جامعة المنصورة
كلية التربية

القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة

إعداد

أسماء محمد عبد القادر القندوز
باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية
بكلية التربية جامعة المنصورة

إشراف

أ.د. فوقية محمد محمد راضي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية ـ جامعة المنصورة

أ.د. محمود مندوه محمد سالم
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية ـ جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة
العدد ١١٨ –إبريل ٢٠٢٢

القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة

أسماء محمد عبد القادر القنزوز

مستخلص

*هدف البحث الحالي إلى التعرف على أكثر أنماط الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى متغيرات النوع والتخصص الدراسي والعمر والحالة الزواجية، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال العوامل الخمسة، تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا (برنامج الماجستير) بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة، استجابوا لمقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد **(Costa & Mc Crae, 1992)** تعريب وتقنين بدر الأنصاري (٢٠٠٢)، وقد أشارت نتائج البحث إلى: أنماط الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى الطلاب هي الضغوط الدراسية، ثم الضغوط الانفعالية، يليها الضغوط الاجتماعية، ثم الضغوط المرتبطة بالحرب، الطالبات في التخصص العلمي أكثر شعوراً بالضغوط النفسية، الطالبات الأكبر سناً (أكبر من ٣٥ عاماً) المتزوجات أكثر شعوراً بالضغوط: الدراسية، الانفعالية، الاجتماعية، بينما الطالبات الأكبر سناً (أكبر من ٣٥ عاماً) أكثر شعوراً بالضغوط المرتبطة بالحرب، وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وعامل العصابية، ومعاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وعوامل الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير، إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلاب من خلال عوامل: الانفتاح على الخبرة، الطيبة، العصابية، يقظة الضمير، وقد أوصت الباحثة بإعداد برامج إرشادية لخفض الضغوط النفسية لدى الطلاب من خلال تنمية الخصائص الإيجابية للشخصية.*

الكلمات المفتاحية: *القدرة التنبؤية، الضغوط النفسية، العوامل الخمسة الكبرى، الدراسات العليا، الأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة.*

Abstract

This study aims at identifying the most common stress types in post graduates Students of Libyan Academy in Misurata and examining whether there are differences in stress attributed to students' sex, major, age, and marital status, and also identifying the nature of relationships between students' stress and big five personality factors and identifying if the big five personality factors may predict stress as well. The study sample consisted of (400) Post Graduates male and female Students (Master Program) of Libyan Academy in Misurata. Participants responded to: A Scale of Stress (prepared by the researcher) and Big Five Questionnaire (Costa & Mc Crae, 1992) validated by Al-Ansari (2002). Results revealed that the most common stress types in post graduates Students of Libyan Academy in Misurata are: Academic stress then emotional stress followed by social stress, then war related stress. Results also revealed that female students in the scientific major feel more stress, married female students aged (more than 35 years) feel more Academic, emotional, and social stress. Female students aged (more than 35 years) feel more war related stress. There were statistically significant positive correlation coefficients between the scores of students on the scale of stress and their scores in the scale of neuroticism whereas there were statistically significant negative correlation coefficients between the scores of students on the scale of stress and their scores in extraversion, agreeableness, conscientiousness, and openness to experience). The Researcher recommended designing counseling programs for reducing students' stress and developing positive characteristics of personality.

Key Words: Predictive Power, Stress, Big Five Personality Factors, Post Graduates Students, Libyan Academy in Misurata.

مقدمة:

يُعد التعليم بصفة عامة والتعليم العالي بصفة خاصة أداة الأمم والشعوب للارتقاء والتقدم في ركب الحضارة الإنسانية، ذلك أن مؤسسات التعليم العالي هي المعنية بإعداد وتأهيل الكوادر البشرية القادرة على النهوض بمجتمعاتها في جميع المجالات.

ويلعب البحث العلمي دروا أساسياً في قيام الحضارات وبناء صروحها، ولولا ذلك لما استطاعت المجتمعات في عصور شتى أن ترفع صروح حضارتها وتبلغ ذروة مجدها، إن الدول المتقدمة التي حققت تقدماً ملموساً في مجال العلم والتكنولوجيا، وتلك التي قطعت شوطاً طويلاً في مجال التقدم والتنمية، إنما هي دول آمنت بالبحث العلمي أسلوباً ومنهاجاً، فاستطاعت وضع النظريات وحل المشكلات وإشباع الحاجات، وتمكنت أيضاً من خلال البحث العلمي من أن تطوع إمكاناتها من أجل تحقيق التنمية والتقدم لمجتمعاتها (مدحت أبو النصر، ٢٠١٧، ١٣).

ويحتل البحث العلمي في الوقت الراهن مكاناً بارزاً في النهضة العربية وتطورها، ويعتبر الفيصل بين المجتمعات المتقدمة والمجتمعات المتخلفة، ويرتبط مفهوم الدراسات العليا ارتباطاً وثيقاً بالبحوث العلمية التي يدخل ضمنها رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه والتي يفترض أن تكون بحوث أصيلة تضيف إلى العلم والمعرفة أشياءً جديدة لم تكن معروفة من قبل (أياد عقل، ٢٠٠٥، ٤٣).

ويشهد المجتمع الليبي تغيرات عميقة على كافة الأصعدة، ونتج عن هذه التغيرات تسارع نمط الحياة وهذا بدوره ساهم في ظهور العديد من المشكلات والتعقيدات في الحياة الاجتماعية، وانعكس ذلك بالسلب على حياة الناس فظهرت الضغوط النفسية بأشكالها المختلفة التي من شأنها أن تؤثر على الصحة النفسية للأفراد وبالأخص على فئة طلبة الدراسات العليا، فقد يقع طلاب الدراسات العليا تحت تأثير الضغوط النفسية كالضغوط الدراسية والضغوط الانفعالية والضغوط الأسرية وقد تكون هناك ضغوط مهنية إذا كان الطالب يعمل، وهذا ما أشارت إليه دراسة آمنة ساسي (٢٠١٧) في دراستها عن الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة مصراتة.

وتعتبر الشخصية من أعقد الظواهر التي يتعرض لدراستها علم النفس حتى الآن، فهي المصدر الرئيس لمعرفة مظاهر السلوك البشري كونها تحتل جوهر الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقاً باستجابة الآخرين، ومما ساعد على تأكيد هذه الأهمية النظر إلى الشخصية على أنها محصلة عدة عوامل تعمل في وحدة متكاملة تنتج من تفاعل عدة سمات جسمية ونفسية تحدد أسلوب تعامل الشخص مع مكونات بيئته (Burger, 2019, 571; Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Lutz, 2015, 437)

وحديثاً افترض عدد من الباحثين بصورة متكررة أن نموذج العوامل الخمسة الكبرى يُعد من أكثر النماذج المفسرة لبناء الشخصية شمولاً وتوازناً، هذا وقد أطلق علي العوامل الخمسة مسميات مختلفة ولكن مناقشات حديثة وصفت هذه العوامل بأنها الانبساط، الطيبة، يقظة الضمير، العصابية، الانفتاح علي الخبرة (فوقيه راضي، ٢٠١٤).

لقد أجريت دراسات قليلة – في حدود علم الباحثة – لبحث الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، ولا توجد أي دراسة سابقة تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة مما يبرر إجراء البحث الحالي.

مشكلة البحث:

توضح الإحصاءات أن أعداد الطلاب الملتحقين ببرامج الدراسات العليا في المجتمع الليبي قد تزايدت في الآونة الأخيرة، وقد أفادت الإحصاءات أن عدد الطلاب المقيدين برنامج الماجستير بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة بلغ (١٤٩٤) في الفصل الدراسي: ربيع ٢٠٢١م، ومن المتوقع أن تشهد معدلات الطلاب الملتحقين ببرامج الدراسات العليا ارتفاعاً ملحوظاً خلال السنوات المُقبلة، وهو الأمر الذي يتطلب دراسة العوامل والمتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى هذه الشريحة من طلاب الدراسات العليا بالجامعة، والتعرف على معوقات الصحة النفسية من مشكلات ومواقف ضاغطة.

