوية

ومن ثم تتبلور مشكلة البحث الحالي في التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا بجنزور، ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا بجنزور؟

ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا بجنزور؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا بجنزور وفقًا لمتغيرات: النوع (ذكر/ أنثى)، و التخصص (علوم إنسانية/ علوم تطبيقية وهندسية)، والحالة الاجتماعية (أعزب | متزوج)، والسكن (داخل مدينة طرابلس/ خارج مدينة طرابلس)؟

## أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور.
٢. الكشف عن الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور وفقاً لمتغيرات: النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصص العلمي (علوم إنسانية | علوم تطبيقية وهندسية)، والحالة الاجتماعية (أعزب/ متزوج)، والسكن (داخل مدينة طرابلس | خارج مدينة طرابلس).

## أهمية البحث

يمكن توضيح أهمية البحث الحالي في شقيه النظري والتطبيقي كما يلي:

### أ- الأهمية النظرية للبحث:

- ١- تُستمد أهمية البحث من أهمية الموضوع المبحوث، حيث تعاني المجتمعات المعاصرة من أحداث وتغيرات سريعة انعكست آثارها على حياة الغالبية العظمى من الأفراد بمختلف الشرائح العمرية، وجعلتهم عرضة لكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية، كالقلق والتوتر النفسي والإحباط، وقد تكون طلبة الدراسات العليا بشكل عام، وطلبة المرحلة التمهيديّة بشكل خاص عرضةً لمثل هذه الضغوط، لأن هذه الشريحة أكثر تعرضاً لما يؤول إليه المستقبل وتحديد ملامحه من ناحية علمية وعملية ووظيفية.
- ٢- إلقاء الضوء على حجم ظاهرة التوتر النفسي الذي قد يعاني منه طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور، والتعرف على مصادرها وأعراضها والآثار السلبية المترتبة عنها، ومدى تأثيرها على مستوى الطموح الأكاديمي لديهم.
- ٣- تقديم خلفية نظرية عن التوتر النفسي وسبل قياسه.

### ب- الأهمية التطبيقية

- ١- من المتوقع أن تكشف الدراسة الحالية عن مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بالمرحلة التمهيديّة في المجتمع الليبي.
- ٢- إضافة أداة سيكومترية جديدة للتراث السيكلوجي تفيد في قياس التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور.
- ٣- قد يكون لهذا البحث قيمة تربوية من الناحية التطبيقية لكونها تُجرى على طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا في وقت تعيش فيه البلاد ظروفاً أمنية، وسياسية، وصحية، واجتماعية صعبة ومعقدة، وهذا يستوجب دراستها ويتطلب أيضاً من الباحثين والمهتمين بهذه الظاهرة النفسية والمسؤولين بوزارة التعليم تسليط الأضواء عليها بغية التخفيف من وطأتها على هذه الفئة من الطلبة لأنها ستقود المجتمع في المستقبل المنشود.

## محددات البحث

- ١- المحددات البشرية: تكونت عينة البحث من (٣٤٥) طالبًا وطالبة من مدرستي (العلوم الإنسانية، والعلوم الهندسية والتطبيقية).
- ٢- المحددات الموضوعية: اقتصر هذا البحث على معرفة التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور من كلا الجنسين
- ٣- المحددات المكانية: تم تطبيق البحث على طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور
- ٤- المحددات الزمانية: تم تطبيق البحث خلال العام (٢٠٢١م - ٢٠٢٢م).

## مصطلحات البحث الإجرائية

يتضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

### ١- التوتر النفسي "Psychological Stress"

يُعرف التوتر بأنه: "حالة انفعالية، بيولوجية، عقلية ناجمة عن قلة إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف تؤدي إلى حدوث صراع داخلي بين الفرد و دوافعه". (قحطان، الحميري، ٢٠١٧: ١٥)

وتعرف الباحثة التوتر النفسي إجرائيًا بأنه: ردود فعل أفراد العينة من طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور تجاه أي مواقف وأحداث يتعرضون لها تتطلب تكييفًا أو استجابة، فسيولوجية، أو معرفية أو انفعالية، أو سلوكية، ويعبر عنه بالدرجات التي سيحصلون عليها من خلال إجاباتهم عن فقرات استبيان التوتر النفسي الذي سيستخدم في هذا البحث

### ٢- المرحلة التمهيدية: "Preliminary Stage"

تُعرف الباحثة المرحلة التمهيدية بأنها: "مرحلة الدراسة الأولية التي تسبق مرحلة البدء في إعداد الرسالة بمرحلة الماجستير حيث يقوم خلالها بدراسة مجموعة مواد تتعلق بالتخصص، ويُمتحن فيها الطالب للوقوف على المستوى الذي يؤهله للقيام بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الدراسات العليا".

### ٣- الدراسات العليا: "Graduate Studies"

تُعرف الباحثة الدراسات العليا بأنها: "مرحلة متقدمة من الدراسة لمختلف التخصصات العلمية، وتشمل الدراسات العليا (الماجستير، والدكتوراه)، ويشترط لقبول الطالب في الدراسات العليا حصوله على درجة البكالوريوس أو الليسانس أو الدبلوم العالي، والحصول على درجة الماجستير بالنسبة للدراسة بمرحلة الدكتوراه".

## الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: التوتر النفسي

تمهيد:

لم يتوصل العلماء والباحثون إلى اتفاق محدد حول مفهوم التوتر النفسي، إذ مازال هذا المصطلح غامضاً ويحتاج إلى مزيد من البحث والدقة والتحديد، فمفهوم التوتر النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً، وهناك صعوبة في تحديده وتعريفه بشكل دقيق، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، ومع ذلك يمكن القول إن نقطة الاتفاق بين العديد من المهتمين والباحثين في تعريفهم له هي النظر إليه بأنه الحمل الذي يقع على كاهل الفرد، وما يتبعه من استجابات من جانبه لينتج أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه، وبما أن التغيير هو أحد الحقائق الثابتة في الحياة، فإنه يمكن القول إن التعرض للتوتر النفسي بدوره جزء من المعيشة اليومية للفرد، ووفقاً لذلك سيتم التطرق بشيء من الإيجاز إلى توضيح مفهوم التوتر النفسي، على النحو التالي:

### ١- مفهوم التوتر النفسي:

لقد حظي مفهوم التوتر النفسي ومسبباته باهتمام كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر حتى يومنا هذا، ففي عام ١٩٢٩ جاء (ولتر كانون Walter Cannon) الذي يعتقد أنه أول من استخدم مفهوم التوتر النفسي وعرفه "برد فعل الطوارئ" أو ردود الفعل العكسية، ولقد قدم (ولتر Walter) مفهوم التوازن Home stasis والذي يقصد به استخدام الفرد لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء. (الغريز، أبو سعده، ٢٠٠٩: ٢٣)

وعرف (أسعد رزق، ١٩٩٢: ٨٢) التوتر النفسي بأنه: "الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيدين البيولوجي، والنفسي، يصحبهما تآهب واستعداد من جانب الفرد لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة".

ويعرف (أبو فرحة، ٢٠٠٠: ١٣) التوتر النفسي بأنه: "مدى استجابة الفرد فيزيولوجياً أو نفسياً حيال وضعيات تواجهه وتهدهده". ويعرفه (لازاروس Lazarus) بأنه: "نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية". (الغريز، أبو سعده، ٢٠٠٩: ٢٣)

ويعرف (كولمان Kolman) التوتر النفسي بأنه: "متطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد، ويمكن القول إن التوتر النفسي يشير إلى متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب في إشباع حاجاته المختلفة". (السميران، المساعيد، ٢٠١٤: ١٦)

وتعرف (هيئة الصحة والسلامة) التوتر النفسي بأنه : "رد فعل معاكس يتخذه الأفراد تجاه الضغوط الشديدة أو غيرها من أنواع المطالب التي تلقى على عاتقهم " (كوبر، بلمر، ٢٠١٤: ٢٢). وعرف (سيلبي SeIye) التوتر النفسي بأنه: " الاستجابة غير المحددة للجسد لأي حاجة للتغيير " . (هانا، ٢٠١٥: ٩)

وبالرغم من شيوع التوترات النفسية وتعرض غالبية الأفراد لها، ورغم إضافات كل من (سيلبي، ولازاروس Selye & Lasarus) فإنّ التوتر النفسي كمفهوم مازال يواجه صعوبة في تعريفه ودراسته بشكل دقيق، ولقد تعددت التعريفات التي أطلقها العلماء والباحثون حول التوتر النفسي ولكنها تتمحور حول أبعاد ونماذج محددة، فمنها ما يستند على أن التوتر النفسي مثير "Stimulus" ومنها ما يعده استجابة "Response" ومنها ما يستند إلى التفاعل بين المثير والفرد، وهناك علماء ركزوا على نموذجين عند تعريف التوتر النفسي وهما النموذج الفسيولوجي "Physiological" والنموذج النفسي "Psychological".

يتضح من العرض السابق لمفهوم التوتر النفسي على الرغم من الاختلاف في وجهات النظر بين العلماء والباحثين حوله أن هناك شبه اتفاق عام بينهم على أن التوتر النفسي حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك، ويظهر التوتر النفسي عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته التوافقية، وإن الفرد يستجيب لحالة التوتر بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، وإن التوتر هو حالة ملازمة لسلوك الفرد، كونه ينشأ من الظروف غير الاعتيادية، حيث يتعرض لحالات مؤقتة من التوتر كاستجابة لمشكلات مختلفة تحتاج إلى درجة من التركيز ويحدث لديه عندما لا يكون هناك توافق بين ما يسعى إليه وبين المنبه الذي يثير لديه استجابات سلوكية معينة.

## ٢- أعراض التوتر النفسي

أجمعت معظم الدراسات والبحوث النفسية أن هناك عدة مظاهر للتوتر النفسي، وتختلف هذه المظاهر من فرد إلى آخر بحسب قدرة الفرد على التعامل مع الموقف الذي نجم عنه التوتر النفسي وفي هذا الشأن أشار (الفقي، ٢٠٠٩: ٣٠) إلى أن مظاهر التوتر النفسي تتجلى في الأعراض التالية:

أ- أعراض نفسية: وتشمل الشعور بالعصبية أو التحفز، والخوف وعدم الإحساس بالراحة، والكسل وفقدان الشهية أو زيادتها، والأرق، والضحك أو البكاء بدون سبب.

ب- أعراض فسيولوجية جسدية: كخفقان القلب، ومشاكل في التنفس، ورعشة في اليدين، آلام في الصدر، وبرودة في الأطراف، واضطرابات المعدة، كما تبدو في صورة تيبس وآلام موضعية، وصداع، وإجهاد وضعف التركيز، كما تبدو أعراضه في صورة انقباض غير محدد بالصدر، وضيق في التنفس وسرعة نبض القلب.

ج- أعراض سلوكية أنفعالية: تشير نتائج البحوث النفسية إلى أن المظاهر الانفعالية للتوتر النفسي تتمثل في الغضب، والخوف، والحزن، والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل، والغيرة.

د- أعراض عقلية: وتتمثل في اضطراب ذهني، وضعف في الذاكرة والنسيان مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي، وضعف التركيز وتشتته، وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، فضلاً على اضطراب الأداء وضعفه، وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة،

ومما سبق يمكن القول إن أعراض التوتر تبدو واضحة في جانب أو عدة جوانب من شخصية الفرد الفسيولوجية والنفسية والسلوكية والعقلية فهو يؤثر على العواطف، والمشاعر، والتصرفات، والقدرة على التفكير والتعلم، والصحة الجسدية، ولأن الأفراد يتعاملون مع التوتر النفسي بشكل مختلف فإن الأعراض أيضاً تختلف من فرد إلى آخر وفقاً لما يتعرضون له من مواقف حياتية مختلفة ومدى إدراكهم واستجاباتهم لتلك المواقف.

### ٣- أنواع التوتر النفسي

للتوتر النفسي أنواع متعددة، منها ما يكون مؤقتاً بسبب مرحلة معينة يمر بها الفرد، وأحياناً قد يطول أمده فيؤدي إلى أمراض بعضها خطير مثل الاكتئاب، أو مشاكل في القلب، وارتفاع ضغط الدم والسكري، إن كلمة توتر تتضمن جانبين: التوتر الجيد أو ما يطلق عليه التوتر الإيجابي، والتوتر السلبي، وهذا التمييز بين التوتر الإيجابي والتوتر السلبي ساعد في تصنيف المحفزات الأولية، ومع ذلك؛ فهو مازال لا يوفر تمييزاً حقيقياً فيما يتعلق باختلاف الاستجابات الفردية، ومن خلال الاطلاع على أدبيات الدراسات السابقة والتراث السيكولوجي يتضح أن هناك أنواع مختلفة للتوتر النفسي وتتمثل هذه الأنواع وفقاً لما أشار إليها كل من (ليفي Levi وسيلي Seley) في النقاط التالية:

أ- التوتر النفسي المفيد (الإيجابي): وهو التوتر الطبيعي في حياتنا ومن المستحيل تجنبه، والفرد بحاجة إليه دائماً، وهذا التوتر المعتدل يكون صحياً للفرد، إذ يعمل على تنشيطه ودعم قدرته على الإنجاز.

ب- التوتر النفسي الضار (السلبي): وهو الذي يزيد على حده ويتحول إلى عامل مدمر، وذلك لإعاقة أنشطة الفرد الطبيعية والعقلية والجسدية، ويتسبب في فقدان الكفاءة وال فشل في الأداء الجيد، ويتميز بالتأثيرات السلبية على الصحة العقلية والبدنية لزيادته على الحد المعقول الذي يتجاوز قدرات الفرد.

وأضاف (سيلي Seley) أن هناك أيضاً نوعين من التوتر هما:

ج- توتر تكيفي: وهو رد فعل بيولوجي كارتفاع السكر في الدم، ارتفاع ضربات القلب ومحرض للعمل والفعل.

