الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم

تهاني بابكر ادم حسن نصر

نجدة محمد عبدالرحيم

جامعة النيلين

مجلة كلية الدراسات العليا

الرقم الدولي الموحد: 1858-6228

المجلد: 15 ، 2020م
العدد: 09

كلية الدراسات العليا
جامعة النيلين

Graduate College Journal – NU
Vol.15 -2020, No. (9)
ISSN: 1858-6228, http://www.neelain .edu.sd

مجلة الدراسات العليا - جامعة النيلين
المجلد (15) –2020، العدد (9)
الرقم الدولي الموحد للدوريات: 1858-6228

الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم

تهاني بابكر ادم حسن نصر
نجدة محمد عبدالرحيم

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية التعرف علي الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات(الحكومية والخاصة) بولاية الخرطوم، والكشف عن الفروق تبعا لمتغير(النوع – الجامعة - التخصص)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، حيث بلغ حجم العينة (830) طالبا وطالبة حيث بلغ حجم الزكور(403)، وعدد الاناث(427)، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، ولجمع المعلومات من افراد العينة استخدم الباحثان استمارة البيانات الاولية، ومقياس العنف والسلوك العدواني من اعداد الباحثة، واستخدم الباحثان برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة المعلومات المتمثلة في الجداول التكرارية و النسب المئوية .القيمة الاحتمالية. الوسط. اختبار (ANOVA) لدلالة الفروق حول أراء المبحوثين. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين. اختبار (ت) لعينة مجتمع واحد.،.وجاءت النتائج كالاتي: تتسم الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم بالارتفاع. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات تبعا لمتغير النوع، توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير الجامعة (خاص- حكومي)، توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة تبعا لمتغير الكلية (علمي- ادبي).وبناء علي هذه النتائج فقد اوصي الباحثان: بضرورة اجراء المزيد من البحوث في مجال الصحة النفسية تتعلق بالضغوط النفسية لطلاب الجامعات واستخدام الدراسة الحالية كمرجع في الدراسات اللاحقة.

الكلمات المفتاحية الضغوط النفسية – الجامعة – طلاب الجامعات

المقدمة

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحيات الانسانية يعرفها الفرد في موقف واوقات مختلفة من حياته اليومية, وهذا يتطلب اعادة توافق مع البيئة. والضغط النفسي حاله يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته, او حين يقع في موقف صراع حاد او خطر شديد, ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة ترجع الي المتغيرات البيئية, كما قد يكون مصدرها الفرد نفسة او طريقة إدراكه للظروف من حوله, واذا ترتب للضغوط النفسية حدوث اذي حقيقي للفرد يصبح محبطا. وان لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر علي الفرد فهو يعيش في حاله من الشعور بالتهديد.(فرج، طه واخرون، 1993، ص445).

مشكلة البحث:

تشير (يونس، انتصار، 1967م، ص228) ان الحياة الانسانية اصبحت خليطا معقدا من المثيرات والمواقف، ودخل الفرد تفاعلات كثيرة متنوعة متغيرة تضمنت العديد من التحديات المعيشية والضغوط الاجتماعية، مما عرضه لأشكال مختلفة من الاحباط والصراع، وكان نتيجة ذلك اصبح التوتر والقلق يسيطران – بصورة او باخري – علي كثير من الافراد.

في ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الاجابة عن الاسئلة التالية:-

1. ما مستوي الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم تعزي لمتغير النوع (كور- اناث).
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم تعزي لمتغير الجامعة(حكومي- خاص).
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم تعزي لمتغير الكلية (علمية - ادبية)).

اهمية البحث:

الاهمية النظرية:-

الدراسة الحالية تلغي الضوء علي ظاهرة الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات حيث اصبحت الخدمات النفسية مهمة في العصر الحالي للحد من ظهور تلك الظواهر في كونها تمثل عنصرا حاسما من عناصر العلاج النفسي ومن اجل التصدي للمخاطر النفسية التي قد تواجه طلاب الجامعات في وقوعهم في الضغوط النفسية.

الاهمية التطبيقية:

1. النتائج التي قد تسفر عنها الدراسة الحالية يمكن ان توظف علم النفس التربوي ،الصحة النفسية للاختصاصي النفسي في الجامعات الحكومية والخاصة.
2. يمكن ان يستفاد من نتائج الدراسة في تطوير وتنمية قدرات الاختصاصي النفسي مما يسهم في زيادة نجاحهم وادائهم.
3. البحث الحالي يلغي الضوء علي الضغوط النفسية وهو ببذلك ينسجم مع توطين علم النفس.

اهداف البحث:

1. التعرف علي السمة العامة للضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم.
2. الكشف عن الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات التي تعزى لمتغير النوع (زكور - اناث).
3. الكشف عن الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات التي تعزى لمتغير الجامعة(حكومي - خاص) .
4. الكشف عن الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات التي تعزى لمتغير الكلية (ادبية - علمية))

فروض البحث:

1. تتسم الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم بالارتفاع.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم تعزي لمتغيرالنوع (ذكر/ أنثى).
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم تعزي لمتغير الجامعة (حكومي - خاص).
4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم تعزي لمتغيرالكلية (علمية - ادبية).

حدود الدراسة:

الحدود المكانية:- الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم متمثلة في(جامعة الخرطوم – جامعة النيلين – جامعة العلوم والتقانة – جامعة ام درمان الاهلية).

الحدود البشرية:- طبقت هذه الدراسة علي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم.