وجدير بالذكر أن البحوث والدراسات حول الضغوط النفسية للطلاب ركزت بشكل أساسي على الطلاب في مرحلة ما قبل التعليم الجامعي وما قبل مرحلة الدراسات العليا، كما أن الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الدراسات العليا لم تحظ بالاهتمام الكاف – في حدود علم الباحثة– في البيئة العربية بصفة عامة، وفي المجتمع الليبي بصفة خاصة، رغم الاهتمام الملحوظ نسبياً بتناول وبحث هذا الموضوع في الدراسات الأجنبية (e.g. Manohar, Donthu, Syam, Kishor, & Pai, 2021).

وتتلخص مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

١- ما أكثر أنماط الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة؟

٢- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة؟

٣- هل تختلف الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة باختلاف العمر والحالة الزواجية؟

٤- هل توجد علاقه بين الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟

٥- هل يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى تحقيق الآتي:

١- التعرف على أكثر أنماط الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة.

٢- الكشف عن تأثير متغيري النوع والتخصص والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة.

٣- التعرف على تأثير متغيري العمر والحالة الزواجية والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة.

٣- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

٤- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته من تناوله لموضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الدراسات العليا، وهو من الموضوعات الأصيلة التي لم تحظ باهتمام كاف من قبل الباحثين.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

١- الضغوط النفسية:

تُعرف الضغوط النفسية بأنها "حالة من الإجهاد البدني والنفسي تنتاب الطالب وتسبب له ضيقاً وتوتراً وشعوراً بالتعب وعدم الارتياح وتهدد قدرته على التوافق مع أحداث الحياة ومتطلباتها المختلفة وتنتج الحالة عن انعدام التوازن بين المتطلبات الموقفية لدى الفرد وقدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات".

وقد تحددت مجالات الضغوط النفسية في هذا البحث في أربعة عوامل توصلت إليها الباحثة من خلال التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالي، وهذه العوامل هي:

أ- الضغوط الدراسية:

تشير إلي المتاعب التي يتعرض لها الطالب في مجال الدراسة بالأكاديمية والتي تتعلق بكثرة الأعباء الدراسية، صعوبات فهم واستذكار المقررات الدراسية، نقص الدافعية، القلق بخصوص المحاضرات والامتحانات.

ب- الضغوط الانفعالية:

تعنى إدراك الطالب لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة إزاء المطالب والأعباء المفروضة عليه ينتج عنه ردود أفعال داخلية مثل القلق، اليأس وفقدان الأمل، النسيان، ونقص الثقة بالنفس، الخجل، والغضب، واضطرابات النوم.

ج- الضغوط الاجتماعية:

تشير إلي المتاعب التي يتعرض لها الطالب في مجال العلاقات الاجتماعية والتي تتعلق بالخلافات الأسرية، وتعدد الأدوار الاجتماعية، وقلة المشاركة في المناسبات الاجتماعية.

د- الضغوط المرتبطة بالحرب:

تشير إلي الشعور بالخوف والتوتر والتجنب المرتبط بالتفكير في ذكريات وويلات الحرب.

٢- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

يعرف بدر الأنصاري (٢٠٠٢) الشخصية بأنها ذلك التنظيم المتكامل الديناميكي للصفات الجسدية والعقلية والخلقية والاجتماعية للفرد، كما تظهر للآخرين خلال عملية الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية، وتضم الشخصية الدوافع الموروثة، والمكتسبة، والعادات، والاهتمامات، والعقد والعواطف، والمثل والآراء والمعتقدات.

وفي البحث الحالي استخدمت الباحثة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد (Costa & Mc Crae, 1992) تعريب وتقنين بدر الأنصاري (٢٠٠٢)، وتتكون القائمة من خمسة عوامل رئيسة هي:

أ- العصابية:

يعكس هذا العامل الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يتميزون بالعصابية فهم أكثر عرضة لعدم الأمان، والأحزان، بينما تدل الدرجة

المنخفضة على أن الأفراد يتميزون بالاستقرار الانفعالي، وأنهم أكثر مرونة، وأقل عرضة للأحزان وعدم الأمان، والسمات المميزة لهؤلاء الأفراد تتحدد في: القلق، والغضب، والاكتئاب، والاندفاع، وعدم القدرة على تحمل الضغوط، والإنجراح.

ب- الانبساط:

يعكس هذا العامل التفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد مرتفعي الانبساطية يكونون نشطين ويبحثون عن الجماعة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على الانطواء والهدوء، والتحفظ، والسمات المميزة لهؤلاء الأفراد تتحدد في: الدفء والمودة، والاجتماعية، وتوكيد الذات، والنشاط، والبحث عن الإثارة، والانفعالات الإيجابية.

ج- الانفتاح على الخبرة:

يعكس هذا العامل النضج العقلي والاهتمام بالثقافة، والدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد خياليون، وابتكاريون، ويبحثون عن المعلومات بأنفسهم، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد يولون اهتماماً أقل بالفن، وأنهم عمليون في الطبيعة، والسمات المميزة لهؤلاء الأفراد تتحدد في: الخيال، والجمالية، والمشاعر، والأفعال، والأفكار، والقيم.

د- المقبولية:

يعكس هذا العامل طريقة التفاعل مع الآخرين، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يكونون أهل ثقة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع، ويحترمون مشاعر الآخرين وعاداتهم، بينما تدل الدرجة المنخفضة على العدوانية وعدم التعاون، والسمات المميزة لهؤلاء الأفراد تتحدد في: الثقة، والاستقامة، والإيثار، والإذعان، والتواضع، واعتدال الرأي.

ه- يقظة الضمير:

يعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة، والسمات المميزة لهؤلاء الأفراد تتحدد في: الاقتدار والكفاءة، والنظام، والالتزام بالواجبات، والنضال في سبيل الإنجاز، والتأني والروية، وضبط الذات.

ويقصد بالعوامل الخمسة الكبرى إجرائياً مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم (المعلمة) في كل عامل من العوامل الخمسة في القائمة المستخدمة في البحث الحالي.

٣- الدراسات العليا:

تُعرف الدراسات العليا بأنها المرحلة التعليمية التي تأتي مباشرة بعد المرحلة الجامعية، وهي المرحلة والتي يتحصل من خلالها الطالب على الدبلوم العالي والماجستير والدكتوراه، والدراسات العليا بمثابة دراسة مكثفة هدفها تأهيل الطالب وتطوير مهاراته ليسهم في المعرفة البشرية.

ويقصد بطلبة الدراسات العليا – إجرائياً – في البحث الحالي الطلبة الملتحقين ببرنامج الماجستير بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة أثناء الفصل الدراسي ربيع ٢٠٢١م.

دراسات سابقة:

أجرت شذا خصيفان (٢٠١٤) دراسة لبحث الاحتراق النفسي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبدالعزيز، تكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالباً وطالبة بمرحلة الدراسات العليا، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين طلاب الدراسات العليا تبعا للمرحلة الدراسية (الماجستير والدكتوراه)، نوع البرنامج (العام والخاص)، والنوع، بينما اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لطلاب الدراسات العليا تبعاً للوضع الوظيفي للطلاب، والحالة الاجتماعية، و للمعدل الدراسي.

وهدفت دراسة ليلى الصويعي، نجاة بندق، عبير عيسى (٢٠١٥) إلى الكشف عن علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بليبيا، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) طالباً من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية البدنية بجامعة الزاوية بليبيا، وأسفرت نتائج البحث عن إن نسبة مرتفعة من الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية قد يكون أحد أسبابه ارتفاع مستوى الالتزام الديني لديهم، وكذلك لحجم الضغوط والمعيقات التي تواجههم بحيث تزيد لديهم مكونات الصلابة لمواجهة هذه المواقف.