د- توتر متجاوز: يجعل الفرد غير قادر على الإدراك والتفكير، يحدث عندما يشعر الفرد أن حالته النفسية لا تسمح له بإرسال دفعات تكيف. (عويضة، ١٩٩٦: ١٦٧)

وقد ميز (لازاروس وكوهن Lazarus & Cohen) بين نوعين من التوتر النفسي هما:

- أ- التوترات الخارجية: وتعني الأحداث والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث السهلة إلى الحادة.
  - ب- التوترات الداخلية: وتعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي النابع من فكر الفرد وذاته. (الغريز، ٢٠٠٩: ٢٩)
- وتختلف استجابة الأفراد لأنواع التوتر النفسي من فرد إلى آخر، بل تختلف داخل الفرد نفسه، إذا تكرر نفس الموقف الضاغط في مرتين مختلفتين، وذلك لأن الفرد يكون قد اكتسب الخبرة لكي يتعامل مع تكرار الموقف نفسه بدون مشاكل، ولذلك يمكن حصر أنواع الاستجابات الأكثر شيوعاً المتوقعة من الأفراد حين يواجهون توتراً في أربع استجابات هي:

- استجابات انفعالية : Emotinal وتتمثل هذه الاستجابات في: الحزن والاكتئاب، واليأس، والرعب، وعدم التصديق، وقد يعبر عنه البعض بقوله "حين حدث ذلك، لم أكن أتوقع حدوث شلل في تفكيري، ولم أعرف ماذا أفعل"، أو يقول البعض "شعرت أن الدنيا تدور بي، ولم أعرف ماذا أفعل".
- استجابات معرفية : Cognitive وتتمثل هذه الاستجابات في: العجز عن الانتباه، وعدم التركيز، والخوف المتزايد من فقدان السيطرة على النفس.
- الاستجابات البيولوجية : Biological وتتمثل هذه الاستجابات في: الشعور بالتعب، والدوخة، والأرق، والكوابيس، والصداع الزائد، واضطرابات النوم، واضطرابات الأكل.
- الاستجابات السلوكية : Behavioral وتبدو في سلوكيات التجنب، والانسحاب الاجتماعي، وما يترتب عن ذلك من مشاكل. (غانم، ٢٠١١: ٤٨ - ٤٩)

ومن خلال ما سبق يمكن القول إنَّ هناك نوعين من التوتر: توتر إيجابي يعمل على تنشيط ودعم قدرات الفرد على الإنجاز والعمل، ويشمل التوتر التكيفي، والنوع الآخر من التوتر هو: التوتر السلبي ويشمل التوتر التجاوزي ويحدث عندما يتجاوز الطلب بدرجة كبيرة قدرات الفرد، وقد يسبب الإجهاد والضيق والصداع، والفرق يكمن في العمليات المعرفية الوسيطة في استجابة التوتر فقد يدرك الفرد الموقف المؤثر على أنه حدث سهل ويمكن مواجهته بسهولة، أو حدث قوي أو شديد لا يمكن التصدي له.

كما أن للتوتر النفسي الكثير من الاستجابات والنتائج السلبية، التي تعود على الفرد بالضرر البالغ على حالته الصحية، وحيث إنَّ التوتر يؤثر على العضلات المختلفة في جسم الفرد، والتي تستجيب بدورها إلى الأنفعالات، بالتشنجات العضلية والشد العضلي الذي يمكن أن يكون التغلب عليه صعباً، وأيضاً التوتر النفسي يؤثر على العمليات المعرفية لدى الفرد، ويؤدي ذلك إلى عدم التركيز و العجز على الانتباه ويؤثر أيضاً في الجانب السلوكي حيث يؤدي إلى الانسحاب والأنطواء.

#### ٤- درجات التوتر النفسي:

- تختلف درجات التوتر النفسي حسب قوته وشدته وتأتي كما ذكرها (الفاقي، ٢٠٠٩: ٢٩)، حسب الترتيب التالي:
- أ- التوتر البالغ الشدة: الذي يحدث نتيجة لأحداث ذات أثر كبير على الفرد كوفاة أحد المقربين، أو فسخ علاقة مهمة، أو الإصابة بمرض خطير.
  - ب- التوتر الشديد: وهو توتر يصاحب أحياناً تغيير العمل أو التخصص الدراسي.
  - ج- التوتر المعتدل: وهو توتر يحدث نتيجة مشاكل دراسية، أو مشاكل مع الرئيس في العمل.
  - د- التوتر الضعيف: وقد يحدث نتيجة بعض الظروف العائلية، أو تغيير عادات الطعام والحمية.

#### ٥- تصنيف الآثار المترتبة عن التوتر النفسي:

ويمكن تقسيم الآثار المترتبة عن التوتر النفسي إلى نوعين هما:

- أ- الآثار الإيجابية: إذا كان التوتر الذي يتعرض له الفرد من النوع المعقول الصحي، ينتج عن ذلك عدد من الآثار الإيجابية، وتتمثل في التعاون وتضافر الجهود لحل المشكلات، التنافس البناء وتكثيف الرغبة في العمل، والتعلم والزيادة في الدافعية، وتعميق الرضا الوظيفي، والشعور بالإنجاز، وانخفاض الغياب والتأخير ومعدل دوران العمل، وزيادة الأنشطة الجماعية وفرق العمل والحلول المبتكرة للمشكلات وجودة الأداء، وتقوية الشعور بالانتماء والولاء، وصقل القدرة على الحكم والتقدير.
- ب- الآثار السلبية: إذا تجاوز التوتر النفسي المقدار الصحي المرغوب، فإنه يسبب العديد من الآثار السلبية يصنفها (كوكز Cooks) كما يلي:

- الآثار الشخصية: كالإحباط والملل، وعدم المبالاة والقلق والاكتئاب، والإجهاد، والعصبية، والوحدة والشعور بالذنب.
- الآثار السلوكية: مثل سهولة الاستنارة والضحك العصبي، والمناعب العاطفية، وفقدان الشهية أو الإسراف في الأكل، والتدخين، والتعرض للحوادث، والرغبة والسلوك المنفر، وضعف الأداء.
- الآثار الذهنية: وتظهر في صورة الحساسية للنقد، والشروود والنسيان، وفقدان القدرة على التفكير والتركيز، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.
- الآثار التنظيمية: زيادة الحوادث، وانخفاض الإنتاجية، ونقص الرضا الوظيفي والغياب، وسوء المناخ التنظيمي. (توفيق، ٢٠٠٧، ٢٧-٢٨)
- الآثار الجسمية: يتأثر الجسد كله من حالة التوتر النفسي التي تنعكس على كل عضو من أعضائه حيث يؤدي إلى: ضعف الشهية للطعام مما يترتب عنه ضعف القوة ووهن الصحة، والقلق والأرق، والإحباط واليأس، أمراض الأعصاب، والخوف والتردد، والعصبية التي تدفع المريض للعداوة والتصرف الأحمق،

الوسواس القهري، زيادة إفرازات حمض المعدة مما ينجم عنه أمراض معدية، زيادة سرعة ضربات القلب، الإصابة بالاكتئاب النفسي. (عزت، د.ت، ٢٩)

وبناءً على ما تم عرضه يمكن القول إنَّ التوتر النفسي المزمن ونقص القدرة على التعامل معه يؤدي إلى تطور المشكلات النفسية لدى الفرد، التي من شأنها أن تعوق قدرته على التوافق، و تتأثر دافعيته جراء تعرضه للتوتر النفسي المستمر فتفشل عزيمته وإرادته ويترتب عنها أمراض جسدية واضطرابات نفسية، كاضطراب القلق العام، والاكتئاب، والخوف والتردد، كما أن التوتر النفسي قد يكون عنصرًا مجددًا لطاقة البشرية، وذلك يرفع من دافعية الفرد نحو التعلم والعمل، ويمكن أن يلعب دوراً كمنشط لبعض العمليات التي تؤدي إلى أمراض ومشكلات صحية تصيب الفرد، كأمراض القلب والسكري، وأن الفرد بحاجة إلى قدر معقول من التوتر النفسي أحياناً لأن التوتر ليس أمراً سلبياً دائماً، فهناك توتر إيجابي يدفعنا للعمل والإنجاز والتعلم.

#### ٦- النظريات المفسرة للتوتر النفسي:

يُعدُّ التوتر النفسي من الظواهر الإنسانية التي تفسر على أنها أسس بدنية بيولوجية، عقلية معرفية، سيكولوجية، وأخرى اجتماعية، ولقد اهتمت جميع النظريات في علم النفس، بتفسير طبيعة التوتر النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه، وأكدت هذه النظريات على أثر التوتر النفسي في الجوانب الوظيفية السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، ورغم الاختلاف بين اتجاهات كل نظرية من النظريات، إلا أن هناك اتفاقاً عاماً بينها فيما يتعلق بأثر التوتر النفسي على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه، وسيتم التطرق في هذا الجانب من الدراسة إلى بعض هذه النظريات وهي:

#### أ- نظرية التحليل النفسي: Psychoanalytic Theory

تعد نظرية التحليل النفسي التي يترجمها العالم (فرويد 1856 - 1939) من أولى النظريات التي طرحت موضوع التوتر النفسي، فقد أكد فرويد على أن القوى الدافعة للسلوك هي قوة داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (الهو، والأنا، والأنا الأعلى)، وطبقاً للنظرية النفسية أننا جميعاً لدينا صراعات غير شعورية وإن هذه الصراعات تعمل كمسببات للتوتر النفسي، عدَّ فرويد الكتب من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع تجاه التوتر النفسي، وأن كبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات، ومخاوف يتم في الطفولة، وهذا الكبح نادراً ما يكون ناجحاً كلياً والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض مثل الشريان التاجي، والسرطان، كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن التوتر خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته، وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بالتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن النفعالات تؤدي إلى نشوء آليات دفاعية.

ويؤكد (يونغ Young) على أن الضغط النفسي كسبب للأمراض والاضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الفرد بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات الفرد الفطرية وتطورها (خبرات الطفولة) مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع إذا ما واجه أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة، ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج. (حسين، المساعيد، ٢٠١٤، ٦١)

#### ب- النظرية السلوكية Behaviour Theory:

ومن روادها (واطسن سنة ١٩١٢ Watson) وتقوم على منهج أو طريقة التعلم بمناهجه وأن لكل استجابة مثيراً والعلاقة بين السلوك والمثير إما إيجابية وإما سلبية، وأن الشخصية عبارة عن منظمات سلوكية متعلمة ثابتة نسبياً وتتمايز بين الأفراد، وأن هناك قوانين تحكم السلوك الإنساني كالتعزيز والانطفاء والتعميم وتعد مهمة في تعديل السلوك، وترى النظرية السلوكية أن التوتر النفسي هو نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيس يعود إلى البيئة، وتؤكد هذه النظرية أيضاً على أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، كما تؤكد باختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في التوتر النفسي، وبالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد.

وقد اعتقد كل من (واطسن & واتسون Skinner) أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن له أن ينمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وقد اختلف (واطسن Watson) عن (سكينر Skinner)، حيث ألغى (واطسن Watson) دور الفرد، على أساس " أن التوافق يتشكل بطريقة آلية ميكانيكية"، بينما رفض (ألبرت باندورا Albert Bandura) كل تغيير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح (توكمين Tuckman) أنه "عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق". (عبدالعزیز، ٢٠١٠، ٢٢٨)

#### ج- نظرية متلازمة التكيف العام: General Adaption Syndrome

وقد أطلق (سيلي Selye 1956) على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام (General Adaption Syndrome) إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المنكر للتوتر يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهم، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة هذا التوتر، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية.

ومتلازمة التكيف العام هي: "سلسلة من الاستجابات الجسمية لمهاجمة المرض"، ويطلق عليها (العام)، لأن الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة هي: تضخم أو اتساع الغدة الأدرينالية، وأنكماش الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق) والجهاز اللمفاوي المسئول عن مقاومة الأمراض، والقرح الهضمية. (الغريز، عبد اللطيف، ٢٠٠٩، ٦٠)

#### د- نظرية التقدير المعرفي: Cognitive Appreciation Theory

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك ميسر للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع التوتر، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي التوتر بأنه " ينشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد والبيئة الاجتماعية". (حسونه، ٢٠١٤: ٣٣)

ولقد وضع (لازاروس Lasarus) مؤسس هذه النظرية فكرة التقدير أو التقييم وذكر لها نوعين هما:

- التقييم الأول: ويقصد به تقييم الفرد للحدث وتقديره له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي؟، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه، هل الحدث مؤذ، أم مهدد، أم متحد؟.
- التقييم الثاني: ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط، ويعتبر (لازاروس Lasarus) أن التوازن بين نوعي التقييم والحكم على مدى إدراك الضغوط، فحين يكون الضرر أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف)، فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل التوتر النفسي، ويرى (لازاروس Lasarus) أن التوتر النفسي يحدث عندما يواجه الفرد مطالب ترهقه، أو تفوق قدرته على التكيف، وأن تفاعلا يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنوي وقابلية الفرد للتأثير، وبين كفاءة الفرد الدفاعية، كما أشار (لازاروس Lasarus) إلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث التوتر، أما التقدير فيستخدمه هنا للإشارة إلى التقدير المعرفي وهو يعتمد على أشياء أخرى مثل التعلم والخبرة السابقة للفرد، كما يرى (لازاروس Lasarus) في نظريته التقدير المعرفي بأن التوتر النفسي ينشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما: الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب التوتر. والثانية: هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف. (عثمان، ٢٠٠١: ٢٠١)

وعلى الرغم من أوجه الاختلاف بين النظريات حيث أن كل نظرية تسعى لتأكيد افتراضاتها العلمية التي تركز عليها، فإنها تكاد تتفق فيما بينها من حيث الهدف العام وبعض الإجراءات المنهجية المتبعة في تفسير التوتر النفسي،

ولكن من منظور وزاوية مختلفة حسب الأسس العلمية والفلسفية التي يعتنقها أنصار كل نظرية من النظريات. ووفقاً لما يتلاءم مع إطار ومنهجية البحث الحالي فإنها تستند على معطيات نظرية التقدير المعرفي ل(لازاروس Lasarus) لما لها من افتراضات ومحددات ومصادر تؤكد دور التوتر النفسي وتأثيره على طموح الفرد سواء أكان التوتر النفسي إيجابياً يدفعه نحو تحقيق الهدف، أم سلبياً يدفعه للبعد عنه.

### منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي، لتحديد مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور.

### مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث الأصلي على جميع طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور المقيدون بمدركتي العلوم الإنسانية والعلوم الهندسية والتطبيقية خلال العام الدراسي (2021 2022) والبالغ عددهم (١٧٢٥) طالباً وطالبة، بواقع (٧٦٧) طالباً وطالبة من طلبة العلوم الإنسانية موزعين حسب النوع إلى (٣٢٩) ذكور، و(٤٣٨) إناث، وبلغ إجمالي طلبة العلوم التطبيقية والهندسية (٩٥٨) طالباً وطالبة موزعين حسب النوع إلى (٦٦٩) ذكور، و(٢٨٩) إناث، وفقاً لما هو مدون بالإحصائية السنوية بالأكاديمية، وقد تم تحديد مجتمع البحث بهاتين المدرستين لكون أن عدد الطلبة المقيدين فيهما أكبر من عدد الطلبة المقيدون بالمدارس الأخرى

جدول (١): توزيع مجتمع البحث بمدركتي (العلوم الإنسانية و العلوم الهندسية والتطبيقية) بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا

ر.م	أسماء المدارس	عدد الطلبة
١	مدرسة العلوم الإنسانية.	٧٦٧
٢	مدرسة العلوم الهندسية والتطبيقية.	٩٥٨
٣	إجمالي عدد الطلبة بالمدرستين	١٧٢٥

### عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٣٤٥) طالباً وطالبة من مدرستي (العلوم الإنسانية، والعلوم الهندسية والتطبيقية)، التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية بنسبة (٢٠%) بواقع (١٩٠) ذكور، (١٥٥) إناث، حيث بلغ عدد الطلبة من مدرسة العلوم الإنسانية (١٥٣) طالباً وطالبة، وبلغ عدد طلبة من مدرسة العلوم الهندسية والتطبيقية (١٩٢) طالباً وطالبة.

### خصائص عينة البحث:

في ضوء ما تم الحصول عليه من بيانات من أفراد عينة البحث، تم تفرغها وتحليلها إحصائياً وتحديد مواصفاتها وقد جاءت على النحو المبين بالجدول التالي:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

العدد	النوع	السكن	التخصص	الحالة الاجتماعية
٣٤٥	٣٤٥	٣٤٥	٣٤٥	٣٤٥
المتوسط	١.٤٥	١.٤٨	١.٥٦	١.٤٦
الانحراف المعياري	٠.٤٨٩	٠.٥٠٠	٠.٤٩٨	٠.٤٩٩

يوضح الجدول (٢) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وفق متغيرات البحث حيث كان المتوسط الحسابي لمتغير النوع (١.٤٥) و الانحراف المعياري (٠.٤٨٩)، والمتوسط الحسابي لمتغير السكن (١.٤٨) والانحراف المعياري (٠.٥٠٠)، والمتوسط الحسابي لمتغير التخصص (١.٥٦) والانحراف المعياري (٠.٤٩٨) وكان المتوسط الحسابي لمتغير الحالة الاجتماعية (١.٤٦) والانحراف المعياري (٠.٤٩٩).

جدول (٣) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع

النوع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	١٩٠	%٥٥.١
أنثى	١٥٥	%٤٤.٩
المجموع	٣٤٥	%١٠٠

يتبين من الجدول (٣) أن نسبة (٥٥.١%) من مجموع أفراد عينة البحث هم من الذكور ونسبة (٤٤.٩%) من مجموع أفراد عينة البحث كانت من الإناث.

جدول (٤) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفقاً لمتغير السكن

السكن	التكرار	النسبة %
داخل مدينة طرابلس	١٨١	%٥٢.٥
خارج مدينة طرابلس	١٦٤	%٤٧.٥
المجموع	٣٤٥	%١٠٠

يتضح من الجدول (٤) أن نسبة (٥٢.٥%) من مجموع أفراد عينة البحث من داخل مدينة طرابلس، ونسبة (٤٧.٥%) من مجموع أفراد عينة البحث من خارج مدينة طرابلس .

جدول (٥) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	التكرار	النسبة %
علوم إنسانية	١٥٣	%٤٤.٣
علوم هندسية تطبيقية	١٩٢	%٥٥.٧
المجموع	٣٤٥	%١٠٠

يتبين من الجدول (٥) أنّ نسبة (٤٤.٣%) من مجموع أفراد عينة البحث هم من طلبة العلوم الإنسانية، وأن نسبة (٥٥.٧%) من مجموع أفراد عينة البحث كانوا من طلبة العلوم الهندسية والتطبيقية.

جدول (٦) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

النسبة%	التكرار	الحالة الاجتماعية
٥٣.٦%	١٨٥	أعزب
٤٦.٤%	١٦٠	متزوج
١٠٠%	٣٤٥	المجموع

يتضح من الجدول (٦) أن نسبة (٥٣.٦%) من مجموع أفراد عينة البحث عزاب، ونسبة (٤٦.٤%) من مجموعة

أفراد عينة البحث متزوجين، كما في الشكل البياني التالي:

### أداة البحث

نظراً لأن البحث الحالي يسعى إلى قياس مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور، فقد قامت الباحثة ببناء مقياس التوتر النفسي، وقد تم إعداد المقياس على النحو التالي:

استبيان التوتر النفسي:

#### ١- الاستبيان الاستطلاعي:

تم تصميم استبيان استطلاعي لغرض التعرف بشكل مبدئي على أهم مظاهر التوتر النفسي لعينة من طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا بلغ عددها (٦٠) طالباً وطالبة، بواقع (٣٠) طالباً وطالبة من مدرسة العلوم الإنسانية، و(٣٠) طالباً وطالبة من مدرسة العلوم الهندسية والتطبيقية، وقد تكون الاستبيان من أربعة أبعاد، وهي (البعد المرتبط بالجانب الفسيولوجي، البعد المرتبط بالجانب المعرفي، البعد المرتبط بالجانب الانفعالي، البعد المرتبط بالجانب السلوكي)، ويحتوي الاستبيان على (٤) صفحات، حيث خصصت الصفحة الأولى منه لتوضيح الغرض من الاستبيان وأهمية تعاون أفراد العينة في إجاباتهم عن أسئلته بكل صدق وموضوعية، وخصصت الصفحة الثانية للبيانات الشخصية لأفراد العينة، وأما الصفحة الثالثة فقد خصصت لتوضيح مفهوم التوتر النفسي وأبعاده الأربعة وأعطيت أمثلة عن بعض مظاهره المرتبطة بالجانب الفسيولوجي، والمرتبطة بالجانب المعرفي، والمرتبطة بالجانب الانفعالي، والمرتبطة بالجانب السلوكي؛ لكي توضح للمبحوثين كيفية الإجابة عن الأسئلة، واشتملت الصفحة الرابعة على أسئلة مفتوحة للاستبيان تتعلق بتحديد مظاهر ومؤشرات التوتر النفسي كما يدركونها وفقاً لكل بعد على حدة.

#### ٢- تصميم الاستبيان في صورته الأولية:

وفقاً لاستجابات أفراد العينة على الاستبيان الاستطلاعي المفتوح بالإضافة إلى ما تم الإطلاع عليه من أدبيات البحث وبعض المقاييس التي أعدت في الدراسات السابقة عن التوتر النفسي كدراسة (حسن، ٢٠٠٨)، ودراسة

(الدحودح، ٢٠١٠)، ودراسة (الشمري، ٢٠١٨)، ودراسة (الأسود، ٢٠١٩)، تم تصميم الاستبيان في صورته الأولى وقد تكون من (٤٠) فقرة موزعة على أربعة أبعاد للتوتر النفسي بواقع (١٠) فقرات لكل بُعد.

### ٣- عرض الاستبيان على لجنة المحكمين:

تم تصميم الاستبيان في صورته المبدئية وعرضه على لجنة المحكمين من أساتذة التربية وعلم النفس ببعض الجامعات الليبية (الأكاديمية الليبية للدراسات العليا، وجامعة طرابلس، وجامعة الزاوية، وجامعة الزيتونة، وجامعة صبراتة) للاستفادة من خبراتهم العلمية في هذا المجال، وتحديد وجهات نظرهم حول مدى ملاءمة كل فقرة للبعد الذي تنتمي إليه ومدى مناسبتها من حيث الصياغة اللغوية وما يقترحوه من تعديلات أو إضافة أو حذف.

وبناء على اقتراحاتهم القيمة تم الإبقاء على الفقرات التي بلغت نسبة اتفاقهم حول أهميتها ومناسبتها للبعد الذي تنتمي إليه (١٠٠%) كما تم التقيد بالملاحظات التي أبدوها فيما يتعلق بإعادة الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وحذف الفقرات التي بلغت نسبة اتفاقهم حول عدم مناسبتها لأبعادها بنسبة (٧٠%) واستبدالها بفقرات أخرى تم اقتراحها من بعض المحكمين

### ٤- الصياغة النهائية لاستبيان التوتر النفسي:

في ضوء ما اقترحه الأساتذة المحكمين من ملاحظات قيمة وبناءة، تم صياغة الاستبيان في صورته النهائية، بحيث اشتمل على (٤٠) فقرة بواقع (١٠) فقرات لكل بعد وتحتوي كل فقرة على خمسة بدائل للإجابة عنها وهي: (ينطبق عليّ تماماً، ينطبق عليّ كثير، ينطبق عليّ أحياناً، ينطبق عليّ قليلاً، لا ينطبق عليّ إطلاقاً)، وفي ما يلي توضيح لهذه الأبعاد:-

- التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي: هو حالة فسيولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة والمؤثرة والتي تهدد حاجات الطالب تنعكس عليه بتغيرات جسدية نفسية كسرعة ضربات القلب، والشعور بالغثيان، ويتضمن الفقرات: ١، ٧، ٨، ١١، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٤٠.

- التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي: وهو حالة ناجمة عن مواقف ضاغطة تؤدي إلى تأثيرات سلبية على القدرات العقلية المعرفية للطالب كاضطراب التفكير، وتناقص القدرة الأدائية، ويتضمن الفقرات: ٢، ٣، ٥، ٩، ١٦، ٢٠، ٢٥، ٢٨، ٣٤، ٣٥.

- التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي: وهو حالة من الإنهاك النفسي الشديد تحدث في وجود صراعات نفسية مستمرة لدى الطالب مما ينتج عنها شعور بالتهديد والخوف والاضطرابات العصبية الزائدة وتجعله غير قادر على التكيف مع البيئة المحيطة كانخفاض مفهوم الذات، والشعور الخجل والإحباط، ويتضمن الفقرات: ٦، ١٠، ١٢، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٣١، ٣٢.

- التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي: وهو استجابة سلوكية تحدث نتيجة تعرض الطالب لموقف ضاغط ينعكس عليه في صورة سلوكية كارتعاش في اليدين، والتلعثم في الكلام، وبطء في الحركة والاستجابة، ويتضمن الفقرات: ٤، ١٣، ٢٤، ٢٧، ٢٩، ٣٣، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩.

#### ٥- وصف الاستبيان:

يتكون الاستبيان بصورته النهائية من (٤) صفحات، حيث خصصت الصفحة الأولى منه لتوضيح الغرض من الاستبيان وأهمية تعاون أفراد العينة في إجاباتهم عن أسئلته بكل صدق وموضوعية، وحثهم على حسن التعاون والتأكيد لهم على سرية المعلومات التي سيقدمونها، وتوضيح بعض التعليمات لكيفية الإجابة عن الأسئلة الواردة فيه، وتضمنت الصفحة الثانية بيانات عامة عنهم وهي (النوع، السكن، التخصص، الحالة الاجتماعية)، وخصصت الصفحتين الثالثة والرابعة للإجابة عن الفقرات المتعلقة بكل بُعد من أبعاد التوتر النفسي.

#### ٦- طريقة تصحيح الاستبيان:

نظراً لأن استبيان التوتر النفسي المستخدم في هذا البحث يعتمد التدرج الخماسي فقد تم إعطاء أوزان لكل خيار من الخيارات الخمس كالتالي:

ينطق عليّ تماماً	ينطبق عليّ كثيراً	ينطبق عليّ أحياناً	ينطبق عليّ قليلاً	لا ينطبق عليّ إطلاقاً
٥	٤	٣	٢	١

وبعد تفريغ الدرجات، وتسجيل درجة كل فرد من أفراد العينة والمقابلة للبديل الذي اختاره وأجاب عنه في كشف الدرجات، تم حساب درجة كل بُعد من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها كل منهم في ذلك البعد، والدرجة الكلية للاستبيان هي حاصل جمع الدرجات الكلية للأبعاد الأربعة، وبذلك بلغت الدرجة العليا لاستبيان التوتر (٢٠٠) والدرجة الدنيا (٤٠)، وعليه يمكن اعتبار الدرجة (١٢٠) هي الدرجة الفاصلة بين ذوي التوتر النفسي المرتفع وذوي التوتر النفسي المنخفض.

#### ٧- الدراسة الاستطلاعية:

للتحقق من الخصائص السيكومترية لاستبيان التوتر النفسي (الصدق، والثبات) تم اختيار عينة استطلاعية بواقع (١١٥) مفردة وذلك قبل التطبيق الفعلي له على أفراد مجتمع الدراسة، علماً بأن هذه العينة كانت من ضمن عينة الدراسة التي شملها التطبيق النهائي للاستبيان.

## ٨- الخصائص السيكومترية لاستبيان التوتر النفسي:

أولاً - الصدق:

تم حساب الصدق بثلاث طرق على النحو التالي:

### ١. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من صدق الاستبيان تم استخدام طريقة الصدق الظاهري بعرضه على لجنة من المحكمين بلغ عددهم (١٠) أساتذة متخصصين بمجال التربية وعلم النفس في بعض الجامعات الليبية لغرض الاستفادة من آرائهم حول مدى مناسبة فقرات الاستبيان لأبعادها وسلامتها من حيث الوضوح والصياغة اللغوية، وبعد جمع استمارات الاستبيان من أعضاء لجنة التحكيم تم إجراء كافة التعديلات التي أشاروا إليها من حذف وتعديل وإضافة، وقد تم الاعتماد على نسبة موافقة (٧٠%) فأكثر للفقرة للإبقاء عليها.

### ٢. صدق الاتساق الداخلي:

يعد صدق الاتساق الداخلي من أنواع الصدق التي استخدمت في الكثير من البحوث لكونه أحد أشكال الصدق المركب (التكوين الفرضي Construct Validity) وتعتمد طريقة استخراج هذا النوع على حساب الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية للاستبيان، فمستوى اتساق الأبعاد كلها يشير إلى أنها تقيس متغير واحد، وبالتالي يُعد مؤشراً على صدق الاستبيان. (بشير، ٢٠٠٧: ١٣٨)، وتم حساب صدق الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد الاستبيان ولأبعاد معاً وفقاً لما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (٧) الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي).