الحدود الزمانية:-2017م -2018م

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية:

الضغط النفسي: هو المتغيرات التي تحدث عن احداث الحياة والتي يكون لها تأثير واضح علي الصحة النفسية للفرد مثل فقدان العمل او الضيق المادي. (علي, علي، 1997، ص207).

التعريف الاجرائي: للضغوط النفسية :هو الدرجة التي يحصل عليها أي طالب من طلاب الجامعات المشاركين في هذه العينة علي مقياس الضغوط النفسية.

الجامعات السودانية: هي الجامعات الحكومية والخاصة التي تستوفي شروط وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: دليل التعليم العالي2003م.

الاطار النظري:

جميعنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغط العمل والدراسة والضغوط الأسرية وضغوط تربية الاطفال ومعالجة المشكلات الصحية والامور المالية وتأثر الاعباء الاجتماعية او الانتقال لبيئة جديدة, والعجز عن تنظيم الوقت او السفر والصراعات الاسرية وتكاثر الاعمال المطلوب انجازها والازمات المختلفة التي قد تتعرض لها علي نحو متوقع او غير متوقع, كما تتعرض يوميا لضغوط ذات المصادر الداخلية, واعي بها انواع الطعام والمضاعفات المرضية وانواع الادوية والعقاقير الصحية السلبية التي نتعاطاها والقلق النفسي والاكتئاب, والاثار العضوية والصحية والسلبية التي تنتج عن اخطائنا السلوكية في نظام الاكل والنوم والتدخين, والتعرض لملوثات البيئة, بعبارة اخري فات قائمة الضغوط واسعة وممتدة وتمثل بالنسبة للإنسان العادي خبرات ومواقف متنوعه نستجيب لها. في حال تزايدها وتراكمها وفي حاله العجز عن التعامل مع بعض نتائجها السلبية نصاب بالمرض او لاضطراب نفسيا كان او عضويا, ومن ثم يشير مفهوم الضغط النفسي في ابسط معانيه الي أي تغير داخلي او خارجي من شانه ان يؤدي الي استجابة انفعالية حادة ومستمرة.(إبراهيم، عبد الستار و إبراهيم، رضوي, 2003م، ص493)

مصادر الضغوط لدى طلاب الجامعات:-

أورد (فايد، حسين، 2005، ص 197،199) أن نواحي التقدم التي تربط بين الضغوط والمرض البدني قد أثارت مجموعة من الأبحاث عن ضغوط الحياة لدي المراهقين، وقد دعمت البحوث الحديثة العلاقة بين ضغوط الحياة العظمي وكل من الاكتئاب والانتحار، وتقدير الذات المنخفض، والسلوك المضاد للمجتمع، والأداء المدرسي الضعيف- وتلخيصاً فإن المجموعة المتنامية من الأدلة تدعم الدور السلبي للضغوط والمصادر الاجتماعية في أداء المراهقين. وفي حين أن هذا القسم ينظر في مصادر ملموسة خاصة بضغط المراهقين، فإن من المهم ملاحظة أن القلق قد ينشأ لدي المراهقين بسبب مخاوف عامة واهتمامات مجردة.

ويرى الشيباني، عمر، 1973، ص ص171،172) أن مشكلات الطلاب في المرحلة الجامعية التي يتوصل الباحث النفسي والاجتماعي إلى الكشف عنها، يمكن تصنيفها إلى عدد من الفصائل والأنواع يختلف الأساس الذي تبني عليه هذه الفصائل والأنواع من باحث إلى آخر، فمنهم من يصنفها حسب الحاجات الأساسية للطلاب، ومنهم من يصنفها حسب البيئة والمواقف والأوساط التي تظهر فيها، ومنهم من يصنفها حسب المظاهر الأساسية للنمو أو الجوانب الأساسية للشخصية وهي: الجانب الجسمي، الجانب الانفعالي، الجانب العقلي، الجانب الخلقي والاجتماعي، وحسب هذا الأساس الأخير فإن مشاكل الشباب إلى مشاكل جسمية صحية، ومشاكل انفعالية مزاجية، ومشاكل عقلية معرفية، ومشاكل خلقية اجتماعية.

وكذا يصنفها (عبد الله، محمد ،2004، ص 412) عموماً إلى الفئات التالية:

1) مشكلات النمو والصحة(مثل التعب، الكسل، الصداع، اضطرابات التغذية والنوم).

2) مشكلات انفعالية مثل:(الشعور بالذنب، الخجل، الخوف من الإهانة والنقد، العصبية، سهولة الاستثارة).

3) المشكلات الأسرية مثل:(الخلافات الأسرية المستمرة، رجعية الوالدين، العقاب بالضرب، المعاملة القاسية، عدم الحرية في أبداء الرأي، العراك بين الأخوة، عدم ضمان الخصوصية).

4) المشكلات الدراسية مثل:(صعوبة الاستذكار، عدم تنظيم الوقت، نقص الانضباط، الخوف من الامتحانات، الطريقة الخاطئة في الدراسة، النسيان، صعوبة اختيار نوع الدراسة).

5) المشكلات المتعلقة بالمهنة والعمل(نقص المساعدة في اختيار العمل، ضعف الخبرة، عدم الكسب المادي، الصراع بين متابعة الدراسة والدخول في العمل).

6) المشكلات الاجتماعية والأخلاقية:(الارتباك في التعامل الاجتماعي، الخوف من مقابلة الناس، قلة الصداقات، عدم ممارسة أنشطة اجتماعية وهوايات، عدم اللباقة، عدم فهم الآخرين، عدم وجود شخص يقول له مشكلاته، الخوف من الموت، الحيرة تجاه المعتقدات والعادات، عدم احترام القيم الأخلاقية، عدم معرفة الصواب والخطأ، الصراع بين المحافظة والتحرر).