بينما هدفت دراسة محمد المعشي (٢٠١٦) إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل السعادة النفسية والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان، تكونت العينة من (١٣٦) طالباً وطالبة بكلية التربية وكلية الآداب والعلوم الإنسانية، طبق عليهم مقياس السعادة النفسية ومقياس الأمل، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، أظهرت النتائج

وجود علاقات دالة إحصائياً بين درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسعادة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان، وجود علاقات دالة إحصائياً بين درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والأمل، وتوصلت النتائج أيضاً إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وإمكانية التنبؤ بالأمل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما توصلت النتائج إلى عدم اختلاف درجة كل من السعادة النفسية والأمل باختلاف النوع والكلية.

وتناولت دراسة إسماعيل إسماعيل (٢٠١٨) الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا المهني، وذلك من خلال عدة متغيرات (الجنس، الدرجة العلمية، الحالة الاجتماعية)، وقد طبقت الدراسة على طلبة الدراسات العليا (ماجستير، دكتوراه) في مديرية التربية بمحافظة دمشق، حيث تألفت عينة البحث من (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا الموظفين في مديرية تربية دمشق، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الاجتماعية والرضا المهني، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية – الاجتماعية لصالح الذكور، عدم وجود فروق بالنسبة للدرجة العلمية والحالة الاجتماعية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا المهني تبعًا لمتغير الجنس، والدرجة العلمية، والحالة الاجتماعية.

وهدفت دراسة عبد الفتاح الخواجه (٢٠١٨) إلى التعرف إلى علاقة الخوف من التقييم السلبي بالضغط النفسي لدى عينة من (١٥٧) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة نزوى منهم (٨٧) من الذكور و(٧٠) من الإناث تم اختيارهم عشوائياً، أشارت النتائج إلى ما يلي: تقترن الزيادة في الخوف من التقييم السلبي بالزيادة في الضغط النفسي، مستوى الخوف من التقييم السلبي أعلى لدى المجموعة ذات الضغط النفسي الأعلى مقارنة بالمجموعة ذات الضغط النفسي الأدنى، وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الخوف من التقييم السلبي. وأن هذا المستوى أعلى لدى الإناث، وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي، وأن هذا المستوى أعلى لدى الإناث.

وأجرى إبراهيم عبده (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة كل من التفاؤل ومستوى الطموح باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا، وكذلك الفرق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٢) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة (١٣٩ ذكوراً، ١٥٣ إناثاً)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية وكلا

من التفاؤل ومستوى الطموح، وعدم وجود ارتباط دال بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الإحجامية وكل من التفاؤل ومستوى الطموح، ووجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الإناث وفي مستوى الطموح لصالح الذكور، كما يمكن التنبؤ بكل من التفاؤل ومستوى الطموح من استراتيجيات المواجهة الإقدامية.

وهدفت دراسة أشواق الحبيب (٢٠١٩) التعرف على أساليب التعامل مع المشكلات والضغوط الدراسية التي تواجه طالبات الماجستير الموازي في كليات بريدة والقصيم الأهلية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: – إكساب الطالبات المهارات الفنية للتعامل مع مشكلات وضغوط الدراسة من خلال التدريب الفعال في مجال التخطيط التربوي، – تحفيز الطالبات وتقدير جهودهن من قبل المسؤولين للدراسة بجدية في مجال التخطيط التربوي، – تصميم برامج تدريبية متخصصة، ومخطط لها بعناية، حول أساليب مواجهة وضغوط الدراسة الجامعية المشكلات من خلال فعالية إدارة الوقت، – تدريس طرق وفنيات مواجهة مشكلات وضغوط الدراسة من خلال ممارسة عمليات إدارة الوقت في مجال التنظيم الجامعي، – الاستفادة من خبرات الدول المتقدمة في مجال الإدارة والتخطيط والتطوير الدراسي، وذلك من خلال تعلم أساليب إدارة الوقت وعلاقتها بمشكلات وضغوط الدراسة لتطبيقها في مجال التنظيم الجامعي.

وقامت هنية طاهر (٢٠١٩) بدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والذكاء الوجداني لدى طلاب دبلوم الدراسات العليا بكلية الآداب جامعة عمر المختار، على عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة قصدية من طلاب الدبلوم، من الأقسام (علم النفس– علم الاجتماع– الدراسات الإسلامية)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والذكاء الوجداني وأبعاده (المهارات الاجتماعية، الدافعية، الوعي بالذات)، فيما عدا بعدي (تنظيم الذات، التعاطف)، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة للشخصية (الانبساطية، المقبولية، يقظة الضمير) فيما عدا عاملي (العصابية والانفتاح على الخبرة)، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تعزي لمتغير (العمر) في العوامل الخمسة للشخصية وأيضاً في كفاءات الذكاء الوجداني.

وأجرى ديار صادق، سارة رسول (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط الدراسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة صلاح الدين – اربيل (الماجستير –

الدكتوراه)، وحسب المتغيرات نوع الدراسة (الماجستير – الدكتوراه)، ومتغير الاختصاص (العلمية – الإنسانية)، ووقت الدراسة (الكورسات – كتابة البحث)، ومتغير الجنس (الذكور – الإناث)، بلغت عينة البحث ((١٣٦) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن الضغوط الدراسية لدى طلبة الدراسات العليا (الماجستير – الدكتوراه) في جامعة صلاح الدين – اربيل مرتفعة، وأن طلبة (دراسات الماجستير) وطلبة (الاختصاصات العلمية) وطلبة (الكورسات)، وطلبة (الإناث) كانت لـــديهم مستوى أكبر من الضغوط الدراسية.

وأجرت مروة الراجحية، رهام الخليلية (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التحقق من تأثير الضغوط التعليمية والصحية على مستوى الاغتراب النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وتأثير بعض المتغيرات الديموغرافية، وهي: الجنس، والمعدل التراكمي في مستوى الشعور بالاغتراب لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) طالباً وطالبة من مرحلة الدراسات الجامعية، والدراسات العليا بجامعة السلطان قابوس، وقد كشفت نتائج الدراسة أن معدلات انتشار الاغتراب والضغوط بين الطلبة كانت منخفضة بشكل عام، كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في بُعد "عدم الالتزام بالمعايير" وفقاً لمتغير الجنس، وفروقاً دالة إحصائياً في جميع أبعاد الاغتراب وفقا للمعدل التراكمي، بالإضافة إلى ذلك، فقد أوضحت نتائج الدراسة أن الضغوط التعليمية كانت قادرة على التنبؤ بجميع أبعاد الاغتراب، بينما لم تتنبأ الضغوط الصحية سوى ببُعد فقدان المعنى.

وقامت غادة سعد (٢٠٢١) بدراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً، والتوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً، عددهم (٢٤٥) طالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً يعانون من الضغوط الدراسية بنسبة متوسطة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فـــي مستوى استجابات المبحوثين طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً عينة الدراسة علـــى المقياس الموقفي للضغوط الدراسية ترجع لاختلاف الكلية، العمر، عدد سنوات الزواج، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لاختلاف محل الإقامة، عدد الأبناء، المرحلة الدراسية، السكن، وتم التوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

وقامت هدى علي (٢٠٢١) بدراسة للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تهتم بدراسة الظاهرة ووصفها وصفا دقيقاً وتحديد خصائصها تحديداً كيفياً وكمياً، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة بكلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط وتمثلت أدوات الدراسة في مقياسيين أحدهما للضغوط النفسية (إعداد الدارسة) والثاني مقياس تورانس للتفكير الإبداعي لقياس القدرات الإبداعية للطلاب (إعداد بول تورانس)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وبين القدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا، وقد أوصت الدراسة بأهمية إجراء الدراسات والبحوث في هذا المجال لإكساب وتنمية القدرات الإبداعية لطلاب الدراسات الإبداعية.