ر.م	البُعد الفسيولوجي	العدد	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
١	أعاني من تسارع نبضات القلب.	١١٥	**٠.٥٦٨	٠.٠٠٠
٢	يلازمني الشعور بالغثيان.	١١٥	**٠.٤٦٦	٠.٠٠٠
٣	أشعر بتشنج العضلات في المواقف الضاغطة.	١١٥	**٠.٥٤٥	٠.٠٠٠
٤	أشعر بمغص شديد عند إجراء الامتحان.	١١٥	**٠.٤٩١	٠.٠٠٠
٥	أشعر بالصداع المستمر.	١١٥	**٠.٥٣٠	٠.٠٠٠
٦	أعاني من التعرق وبرودة الأطراف لأبسط المواقف التي أمر بها.	١١٥	**٠.٥١٦	٠.٠٠٠
٧	أعاني من زغلة في العينين وتشوش الرؤية.	١١٥	**٠.٥٠٤	٠.٠٠٠
٨	أعاني من هبوط مفاجئ في الضغط.	١١٥	**٠.٤٦٠	٠.٠٠٠
٩	أشعر بجفاف في الفم وصعوبة في البلع.	١١٥	**٠.٥٦٨	٠.٠٠٠
١٠	أشعر بأن أعصابي مشدودة دون سبب واضح.	١١٥	**٠.٥٤٢	٠.٠٠٠

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتبين من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المرتبط بالجانب الفسيولوجي كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١).

جدول (٨) الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثاني (التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي).

ر.م	البعد المعرفي	العدد	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
١	أشعر بضعف قدرتي على التركيز الذهني أثناء المذاكرة.	١١٥	**٠.٦٨٩	٠.٠٠٠
٢	يراودني الشرود الذهني أثناء المحاضرات.	١١٥	**٠.٤٨٧	٠.٠٠٠
٣	أرتبك أثناء محاولتي إبداء الرأي أمام الآخرين.	١١٥	**٠.٤٧٨	٠.٠٠٠
٤	ينقصني التفكير الجيد في التفاصيل قبل أن أتصرف.	١١٥	**٠.٥٠٥	٠.٠٠٠
٥	أسرح بأفكار غير مترابطة أثناء قيامي ببعض المهام.	١١٥	**٠.٥٤٦	٠.٠٠٠
٦	تتقضي القدرة على استرجاع ما حفظته من معلومات.	١١٥	**٠.٤٤٨	٠.٠٠٠
٧	أتضايق لضعف قدرتي على التعبير عن ما يجول بذهني من أفكار.	١١٥	**٠.٥٧٦	٠.٠٠٠
٨	أتردد في اتخاذ قرار مصيري.	١١٥	**٠.٥٩٤	٠.٠٠٠
٩	أشعر بعدم انتظام أفكارني.	١١٥	**٠.٦٤٧	٠.٠٠٠
١٠	أعاني من كثرة النسيان.	١١٥	**٠.٦١٨	٠.٠٠٠

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المرتبط بالجانب المعرفي كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١).

جدول (٩) الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثالث (التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي).

ر.م	البعد الانفعالي	العدد	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
١	تتقضي القدرة على ضبط النفس.	١١٥	**٠.٦٣٧	٠.٠٠٠
٢	تتقضي الثقة بالنفس.	١١٥	**٠.٤٣٨	٠.٠٠٠
٣	أعاني من الحساسية الزائدة لأبسط الأمور.	١١٥	**٠.٦٠٩	٠.٠٠٠
٤	استسلم للإحباط بسهولة.	١١٥	**٠.٥٠٤	٠.٠٠٠
٥	يراودني الشعور بالخجل لأنفه الأسباب.	١١٥	**٠.٦٠٣	٠.٠٠٠
٦	أفقر إلى الهدوء النفسي.	١١٥	**٠.٦٢٢	٠.٠٠٠
٧	ينتابني الشعور بالقلق تجاه المستقبل.	١١٥	**٠.٥٩٣	٠.٠٠٠
٨	ينقلب مزاجي بسرعة.	١١٥	**٠.٦١٥	٠.٠٠٠
٩	ينتابني الشعور بالخوف دون سبب واضح.	١١٥	**٠.٦٢٧	٠.٠٠٠
١٠	أعاني من الأرق وقلة النوم.	١١٥	**٠.٥٧٤	٠.٠٠٠

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتبين من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المرتبط بالجانب الانفعالي كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١).

جدول (١٠) الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الرابع (التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي).

ر.م	البعد السلوكي	العدد	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
١	أهز قدمي بشكل لافت للنظر.	١١٥	**٠.٥٦٩	٠.٠٠٠
٢	أشعر بأني بطيء الحركة والاستجابة.	١١٥	**٠.٤٧٥	٠.٠٠٠
٣	أفعل أشياء بطريقة تغضب الآخرين.	١١٥	**٠.٦١٩	٠.٠٠٠
٤	أنعزل عن الآخرين في عالمي الخاص.	١١٥	**٠.٤٨٦	٠.٠٠٠
٥	أفقد شهيتي للطعام.	١١٥	**٠.٥٢٤	٠.٠٠٠
٦	ينتابني التملل وكثرة الحركة.	١١٥	**٠.٦٠٦	٠.٠٠٠
٧	ترتعش يداي عندما يطلب مني أداء عمل ما.	١١٥	**٠.٧٠٩	٠.٠٠٠
٨	تضعف همتي وعزيمتي بسرعة.	١١٥	**٠.٦٣٨	٠.٠٠٠
٩	أتلعثم في الكلام.	١١٥	**٠.٥٧٤	٠.٠٠٠
١٠	أسلك سلوكاً متهوراً كردة فعل تجاه بعض المواقف.	١١٥	**٠.٥٢٢	٠.٠٠٠

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المرتبط بالجانب السلوكي كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١).

جدول (١١) الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان التوتر النفسي ككل.

الأبعاد	التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي	التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي	التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي	التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي	التوتر النفسي ككل
معامل ارتباط بيرسون	١	**٠.٦٨٧	**٠.٦٨٧	**٠.٧٠٢	**٠.٨٧٠
الدلالة المعنوية	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
العدد	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥
معامل ارتباط بيرسون	**٠.٦٨٧	١	**٠.٧٤٤	**٠.٦٧٦	**٠.٨٨٤
الدلالة المعنوية	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
العدد	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥
معامل ارتباط بيرسون	**٠.٦٨٧	**٠.٧٤٤	١	**٠.٦٨٠	**٠.٨٩٠
الدلالة المعنوية	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
العدد	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥
معامل ارتباط بيرسون	**٠.٧٠٢	**٠.٦٧٦	**٠.٦٨٠	١	**٠.٨٧٠

المرتبط بالجانب السلوكي	الدلالة المعنوية	المرتبط بالجانب النفسي ككل	المرتبط بالجانب السلوكي	الدلالة المعنوية	المرتبط بالجانب النفسي ككل
العدد	١١٥	العدد	١١٥	١١٥	١١٥
معامل ارتباط بيرسون	** .٨٧٠	معامل ارتباط بيرسون	** .٨٨٤	** .٨٩٠	** .٨٧٠
الدلالة المعنوية	٠.٠٠٠	الدلالة المعنوية	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
العدد	١١٥	العدد	١١٥	١١٥	١١٥

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠٠١)

يتبين خلال الجدول (١١) أنّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، مما يشير إلى صلاحيته للاستخدام والتطبيق.

### ٣. الصدق التمييزي للاستبيان:

يعتمد هذا النوع من الصدق على افتراض أن الخاصية موضع القياس تقع على بعد متصل، وتشير الدرجة الضعيفة إلى ضعف مستوى الصفة أو الخاصية موضع القياس، في مقابل ارتفاع الدرجة أو الخاصية، فهي تشير إلى تمتع أفراد العينة بمستويات مرتفعة في هذه الصفة، وقد تم التحقق من الصدق التمييزي للاستبيان من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (١١٥) طالباً وطالبة، حيث تم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً واختيار مجموعتين طرفيتين بواقع (٢٧%) أدنى و(٢٧%) أعلى لحساب مستوى أدائهم على الاستبيان المستخدم، وتم إجراء اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين أداء المجموعتين على الاختبار، والجدول التالي يبين الفروق بين المجموعتين.

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على استبيان التوتر النفسي .

أبعاد الاستبيان	المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي	الفئة العليا	٣١	٢٧.٩٦٧٧	٧.٥٢٥٤٤	٦٠	** ٢.٢٤١	٠.٠٠١
	الفئة الدنيا	٣١	٢٤.٠٠٠٠	٦.٣٦٦٥٨			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي	الفئة العليا	٣١	٣١.٨٣٨٧	٦.٤٤٥١٤	٦٠	** ٤.٠٧٥	٠.٠٠١
	الفئة الدنيا	٣١	٢٥.٢٢٥٨	٦.٣٣٣٥٦			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي	الفئة العليا	٣١	٢٩.٧٤١٩	٨.٣٤٢٥٣	٦٠	** ٢.٦٨٦	٠.٠٠١
	الفئة الدنيا	٣١	٢٤.٣٨٧١	٧.٣١٩٧٣			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي	الفئة العليا	٣١	٢٧.٨٧١٠	٧.١٩٦٠٣	٦٠	** ٢.٧٧٤	٠.٠٠١
	الفئة الدنيا	٣١	٢٢.٨٣٨٧	٧.٠٨٥٦٥			
مجموع التوتر النفسي	الفئة العليا	٣١	١١٧.٤١٩٤	٢٦.٤٧٧٣٨	٦٠	** ٣.٣٠٦	٠.٠٠١
	الفئة الدنيا	٣١	٩٦.٤٥١٦	٢٣.٣٦٩٢٧			

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)

بالنظر إلى النتائج الواردة بالجدول (١٢) يتضح أن قيم المتوسط الحسابي لأفراد الفئة العليا كانت بدرجات أعلى من قيم المتوسط الحسابي لأفراد الفئة الدنيا، وذلك في كل بعد من أبعاد الاستبيان، وفي الدرجة الكلية حيث بلغ المتوسط الحسابي لأفراد الفئة العليا (١١٧.٤١٩٤) وهو أعلى من المتوسط الحسابي لأفراد الفئة الدنيا (٩٦.٤٥١٦)، أما الانحراف المعياري فكان في الفئة العليا (٢٦.٤٧٧٣٨)، بينما بلغ في الفئة الدنيا (٢٣.٣٦٩٢٧) وللتحقق من دلالة الفروق بين الفئتين تم استخدام اختبار (ت)، وجاءت جميع قيم (ت) للأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) بالنسبة للدرجة الكلية (٣.٣٠٦) مما يدل على أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الفئتين العليا والدنيا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وذلك لأن الدلالة المعنوية (Sig) تساوي (٠.٠٠٠)، وبناء عليه يمكن القول إن استبيان التوتر النفسي يتمتع بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

ثانياً - الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين هما:

١- معامل ألفا كرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان على أساس أن الفقرات تعبر عن استبيان قائم بحد ذاته، ويدل على اتساق أداة الفرد، أي تجانس بين فقرات الاستبيان، وتعطي هذه الطريقة الحد الأعلى الذي يمكن أن يصل إليه الثبات.

جدول (١٣) ثبات استبيان التوتر النفسي باستخدام معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية.

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي	١٠	٠.٦٩٧
التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي	١٠	٠.٧٥٣
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي	١٠	٠.٧٨٥
التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي	١٠	٠.٧٦٩
مستوى التوتر النفسي ككل	٤٠	٠.٩١٩

يتضح من الجدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الثبات عالية، حيث تراوحت في أبعاد الاستبيان بين (٠.٦٩٧) و (٠.٧٨٥) وبلغ معامل الثبات الكلي (٠.٩١٩)، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات إلى صلاحية الاستبيان للتطبيق وإمكانية الوثوق به والاعتماد على نتائجه.

## ٢- طريقة التجزئة النصفية:

وفقاً لهذه الطريقة تم تجزئة كل بعد من الأبعاد الأربعة المكونة للاستبيان بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية إلى نصفين البيانات الفردية مقابل البيانات الزوجية، واعتمد في ذلك على تساوي عدد العبارات في كل جزء من الجزئين من ناحية، وعلى التشابه في طريقة مواجهة أجزاء الاستبيان من ناحية أخرى، والمقصود بطريقة المواجهة أن الفرد الذي يواجه مشكلة بطريقة معينة يميل إلى تكرار ذلك بالطريقة نفسها على كافة بنود الاستبيان مادامت أسسها واحدة، ومن ثمَّ تمَّ حساب معامل ثبات كل بعد من الأبعاد المكونة للاستبيان بعد معرفة معامل ارتباط الجزء الفردي بالجزء الزوجي وذلك باستخدام معادلة سبيرمان.

جدول (١٤) معاملات ثبات استبيان التوتر النفسي باستخدام التجزئة النصفية.

٠.٨٣٧	القيمة	البيانات الفردية	معامل ألفا كرونباخ
٢٠	عدد البنود		
٠.٨٦٤	القيمة	البيانات الزوجية	
٢٠	عدد البنود		
٤٠	مجموع البنود		
٠.٨٣٥	الارتباط		
٠.٩١٠	معامل سبيرمان التصحيحي		
٠.٩٠٩	معامل Guttman		

ويبين الجدول (١٤) حساب معاملات الثبات لاستبيان التوتر النفسي، حيث تمَّ حساب معامل ثبات النصف الأول، فبلغ (٠.٨٣٧) في حين بلغ معامل ثبات النصف الثاني (٠.٨٦٤)، وباستخدام معامل معادلة التصحيح (سبيرمان بروان) بلغ معامل ثبات الاستبيان (٠.٩١٠) وهو معامل ثبات مرتفع و يمكن الوثوق فيه للاستخدام والتطبيق.

## نتائج البحث

نتائج التساؤل الأول: "ما مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور"؟.

للإجابة عن هذا التساؤل والتعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيدية بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا، تمَّ إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي على مجموع كل بعد من أبعاد استبيان التوتر النفسي كما في الجداول التالية :

جدول (٢٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي وترتيب فقرات البعد الأول (التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي) حسب أهميتها لدى أفراد العينة .