ويذكر (يوسف، جمعة،2004، ص24) أن هذه الأسس أو المحاور للتصنيف ليست منفصلة أو مستقلة وإنما هي بالأحرى متداخلة ومتقاطعة فالحدث أو الظرف الواحد يقبل التصنيف وفقاً لأكثر من محور في الوقت نفسه. فمثلاً نجد المشكلات الدراسية وخاصة معوقات التحصيل الأكاديمي تعتبر من مصادر الضغوط النفسية التي تتمثل في سوء المناخ النفسي والاجتماعي ونقص الاستقرار في الجامعة و للضغوط النفسية عدة مصادر منها ما يلي :-

ضغوط المواقف:

تشمل مثيرات ضغوط المواقف نوعين , بليئة – داخلية او هي تفاعل بين الظروف البيئية والداخلية, اضافة الي مصادر اخري مثل عدم المشاركة في قرارات العمل وغياب الدعم الاجتماعي وعدم وضوح عملية التقويم للأداء والتغيرات الي جوانب العمل المختلفة, والعائد المادي. (عوض، حسن ،2007م).

- التطورات التكنولوجية والاعلامية ومتطلبات العولمة :-

تعتبر وسائل الاعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصريه وما يتوفر من مستلزمات التكنولوجيا مصدر ضغط سواء كان من يستخدمها او ما يجهل استخدامها. ويشير ستيلي1981 الي ان الضغط النفسي ينشا نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة وذلك عندما يفسر الفرد المثيرات كحاجات ملحة بالنسبة له , والتي تتجاوز المصادر المتوفرة مثل المطالب الاجتماعية والثقافية والنفسية مما يشكل عبء ثقيل. (القرير، احمد, ابو سعد، احمد 2009م – ص36).

الضغوط النفسية الإيجابية Au stress:

هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تغير في نمو الفرد وتطوره وهي درجة من درجات الضغط او التوتر ترفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الاداء العام ويحقق اهدافه. (عبيد، ماجدة 2007، ص25).

الضغوط السلبية Distress:

ان تعرض الفرد للمواقف الضاغطة العصبية يكون لها تأثيرا سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق اهدافه كما يعجز عن التفاعل مع اخرين مما يؤثر سلبا عن حالته الجسدية والنفسية. (خليفة، وليد, وسعد، مراد، 2008م ص138).

النظريات المفسرة للضغط النفسي :

- نظرية هانز سلي Selye :

يعتبر هانز سيلي من اشهر الباحثين الذين ارتبطت اسمائهم بموضوع الضغط ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط علي الانسان (النعاس، عمر,2008, ص 52) بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط, فقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والاعصاب, وظهر هذا التأثر من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الموقف الضاغط, كما يعتبر هانز سلي 1907 – 1982 او طبيب تكلم عن تناذر التكيف العام ولكن قبل الغوص في نظريته يجب ضبط مفهوم الضغط عنده بحيث يعرفه, علي انه ظاهرة فسيولوجية في الاساس او عصبية فيسيولوجية في الاساس, و هي عبارة عن منعكس يؤدي الي وضع العضوية المعتدي عليها في حاله استنفار ودفاع فقد لاحظ هانز سلي سنة 1926 وجود اعراض وعلامات شائعة ومشتركة بين مختلف الامراض مثل نقص الشهية, الوهن العام, الخمول, اطلق عليها متلازمة النسيان المريض, وبذلك تولد مفهوم الضغط تعبيرا عن تلك الاعراض

والعلامات اللانوعيه, التي تظهر اثر تعرض العضوية لأي متطلب اضافي عليها سواء كان ناجما عن عوامل سلبية كالضغط او الخوف, او عوامل ايجابيه كالفرح الشديد, وشده الاثارة, وقام بنشر مقالته 1946 حول استجابة العضوية اللانوعية عند تعرضها لمواقف ضاغطة ووضعها تحت اسم متلازمة التكيف العام (قولي، اسامة, 2006 ص56).

النظرية السلوكية :

تقوم علي منهج او طريقة التعلم وفق المنهج السلوكي, بحيث لكل استجابة مثير, والعلاقة بين السلوك والمثير, اما ايجابية او سلبية (الغرير، احمد و ابو اسعد، احمد,2009, ص68), وتري ان الاضطراب السيكوسوماتي هي نتيجة لارتباط سابق بين الموقف الانفعالي الضاغط واستجابة عضو خاص, خاصة اذا كوفئ الفرد علي هذه الاستجابة, وعندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية وشديدة, يظهر الخلل الوظيفي المرتبط بالاستجابة الذي له علاقة بالموقف الضاغط. وفي اواخر الستينيات صارت هذه النظرية, تؤمن بإمكانية التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل بواسطة وسائل الاشراط الفعالة, فمن خلال تجارب ميلر وديكارت علي الفأر عام 1971 تبين لهما, انه عن طريق التغذية الراجعة المناسبة تمكن الفأر الابيض من تعلم كيفية احداث تغييرات فسيولوجية في الاوعية الدموية الخاصة به, مما جعل احدي أذنيه تتورد والأخرى تشحب, وهذا يدل علي امكانية التحكم الإرادي, ولو جزئيا في استجابة الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي. وهكذا اخذ اصحاب هذه النظرية في استخدام مبدا التدعيم, والتغذية الرجعية في عملية تفسير تأثير العوامل السيكولوجية علي الاضطرابات الجسمية(الهاشمي، لوكيا, 2006, ص47).