يتضح من مراجعة الدراسات السابقة التي أُجريت لبحث الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا – علي الرغم من تباين هذه الدراسات من حيث خصائص العينة وكذلك البيئة أو الثقافة التي أُجريت فيها – أن نتائجها جاءت متسقة إلي حد كبير، فقد اتفقت معظم هذه الدراسات علي أن طلاب الدراسات العليا يعانون من الضغوط النفسية، وأنه لا توجد دراسة عربية واحدة – في حدود علم الباحثة – حاولت التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة.

فروض البحث:

١- تختلف متوسطات درجات شيوع أنماط الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب) لدى الطلاب.

٢- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية.

٣- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري العمر والحالة الزواجية والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية.

٤- توجد معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على قائمة العوامل الخمسة الكبرى.

٥- يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلاب من خلال العوامل الخمسة الكبرى.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، الذي يبحث عن الحاضر، ويهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محددة بدقة تتعلق بالظواهر الحالية، والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء الدراسة، وذلك باستخدام أدوات مناسبة، إذ تحدد الدراسة الوصفية الوضع الحالي للظاهرة المراد دراستها وهو منهج يستخدم الاستبيانات في جمع البيانات على أن تكون على درجة من الصدق والثبات (رجاء أبو علام، ٢٠١١، ٥٠).

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا (برنامج الماجستير) بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة، منهم (١٩٣) طالباً (متوسط أعمارهم ٣٦,٩٨٠ عاماً وانحراف معياري ٣,٦٢٥)، (٢٠٧) طالبة (متوسط أعمارهن ٣٢،٥٣٤ عاماً وانحراف معياري ٢,٧٠٩)، تم اختيارهم خلال الفصل الدراسي: ربيع ٢٠٢١م.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس الضغوط النفسية:

أعدت الباحثة هذا المقياس للتعرف علي الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ، وقد اتبعت الباحثة في تصميم المقياس الخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة في مجال الصحة النفسية التي تناولت الضغوط النفسية.
- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية (e. g. Portoghese, Galletta, Porru, Burdorf, Sardo, D'Aloja, Finco, & Campagna, 2019; Stallman & Hurst, 2016 ، فوقيه راضي، ٢٠١٦) التي تناولت الضغوط النفسية أو أحد أبعادها.
- صياغة مفردات المقياس، حيث تألف من (٧٢) مفردة ، تتم الإجابة على كل منها استناداً إلى طريقة ليكرت (Likert)، حيث أن كل مفردة أمامها ثلاثة مستويات هي غالباً، أحياناً، نادراً، وتتراوح الدرجات من (١ – ٣) درجات على كل مفردة، حيث يشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى زيادة الشعور بالضغوط النفسية.

الصدق العاملي للمقياس:

استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتعرف علي البناء العاملي لمقياس الضغوط النفسية، وهذا الإجراء هو أحد مؤشرات صدق البناء (فؤاد أبو حطب، سيد عثمان، آمال صادق، ٢٠٠٨)، حيث طبق مقياس الضغوط النفسية (٧٢ مفردة) على (١٢١) من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة، وقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات، ثم حللت عاملياً بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hoteling) واتباع معيار جتمان لتحديد عدد العوامل، حيث يُعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن > ١,٠ (صفوت فرج، ٢٠١٢)، كما أن محك جوهرية تشبع البنود بالعوامل ≤ ٠,٣٥ ومحك جوهرية العامل هو احتوائه علي ثلاثة بنود علي الأقل، حيث أنها تُعد بمثابة معيار له استقرار وقابل للتكرار (أحمد عبد الخالق، ٢٠١١)، وقد تم استخراج أربعة عوامل ويبين جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (١)

تشبعات المفردات على عوامل مقياس الضغوط النفسية والجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل

م	العامل الأول	م	العامل الثاني	م	العامل الثالث	م	العامل الرابع
١	٠,٦١٨	٣٢	٠,٦٧٤	٥٠	٠,٦٦٨	٦٢	٠,٨١٥
٢	٠,٥١١	٣٣	٠,٨٢٣	٥١	٠,٧١٨	٦٣	٠,٦٦٨
٣	٠,٥٩٥	٣٤	٠,٧١٤	٥٢	٠,٧١١	٦٤	٠,٧١٨
٤	٠,٤٩٢	٣٥	٠,٦١٨	٥٣	٠,٥٦٥	٦٥	٠,٧١١
٥	٠,٦٠٥	٣٦	٠,٦٧١	٥٤	٠,٨٢٣	٦٦	٠,٥٦٥
٦	٠,٨١٥	٣٧	٠,٤٩٠	٥٥	٠,٦٩٩	٦٧	٠,٨٢٣
٧	٠,٦٦٨	٣٨	٠,٥٥٩	٥٦	٠,٥٩٤	٦٨	٠,٦٩٩
٨	٠,٧١٨	٣٩	٠,٦٢٨	٥٧	٠,٥٨٩	٦٩	٠,٥٩٤
٩	٠,٧١١	٤٠	٠,٥٦٠	٥٨	٠,٥٩٤	٧٠	٠,٥٨٩
١٠	٠,٥٦٥	٤١	٠,٦٩١	٥٩	٠,٦٦٣	٧١	٠,٥٩٤
١١	٠,٨٢٣	٤٢	٠,٦٥١	٦٠	٠,٧١٥	٧٢	٠,٦٦٣
١٢	٠,٦٩٩	٤٣	٠,٦١٣	٦١	٠,٦٠٥		

م	العامل الأول	م	العامل الثاني	م	العامل الثالث	م	العامل الرابع
١٣	٠,٥٩٤	٤٤	٠,٦١٨				
١٤	٠,٥٨٩	٤٥	٠,٤٧٦				
١٥	٠,٥٩٤	٤٦	٠,٥٩٥				
١٦	٠,٦٣٣	٤٧	٠,٤٩٢				
١٧	٠,٧١٥	٤٨	٠,٦٠٥				
١٨	٠,٥٢٩	٤٩	٠,٨١٥				
١٩	٠,٥٩٠						
٢٠	٠,٦٣١						
٢١	٠,٤٧١						
٢٢	٠,٦١٦						
٢٣	٠,٥٧٧						
٢٤	٠,٦٥٧						
٢٥	٠,٦٢١						

جدول (١)

تشبعات المفردات على عوامل مقياس الضغوط النفسية

والجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل

م	العامل الأول	م	العامل الثاني	م	العامل الثالث	م	العامل الرابع
٢٦	٠,٥٥٧						
٢٧	٠,٤٣٦						
٢٨	٠,٥٧١						
٢٩	٠,٥٧٧						
٣٠	٠,٦٢٩						
٣١	٠,٦٣١						
الجذر الكامن	١٣,٥٧٩		١٢,٣٧٧		١١,٠٤٩		١٠,٢٠٩
التباين المفسر	%١٨,٨٥٩		%١٧,١٩١		%١٥,٣٤٦		%١٤,١٧٩

يتضح من جدول (١) أن العامل الأول قد استوعب (١٨,٨٥٩%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع بهذا العامل (٣١) مفردة، وجميع تشبعات مفردات هذا العامل الجوهرية موجبة، وقد تراوحت قيم تشبعات المفردات بين (٠,٤٩٢ – ٠,٨٣٢)، وتدور معظم مفردات هذا العامل حول المتاعب التي يتعرض لها الطالب في مجال الدراسة بالأكاديمية والتي تتعلق بكثرة الأعباء الدراسية، صعوبات فهم واستذكار المقررات الدراسية، نقص الدافعية، القلق بخصوص المحاضرات والامتحانات، لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل "الضغوط الدراسية".