ر.م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة
١	أعاني من تسارع نبضات القلب.	٣٤٥	٢.٥٢	١.٣٥٦	٠.٥٠	٢	ضعيفة
٢	أشعر بمغص شديد عند إجراء الامتحان.	٣٤٥	٢.٣٣	١.٣٥١	٠.٤٧	٥	ضعيفة
٣	أعاني من زغلة في العينين وتشوش الرؤية.	٣٤٥	٢.٤٩	١.٣٣	٠.٤٩	٣	ضعيفة
٤	أشعر بجفاف في الفم وصعوبة البلع.	٣٤٥	٢.٢٩	١.٢٢٩	٠.٤٦	٦	ضعيفة
٥	أعاني من التعرق وبرودة الأطراف لأبسط المواقف التي أمر بها.	٣٤٥	٢.١٧	١.٢٣٢	٠.٤٣	٩	ضعيفة
٦	أشعر بأن أعصابي مشدودة دون سبب واضح.	٣٤٥	٢.٥٩	١.٢٤١	٠.٥٢	١	ضعيفة
٧	أعاني من هبوط مفاجئ في الضغط.	٣٤٥	٢.٣٤	١.٣٢٦	٠.٤٧	٤	ضعيفة
٨	أشعر بتشنج العضلات في المواقف الضاغطة.	٣٤٥	٢.٢٣	١.٢٩٧	٠.٤٥	٨	ضعيفة
٩	يلازمني الشعور بالغثيان.	٣٤٥	١.٨٥	١.١٤٧	٠.٣٧	١٠	ضعيفة
١٠	أشعر بالصداق المستمر.	٣٤٥	٢.٢٤	١.٣٤٦	٠.٤٥	٧	ضعيفة
	الدرجة الكلية لبعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي.	٣٤٥	٢٣.٠٣	٧.١٣٠	٤.٦١		ضعيفة

يتضح من الجدول (٢٤) أن الفقرة (٦) قد احتلت المرتبة الأولى والتي تنص على (أشعر بأن أعصابي مشدودة دون سبب واضح) بمتوسط حسابي (٢.٥٩) وانحراف معياري (١.٢٤١) ووزن نسبي (٠.٥٢)، ويليهما من حيث الأهمية الفقرة (١) احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٢.٥٢) وانحراف معياري (١.٣٥٦) ووزن نسبي (٠.٥٠) والتي تنص على (أعاني من تسارع نبضات القلب)، وقد احتلت الفقرة (٣) المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢.٤٩) وانحراف معياري (١.٣٣) ووزن نسبي (٠.٤٩) وهي تنص على (أعاني من زغلة في العينين وتشوش في الرؤية)، وتأتي في المرتبة الرابعة من حيث الأهمية الفقرة (٧) والتي تنص على (أعاني من هبوط مفاجئ في الضغط) بمتوسط حسابي (٢.٣٤) وانحراف معياري (١.٣٢٦) ووزن نسبي (٠.٤٧)، واحتلت الفقرة (٢) المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٢.٣٣) وانحراف معياري (١.٣٥١) ووزن نسبي (٠.٤٧) وهي تنص على (أشعر بمغص شديد عند إجراء الامتحان)، ثم تأتي الفقرة (٤) فقد احتلت المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (٢.٢٩) وانحراف معياري (١.٢٢٩) ووزن نسبي (٠.٤٦)، وقد جاءت جميع تلك الفقرات بدرجات (ضعيفة) من حيث أهميتها بالنسبة لأفراد العينة.

وتأتي الفقرة (١٠) والتي تنص على (أشعر بالصداع المستمر)، في المرتبة السابعة من حيث نسبة التوتر النفسي بمتوسط (٢.٢٤) وانحراف معياري (١.٣٤٦) ووزن نسبي (٠.٤٥)، ويليهما الفقرة (٨) احتلت المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي (٢.٢٣) وانحراف معياري (١.٢٩٧) ووزن نسبي (٠.٤٥) والتي تنص على (أشعر بتشنج العضلات في المواقف الضاغطة) ثم تأتي الفقرة (٥) في المرتبة التاسعة من حيث الأهمية والتي تنص على (أعاني من التعرق وبرودة الأطراف لأبسط المواقف التي أمر بها) بمتوسط حسابي (٢.١٧) وانحراف معياري (١.٢٣٢) ووزن نسبي (٠.٤٣) ويليهما الفقرة (٩) التي تنص على (يلازمني الشعور بالغثيان) فقد احتلت المرتبة العاشرة والأخيرة لأنها حظيت بأقل الاستجابات من حيث تقدير الباحثين لأهميتها بمتوسط حسابي (١.٨٥) وانحراف معياري (١.٣٤٦) ووزن نسبي (٠.٤٥)

وعليه يمكن القول إن مستوى التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي جاء بدرجات ضعيفة حسب تقدير أفراد عينة الدراسة لها، ولعل ما يفسر ذلك أن الطلبة في هذه المرحلة قد تكون لديهم القدرة على توظيف قدراتهم وإمكاناتهم في إدراك المواقف المسببة للتوتر وما قد يترتب عنها من استجابات فسيولوجية ومحاولة التكيف معها، كما أنهم في مرحلة عمرية يستطيعون خلالها السيطرة على انفعالاتهم والتحكم في مشاعرهم الحقيقية، وهذا ما أكدته نظرية (سيلي Seley) أن نتيجة تعرض الفرد المستمر للحدث الضاغطة تخفي الإشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية، وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد إلى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية، وهي ما تسمى بمرحلة المقاومة حيث تشمل الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمواقف الضاغطة التي يكون فيها الفرد قد اكتسب القدرة على التكيف معها. (إسماعيل، ٢٠٠٨: ١٢)

جدول (٢٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي وترتيب فقرات البعد الثاني (التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي) حسب أهميتها لدى أفراد العينة .

ر.م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الدرجة
١	أشعر بضعف قدرتي على التركيز الذهني أثناء المذاكرة	٣٤٥	٢.٨٣	١.٢٠٨	٠.٥٦٦	٢	متوسطة
٢	أشعر بعدم انتظام أفكارني	٣٤٥	٢.٧٣	١.٢٨٧	٠.٥٤٦	٤	متوسطة
٣	أعاني من كثرة النسيان.	٣٤٥	٢.٥٩	١.٢٩١	٠.٥١٨	٦	ضعيفة
٤	أتردد في اتخاذ أي قرار مصيري	٣٤٥	٢.٦٤	١.٣٤	٠.٥٢٨	٥	متوسطة
٥	أرتبك أثناء محاولتي إبداء الرأي أمام الآخرين.	٣٤٥	٢.٤٦	١.٣٣٨	٠.٤٩٢	٩	ضعيفة
٦	أسرح بأفكار غير مترابطة أثناء قيامي ببعض المهام	٣٤٥	٢.٥٣	١.٢٠٨	٠.٥٠٦	٧	ضعيفة
٧-	تتقضي القدرة على استرجاع ما	٣٤٥	٢.٧٥	١.٢٦٧	٠.٥٥	٣	متوسطة

ر.م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الدرجة
	حفظته من معلومات.						
٨	أضايق لضعف قدرتي على التعبير عمًا يجول بذهني من أفكار.	٣٤٥	٢.٤٨	١.٣٨٧	٠.٤٩٦	٨	ضعيفة
٩	يراودني الشroud الذهني أثناء المحاضرات	٣٤٥	٢.٩	١.٢٠٨	٠.٥٨	١	متوسطة
١٠	ينقصني التفكير الجيد في التفاصيل قبل أن أتصرف.	٣٤٥	٢.٤٦	١.١٩٨	٠.٤٩٢	١٠	ضعيفة
	الدرجة الكلية لبعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي	٣٤٣	٢٦.٣٨٢٦	٧.٦٥٥٦٥	٥.٢٧٤		متوسطة

يتضح من الجدول (٢٥) أن الفقرة (٩) التي تنص على (يراودني الشroud الذهني أثناء المحاضرات) قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢.٩) وانحراف معياري (١.٢٠٨) ووزن نسبي (٠.٥٨)، يليها الفقرة (١) والتي تنص على (أشعر بضعف قدرتي على التركيز الذهني أثناء المذاكرة) فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٢.٨٣) وانحراف معياري (١.٢٠٨) ووزن نسبي (٠.٥٦٦)، وجاءت الفقرة (٧) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢.٧٥) وانحراف معياري (١.٢٦٧) ووزن نسبي (٠.٥٥) والتي تنص على (تنقصني القدرة على استرجاع ما حفظته من معلومات)، ويليهما من حيث الأهمية الفقرة (٢) فقد احتلت المرتبة الرابعة والتي تنص على (أشعر بعد انتظام أفكاري) بمتوسط حسابي (٢.٧٣) وانحراف معياري (١.٢٨٧) ووزن نسبي (٠.٥٤٦)، بينما احتلت الفقرة (٤) المرتبة الخامسة والتي تنص على (أتردد في اتخاذ أي قرار مصيري) بمتوسط حسابي (٢.٦٤) وانحراف معياري (١.٣٤) ووزن نسبي (٠.٥٢٨)، وكانت جميع درجات الفقرات السابقة في مستوى (متوسطة) من حيث أهميتها بالنسبة لأفراد العينة، ثم تأتي الفقرة (٣) التي تنص على (أعاني من كثرة النسيان)، في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (٢.٥٩) وانحراف معياري (١.٢٩١) ووزن نسبي (٠.٥١٨) وتليها الفقرة (٦) التي تنص على (أسرح بأفكار غير مترابطة أثناء قيامي ببعض المهام) في المرتبة السابعة بمتوسط حسابي (٢.٥٣) وانحراف معياري (١.٢٠٨) ووزن نسبي (٠.٥٠٦)، وقد احتلت الفقرة (٨) التي تنص على (أضايق لضعف قدرتي على التعبير عن ما يجول بذهني من أفكار) المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي (٢.٤٨) وانحراف معياري (١.٣٨٧) ووزن نسبي (٠.٤٩٦)، يليها الفقرة (٥) التي تنص على (أرتبك أثناء محاولتي إبداء الرأي أمام الآخرين) احتلت المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي (٢.٤٦) وانحراف معياري (١.٣٣٨) ووزن نسبي (٠.٤٩٢)، وجاءت درجات هذه الفقرات بمستوى (ضعيفة) من حيث الأهمية بالنسبة لأفراد العينة، ويتضح أن أقل الفقرات أهمية حسب تقدير أفراد العينة لأهميتها من حيث مستوى التوتر لديهم الفقرة (١٠) التي تنص على (ينقصني التفكير الجيد في التفاصيل قبل أن أتصرف) فقد احتلت المرتبة العاشرة والأخيرة بمتوسط حسابي (٢.٤٦) وانحراف معياري (١.١٩٨) ووزن نسبي (٠.٤٩٢).

ويمكن القول إن مستوى التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي في معظم الفقرات قد جاء بدرجات (متوسطة) من حيث أهميتها كما يدركها أفراد العينة حيث تركزت معظم استجاباتهم حول البديل (ينطبق علي أحياناً)، وقد يرجع ذلك لكون أن أفراد العينة لديهم القدرة على اتخاذ أي قرار مصيري ولا يشعرون بالارتباك كثيراً أمام الآخرين ولديهم القدرة على تنظيم أفكارهم وقيامهم بالمهام المنوطة بهم، والتركيز الجيد أثناء المحاضرات وإدارة الوقت بشكل يمكنهم من الاستفادة من المعلومات والخبرات السابقة، وهذا ما أكده (لازاروس، Lazareus) في نظريته فهو يرى أن التوترات هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة، فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، يشعر بقليل من التوتر وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما تكون غير كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف فيشعر بمقدار متوسط من التوتر، وبالتالي فإن التوتر ينتج عن عملية تقدير الأحداث كونها ضارة أو تمثل تحدياً. (عثمان، ٢٠٠١: ١٠١)

جدول (٢٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي وترتيب فقرات البعد الثالث (التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي) حسب أهميتها لدى لأفراد العينة .

ر.م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الدرجة
١	أستسلم للإحباط بسهولة.	٣٤٣	٢.١٥	١.٢١٩	٠.٤٣	٩	ضعيفة
٢	ينتابني الشعور بالخوف دون سبب واضح.	٣٤٣	٢.٦٢	١.٣٨٤	٠.٥٢٤	٥	متوسطة
٣	يرادوني الشعور بالخلج لأتفه الأسباب.	٣٤٣	٢.٣	١.٢٣	٠.٤٦	٨	ضعيفة
٤	تنقصني القدرة على ضبط النفس.	٣٤٣	٢.٣٢	١.٢٨٨	٠.٤٦٤	٦	ضعيفة
٥	ينتابني الشعور بالقلق تجاه المستقبل.	٣٤٣	٢.٩٧	١.٣٩٥	٠.٥٩٤	١	متوسطة
٦	أعاني من الحساسية الزائدة لأبسط الأمور.	٣٤٣	٢.٣	١.٣٥	٠.٤٦	٧	ضعيفة
٧	ينقلب مزاجي بسهولة.	٣٤٣	٢.٨٧	١.٣٧	٠.٥٧٤	٣	متوسطة
٨	أعاني من الأرق وقلة النوم.	٣٤٣	٢.٧٦	١.٣٥٩	٠.٥٥٢	٤	متوسطة
٩	أفتقر إلى الهدوء النفسي.	٣٤٣	٢.٩٥	١.٣١٣	٠.٥١٨	٢	متوسطة
١٠	تنقصني الثقة بالنفس.	٣٤٣	١.٨٩	١.١٧٤	٠.٣٩٦	١٠	ضعيفة
	الدرجة الكلية لبعدها التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي.	٣٤٣	٢٤.٨٥٢٢	٧.٨٧٩٤٤	٤.٩٧٢		متوسطة

يتبين من الجدول السابق (٢٦) أن الفقرة (٥) قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢.٩٧) وانحراف معياري (١.٣٩٥) ووزن نسبي (٠.٥٩٤) والتي تنص على (ينتابني الشعور بالقلق تجاه المستقبل)، يليها من حيث الأهمية الفقرة (٩) التي تنص على (أنتفر إلى الهدوء النفسي)، فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٢.٩٥) وانحراف معياري (١.٣١٣) ووزن نسبي (٠.٥١٨) ثم تأتي الفقرة (٧) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢.٨٧) وانحراف معياري (١.٣٧) ووزن نسبي (٠.٥٧٤) وهي تنص على (يتقلب مزاجي بسهولة)، يليها الفقرة (٨) التي احتلت المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٢.٧٦) وانحراف معياري (١.٣٥٩) ووزن نسبي (٠.٥٥٢) والتي تنص على (أعاني من الأرق وقلة النوم)، وجاءت الفقرة (٢) بالمرتبة الخامسة من حيث الأهمية بمتوسط حسابي (٢.٦٢) وانحراف معياري (١.٣٨٤) ووزن نسبي (٠.٥٢٤) وهي تنص على (ينتابني الشعور بالخوف دون سبب واضح) وجميع الفقرات السابقة جاءت بمستوى (ينطبق علي أحياناً) ورغم أنها حظيت باستجابات أعلى من غيرها إلا أنها جاءت بدرجات (متوسطة) من حيث أهميتها بالنسبة لأفراد عينة البحث، وفي المقابل يتضح أن هناك فقرات حظيت باستجابات أقل من حيث الأهمية وفقاً لتقدير أفراد عينة البحث ومن هذه الفقرات: الفقرة (٤) احتلت المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (٢.٣٢) و انحراف معياري (١.٢٨٨) ووزن نسبي (٠.٤٦٤) والتي تنص على (تنقصني القدرة على ضبط النفس)، يليها الفقرة (٦) التي احتلت المرتبة السابعة بمتوسط حسابي (٢.٣) وانحراف معياري (١.٣٥) ووزن نسبي (٠.٤٦) وهي تنص على (أعاني من الحساسية الزائدة لأبسط الأمور)، وجاءت الفقرة (٣) في المرتبة الثامن من حيث أهميتها لأفراد العينة بمتوسط حسابي (٢.٣) وانحراف معياري (١.٢٣) ووزن نسبي (٠.٤٦) وهي تنص على (يرادوني الشعور بالخلج لأنفه الأسباب)، وقد احتلت الفقرة (١) المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي (٢.١٥) وانحراف معياري (١.٢١٩) ووزن نسبي (٠.٤٣) وهي تنص على (استسلم للإحباط بسهولة)، وقد احتلت الفقرة (١٠) المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي (١.٨٩) وانحراف معياري (١.١٧٤) ووزن نسبي (٠.٣٩٦) وهي تنص على (تنقصني الثقة بالنفس)، ولقد جاءت الفقرات السابقة بدرجات ضعيفة في مستوى (ينطبق على قليلاً).