الدراسات السابقة:

دراسة المدني، علي 2000م، السودان، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلاب كلية التربية جامعة الجزيرة، متغيري الجنس والتخصص الدراسي ،هدفت الدراسة الي التعرف علي الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلاب كلية التربية جامعة الجزيرة ،وتكونت عينة البحث من 300طالب وطالبة، من المستويات الثاني والثالث والرابع من جميع التخصصات الادبية والعلمية، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث، وكانت اهم النتائج ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الزكور والاناث في الضغوط النفسية كلها، وان مستوي الضغوط لدي الطالبات اكثر من مستوي الضغوط لدي الطلاب في المجالات الاسرية والصحية والدراسية والاجتماعية ،وان مستوي الضغوط لدي الطلاب اكبر من مستوي الضغوط لدي الطالبات في المجال الاقتصادي.

دراسة الاميري، احمد 1998م بعنوان مستوي الضغوط النفسية لدي طلاب جامعة تعز اليمن، هدفت الدراسة الي التعرف علي مستوي الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة تعز ،بلغ حجم العينة 308 طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية (لعبادي) وكانت اهم النتائج، ان الطلاب يعانون من ضغوط نفسية مختلفة ، اسرية – اجتماعية – دراسية – صحية – اقتصادية، بدرجة فوق المتوسط، ولا توجد فروق زات دلالة احصائية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية والتخصص ،ووجد ان الاناث يعانين من الضغوط النفسية بدرجة اعلي من الزكور.

دراسة قأجوم، خديجة 2006م, مصر بعنوان الضغوط النفسية وعلاقاتها بجود الحياة لدي طالبات الجامعة, هدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدي طالبات الجامعة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 200 طالبة في المستوي الاول والرابع اعمارهم بين 18 , 23 سنة واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياه من تصميم الباحثة واهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبه بين الضغوط ومكونات الحياة دراسة خديجة حامد علي فأجوم 2006م, مصر بعنوان الضغوط النفسية وعلاقاتها بجود الحياة لدي طالبات الجامعة وجود فروق وفقا للتخصص علمي – ادبي ووجود فروق وفقا للمستوي الدراسي اول – رابع في مكونات الضغوط النفسية لصالح المستوي الرابع.

دراسة عبدالرحيم، عائشة 2011 مبعنوان الضغوط النفسية لدي الشباب الجامعي واساليب التعامل معها في ضوء بعض المتغيرات ، المستوي الاقتصادي والمستوي الاجتماعي للأسرة، تكونت عينة الدراسة من 200طالب وطالبة بجامعة الامام المهدي بالنيل الابيض موزعة علي خمسة كليات وهي الطب والعلوم الصحية والهندسة والاقتصاد والشريعة والقانون والآداب ،استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وادوات الدراسة استمارة البيانات الاولية من اعداد الباحثة ومقياس الضغوط النفسية ومقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وكانت اهم النتائج: تسود الضغوط الاقتصادية بدرجة كبيرة بين الطلاب بينما تسود الضغوط الاسرية بدرجة وسط، لا توجد فروق نوعية بين طلبة وطالبات جامعة الامام المهدي في الضغوط النفسية، لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجات علي مقياس الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة والدرجات علي مقياس اساليب التعامل مع الضغوط بأبعاده المختلفة عدا الضغوط الاسرية واسلوب البحث عن المعلومات والدعم الاجتماعي علاقة الارتباط طردي.

دارسة الحجاز ودخان 2007م بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية ذكور 183 طالب وطالبة، منهم (541 " حيث أجريت الدارسة على عينة تتكون من) إناث، وقد استخدم الباحثان في جمع البيانات اللازمة لدارستهما، استبيان لقياس 358و(الضغوط النفسية وكذا مقياس الصلابة النفسية؛ وجاءت أهم النتائج على الشكل التالي: وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور و الإناث لصالح الإناث . وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير

التخصص لصالح طلبة الكليات العلمية . وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة.

دراسة العميري، عبد السلام 2005م ليبيا، بعنوان العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات وابعاده، هدفت الدراسة الي معرفة ما اذا كان العرف علي العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات وابعاده، تكونت عينة الدراسة من 188 طالب وطالبة من جامعة سبها ،واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث ومقياس (تنسي) لمفهوم الذات، واهم نتائج الدراسة ان الطالبات يعانين من الضغوط بدرجة اكبر من الطلاب ، وطلاب القسم العلمي يعانون من الضغوط اكثر من طلاب القسم الادبي، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط والذات الاسرية والشخصية والاجتماعية.

التعقيب العام على الدراسات السابقة :

يلاحظ الباحثان من ما تم عرضه من دراسات سابقة أن الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم، من الموضوعات الحديثة، ويلاحظ ايضاً أن مستوي الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم مرتفعا، وقد اختلفت نتائج بعض الدراسات السابقة حول تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية النفسية، كالنوع والتخصص العلمي (علمي – ادبي) علي الضغوط النفسية، وبالتالي فإن نتائج الدراسة الحالية قد يكون لها طابع خاص بسبب الضغوط التي قد يعاني منها طلاب الجامعات، وتجدر الاشارة الى ان الباحثان استفادا من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة الحالية واهدافها وصياغة الفروض واعداد المقياس, اضافة الى استناد الباحثان إلى نتائج تلك الدراسات في مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

منهج وإجراءات الدراسة:-

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد علي جمع البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها ،وعلي وسائل وادوات القياس التي تساعد في جمع هذه البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها.

مجتمع الدراسة: مجتمع الدراسة الحالية يشمل طلاب وطالبات الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم.

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من 830 طالبا وطالبة من طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم. فيما يلي وصف لخصائص (البيانات الأولية) لأفراد عينة الدراسة من المبحوثين.