وقد استوعب العامل الثاني (١٧,١٩١%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع بهذا العامل (١٨) مفردة، وجميع تشبعات مفردات هذا العامل الجوهرية موجبة، وقد تراوحت قيم تشبعات المفردات بين (٠,٤٧٦ – ٠,٨٢٣)، وتدور معظم مفردات هذا العامل حول إدراك الطالب لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة إزاء المطالب والأعباء المفروضة عليه ينتج عنه ردود أفعال داخلية مثل القلق، اليأس وفقدان الأمل، النسيان، ونقص الثقة بالنفس، الخجل، والغضب، واضطرابات النوم، لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل "الضغوط الانفعالية".

بينما استوعب العامل الثالث (١٥,٣٤٦%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع بهذا العامل (١٢) مفردات، وجميع تشبعات مفردات هذا العامل الجوهرية موجبة، وقد تراوحت قيم تشبعات المفردات بين (٠,٥٦٥ – ٠,٨٢٣)، وتدور معظم مفردات هذا العامل حول المتاعب التي يتعرض لها الطالب في مجال العلاقات الاجتماعية والتي تتعلق بالخلافات الأسرية، وتعدد الأدوار الاجتماعية، وقلة المشاركة في المناسبات الاجتماعية، لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل " الضغوط الاجتماعية".

وأخيراً استوعب العامل الرابع (١٤,١٧٩%) من النسبة الكلية للتباين، وقد تشبع بهذا العامل (١١) مفردة، وجميع تشبعات مفردات هذا العامل الجوهرية موجبة، وقد تراوحت قيم تشبعات المفردات بين (٠,٥٦٥ – ٠,٨٢٣)، وتدور معظم مفردات هذا العامل حول الشعور بالخوف والتوتر والتجنب المرتبط بالتفكير في ذكريات وويلات الحرب، لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل "الضغوط المرتبطة بالحرب".

يتضح من نتائج التحليل العاملى أن مقياس الضغوط النفسية يتكون من أربعة عوامل هي : (١) الضغوط الدراسية، (٢) الضغوط الانفعالية، (٣) الضغوط الاجتماعية، (٤) الضغوط المرتبطة بالحرب.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach' s Alpha) وكانت العينة (١٢١) من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة، ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا لعوامل مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	الضغوط الدراسية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط المرتبطة بالحرب	الدرجة الكلية
معامل ألفا	٠,٩٥٦	٠,٩٤٨	٠,٩٢١	٠,٩٢٢	٠,٩٨٣

يتضح من جدول (٢) أن العوامل المكونة لمقياس الضغوط النفسية تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يعُد معامل الثبات مقبولاً عندما يساوي أو يزيد عن ٠,٣٠.(Field, 2005)

٢- قائمة العوامل الخمسة الكبرى:

استخدمت الباحثة قائمة العوامل الخمسة الكبرى إعداد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) تعريب وتقنين بدر الأنصاري (٢٠٠٢)، وتتكون القائمة من (٦٠) مفردة تقيس خمسة عوامل هي: العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير.

وتتم الإجابة على القائمة وفقاً لمقياس ليكرت (Likert) الخماسي، وتتراوح الدرجات من (١ – ٣) درجات على كل مفردة.

صدق قائمة العوامل الخمسة الكبرى:

قامت الباحثة الحالية بالتحقق من الصدق العاملي لقائمة العوامل الخمسة الكبرى وذلك بتطبيقها علي عينة قدرها (١٢١) من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة، وتحليل الدرجات عاملياً بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hoteling) باستخدام محك جتمان، ويوضح جدول (٣) نتائج التحليل العاملي لقائمة العوامل الخمسة الكبرى.

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي لقائمة العوامل الخمسة الكبرى

العوامل	العصابية	الانبساط	الانفتاح على الخبرة	الطيبة	يقظة الضمير
التشبعات	٠,٩٧٥	٠,٩٧١	٠,٩٦٤	٠,٩٧٢	٠,٩٧٣
الشيوع	٠,٩٥١	٠,٩٤٤	٠,٩٣٠	٠,٩٤٥	٠,٩٤٦
الجذر الكامن	٤,٧١٥				
نسبة التباين العاملي	٩٤,٢٩٧				

يتضح من جدول (٣) صدق قائمة العوامل الخمسة الكبرى، فقد أسفر التحليل العاملي عن وجود عامل تنتظم حوله المكونات الفرعية للقائمة (العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) بقيم تشبع عالية تعبر عن درجة ارتباط كل مكون بهذا العامل، مما يشير إلي الصدق العاملي للقائمة.

ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى:

قامت الباحثة بحساب ثبات عوامل قائمة الخمسة الكبرى بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach 's Alpha) وكانت العينة (١٢١) من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية بمدينة مصراتة ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعوامل قائمة الخمسة الكبرى

المقاييس	العصابية	الانبساط	الانفتاح على الخبرة	الطيبة	يقظة الضمير
معامل ألفا	٠,٨٩٢	٠,٩٠٠	٠,٩٠٩	٠,٨٩٧	٠,٨٨١

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " **تختلف درجة شيوع أنماط الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب) لدى الطلاب** ".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات، ويوضح جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الضغوط النفسية لدى الطلاب مرتبة حسب شيوعها.

جدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الضغوط النفسية لدى الطلاب مرتبة حسب شيوعها

أنماط الضغوط النفسية	م	ع	الترتيب
الضغوط الدراسية	٧١,٦٤٥	٦,٥٤٠	١
الضغوط الانفعالية	٤٠,٤٦٠	٥,٠٩٢	٢
الضغوط الاجتماعية	٢٧,٥١٠	٣,٥٠٨	٣
الضغوط المرتبطة بالحرب	٢٣,٩٠٠	٣,٣٢٦	٤

يتضح من جدول (٥) أن أنماط الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى الطلاب هي الضغوط الدراسية، ثم الضغوط الانفعالية، يليها الضغوط الاجتماعية، ثم الضغوط المرتبطة بالحرب.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " **يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية**".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين (٢×٢)، ويوضح جدول (٦) قيمة (ف) ودلالتها الإحصائية لأثر متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية.

جدول (٦)

قيمة (ف) ودلالتها الإحصائية لأثر متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	النوع (أ)	٢٢٦٥,٥٩٧	١	٢٢٦٥,٥٩٧	٦٤,٦٨٩	٠,٠٠١
	التخصص الدراسي (ب)	٩٣٤,٣٩٤	١	٩٣٤,٣٩٤	٢٦,٦٨٠	٠,٠٠١
	(أ) × (ب)	٥٦٢,٦٠٩	١	٥٦٢,٦٠٩	١٦,٠٦٤	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٣٨٦٩,٠٦١	٣٩٦	٣٥,٠٢٣		
الضغوط الانفعالية	النوع (أ)	١٣٣٤,٨٥٦	١	١٣٣٤,٨٥٦	٦١,٧٩٩	٠,٠٠١
	التخصص الدراسي (ب)	٤١١,٨٩٧	١	٤١١,٨٩٧	١٩,٠٦٩	٠,٠٠١
	(أ) × (ب)	٣٢٧,٧٢٢	١	٣٢٧,٧٢٢	١٥,١٧٢	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٨٥٥٣,٦٢٧	٣٩٦	٢١,٦٠٠		