ولعل السبب في أن معظم نتائج درجات البعد الانفعالي المرتبط بالتوتر النفسي جاءت بدرجات متوسطة وفقاً لاستجابة أفراد العينة لها، قد يعود لطبيعة الظروف التي يمرون بها أثناء الدراسة بالأكاديمية من تذبذب الوضع الأمني والمعيشي والصحي الأمر الذي قد يجعلهم يشعرون بالخوف والقلق تجاه مستقبلهم الأكاديمي وتنقصهم القدرة على ضبط النفس، فيلجؤون إلى استخدام ميكانيزمات دفاعية لتخفيف انفعالاتهم، ولقد ذكر (سبيلبرجر) طبيعة الظروف البيئية الضاغطة المحيطة بالفرد، ويميز بين حالات التوتر الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يستخدم هذه الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف التوتر (كبت، إنكار، إسقاط)، أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الباعث للتوتر. (المداحة، ٢٠١٥: ٢٧)

جدول (٢٧) المتوسط الحسابي الانحراف المعياري والوزن النسبي وترتيب فقرات البعد الرابع (التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي) حسب أهميتها لدى أفراد العينة .

ر.م	الفقرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة
١	أشعر بأنني بطيء الحركة والاستجابة.	٣٤٥	٢.١٢	١.٢٥	٠.٤٢	١٠	ضعيفة
٢	أتلثم في الكلام.	٣٤٥	٢.٢٧	١.٢	٠.٤٥	٦	ضعيفة
٣	أفقد شهيتي للطعام.	٣٤٥	٢.٥١	١.٣٤	٠.٥	٣	ضعيفة
٤	أهز قدمي بشكل لافت للنظر.	٣٤٥	٢.٢٣	١.٤٢	٠.٤٥	٧	ضعيفة
٥	ينتابني التملل وكثرة الحركة.	٣٤٥	٢.٧٢	١.٣	٠.٥٤	١	متوسطة
٦	أفعل الأشياء بطريقة تغضب الآخرين.	٣٤٥	٢.٢٨	١.٢٧	٠.٤٦	٥	ضعيفة
٧	أنعزل عن الآخرين في عالمي الخاص.	٣٤٥	٢.٦٥	١.٣٩	٠.٥٣	٢	متوسطة
٨	أسلك سلوكاً متهوراً كردة فعل تجاه بعض المواقف	٣٤٥	٢.٤٥	١.٢٢	٠.٤٩	٤	ضعيفة
٩	ترتعش يداي عندما يطلب مني اداء عمل ما.	٣٤٥	٢.١٨	١.١٩	٠.٤٤	٨	ضعيفة
١٠	تضعف همتي وعزيمتي بسرعة.	٣٤٥	٢.١٧	١.١٧	٠.٤٣	٩	ضعيفة
	الدرجة الكلية لبعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي.	٣٤٥	٢٣.٥٦٥٢	٧.٢٨٦٢٥	٤.٧١		

يتبين من الجدول السابق (٢٧) أن الفقرة (٥) قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢.٧٢) وانحراف معياري (١.٣) ووزن نسبي (٠.٥٤) وهي تنص على (ينتابني التملل وكثرة الحركة)، يليها من حيث الأهمية بالنسبة لأفراد العينة الفقرة (٧) التي احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٢.٦٥) وانحراف معياري (١.٣٩) ووزن نسبي (٠.٥٣) وهي تنص على (انعزل عن الآخرين في عالمي الخاص)، وقد حظيت كلتا الفقرتين بأعلى استجابات الباحثين باختيار البديل (ينطبق علي أحياناً) و كان تقديرهم لهما بدرجات متوسطة، ثم تأتي بقية الفقرات التي كانت أقل أهمية حسب استجابات أفراد العينة لها فجاءت بدرجات ضعيفة، منها الفقرة (٣) التي جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢.٥١) وانحراف معياري (١.٣٤) ووزن نسبي (٠.٥) وهي تنص على (أفقد شهيتي للطعام)، وقد احتلت الفقرة (٨) المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٢.٤٥) وانحراف معياري (١.٢٢) ووزن نسبي (٠.٤٩) والتي تنص على (أسلك سلوكاً متهوراً كردة فعل تجاه بعض المواقف)، يليها الفقرة (٦) التي احتلت المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٢.٢٨) وانحراف معياري (١.٢٧) ووزن نسبي (٠.٤٦) والتي تنص على (أفعل الأشياء بطريقة تغضب الآخرين)، واحتلت الفقرة (٢) المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (٢.٢٧) وانحراف معياري (١.٢) ووزن نسبي (٠.٤٥) وتنص على (أتلثم في الكلام)، ويلها الفقرة (٤) التي تنص على (أهز قدمي بشكل لافت للنظر) جاءت في المرتبة السابعة بمتوسط حسابي (٢.٢٣) وانحراف معياري (١.٤٢) ووزن نسبي (٠.٤٥)، وقد احتلت الفقرة (٩) المرتبة الثامنة من حيث أهميتها لأفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٢.١٨) وانحراف معياري (١.١٩) ووزن نسبي (٠.٤٤) وهي تنص

على (ترتعش يداي عندما يطلب مني أداء عمل ما)، واحتلت الفقرة (١٠) المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي (٢.١٧) وانحراف معياري (١.١٧) ووزن نسبي (٠.٤٣)، والتي تنص على (تضعف همتي وعزيمتي بسرعة)، وجاءت الفقرة (١) في المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي (٢.١٢) وانحراف معياري (١.٢٥) ووزن نسبي (٠.٤٢) وتنص على (أشعر بأنني بطيء الحركة والاستجابة).

يتضح مما سبق عرضه من نتائج أن استجابات أفراد العينة على معظم فقرات البعد الرابع التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي جاءت ضعيفة، وقد يرجع ذلك إلى ما لديهم من نضج انفعالي وعقلي بحيث يستطيعون السيطرة على انفعالاتهم وتعديل سلوكهم بما يتناسب مع المستوى الأكاديمي، ولقد ذكر (وليد خليفة، ومراد عيسى، ٢٠٠٨: ٥٦) أن الفرد لا يلجأ إلى العمليات السلوكية الموجهة نحو المصدر الباعث للتوتر إلا إذا كان تقديره للموقف أنه أقرب إلى التحدي المناسب لإمكاناته وقدراته، إن ردة الفعل الذي يصدرها تعتمد على كيفية تفسيره أو تقييمه لأهمية التهديد الذي يواجهه .

جدول (٢٨) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة بين المتوسطات الحسابية الحقيقية والفرضية لأبعاد استبيان التوتر النفسي.

الدرجة	الوزن النسبي	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البُعد	ر.م
منخفضة	٠.٤٦١	٤	٧.١٣٠٣٤	٢٣.٠٣٤٨	٣٤٥	التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي	البُعد الأول
منخفضة	٠.٥٢٨	١	٧.٦٥٥٦٥	٢٦.٣٨٢٦	٣٤٥	التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي	البُعد الثاني
منخفضة	٠.٤٩٧	٢	٧.٨٧٩٤٤	٢٤.٨٥٢٢	٣٤٥	التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي	البُعد الثالث
منخفضة	٠.٩٦٨	٣	٧.٢٨٦٢٥	٢٣.٥٦٥٢	٣٤٥	التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي	البُعد الرابع
منخفضة	٢.٤٥٤		٢٦.٦٣٧٧٥	٩٧.٨٣٤٨	٣٤٥	التوتر النفسي ككل	مجموع الأبعاد

يتبين من الجدول (٢٨) أن بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢٦.٣٨٢٦) وانحراف معياري (٧.٦٥٥٦٥) ووزن نسبي (٠.٥٢٨)، يليه في المرتبة الثانية بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي بمتوسط حسابي (٢٤.٨٥٢) وانحراف معياري (٧.٨٧٩٤) ووزن نسبي (٠.٤٩٧)، وجاء بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢٣.٥٦٥٢) وانحراف معياري (٧.٢٨٦٢٥) ووزن نسبي (٠.٩٦٨)، وبعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي فقد احتل المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٢٣.٠٣٤)، وانحراف معياري (٧.١٣٠٣٤) ووزن نسبي (٠.٤٦١)، وأن الدرجة الكلية للاستبيان جاءت بمتوسط حسابي (٩٧.٨٣٤٨) وانحراف معياري (٢٦.٦٣٧٧٥) ووزن نسبي (٢.٤٥٤).

وعليه يمكن القول إن مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجات منخفضة على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية للاستبيان.

وللتحقق أيضاً من مستوى التوتر النفسي تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (one Sample (T.Test)، وذلك للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحقيقي (متوسط درجات عينة الدراسة على مجموع فقرات الاستبيان). والمتوسط الفرضي لكل بعد وللاستبيان ككل، والذي تم حسابه وفقاً للمعادلة التالية:

$$\text{المتوسط الفرضي} = \frac{\text{الحد الأدنى لمجموع درجات الاستبيان} + \text{الحد الأعلى لمجموع درجات الاستبيان}}{2}$$

$$\text{المتوسط الفرضي للأبعاد} = \frac{(10 \times 5) + (10 \times 1)}{2} = \frac{50 + 10}{2} = \frac{60}{2} = 30$$

$$\text{المتوسط الفرضي للاستبيان ككل} = \frac{(40 \times 5) + (40 \times 1)}{2} = \frac{200 + 40}{2} = \frac{240}{2} = 120$$

جدول (٢٩) المتوسطات الحسابية الفرضية والحقيقية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة لأبعاد التوتر النفسي حسب أهميتها لدى أفراد العينة.

أبعاد الاستبيان	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	اختبار (T)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي المترابط بالجانب الفسيولوجي	٣٤٥	٣٠	٢٣.٠٣٤٨	٧.١٣٠٣٤	٣٤٤	١٨.١٤٤	٠.٠١
التوتر النفسي المترابط بالجانب المعرفي	٣٤٥	٣٠	٢٦.٣٨٢٦	٧.٦٥٥٦٥	٣٤٤	٨.٧٧٧	٠.٠١
التوتر النفسي المترابط بالجانب الانفعالي	٣٤٥	٣٠	٢٤.٨٥٢٢	٧.٨٧٩٤٤	٣٤٤	١٢.١٣٥	٠.٠١
التوتر النفسي المترابط بالجانب السلوكي	٣٤٥	٣٠	٢٣.٥٦٥٢	٧.٢٨٦٢٥	٣٤٤	١٦.٤٠٤	٠.٠١
التوتر النفسي ككل	٣٤٥	١٢٠	٩٧.٨٣٤٨	٢٦.٦٣٧٩٥	٣٤٤	١٥.٤٥٥	٠.٠١

ينضح من الجدول (٢٩) السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) وذلك في جميع الأبعاد والاستبيان ككل لصالح المتوسط الحقيقي، حيث كانت قيمة المتوسط الفرضي (٣٠)، وكان المتوسط الحقيقي في بعد التوتر النفسي المترابط بالجانب الفسيولوجي (٢٣.٠٣٤٨).

وفي بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي (٢٦.٣٨)، بينما كان في بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي (٢٤.٨٥)، وفي بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي (٢٣.٥٦)، وكان في الاستبيان ككل (٩٧.٨٣) في مقابل متوسط فرض الأبعاد قدره (٣٠) وللاستبيان ككل (١٢٠)، مما يشير إلى انخفاض مستوى التوتر لدى عينة الدراسة سواء في كل أبعاد الاستبيان أو الاستبيان ككل، وفي هذا الصدد أشار (مصطفى فهمي، ١٩٩٨: ٥٨) إلى أن التوترات النفسية التي يواجهها الفرد أثناء الأزمات لا تؤثر على الجوانب النفسية فحسب بل تمتد إلى الجوانب الفسيولوجية، والمعرفية والسلوكية.

واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (القصبي، ٢٠١٤) حيث إن مصادر التوتر النفسي لدى أفراد العينة كانت دون المستوى المتوسط، وايضاً مع دراسة (الشمري، ٢٠١٨) من حيث أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى منخفض من التوتر النفسي، ودراسة (الزبيدي، ٢٠٠٢)، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (حسن، ٢٠٠٨) التي أوضحت أن أفراد العينة يعانون من ارتفاع مستوى التوتر النفسي، واختلفت في هذا الجانب أيضاً مع دراسة كل من (على، ٢٠٠٥)، ودراسة (كوبرسيوسن، ١٩٩٥ CopeSusson).