جدول رقم (1) يوضح مجتمع الدراسة الكلي.

اسم الجامعة	نوع الجامعة	العدد	النسبة المئوية
جامعة الخرطوم	حكومي	140	16.9
جامعة النيلين	حكومي	370	44.6
جامعة امدرمان الاهلية	خاص	168	20.2
جامعة العلوم والتقانة	خاص	152	18.3
العدد الكلي		830	100.0

جدول رقم (2) التوزيع التكراري لأفراد عينة لدراسة وفق متغير الجامعة(خاص - حكومي)

نوع الجامعة	العدد	النسبة المئوية
حكومي	511	61.6
خاص	319	38.4
Total	830	100.0

جدول رقم (3) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير النوع

النوع	العدد	النسبة المئوية
ذكر	403	48.6
انثى	427	51.4
Total	830	100.0

جدول رقم (4) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الكلية

الكلية	العدد	النسبة المئوية
علمية	233	28.1
ادبية	597	71.9
Total	830	100.0

جدول (5) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية
ثاني	**341**	**41.1**
ثالث	**489**	**58.9**
Total	**830**	**100.0**

يوضح الجدول (5) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي حيث بلغت نسبة طلاب المستوى الثالث 58.9%، تليها نسبة المستوى الدراسي الثاني 41.1%.

اداة الدراسة:

بعد إطلاع الباحثان علي العديد من الدراسات السابقة والمقاييس والأدوات المستخدمة ذات الصلة بموضوع الدراسة، قاما بتصميم إستبانة خاصة من أجل التعرف على الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات ولاية الخرطوم، وقد تكونت الآداة من جزأين، الاول يتضمن بيانات أولية عن الطلاب تمثلت في النوع ونوع الجامعة ونوع الكلية ، والثاني يتضمن الفقرات التي تقيس الضغوط النفسية لديهم ،حيث بلغ عدد هذه الفقرات (21) فقرة.

صدق الاداة:

للتحقق من صدق الآداة قام الباحثان بعرضها في صورتها الأولية على عددٍ من المختصين في التربية وعلم النفس وخبراء المناهج واللغة العربية لإعادة فحص عباراتها وإبداء الرأي حولها، ومدي صلاحيتها ووضوح عباراتها وسلامتها لغوياً، ومدى ملاءمتها لمستوى أفراد عينة الدراسة وشمولها لكل بعدٍ من أبعادها. وبعد عملية جمع الاراء تم إجراء جميع التعديلات المطلوبة، وإعتماد التغيرات التي أجمع عليها (8) محكمين فأكثر أي ما نسبته (80%) من المحكمين.

صدق الاتساق الداخلي للفقرات :

جدول (6) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية(الاتساق الداخلي) (ن =30)

البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.311	12	0.283
2	0.345	13	0.340
3	0.296	14	0.190
4	0.268	15	0.370
5	0.356	16	0.144
6	0.347	17	0.143
7	0.222	18	0.371
8	0.321	19	0.333
9	0.336	20	0.349
10	0.292	21	0.177
11	0.240		

يتضح من النتائج السابقة حساب معاملات ارتباط الفقرات لمقياس الضغوط النفسية و لقد أبرزت نتائج تحليل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس أن هناك اتساق داخلي بين بنود المقياس لم تشير النتائج إلى وجود بنود سالبة أو ضعيفة. وقد بلغ معامل الارتباط الكلي (معامل ألفا كرو نباخ) (0.73).

جدول رقم (7) ملخص الاختبارات السيكو مترية

الاختبار	الدرجة	الدلالة
الصدق: (1) صدق المحتوى	**اتفاق80 %من المحكمين**	**عالي**
(2) الصدق الذاتي بطريقة التجزئة النصفية	**0.80 – 0.91**	**عالي**
(3) الصدق الذاتي بطريقة الفا كرو نباخ	**0.83 – 0.89**	**عالي**
الثبات:(2) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	**0.64 – 0.83**	**متوسط/عالي**
(3) معامل الفا كرو نباخ	**0.73 – 0.89**	**متوسط/عالي**

يتضح من الجدول رقم (7) أن هناك درجة عالية لثبات وصدق المقياس أي أن المقياس صادق في قياس ما وضع لأجله. وقد أوفي بالشروط السيكو مترية للاختبار الجيد، وأنه يفي بأغراض الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

1- الجداول التكرارية و النسب المئوية.
2- الأشكال البيانية.
3- القيمة الاحتمالية.
4- الوسط.
5- اختبار (ANOVA) لدلالة الفروق حول أراء المبحوثين.
6- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.
7- اختبار (ت) لعينة مجتمع واحد.

مناقشة فروض الدراسة

الفرض الأول: تتسم الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم بالارتفاع.

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الاول بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح اختبار (ت) One-Sample Test لقياس السمة العامة للضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الفارق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
830	2.9	3	0.54	0.3	1.787	829	0.074	الفرق غير دال إحصائياً

يتضح من الجدول أنه تم اختبار فرضية السمة العامة للمقياس لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة 830 طالبا وطالبة، حيث لم تظهر نتيجة هذه الفرضية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة معنوية 0.05 ، حيث بلغت قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة (**1.787**) التي لها درجة حرية (**829**) وان قيمة p-value = **0.074**، وبما أن الفارق في المتوسطين (0.1) لصالح المتوسط الحسابي انخفض عن المتوسط الفرضي للباحث مشيراً إلى اتسام السمة بالانخفاض وبما أن الفرض غير دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 إذن نستطيع قبول فرض الباحث حيث نعزي الفرق لصالح الفرض البديل إذن السمة العامة تتسم بالارتفاع وقبول فرض الباحث الذي ينص على (تتسم الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم بالارتفاع. وذلك يشير إلى ان مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة مرتفع).