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	النوع (أ)	٥٨٩,٦٧٨	١	٥٨٩,٦٧٨	٥٨,٩١٩	٠,٠٠١
	التخصص الدراسي (ب)	٣٦٤,٤٦٤	١	٣٦٤,٤٦٤	٣٦,٤١٦	٠,٠٠١
	(أ) × (ب)	١٧٧,٩٤٧	١	١٧٧,٩٤٧	١٧,٧٨٠	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣٩٦٣,٣١١	٣٩٦	١٠,٠٨		
الضغوط المرتبطة بالحرب	النوع (أ)	٥٤٩,٣٦٣	١	٥٤٩,٣٦٣	٦٠,٩١٤	٠,٠٠١
	التخصص الدراسي (ب)	٢٦٨,٢٥٧	١	٢٦٨,٢٥٧	٢٩,٧٤٥	٠,٠٠١
	(أ) × (ب)	١٧٧,٠٦٤	١	١٧٧,٠٦٤	١٩,٦٣٣	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣٥٧١,٣٩٠	٣٩٦	٩,٠١٩		
الدرجة الكلية	النوع (أ)	١٧٣٨٥,٩٤٢	١	١٧٣٨٥,٩٤٢	٨٨,٨٤٧	٠,٠٠١
	التخصص الدراسي (ب)	٧٤٥٣,٣١٩	١	٧٤٥٣,٣١٩	٣٨,٠٨٨	٠,٠٠١
	(أ) × (ب)	٤٦٨٧,٩٥٨	١	٤٦٨٧,٩٥٨	٢٣,٩٥٧	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٧٧٤٩١,٣٠٧	٣٩٦	١٩٥,٦٨٥		

يتضح من جدول (٦) أن لمتغيري النوع والتخصص الدراسي (علمي – إنساني) والتفاعل بينهما أثراً ذا دلالة إحصائية على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية).

ولتحديد بين أي المجموعات حدثت الفروق تمت المقارنة بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية)، ويوضح جدول (٧) متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للنوع والتخصص الدراسي.

جدول (٧)

متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للنوع والتخصص الدراسي

المتغيرات / أبعاد المقياس	طلاب				طالبات			
	علمي		إنساني		علمي		إنساني	
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
الضغوط الدراسية	٧١,٦٥٨	٠,٥٤٠	٦٥,٩٧٣	٠,٦٩٣	٧٤,١٣٠	٠,٦٧٤	٧٣,٣٤٦	٠,٥١٩
الضغوط الانفعالية	٤٠,٣٠٠	٠,٤٢٤	٣٦,٢٧٤	٠٠,٥٤٤	٤٢,٢٠٨	٠٠,٥٣٠	٤١,٩٢٤	٠,٤٠٨
الضغوط الاجتماعية	٢٧,٧٥٠	٠,٢٨٩	٢٤,٣٥٦	٠,٣٧٠	٢٨,٨٨٣	٠,٣٦١	٢٨,٢٤٦	٠,٢٧٧
الضغوط المرتبطة بالحرب	٢٤,٠٤٢	٠,٢٧٤	٢٠,٩٣٢	٠,٣٥١	٢٥,٠٩١	٠,٣٤٢	٢٤,٧٣١	٠,٢٦٣
الدرجة الكلية	١٦٣,٧٥٠	١,٢٧٧	١٤٧,٥٣٤	١,٦٣٧	١٧٠,٣١٢	١,٥٩٤	١٦٨,٢٤٦	١,٢٢٧

يتضح من الجدولين (٦)، (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات علي مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية) وذلك في صالح الطالبات، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني في الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية) وذلك في صالح التخصص العلمي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثاني على أنه " **يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري العمر والحالة الزواجية والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية**".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين (٢×٢)، ويوضح جدول (٨) قيمة (ف) ودلالتها الإحصائية لأثر متغيري العمر والحالة الزواجية والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية.

جدول (٨)

قيمة (ف) ودلالتها الإحصائية لأثر متغيري العمر والحالة الزواجية والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	العمر (أ)	١٩٧١,٨٩٠	١	١٩٧١,٨٩٠	٥١,٩٨٥	٠,٠١
	الحالة الزواجية (ب)	٢٥٢,٤١٩	١	٢٥٢,٤١٩	٦,٦٥٥	٠,٠١
	(أ) × (ب)	١٩,٤٤٤	١	١٩,٤٤٤	١٩,٤٤٤	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٥٠٢١,١٠٩	٣٩٦	٣٧,٩٣٢		
الضغوط الانفعالية	العمر (أ)	١٢٠٥,٩٤٠	١	١٢٠٥,٩٤٠	٥٢,٧٧٠	٠,٠١
	الحالة الزواجية (ب)	٨٥,٦٨٣	١	٨٥,٦٨٣	٣,٧٤٩	٠,٠٥
	(أ) × (ب)	١,٩٥٥	١	١,٩٥٥	٠,٠٨٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٩٠٤٩,٦١٧	٣٩٦	٢٢,٨٥٣		
الضغوط الاجتماعية	العمر (أ)	٥٠٧,٩٣٦	١	٥٠٧,٩٣٦	٤٥,٨٥٣	٠,٠١
	الحالة الزواجية (ب)	٦٠,٧٢٤	١	٦٠,٧٢٤	٥,٤٨٢	٠,٠٥
	(أ) × (ب)	٠,١٢٤	١	٠,١٢٤	٠,٠١١	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٣٨٦,٦٧٣	٣٩٦	١١,٠٧٧		
الضغوط المرتبطة بالحب	العمر (أ)	٤٢٣,١٦١	١	٤٢٣,١٦١	٤٢,٣٨٧	٠,٠١
	الحالة الزواجية (ب)	٢٤,٧٩٤	١	٢٤,٧٩٤	٢,٤٨٤	غير دالة
	(أ) × (ب)	٠,٢٥١	١	٠,٢٥١	٠,٠٢٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٩٥٣,٤٠٥	٣٩٦	٩,٩٨٣		
الدرجة الكلية	العمر (أ)	١٤٩٤٢,٨٤١	١	١٤٩٤٢,٨٤١	٦٨,٠٩٧	٠,٠١
	الحالة الزواجية (ب)	١٤٣٧,٦٣٥	١	١٤٣٧,٦٣٥	٦,٥٥٢	٠,٠١
	(أ) × (ب)	٩,٨٩٧	١	٩,٨٩٧	٠,٠٢٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٩٥٣,٤٠٥	٣٩٦	٠,٠٤٥		

يتضح من جدول (٨):

- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري العمر والحالة الزواجية (أعزب، متزوج) والتفاعل بينهما على درجات الطلاب على مقياس الضغوط الدراسية.
- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري العمر والحالة الزواجية (أعزب، متزوج) على درجات الطلاب على مقياس الضغوط الانفعالية.

- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير العمر والحالة الزواجية (أعزب، متـزوج) علـى درجـات الطلاب على مقياس الضغوط الاجتماعية.
- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير العمر على درجات الطلاب على مقياس الضغوط المرابطـة بالحرب.
- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري العمر والحالة الزواجية (أعزب، متزوج) علـى درجـات الطلاب الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

ولتحديد بين أي المجموعات حدثت الفروق تمت المقارنة بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية)، ويوضح جدول (٩) متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري العمر والحالة الزواجية.