نتائج التساؤل الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة التمهيديّة بالأكاديمية الليبية للدراسات العليا وفقاً لمتغيرات: النوع (ذكر/ أنثى)، والتخصص (علوم إنسانية / علوم تطبيقية وهندسية)، والحالة الاجتماعية (أعزب / متزوج)، والسكن (داخل مدينة طرابلس / خارج مدينة طرابلس)؟".

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان وفقاً لمتغيرات، النوع (ذكر / أنثى) والتخصص (علوم إنسانية / علوم تطبيقية وهندسية)، والحالة الاجتماعية (أعزب / متزوج)، والسكن (داخل مدينة طرابلس/ خارج مدينة طرابلس) على النحو الموضح بالجدول التالية :

جدول (٣٠) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان التوتر النفسي وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي	ذكور	١٩٠	٢٢.٠٢٦٣	٦.٨٩١٠١	٣٤٣	-٢.٩٤١	٠.٠١
	إناث	١٥٥	٢٤.٢٧١٠	٧.٢٤٥٥٢			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي	ذكور	١٩٠	٢٥.٧٦٨٤	٧.٦٨٥٥٦	٣٤٣	-١.٦٥٤	غير دالة
	إناث	١٥٥	٢٧.١٣٥٥	٧.٥٧٥٦٦			

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي	ذكور	١٩٠	٢٣.٩٦٨٤	٧.٦٤٧٦٠	٣٤٣	-٢.٣٢١	٠.٠٥
	إناث	١٥٥	٢٥.٩٣٥٥	٨.٠٤٧٤٩			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي	ذكور	١٩٠	٢٣.١٣١٦	٧.١٥٧٢٣	٣٤٣	-١.٢٢٥	غير دالة
	إناث	١٥٥	٢٤.٠٩٦٨	٧.٤٣٠٠٠			
مجموع التوتر النفسي	ذكور	١٩٠	٩٤.٨٩٤٧	٢٦.١٢٦٨٧	٣٤٣	-٢.٢٨٤	٠.٠٥
	إناث	١٥٥	١٠١.٤٣٨٧	٢٦.٨٩٨٨٢			

يتضح من الجدول (٣٠) أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الإناث على بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي بلغت (٢٤.٢٧١٠) وهي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لعينة الذكور التي بلغت (٢٢.٠٢٦٣) وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطين تم استخدام اختبار (ت) وقد جاءت قيمتها (-٢.٩٤١) وهي قيمة دالة احصائياً لأن مستوى دلالتها أقل (٠.٠١)، وكذلك الحال بالنسبة لبعدها التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي، فإن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الإناث كانت (٢٥.٩٣٥٥) وهي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي للذكور والتي بلغت (٢٣.٩٦٨٤)، وبلغت قيمة اختبار (ت) (-٢.٣٢١) وهي قيمة دالة احصائياً لأن مستوى دلالتها أقل من (٠.٠١)، وفي المقابل فإن قيم المتوسط الحسابي على بعدي التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي، والتوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي فقد جاءت بدرجات متقاربة لدى كل من أفراد العينة الذكور والإناث حيث بلغت درجات المتوسط الحسابي لدى عينة الإناث في بعد التوتر النفسي المتعلق بالجانب المعرفي (٢٧.١٣٥٥)، في حين بلغت لدى عينة الذكور (٢٥.٧٦٨٤) وبالنظر إلى قيمة اختبار (ت) التي كانت (-١.٦٥٤) نجد أنها غير دالة احصائياً لأن مستوى دلالتها أكبر من مستوى (٠.٠٥)، وفي بعد التوتر النفسي المتعلق بالجانب السلوكي بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى الإناث (٢٤.٠٩٦٨) وهي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لدى الذكور والتي بلغت (٢٣.١٣١٦) وكانت قيمة اختبار (ت) (-١.٢٢٥) وهي غير دالة احصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، أما عن مجموع استبيان التوتر النفسي يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الإناث (١٠١.٤٣٨٧) وهي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لعينة الذكور التي بلغت (٩٤.٨٩٤٧) وبلغت قيمة اختبار (ت) (-٢.٢٨٤) وهي قيمة دالة احصائياً لأن مستوى دلالتها كان أقل من مستوى (٠.٠٥)، ووفقاً لذلك يمكن القول إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد العينة من الذكور والإناث وكانت الفروق لصالح الإناث .

وقد يرجع ذلك إلى أن الطالبات أكثر حرصاً على عدم الفشل في الدراسة والحصول على الشهادة والنجاح والتفوق، وإثبات وجودهن في المجتمع والحصول على وظيفة وهذا الأمر يجعلهن في حالة توتر مستمر، أما الطلاب فربما يرون أن هناك فرص عمل ومجالات أخرى أفضل من الدراسة، أو ربما ليس لديهم الرغبة الشديدة في الدراسة،

وقد يرجع إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث والتي تجعل منهن أكثر خضوعاً واعتماداً على الآخرين مقارنة بالذكور الذين يشجعون على المبادرة والتنافس والمواجهة، فالإناث بحكم طبيعتهن الأنثوية هن أكثر حساسية في التعامل مع المواقف الاجتماعية التي تواجههن ويستجبن لها بنوع من الخوف والقلق والتوتر ويملن إلى تقييم معظم المواقف على أنها خطيرة ومهددة لهن، وهذا ما يجعلهن يواجهن خبرات ضاغطة سلبية كبيرة مقارنة بالذكور.

وهذا ما أكدته (متولي، ٢٠٠٠: ١٤٥) أن الإناث بحكم التكوين النفسي لديهن يجعلهن أكثر عاطفية وتأثراً بالنواحي النفسية، كما أن ميكانيزمات المواجهة للمواقف النفسية لديهن أقل قدرة منها لدى الذكور، بالإضافة إلى كثرة الأعباء والمسؤوليات الأسرية الملقاة على عاتق الإناث مع مسؤوليات الدراسة قد يؤدي إلى شعورهن بالتوتر والعجز.

وذكر (البرغوثي، ١٩٩٥: ٢٥٧) أن من أهم أعراض التوتر لدى الذكور هو التوتر الجسدي، بينما تكون أعراض التوتر الانفعالي لدى الإناث أعلى لكون الإناث يتمتعن بإحساس مرهف لأسباب توترهن في الغالب النفسية.

وقد أشار كل من (عبد العظيم، وحسين، ٢٠٠٦: ٢٠٤) إلى أن الإناث أكثر ميل إلى بناء علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين والاعتماد عليها في مواجهة المواقف، وأي تعبير أو زعزعة لهذه العلاقات قد يمثل لهن موقفاً صعباً وباعثاً للتوتر، وهذا مقارنة بالذكور الذين يسهل عليهم تكوين علاقات اجتماعية وبسرعة خاصة عندما ينتقلون من مرحلة دراسية إلى أخرى.

وجاءت هذه النتيجة منقفة مع النتيجة التي توصلت إليها بعض الدراسات السابقة كدراسة (خشمان على، ٢٠٠٥)، ودراسة (الزبيدي، ٢٠٠٢)، ودراسة (الشمري، ٢٠١٨) حيث تمتعت عينات دراستيهما بمستوى منخفض من التوتر النفسي لصالح الإناث، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من (دحدوح، ٢٠١٠) ودراسة (حسن، ٢٠٠٨) فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذكور أكثر توتراً من الطالبات، كما اختلفت مع دراسة (الطريا وقندر، ٢٠٠٦)، وكذلك دراسة (الأسود، ٢٠١٩) التي لم تظهر نتائج دراستيهما فروقاً إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوتر النفسي.

جدول (٣١) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة البحث على الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان التوتر النفسي وفقاً لمتغير (داخل مدينة طرابلس، خارج مدينة طرابلس).

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي	داخل المدينة	١٨١	٢٢.٢٦١٨	٧.٠٢٠٨٥	٣٤٣	-٢.٠٧١	.٠٠٥
	خارج المدينة	١٦٤	٢٣.٨٦٥٩	٧.١٧٩١٥			
التوتر النفسي المرتبط	داخل المدينة	١٨١	٢٥.٢٠٤٤	٧.٠١٤٨٤	٣٤٣	-٣.٠٣٩	.٠٠١

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
بالجانب المعرفي	خارج المدينة	١٦٤	٢٧.٦٨٢٩	٨.١٣٠٦٥			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي	داخل المدينة	١٨١	٢٣.٥٠٨٣	٧.٣٥٤٩٨	٣٤٣	-٣.٣٧٨	٠.٠١
	خارج المدينة	١٦٤	٢٦.٣٣٥٤	٨.١٨٩٦٨			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي	داخل المدينة	١٨١	٢٢.٨٤٥٣	٧.٠١٤١٤	٣٤٣	-١.٩٣٦	غير دالة
	خارج المدينة	١٦٤	٢٤.٣٥٩٨	٧.٥١٦٧٦			
مجموع التوتر النفسي	داخل المدينة	١٨١	٩٣.٨٣٩٨	٧.٥١٦٧٦٣	٣٤٣	-٢.٩٥٩	٠.٠١
	خارج المدينة	١٦٤	١٠٢.٢٤٣٩	٢٧.٧٢٢٥٨			

يتضح من النتائج الواردة بالجدول (٣١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القاطنين داخل المدينة وخارجها في بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين خارج المدينة (٢٣.٨٦٥٩) وهي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين داخل المدينة التي بلغت (٢٢.٢٦١٨) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-٢.٠٧١)، وهي دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها أقل من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وأيضاً بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين خارج المدينة (٢٧.٦٨٢٩) وهي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين داخل المدينة والتي بلغت (٢٥.٢٠٤٤) وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطين تم استخدام اختبار (ت) وجاءت قيمة الاختبار (-٣.٠٣٩) وهي دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها أقل من مستوى (٠.٠٥)، وكذلك الحال بالنسبة لبعدها التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي فإن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين خارج المدينة كانت (٢٦.٣٣٥٤) وهي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين داخل المدينة والتي بلغت (٢٣.٥٠٨٣) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-٣.٣٧٨) وهي دالة إحصائياً لأنها أقل من مستوى دلالة (٠.٠٥)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي في بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي لأفراد العينة القاطنين خارج المدينة (٢٤.٣٥٩٨) أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين داخل المدينة (٢٢.٨٤٥٣) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-١.٩٣٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبخصوص مجموع استبيان التوتر النفسي يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين خارج المدينة (١٠٢.٢٤٣٩)، هي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة القاطنين داخل المدينة (٩٣.٨٣٩٨) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-٢.٩٥٩) وهي قيمة دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها أقل من مستوى (٠.٠٥)، وحيث إن الدرجة العالية تعني ارتفاع مستوى التوتر النفسي فإن أفراد عينة البحث القاطنين خارج مدينة طرابلس هم أكثر توتراً من القاطنين داخلها في الأبعاد ذات الدلالة، ومجموع التوتر النفسي عدا بُعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي.

وقد يرجع ذلك إلى الظروف التي يعيشها الطلبة القاطنون خارج المدينة، كصعوبة المواصلات، وتوقع مخاطر السير والحوادث، والوضع الأمني المضطرب، وحالات الطقس السيئة، وبعد المسافة، الأمر الذي يجعلهم في حالة توتر خوفاً من عدم القدرة على الوصول في الوقت المحدد للمحاضرات والامتحانات.

وهذا ما أشار إليه (عبد العظيم، سلامة، حسين، ٢٠٠٦: ٤٣) بأن التوتر النفسي لا يمكن تفسيره على المستوى البيئي فحسب، بل يوضع في الحسبان خصائص الشخصية للأفراد، وطريقة إدراكهم للموقف وطبيعة المواقف الآتية التي يمرون بها من حيث الشدة، فالاستجابة للتوتر النفسي تختلف باختلاف الزمن الفاصل بين الاستجابتين، حيث يرى (سيمور ymourSe) أنّ معظم الأفراد يعتقدون أنّ انفعالاتهم ما هي إلا ردة فعل تلقائي تجاه المواقف، بينما قلة منهم يدركوا أنّ انفعالاتهم تتحدد بما يفكر فيه الفرد، وبالطريقة التي يفسر بها هذه المواقف.

ولقد اتفقت نتيجة هذا التساؤل مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (كوبر سيوسن، ١٩٩٥ Coper Susson) التي أظهرت نتائجها أنّ أفراد العينة يعانون من التوتر النفسي في ما يتعلق بمتغير السكن.

جدول (٣٢) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة البحث على الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان التوتر النفسي وفقاً لمتغير التخصص (العلوم الإنسانية، العلوم الهندسية والتطبيقية).

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
التوتر المرتبط بالجانب الفسيولوجي	علوم إنسانية	١٥٣	٢٢.٥٣٥٩	٧.٧٢٤٧٣	٣٤٣	-١.١٦١	غير دالة
	علوم تطبيقية	١٩٢	٢٣.٤٣٢٣	٦.٦١٢٣٥			
التوتر المرتبط بالجانب المعرفي	علوم إنسانية	١٥٣	٢٥.٤٩٠٢	٨.٠٠٨٣٢	٣٤٣	-١.٩٤١	غير دالة
	علوم تطبيقية	١٩٢	٢٧.٠٩٣٨	٧.٣٠٥٧١			
التوتر المرتبط بالجانب الانفعالي	علوم إنسانية	١٥٣	٢٤.٠٥٨٨	٨.٣٦٠٤٩	٣٤٣	-١.٦٧٤	غير دالة
	علوم تطبيقية	١٩٢	٢٥.٤٨٤٤	٧.٤٣٥٥٧			
التوتر المرتبط بالجانب السلوكي	علوم إنسانية	١٥٣	٢٢.٩٥٤٢	٧.٦١٤٣٤	٣٤٣	-١.٣٩٢	غير دالة
	علوم تطبيقية	١٩٢	٢٤.٠٥٢١	٦.٩٩٥٦٩			
مجموع التوتر النفسي	علوم إنسانية	١٥٣	٩٥.٠٣٩٢	٢٨.٥٠٢٩٧	٣٤٣	-١.٧٤٥	غير دالة
	علوم تطبيقية	١٩٢	١٠٠.٠٦٢٥	٢٤.٩٠٣٩٣			

يتضح من الجدول (٣٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الدارسين في العلوم الإنسانية والأفراد الدارسين في العلوم التطبيقية والهندسية، حيث إنّ قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الهندسية

والتطبيقية على بعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي بلغت (٢٣.٤٣٢٣)، وهي متقاربة مع قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الإنسانية التي بلغت (٢٢.٥٣٥٩)، وقد تمّ التحقق من دلالة الفروق بين قيم المتوسطين باستخدام اختبار (ت) حيث بلغت (-١.١٦١)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، كذلك الحال في البعد المرتبط بالجانب المعرفي كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الهندسية والتطبيقية (٢٧.٠٩٣٨) وهي متقاربة من قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الإنسانية التي بلغت (٢٥.٤٩٠٢) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-١.٩٤١) وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الهندسية والتطبيقية في البعد المرتبط بالجانب الانفعالي قد بلغت (٢٥.٤٨٤٤) وهي أيضاً متقاربة مع قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الإنسانية التي بلغت (٢٤.٠٥٨٨) في حين كانت قيمة اختبار (ت) لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة (-١.٦٧٤) وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، كذلك الحال فيما يخص البعد المرتبط بالجانب السلوكي حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الهندسية والتطبيقية (٢٤.٠٥٢١)، وهي قيمة متقاربة مع قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الإنسانية التي بلغت (٢٢.٠٩٥٢) وبلغت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-١.٣٩٢) وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبخصوص مجموع التوتر النفسي كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الهندسية والتطبيقية (١٠٠.٠٦٢٥) والمتوسط الحسابي لأفراد العينة بمدرسة العلوم الإنسانية (٩٥.٠٣٩٢) وكانت قيمة اختبار (ت) الفرق بين المتوسطين (-١.٧٤٥) وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى (٠.٠٥) .