مناقشة نتائج الفرضية:-

تنص هذه الفرضية انه تتسم الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات بالارتفاع.

وان النتيجة التي تم التوصل اليها في هذه الدراسة هي ارتفاع الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المدني، علي، 2000م)، واهم نتائجها تتسم الضغوط النفسية بالارتفاع ومستوي الضغوط لدي الطلاب اكبر في المجال لاقتصادي والطالبات في الضغوط الاسرية، ودراسة (الاميري، احمد، 1998م) ان الطلاب يعانون من ضغوط نفسية مختلفة، ودراسة عبد السلام العميري 2005م وجود ضغوط نفسية وسط الطلاب والطالبات يعانين بدرجة اكبر من الطلاب. ودراسة (عبد الرحيم، و علي، عائشة،2011) تسود الضغوط الاقتصادية بدرجة كبيرة بين الطلاب، ودراسة (الحجاز ودخان، 2005م) ان الضغط النفسي بين الطلاب يتسم بالارتفاع، ويري الباحثان ان ارتفاع الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم يعزي الي الضغوط الاقتصادية التي يمر بها السودان ويعد ذلك مؤشر خطير لشدة اثر بعد الضغوط الاقتصادية كعامل اساسي يزيد من شدة الضغوط النفسية، في ضوء صعوبة الاوضاع الاقتصادية التي يعيشها السودان خاصة بعد التحولات الاقتصادية التي طراءة جراء انفصال جنوب السودان والحرب الاهلية في غرب السودان والتغير السريع في الاحداث السياسية الداخلية والخارجية، والضغوط الاجتماعية التي يعاني منها المجتمع وهي بالطبع ستنعكس علي شريحة الشباب ومنهم الطلاب والامثلة كثيرة لتلك الضغوط الاجتماعية منها ما يتعلق بالفرد نفسه كقلة التواصل الاجتماعي والاحتكاك بالأخرين نتيجة عوامل متداخلة ببعضها كالمشاكل المادية ومنها ما يتعلق بالمجتمع لضعف وافتقار نسبة كبيرة من شرائح المجتمع لمقومات الاتصال الاجتماعي الفعال وغياب ومحدودية المستوي الثقافي وانتشار الامية الابجدية بين نسبة كبيرة من افراد هذا المجتمع، والضغوط والاسرية والدراسية والعاطفية التي يمر بها الطلاب من خلال العوامل المؤدية للضغوط النفسية ومنها التخصص الذي قد يفرض علي الطالب دراسته وندرة المراجع العلمية وربما ارتفاع اسعارها، وازدحام الجدول الدراسي اليومي، والاساليب الغير مناسبة التي يتبعها بعض اعضاء هيئة التدريس في تأنيب الطلبة، وغياب الارشاد والتوجيه التربوي والنفسي المناسب بالإضافة للضوضاء .....الخ سببا في ارتفاع مستوي الضغوط النفسية لدي الطلاب، وان افراد العينة والمجتمع السوداني بصورة عامة متجانس تقريبا ومتشابه في السمات العامة للضغوط النفسية ومتشابه في مستوي الشعور والاحساس بالضغوط النفسية حتي وان وجدت بعض الفوارق البسيطة. ونجد ان الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة عادة ما يميلون الي رؤية الجوانب السلبية من حياتهم ويضخمونها ولا يستطيع الفرد ان يدرك ما فيها من ايجابيات فهو شخص يسعي دائما من اجل البحث عن المشكلات والغوص فيها بل وخلقها احيانا وكانه يريد مبررا لشكواه المستمرة. فيصبح وكانه لا يستطيع العيش الا في جو يدركه انه مليء بمصادر الضغوط ،وبرغم ذلك فان مصادر الضغوط المستمرة يوميا تمثل متغيرا هاما في حياة الفرد. وهذا ما يفسر لنا ظهور الضغط النفسي لدي بعض طلاب الجامعات الحكومية والخاصة، في ظل الحياة العصرية ذات الطابع الايقاعي السريع والتغير المستمر والتقلبات الحياتية والازمة الاقتصادية، والصراع المتواصل مع الظروف القاسية التي تتطلب قدرا كبيرا من التحمل النفسي.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلاله احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات تبعا لمتغير النوع

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الثاني بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول رقم(9) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع

	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الضغوط النفسية	ذكور	403	2.96	0.55	0.005	0.138	228	0.890	الفرق غير دال إحصائياً
	إناث	427	2.96	0.53					

من الجدول السابق بلغ الفارق في المتوسطين (0.005) من جانب الضغوط النفسية ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث من خلال قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين التي بلغت (0.138)، عند درجة حرية (228) وعند مستوى معنوية (0.05) و أن القيمة الاحتمالية (.Sig). (0.890) كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير النوع. نستنتج مما سبق أنه لم تظهر النتائج وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغوط النفسية أي أن كل من الجنسين له مستوى من الضغوط النفسية وأن الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تتسم بالارتفاع لدى كل من الجنسين.