جدول (٩)

متوسطات درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري العمر والحالة الزواجية

المتغيرات / أبعاد المقياس	العمر				الحالة الزواجية			
	٢٥-٣٥		أكثر من ٣٥		أعزب		متزوج	
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
الضغوط الدراسية	٦٩,٤٦٥	٠,٤٣٧	٧٤,٨٦٤	٠,٦٦١	٧١,١١٢	٠,٤٢٢	٧٣,٢١٧	٠,٦٧١
الضغوط الانفعالية	٣٨,٦٦٧	٠,٣٤٠	٤٢,٦١٨	٠,٥١٣	٤٠,١٣٠	٠,٣٢٨	٤١,١٥٥	٠,٥٢١
الضغوط الاجتماعية	٢٦,٣٧٤	٠,٢٣٦	٢٨,٩٧٠	٠,٣٥٧	٢٧,٢١٩	٠,٢٢٨	٢٨,١٢٥	٠,٣٦٣
الضغوط المرتبطة بالحرب	٢٢,٨٤٥	٠,٢٢٤	٢٥,٢٦٠	٠,٣٣٩	٢٣,٧٤٥	٠,٢١٧	٢٤,٣٦٠	٠,٣٤٤
الدرجة الكلية	١٥٧,٣٥١	١,٠٥٢	١٧١,٧١٢	١,٥٩١	١٦٢,٢٠٦	١,٠١٥	١٦٦,٨٥٧	١,٦١٥

يتضح من الجدولين (٨)، (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في عمر من ٢٥-٣٥ والطلاب في عمر أكثر من ٣٥ علي مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط

الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية) وذلك في صالح الطلاب في عمر أكثر من ٣٥، كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب ذوي الحالة الزواجية أعزب والحالة متزوج وذلك في صالح الطلاب المتزوجين.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " **توجد معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على قائمة العوامل الخمسة الكبرى** ".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط، ويوضح جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على قائمة العوامل الخمسة الكبرى.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على قائمة العوامل الخمسة الكبرى

قائمة العوامل الخمسة الكبرى	مقياس الضغوط النفسية				
	الضغوط الدراسية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط المرتبطة بالحرب	الدرجة الكلية
العصابية	٠,٦٨١**	٠,٩٧٥**	٠,٦٠٩**	٠,٥٨٩**	٠,٨٤٣**
الانبساط	-٠,٦٧٣**	-٠,٩٦٧**	-٠,٦١٢**	-٠,٥٩٣**	-٠,٨٣٨**
الانفتاح على الخبرة	-٠,٥٩٤**	-٠,٦٣١**	-٠,٩٩٠**	-٠,٩٥٠**	-٠,٨٥٦**
الطيبة	-٠,٦٩٢**	-٠,٩٧٦**	-٠,٦٢١**	-٠,٦٠٥**	-٠,٨٥٤**
يقظة الضمير	-٠,٥٨٦**	-٠,٦١٥**	-٠,٩٧١**	-٠,٩٣٩**	-٠,٨٤١**

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية) ودرجاتهم على عامل العصابية، بينما يتضح وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية

(الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المرتبطة بالحرب، الدرجة الكلية) ودرجاتهم على عوامل الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " **يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلاب من خلال العوامل الخمسة الكبرى**".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) وكان معامل التحديد المعدل (Adjusted R Square) يساوي ٠,٧٣٣ وهذا معناه أن المتغيرات المستقلة وهي العوامل الخمسة الكبرى تفسر ٧٣,٣% من التغيرات في المتغير التابع وهو الضغوط النفسية.

وتوضح الجدول التالية نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

جدول (١١) نتائج نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد

النموذج	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	معامل التحديد المصحح R^2	خطأ التقدير
١	٠,٨٥٦	٠,٧٣٣	٠,٧٣٣	٨,٢٩٢

يوضح جدول (٢٧) أن قيمة معامل الارتباط الكلي بين المتغيرات المستقلة (العوامل الخمسة الكبرى والمتغير التابع (الضغوط النفسية) بلغت (٠,٨٥٦)، وبعد تربيعه وتصحيحه أصبح يساوي (٠,٧٣٣) أي ما نسبته (٧٣%) وهي مرتفعة للغاية، ويشير خطأ التقدير إلى أخطاء قليلة جداً في النموذج.

وللتحقق من دلالة النموذج تم إجراء تحليل تباين الانحدار ANOVA ويوضح جدول (١٢) تحليل التباين لنموذج الانحدار المتعدد بين العوامل الخمسة الكبرى والضغوط النفسية

جدول (١٢)

تحليل التباين لنموذج الانحدار المتعدد بين العوامل الخمسة الكبرى والضغوط النفسية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٧٥٢٣٨,٨٧٠	١	٧٥٢٣٨,٨٧٠	١٠٩٤,١٢٢	٠,٠٠١
البواقي	٢٧٣٦٩,٠٤٠	٣٩٨	٦٨,٧٦٦		
الكلي	١٠٢٦٠٧,٩١٠	٣٩٩			

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ف) المحسوبة (١٠٩٤,١٢٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وللتحقق من وجود أي مساهمة للعوامل الخمسة الكبرى في التنبؤ بالضغوط النفسية تم حساب معاملات بيتا (Beta) المعيارية، ويوضح جدول (٣٦) معاملات بيتا (Beta) لمساهمة العوامل الخمسة الكبرى في التنبؤ بالضغوط النفسية.

جدول (١٣) معاملات بيتا (Beta) لمساهمة العوامل الخمسة الكبرى في التنبؤ بالضغوط النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل B	الخطأ المعياري	قيمة معامل B المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٢٨,٢٠٩	٣,٢٨٥		١٣,٢٧٦	٠,٠٠١
الانفتاح على الخبرة	١,٦٢٢	٠,٢٤٨	٠,٣٥٥	٦,٥٤٣	٠,٠٠١
الطيبة	٠,٩٦٨	٠,١٥٣	٠,٣٠٨	٦,٣٣٣	٠,٠٠١
العصابية	٠,٧٢٥	٠,١٥٢	٠,٢٣٠	٤,٧٨٠	٠,٠٠١
يقظة الضمير	٠,٨٠٨	٠,٢٣٩	٠,١٨٠	٣,٣٧٧	٠,٠٠١

يتضح من جدول (١٣) أنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلاب من خلال عوامل: الانفتاح على الخبرة، الطيبة، العصابية، يقظة الضمير.

ويمكن صياغة معادلة التنبؤ التالية:

الضغوط النفسية = الثابت= (٢٨,٢٠٩) + (٠,٣٥ × الانفتاح على الخبرة) + (٠,٣٠ × الطيبة) + (٠,٢٣ × العصابية + (٠,١٨ × يقظة الضمير)

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلاب من خلال العوامل الخمسة الكبرى، ويمكن مناقشة نتائج البحث الحالي على النحو التالي:

- وجود مساهمة لعامل الانفتاح على الخبرة بقيمة بيتا قدرها (٠,٣٥٥) مما يعني أنه كلما ارتفع عامل الانفتاح على الخبرة بدرجة معيارية واحدة يصاحبه تغير في الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة لا تتجاوز (٠,٣٥٥) أي ما نسبته ٣٥%، ويمكن تفسير ذلك على ضوء أن الشخصية المنفتحة على الخبرة تتميز بالخيال وعمق المشاعر والأفكار غير التقليدية وقوة الحدس والإبداع والمرونة والإتقان وسرعة البديهة وحب التغيير، وهذا من شأنه أن يساعد على التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلبة.