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (علوم إنسانية، وعلوم هندسية وتطبيقية).

وقد يرجع ذلك إلى أن الطلبة يعانون من التوتر النفسي بمستوى متقارب جداً لأنهم عرضة لنفس الظروف والمواقف الضاغطة الباعثة للتوتر لديهم وإلى معطيات الحياة الأكاديمية، فالطالب يلتحق بالدراسات العليا وهو يتطلع إلى خوض تجربة حياتية بأبعادها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والعلمية، وتفاعل هذه المعطيات مع الخصائص الشخصية للطلاب قد يجعله أكثر عرضة للتوترات النفسية بغض النظر عن تخصصاتهم .

وانتفتت هذه النتيجة مع دراسة (الدحوح، ٢٠١٠) التي دلت نتائج دراستها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتوتر النفسي لدى أفراد مجتمع الدراسة يُعزى إلى التخصص العلمي، ومع دراسة (الشمري، ٢٠١٨) التي خلصت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التخصص، واختلقت مع دراسة (على، ٢٠٠٥)، ودراسة (فايز، ٢٠١٩) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير التخصص.

جدول (٣٣) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة البحث على الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان التوتر النفسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي المرتبط بالجانب لفسولوجي	أعزب	١٨٥	٢٣.٤٣٢٤	٦.٨١٠٠٨	٣٤٣	-١.١١٤	غير دالة
	متزوج	١٦٠	٢٢.٥٧٥٠	٧.٤٧٨٧٣			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي	أعزب	١٨٥	٢٦.٢٦٤٩	٦.٩٥٠٩٢	٣٤٣	-٠.٣٠٧	غير دالة
	متزوج	١٦٠	٢٦.٥١٨٨	٨.٤١٧٥٤			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي	أعزب	١٨٥	٢٤.٧٧٨٤	٧.١٥٨٨٨	٣٤٣	-٠.١٨٧	غير دالة
	متزوج	١٦٠	٢٤.٩٣٧٥	٨.٦٦٠٣٩			
التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي	أعزب	١٨٥	٢٣.٨٤٨٦	٦.٨٢٢٩٨	٣٤٣	-٠.٧٧٦	غير دالة
	متزوج	١٦٠	٢٣.٢٣٧٥	٧.٧٩٦٥٤			
مجموع التوتر النفسي	أعزب	١٨٥	٩٨.٣٢٤٣	٢٤.١٧١١٠	٣٤٣	-٠.٣٦٧	غير دالة
	متزوج	١٦٠	٩٧.٢٦٨٨	٢٩.٢٩٩٩٥			

يتبين من الجدول (٣٣) أنّ قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة من العزاب قد بلغت قيمته (٢٣.٤٣٢٤) وهي متقاربة مع قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة المتزوجين التي بلغت (٢٢.٥٧٥٠)، وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-١.١١٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها أكبر من مستوى (٠.٠٥)، وذلك في بُعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الفسيولوجي، كذلك الحال بالنسبة لبعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب المعرفي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة العزاب (٢٦.٢٦٤٩)، وهي قريبة من قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة المتزوجين التي بلغت (٢٦.٥١٨٨) وجاءت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-٠.٣٠٧) وهي غير دالة إحصائياً لأن قيمتها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وفيما يتعلق ببعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب الانفعالي قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة العزاب (٢٤.٧٧٨٤)، وهي متقاربة مع قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة المتزوجين والتي بلغت (٢٤.٩٣٧٥)، وكانت قيمة اختبار (ت) غير دالة إحصائياً حيث بلغت (-٠.١٨٧) وهي أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وكذلك الحال بالنسبة لبعد التوتر النفسي المرتبط بالجانب السلوكي حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة العزاب (٢٣.٨٤٨٦) بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة المتزوجين (٢٣.٢٣٧٥) وكانت قيمة اختبار (ت) (-٠.٧٧٦) غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبالنظر إلى الدرجة الكلية للاستبيان يتضح أيضاً أنّ قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة العزاب بلغت (٩٨.٣٢٤٣)، وهي متقاربة مع قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة المتزوجين التي بلغت (٩٧.٢٦٨٨) وقد جاءت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (-٠.٣٦٧) وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥).

ووفقاً لهذه النتائج يمكن القول إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لأفراد العينة (أعزب، متزوج)

ولعل ما يفسر ذلك أن كل أفراد العينة العزاب و المتزوجين يشعرون بمستويات متقاربة من التوتر النفسي وبذلك نستدل أنه لم يكن لمتغير الحالة الاجتماعية بشكل عام تأثير له دلالاته الإحصائية في ادراكهم لمظاهر التوتر النفسي (السيولوجي، والمعرفي، والانفعالي، والسلوكي)، وقد يرجع لكونهم يعيشون في ظروف وأوضاع معيشية متقاربة ويخضعون لضغوط متشابهة تتعلق بمتطلبات الحياة اليومية، وتعقد الحياة المعاصرة كإزمات السكن، وازدحام المواصلات، وكثرة الضوضاء وتلوث البيئة، وارتفاع تكاليف المعيشة، وكثرة المغريات وفقر البيئة، وازدياد الحوادث، وتعدد الاتجاهات السياسية، والصراعات الفكرية، جميعها مشكلات قد يواجهها معظم الطلبة بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية

حيث أشارت (دسوقي، ١٩٩٨: ٤٤) إلى أن تعرض الفرد للتوترات النفسية أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالمخاطر والأحداث الصادمة والفشل والإحباط .

وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (القصيبي، ٢٠١٤) التي دلت نتائج دراستها على عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية .

ولم تجد الباحثة في الدراسات السابقة دراسة قد تتفق أو تختلف مع نتيجة هذه الدراسة بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث لم تتطرق أي منها للكشف عن علاقة هذا المتغير بالتوتر النفسي .

## توصيات البحث

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها هذا البحث يمكن التوصية بما يلي:

١- ضرورة اهتمام المسؤولين بوزارة التعليم العالي بتخصيص مكاتب خاصة لتقديم خدمات الإرشاد النفسي، والتربوي، والاجتماعي، والمهني، والبرامج الإرشادية والتوعوية لطلبة الدراسات العليا داخل الجامعات والأكاديميات.

٢- ينبغي اهتمام المسؤولين بالجامعات والأكاديميات للبيبة بعقد ورش عمل ومحاضرات تثقيفية لطلبة الدراسات العليا بشكل عام، وطلبة المرحلة التمهيدية على وجه التحديد، ومن خلال التعاون مع أساتذة متخصصين في الصحة النفسية والعلاج النفسي، بهدف تبصيرهم إلى كيفية إدارة الضغوط الحياتية المختلفة، وما ينشأ عنها من توترات نفسية، وخاصة لشريحة الطالبات لكونهن الأكثر توتراً حسب ما أثبتته نتائج البحث.

- ٣- ضرورة اهتمام المسؤولين بالجامعات والأكاديميات الليبية بالعمل على تحسين جودة الحياة فيها، وتهيئة الجو المناسب المشبع بالأمن النفسي والمشجع على التوافق الأكاديمي للطلبة من خلال توفير الإمكانيات والحوافز المعنوية والمادية لهم والتي تشجعهم على مواصلة الدراسة العليا وتحقيق الطموح الأكاديمي، وخاصة شريحة طلبة العلوم الهندسية والتطبيقية نظراً لانخفاض مستواهم لديهم وفقاً لما أثبتته نتائج البحث.
- ٤- ضرورة مراعاة أعضاء هيئة التدريس لخصائص الطلبة النفسية، وتفهم حاجاتهم الإرشادية وتقديم كافة أشكال الدعم النفسي والتربوي، والاجتماعي لهم وتحسين نمط العلاقات بينهم ليتمكنوا من التغلب على ما قد يواجههم من مشكلات قد تعيق تحقيق طموحاتهم مستقبلاً.
- ٥- ينبغي اهتمام منسقي الأقسام العلمية بمدارس العلوم الهندسية والتطبيقية بالأكاديميات الليبية بتخصيص محاضرات لمواد متعلقة بالصحة النفسية والعلاج النفسي والإرشاد النفسي ضمن جدول المساقات الدراسية لأهميتها بالنسبة للطلبة في التعرف على مؤشرات الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي، والاجتماعي، والمهني والاستراتيجيات الكفيلة بتحقيقها.
- ٦- ضرورة اهتمام المسؤولين بالجامعات والأكاديميات الليبية بإقامة الأنشطة العلمية، والثقافية، والترفيهية المختلفة لأهميتها في إتاحة فرص التفاعل العلمي والاجتماعي الهادف والبناء بين أعضاء هيئة التدريس والطلبة والتخفيف من حدة ما قد يعانونه من ضغوط مختلفة.

## المراجع

- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٢). *القلق قيود من الوهم*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو فرحة، خليل (٢٠٠٠). *الموسوعة النفسية*. عمان، دار أسامة للنشر و التوزيع.
- الأسود، فايز علي (٢٠١٩). *السياق الأسري وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة بفلسطين*. مجلة الروافد للدراسات والبحوث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ٤، ١٩ - ٥٩.
- البرغوثي، سائد عبد الحميد (١٩٩٥). *كيف تتغلب على التوتر العصبي والنفسي والذهني*. عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- توفيق، عبد الرحمن (٢٠٠٧). *العمل تحت الضغوط، مركز الخبرات المهنية للإدارة (بميك)*، القاهرة، مصر.
- حسنونة، باسل فريز (٢٠١٤). *المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة (رسالة ماجستير غير منشورة)* الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- حمري، صارة (٢٠١٥). *علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهان*. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٠، ١٤٣ - ١٥٨.
- الدحوح، أسماء سليمان (٢٠١٠). *الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير منشورة)* كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

دسوقي، رابوية محمود (١٩٩٨)، النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة الصحية والنفسية لدى المطلقات.

مجلة علم النفس، ١٠، ١٨٣ - ٢١٨

رزق، أسعد (١٩٩٢). موسوعة علم النفس. ط٤، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

الزبيدي، عبد الرحيم عبد الله (٢٠٠٦). الذكاء الانفعالي وعلاقته بقوة التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة المستنصرية. مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، (١)١٨.

السميران، ثامر حسين علي؛ المساعد، عبد الكريم عبدالله (٢٠١٤). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معه. ط١، عمان، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

الشمري، صاحب أسعد (٢٠١٨). الحكمة الاختبارية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة سامراء وعلاقتها بالانهماك بالتعلم والتوتر النفسي. مجلة البحوث التربوية والنفسية، مركز الدراسات التربوية والنفسية، ٦٠ (١٦)، ٥٦٠ - ٥٩٦.

الشناوي، محمد محروس؛ محمد، عبد الرحمن السيد (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.

الطريا، أحمد وعد الله؛ قلندر، سهلة حسين (٢٠٠٦). تعقيد العزو وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة جامعة الموصل. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، (١١)١٦.

طنجور، إسماعيل محمد (٢٠٠١). الضغوط النفسية عند الأطفال. مجلة الطفولة العربية، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية (٧)٢.

عبد العزيز، محمد مفتاح (٢٠١٠). مقدمة في علم نفس الصحة: مفاهيم ونظريات. عمان، دار وائل.

عبد العظيم، طه حسين؛ حسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان، دار الفكر.

عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة، دار الفكر العربي.

عزت، أبو الفداء محمد (د.ت). عالج نفسك من القلق والتوتر. القاهرة، دار الاعتصام للطباعة والنشر والتوزيع.

علي، خشمان حسن (٢٠٠٥). قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة التربية والتعليم، ١٢ (٤)، ٣٣٢ - ٣٥٠.

عويضة، الشيخ كامل محمد (١٩٩٦)، مشكلات الطفل (سلسلة علم النفس). بيروت، دار الكتب العلمية.

غانم، محمد حسن (٢٠١١). الاضطرابات النفسجسمية. القاهرة، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.

الغزير، أحمد نايل؛ أبو اسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان، دار الشرق للنشر والتوزيع.

الفقي، إبراهيم محمد (٢٠٠٩). حياة بلا توتر. القاهرة، دار للإبداع للأعلام والنشر.

قحطان، ساهرة؛ الحميري، عبد الجبار (٢٠١٧). التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وآبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي. مجلة الكلية الإسلامية الجامعة - النجف الأشرف، ٤٢، ٣٣٧ - ٣٥٢.

القصيبي، فتحية العربي (٢٠١٤)، مصادر التوتر النفسي كما يدركها الأستاذ الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية الآداب، الزاوية، (١٨)١، ٢٩٤ - ٣٣٠

كوبر، كاري؛ بلمر، وستيفن (٢٠١٤). كيف تتعامل مع التوتر. الرياض، مكتبة جرير للترجمة والعربية والنشر والتوزيع.



متولي، عباس (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠(٢٦)، ١١٧ - ١٥٠.

المداحة، فاتن (٢٠١٥)، علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل والتطرف الفكري وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير

غير منشورة) كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة الأردن.

هانا، هايدي (٢٠١٥). مدمن توتر. ترجمة عربية لطبعة إنجليزية، الرياض، مكتبة جرير للترجمة العربية والنشر والتوزيع.