مناقشة الفرض الثاني:

تبين عدم وجود فروق تعزي لمتغير النوع وان الضغوط النفسية لكل الجنسين تتسم بالارتفاع، واتفقت هذه النتيجة ودراسة (المدني، عبدالله ، 2000م) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلاب كلية التربية جامعة الجزيرة وكانت اهم النتائج ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الزكور والاناث في الضغوط النفسية كلها، وان مستوي الضغوط لدي الطالبات اكثر من مستوي الضغوط لدي الطلاب في المجالات الاسرية والصحية والدراسية والاجتماعية ،وان مستوي الضغوط لدي الطلاب اكبر من مستوي الضغوط لدي الطالبات في المجال الاقتصادي، ودراسة (الحجاز ودخان، 2007م) بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية) وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور و الإناث لصالح الإناث. يري الباحثان الي ان السبب كون الذكور هم الاكثر عرضة للضغوط النفسية كونهم اكثر تحملا للمسئوليات والمهام الصعبة ، وربما تعود هذه النتيجة الي الظروف القاسية التي يعيشها المجتمع السوداني من ضغوط اقتصادية ومادية اثرت علي المجتمع وعلي الطلاب بصفة خاصة.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجامعة(خاص – حكومي).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الثالث بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول (10) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير نوع الجامعة

	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الضغوط النفسية	**حكومي**	**2.91**	**0.54**	**0.12**	**3.241**	**228**	**0.001**	**الفرق دال إحصائياً**
	خاص	**3.04**	**0.53**					

من الجدول السابق بلغ الفارق في المتوسطين (0.12) من جانب الضغوط النفسية و وجود فروق ذات دلالة إحصائية من خلال قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين التي بلغت (3.241)، عند درجة حرية (228) وعند مستوى معنوية (0.05) و أن القيمة الاحتمالية (.Sig). (0.001) كانت أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجامعة. ويمكن قبول فرض الباحث الذي ينص على (توجد فروق داله احصائيا بين الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجامعة (خاص – حكومي).

مناقشة الفرض الثالث:-

نتيجته توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجامعة (خاص- حكومي) .ويري الباحثان ان وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجامعة يمكن تفسير ذلك لكون المجتمع السوداني مختلف في الطبقات الاجتماعية وفي النواحي المادية حيث يستطيع البعض دفع الكثير من المال حتي يلتحق ابنائهم بالجامعات الخاصة بينما يعاني البعض الاخر من دفع القليل من المال لتعليم ابنائهم في الجامعات الحكومية. واكدت نتيجة الدراسة ان الطلاب في كل من الجامعات الخاصة والحكومية يعانون من الضغوط النفسية بحد سواء، ويمكن تفسي ذلك لكون المجتمع السوداني متشابه بل ومتشابك في كثير من الظروف والصعوبات وبالتالي يمكن فهم ذلك من خلال هذا الامر اضافة لوقوع اغلب شرائحه من الطلاب او غيرهم في نفس الظروف والاسباب المؤدية الي الضغوط النفسية. ونجد ان البيئة الجامعية لها اثر في الحد من حدة الضغوط النفسية والعنف والسلوك العدواني لدي الطلاب حيث تتميز الجامعات الاهلية بتوفير امكانيات هائلة لطلابها من خلال توفير وتطوير البنية التحتية ذات المواصفات العالية علي سبيل المثال لا الحصر بعض الجامعات الاهلية (جامعة الاحفاد للبنات) تمتلك مستشفيات ومدارس خاصة يطبق فيها طلاب كلية الطب والعلوم التربوية الجوانب العملية لدراستهم بالإضافة لأحدث الوسائل التعليمية المعاصرة. ونجد ان الضغوط ازدادت بين الطلاب من خلال ما استجد في مدينة الخرطوم في السنوات الاخيرة من اضطرابات واحتجاجات وعصيان مدني ضد السلطة ونظام الحكم السابق في السودان حيث خلف وراءه تراكم واهمال وقصور بأداء الاجهزة الرسمية المختصة لمهامهم وذلك في اغلاق الجامعات وتعليق الدراسة بها. واذا نظرنا الي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة من ناحية الشخصية نجد ان سمة الشخصية العصابية بين الطلاب مرتفع لدي طلاب الجامعات الخاصة وذلك بزيادة العبء الدراسي وما يترتب علي الرسوب من اعباء مالية ومسئوليات كونها جامعة خاصة ربحية بالإضافة الي الضغوط الاسرية التي يتعرض اليها طلاب هذه الجامعات مما يؤدي الي القلق والاكتئاب.

الفرض الرابع: توجد فروق داله احصائيا في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الكلية (ادبية – علمية).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الرابع بدت النتائج علي النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول التالي:

جدول (11) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الكلية

	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الضغوط النفسية	أدبي	2.91	0.56	0.06	1.552	228	0.128	الفرق دال إحصائياً
	علمي	2.98	0.53					

من الجدول السابق بلغ الفارق في المتوسطين (0.06) من جانب الضغوط النفسية وجود فروق ذات دلالة إحصائية من خلال قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين التي بلغت (1.552)، عند درجة حرية (228) وعند مستوى معنوية (0.05) و أن القيمة الاحتمالية. (0.128) كانت أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة تعزى لمتغير الكلية.