- وجود مساهمة لعامل الطيبة بقيمة بيتا قدرها (٠,٣٠٨) مما يعني أنه كلما ارتفع عامل الطيبة بدرجة معيارية واحدة يصاحبه تغير في الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة لا تتجاوز (٠,٣٠٨) أي ما نسبته ٣٠%، وتفسير ذلك أن الشخصية التي تتصف بالطيبة تعتمد في تعاملها مع الآخرين على التعاون والتسامح والتعاطف مع الآخرين وإظهار الطيبة في السلوك الاجتماعي وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الآخرين، وهم يتحمسون لتقديم الدعم والمساهمة للغير، ويسعون إلى تحقيق أهدافهم، ويتصفون بالتواضع والاعتدال بالرأي، وهذا من شأنه أن يسهم في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلبة.
- وجود مساهمة لعامل العصابية بقيمة بيتا قدرها (٠,٢٣٠) مما يعني أنه كلما ارتفع عامل العصابية بدرجة معيارية واحدة يصاحبه تغير في الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة لا تتجاوز(٠,٢٣٠) أي ما نسبته ٢٣% ، وتفسير ذلك أن الشخصية العصابية تتسم بالسلوك الانفعالي والعدوانية في ردود الأفعال وغالباً ما تكون استجاباتهم للمواقف مبالغ فيها، لذلك يعانون من صعوبة في التكيف مع المحيط الذي يعيشون فيه مما ينعكس على مدى توافقهم النفسي والاجتماعي وبالتالي تنعكس بالسلب على الطالب في الأكاديمية، فكلما ارتفعت درجة العصابية لدى الطالب كلما ازدادت حدة الضغوط النفسية، فالشخصية العصابية تعبر عن نفسها بالقلق والتوتر والعدوانية والاكتئاب وكلها سلوكيات انفعالية يتميز بها أصحاب هذا النمط، وهذا من شأنه التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلبة، وترى الباحثة أن عامل العصابية من العوامل التي تساعد على التنبؤ بالضغوط النفسية كأحد المؤشرات القوية في التنبؤ، فالشخص الذي يتصف بالعصابية يرتفع لديه معدل الضغوط النفسية فالشخص العصابي يتصف بالانفعالية الزائدة والمزاجية والتوتر والقلق وبالتالي عدم قدرته على تحمل الضغوط النفسية، وهذا يفسر الارتباط الإيجابي بين العصابية والضغوط النفسية.
- وجود مساهمة لعامل يقظة الضمير بقيمة بيتا قدرها (٠,١٨٠) مما يعني أنه كلما ارتفع عامل يقظة الضمير بدرجة معيارية واحدة يصاحبه تغير في الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة لا تتجاوز (٠,١٨٠) أي ما نسبته ١٨%، ولتفسير ذلك أن الشخصية التي تتصف بالتنظيم وحب تطبيق القانون وضبط الذات والقيام بالواجبات كما يجب والكفاح من أجل الوصول إلى الأهداف والمثابرة والاجتهاد، والتفاني في العمل، هذا من شأنه التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطلبة، وترى الباحثة أن عامل يقظة الضمير من العوامل التي تساعد على التنبؤ بالضغوط

النفسية كأحد المؤشرات القوية في التنبؤ، فالشخص الذي يتصف بالتفاني والإخلاص والجدية والالتزام والقدرة على الإنجاز لديه القدرة على مواجهة الضغوط والتحكم بها.

توصيات البحث:

علي ضوء ما توصلت إليه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- الاهتمام بظاهرة الضغوط النفسية وبيان تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا.
- ضرورة تفعيل الإرشاد التربوي والنفسي في الجامعات وإعداد برامج إرشادية لتقليل الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا

المراجع:

إبراهيم عبده (٢٠١٩). التفاؤل ومستوي الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي طلاب الدراسات العليا بالجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٩ (١٠٤)، ١-٥٠.

أحمد عبد الخالق (٢٠١١). **الأبعاد الأساسية للشخصية** (ط ٥). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

إسماعيل إسماعيل (٢٠١٨). العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا المهني لدى الموظفين الإداريين من طلبة الدراسات العليا في مديرية التربية بمحافظة دمشق. **مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية**، جامعة البعث، ٤٠، ١٩، ١٣٧-١٦٨.

أشواق الحبيب (٢٠١٩). أساليب التعامل مع المشكلات والضغوط الدراسية التي تواجه طالبات الماجستير الموازي في كليات بريدة والقصيم الأهلية: رؤية تربوية مقترحة. **الثقافة والتنمية**، جمعية الثقافة من أجل التنمية، مصر، ٢٠ (١٤٤)، ١١-٦٢.

آمنة ساسي (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراتة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، **المجلة العلمية لكلية التربية**، ٣ (٨)، ٢٨٨-٣١٤.

أياد عقل (٢٠٠٥). المشكلات الدراسية التي تواجه طلبة الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية و سبل التغلب عليها. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

بدر الأنصاري (٢٠٠٢). **المرجع في مقاييس الشخصية**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

ديار صادق، سارة رسول (٢٠٢٠). الضغوط الدراسية لدي طلبة الدراسات العليا في جامعة صلاح الدين – أربيل. **زانكو – الإنسانيات**، جامعة صلاح الدين، ٢٤ (٤)، ٩٥،– ١١٢.

رجاء أبو علام (٢٠١١). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**. القاهرة: دار النشر للجامعات.

شذا خصيفان (٢٠١٤). الاحتراق النفسي لدي طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبدالعزيز : دراسة مقارنة. المجلة العلمية لكلية الآداب، كلية الآداب، جامعة أسيوط ، ٥٢، ٣٨٢– ٤٢٢.

صفوت فرج (٢٠١٢). **التحليل العاملي في العلوم السلوكية**. القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد الفتاح الخواجه (٢٠١٨). الخوف من التقييم السلبي وعلاقته بالضغط النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة نزوى. **دراسات**، جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر، ٦٨، ٣–١٠٢.

غادة سعد (٢٠٢١). برنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا. **مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية**، كلية الخدمة الاجتماعية – جامعة الفيوم ، ٢٤، ٨١–١٠٦.

فؤاد أبو حطب، سيد عثمان، آمال صادق (٢٠٠٨). **التقويم النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فوقيه راضي (٢٠١٤). **قضايا ومشكلات معاصرة في الصحة النفسية**. الرياض: مكتبة الرشد.

فوقيه راضي (٢٠١٦). **قضايا ومشكلات معاصرة في الصحة النفسية لذوي الحاجات الخاصة**. الرياض: مكتبة الرشد.

ليلى الصويعي، نجاة بندق، عبير عيسى (٢٠١٥). علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بليبيا. **المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة**، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٤، ١٥٩٩– ١٦١٧.

محمد المعشي (٢٠١٦). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية والأمل لدي طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان. **دراسات تربوية ونفسية**، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٩٣، ٣٩١٤–١١١٠.

مدحت أبو النصر (٢٠١٧). **مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية.** القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

مروة الراجحية، رهام الخليلية (٢٠٢٠). تأثير الضغوط النفسية على مستوى الشعور بالاغتراب لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، جامعة السلطان قابوس، ١٤ (٣)، ٣٨١- ٣٧٩.

هدى علي (٢٠٢١). العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا. **المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية – دراسات وبحوث تطبيقية**، جامعة أسيوط – كلية الخدمة الاجتماعية، ١ (١٣)، ٤٢٢-٤٤٠.

هنية طاهر (٢٠١٩). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلاب دبلوم الدراسات العليا بكلية الآداب جامعة عمر المختار. **مجلة أبحاث**، كلية الآداب، جامعة سرت، ١٤، ٥٩٨٥- ٢٥١٨.

Burger, J. (2019). **Personality** (10th ed.). Belmont, CA: Thompson Higher Education.

Field, A. (2005). **Discovering statistics using SPSS**. London: Sage.

Manohar,J.; Donthu, R.; Syam, K.; Kishor, M. & Pai, K. (2021). Association of "Big Five" Personality with Perceived Stress in Medical Postgraduates: A Cross-sectional Study. **Journal of Medical Sciences and Health**, 7 (1), 43- 51.

Nolen-Hoeksema, S.; Fredrickson, B.; Loftus, G.R., & Lutz, C. (2015). **Personality**. In: Atkinson and Hilgard's: Introduction to Psychology. United States: Cengage Learning.

Portoghese, I., Galletta, M., Porru, F., Burdorf, A., Sardo, S., D'Aloja, E., Finco, G., & Campagna, M. (2019). Stress among university students: Factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the effort-reward imbalance student questionnaire. **BMC Psychology**, 7(1), 68.

Stallman, H.M., & Hurst, C.P. (2016). The university stress scale: Measuring domains and extent of stress in university students. **Aust Psychol**., 51,128–134.