مناقشة الفرض الرابع:-

نتيجة الفرض توجد فروق في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات تبعا لمتغير الكلية (علمي- ادبي). واتفقت هذه الدراسة ودراسة كل من دراسة (قأجوم، خديجة ، 2006م)، مصر بعنوان الضغوط النفسية وعلاقاتها بجود الحياة لدي طالبات الجامعة وجود فروق وفقا للتخصص علمي – ادبي ، ودراسة (العميري، عبد السلام، 2005م) طلاب الكليات العلمية يعان من الضغوط اكثر من طلاب الكليات الادبية. ودراسة (الحجاز ودخان، 2007م) وجود لدي طلاب الجامعات تعزي للتخصص الكليات العلمية اكثر ضغطا من الكليات الادبية. ويري الباحثان في تحقق فرضية البحث أي وجود فروق ذات دلاله احصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص (علمي- ادبي)، قد يرجع الي اختلاف خصائص العينات المتقاربة في عمرها وحجمها والخلفية الثقافية والاجتماعية التي ينتمي اليها, وبناءا علي ما سبق يفسر الباحثان وجود فروق في الضغوط النفسية الي تعرض طلبة كل التخصصات الي ظروف اجتماعية واقتصادية مختلفة ونوعية الخدمات التي تقدمها الجامعة تكون تقريبا مختلفة بالنسبة لمختلف التخصصات في الكليات الادبية والعلمية. ويري الباحثان ان طلاب العلوم يعانون اكثر في الضغوط النفسية وان طلاب الكليات الادبية يعانون اكثر من الضعف وانعدام السيطرة علي النفس، ويرجع ذلك الي ان طلاب الكليات الادبية معظمهم قليلي الشعور بالأهمية، كما ان معظمهم لا يجدون معني لما يتلقونه من دراسة او علم في حياتهم ولكنهم يتلقون العلم اضطرارا ، بل الغالبية العظمي منهم ليس لديهم هدف محدد من دراسته الجامعية، اضافة الي ذلك ان معظمهم عاجزون عن تحديد اهدافهم في الحياة، وبالتالي يمكن ان يكونوا اكثر شعورا بالعجز المكتسب والسلبية في

التعامل مع ضغوط الحياة، وهذا يمكن ان يؤدي الي مفهوم ذات منخفض وسيطرة خارجية اكبر، كما ان اعداد طلاب الاقسام الادبية كبيرة جدا مقارنة بطلاب الاقسام العلمية، فقد يكون واردا وجود مناقشة كبيرة جدا فيما بينهم في البيئة الجامعية خاصة في المكتبة عندما يدخلوها من اجل البحث عن الدراسات في المراجع، والتي ربما تكون نادرة او محدودة الكمية وغير ذلك من المجالات التنافسية بينهم في البيئة الجامعية المحدودة الامكانيات.

الاستنتاجات:

1/ تتسم الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم بالارتفاع.

2/ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات تبعا لمتغير النوع أي ان كل من الجنسين يعاني من ارتفاع الضغوط النفسية.

3/ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير الجامعة (خاص- حكومي)

4/ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعات الحكومية والخاصة تبعا لمتغير الكلية (علمي- ادبي)

التوصيات:

وفقاً للنتائج فقد اوصي الباحثان: بضرورة اجراء المزيد من البحوث في مجال الصحة النفسية تتعلق بالضغوط النفسية لطلاب الجامعات واستخدام الدراسة الحالية كمرجع في الدراسات اللاحقة.

المصادر والمراجع:

1. يونس، انتصار(1967م)، السلوك الانساني، ط1، دار المعارف بمصر، القاهرة.
2. القرير، احمد نايل, و ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (2009م), التعامل مع الضغوط النفسية, ط1 , دار الشروق, عمان, الاردن.
3. فرج، طه واخرون(1993م)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ،دار سعاد الصباح، الكويت
4. الهاشمي، لوكيا(2006م), الاجهاد, دار الهدي, عين مليلة , الجزائر.
5. السيد، وليد و علي، مراد(2008م)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي(المفاهيم – النظريات - البرامج)، الطبعة الاولي، دار الوفاء للطباعة والنشر.
6. عبيد، ماجدة بهاء الدين (2007م)، الضغط النفسي مشكلاته واثره علي الصحة النفسية، الطبعة الاولي، دار صفاء ء للطباعة والنشر، عمان الاردن.
7. قولي، اسامة اسماعيل(2006م)، العلاج النفسي بين الطب والايمان ،الطبعة الاولي، دار الكتب العلمية،بيروت،لبنان.
8. عوض، حسن محمد(2007م)، مقترح برنامج ارشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
9. ابراهيم، عبد الستار و ابراهيم، رضوي (2003م)، علم النفس اسسه ومعالم دراسته،ط2،مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
10. فايد، حسين علي(2005م)، المشكلات النفسية الاجتماعية، رؤية تفسيرية،ط2،موسسة طيبة،القاهرة.
11. الشيباني، عمر محمد التومي(1973م)، الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت.
12. عبدالله، محمد قاسم(2004م)، مدخل الي الصحة النفسية،ط2،دار الفكر، عمان الارن.
13. يوسف، جمعة سيد(2004م)، النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية، دار غريب القاهرة.
14. الهاشمي، لوكيا و بن زروال (2004م)، فتحيه، الاجهاد، دار الهدي عين مليلة، الجزائر.
15. النعاس، عمر مصطفي(2008م)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، الطبعة الاولي، جامعة 7 اكتوبر، مصر.

الدراسات السابقة:

16. المدني، علي عبدالله (2000م)، الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلاب كلية التربية جامعة الجزيرة السودان.
17. الاميري، احمد علي (1998م)، مستوي الضغوط النفسية لدي طلاب جامعة تعز، اليمن
18. قأجوم، خديجة حامد علي (2006م), الضغوط النفسية وعلاقاتها بجود الحياة لدي طالبات الجامعة، مصر.
19. عبدالرحيم، عائشة علي (2011)، الضغوط النفسية لدي الشباب الجامعي واساليب التعامل معها في ضوء بعض المتغيرات، السودان.
20. الحجاز ودخان (2007م)، "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية، الأردن.
21. العميري، عبد السلام (2005م) ، بعنوان العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات وابعاده، ليبيا

الدوريات والمجلات العلمية:

22. علي علي(2000م)، المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدي طلاب الجامعة المقيمين مع اسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد53، الهيئة المصرية العامة للكتب، مصر.