

الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية

أ.آمال بنين

جامعة الوادي، الجزائر

أ.إبتسام بنين

جامعة سطيف، الجزائر

استلم بتاريخ: 2015-05-21

تمت مراجعته بتاريخ: 2016-04-15

نشر بتاريخ: 2016-09-01

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الإجهاد النفسي لدى عينة من الطلبة العمال بجامعة الوادي في ضوء متغيرات العمر والجنس والحالة العائلية. واتباع المنهج الوصفي بشقيه الاستكشافي والفارقي وتطبيق مقياس الإجهاد النفسي واستخدام كل من التكرارات النسب المئوية، واختبار "ت" تم التوصل إلى النتائج التالية:

- نسبة 30.90% من مجموع أفراد العينة تعاني من إجهاد نفسي مرتفع مقابل نسبة 69.09% لذوي الإجهاد النفسي المنخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا لمتغيري الفئة العمرية والحالة العائلية في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وقد نوقشت نتائج هذه الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة مع اقتراح بعض التوصيات المتعلقة بالموضوع.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - الإجهاد النفسي - الطالب العامل.

Psychological stress among a working student in El-oued University Exploratory Study in the light of some demographic variables

Amal BENINE
El-Oued University, Algeria

Ibtissam BENINE
Setif University, Algeria

Abstract

This study aimed to identify psychological stress levels among a sample of working student in El-oued University in light of variables : age, sex and marital status.

Using the descriptive-comparative method, the implementation of psychological stress scale and using frequencies ,percentages and " T "test, the study resulted in the following:

-30.90 % of the sample suffer from a high psychological stress, compared to 69.09% of them suffer from a low psychological stress.

-There were no differences with statistical significance between the sample members in the psychological stress according to age and the marital status, while there were differences with statistical significance between them according to sex in favour of females .

The study results were discussed in the light of theoretical frame work and the previous studies suggesting some recommendations related to the study topic.

Keywords : mental health - psychological stress -working student.

مقدمة:

إذا كان مفهوم الصحة النفسية يتجاوز مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية إلى ضرورة تحقيق الفرد التكيف السليم مع ذاته ومحيطه وقدرته على الإنتاج والاستمتاع بالحياة، فإن نمط الحياة المعاصرة الذي يتسم بالتغير المفاجئ والتسارع الشديد وما يفرضه من تحديات ورهانات لمواكبتها فرض على الفرد العديد من المشكلات والتوترات التي تهدد صحته النفسية وتجعله عرضة للإجهاد النفسي خاصة إذا كان يؤدي أدورا مختلفة في وقت واحد كما هو الحال عند الطالب العامل، الذي يتعرض لضغوط العمل من جهة وضغوط الدراسة الجامعية من جهة أخرى، فضلا عن الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها يوميا.

الإشكالية:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداثا تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة الدراسية منها والمهنية والاجتماعية بشكل عام.

ومما يزيد من حدة الضغوط والتوترات النفسية التي تهدد الأفراد والمجتمعات في العصر الحاضر ذلك التطور السريع الذي تشهده حياتنا الراهنة والذي أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما كانت عليه، مما فرض على الإنسان مزيدا من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة. (الضريبي، 2010، 671)

إن طموحات الفرد لتحصيل مستوى اجتماعي واقتصادي أفضل والوصول إلى السعادة والرفاهية النفسية والسعي نحو تحقيق الذات أكاديميا ومهنيا، جعل الطلب الاجتماعي على التعليم العالي يتزايد ويتعاضم يوما بعد يوم، واستجابة لهذا الطلب شهدت الجامعة الجزائرية توسعا كبيرا وفتحت أبوابها للطلبة والطالبات من فئات اجتماعية متباينة، من بينها فئة العمال والموظفين الذين يسجلون حضورا لافتا في شتى التخصصات الجامعية المفتوحة، خاصة بعد ما ارتفع المردود الاقتصادي للشهادة وأصبحت النظم الحديثة في التشغيل والترقي الوظيفي تعتمد بالدرجة الأولى على أساس الكفاءة العلمية.

غير أن مواصلة الدراسة الجامعية بالنسبة للعامل تفرض عليه إلى جانب التزاماته المهنية والاجتماعية تبعات إضافية كحضور المحاضرات وارتياح المكتبات وإنجاز البحوث والترخيصات الميدانية والتحضير لامتحانات...، كما تؤدي إلى انحسار هامش الراحة والترفيه لديه بسبب انشغاله الدائم واستنفاد وقته بين مقر العمل وحرم الجامعة، مما يجعله عرضة للتوترات والضغوط النفسية والمهنية التي قد تتعاضم وتتراكم لتصل إلى حد الاحتراق النفسي، وتؤثر سلبا على صحته النفسية والجسدية وأدائه المهني.

وعليه تسعى هذه الورقة البحثية إلى التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة من الطلبة العمال بجامعة الوادي، باعتبار أن هذه الفئة عرضة للضغوط المهنية والدراسية في وقت واحد، فضلا عن بقية الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، كما تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين ظاهرة

الإجهاد النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في: الفئة العمرية، الجنس، الحالة العائلية كمحددات للضغط النفسي لدى الطلبة العمال.

وعلى وجه التحديد تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما هو مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا لمتغير الفئة العمرية (أكثر من 35 سنة/ أقل من 35 سنة)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا لمتغير الحالة العائلية (متزوجون / غير متزوجين)؟

فروض الدراسة:

كإجابات مؤقتة على التساؤلات السابقة تم صياغة الفرضيات التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا للفئة العمرية (أكثر من 35 سنة/ أقل من 35 سنة).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا للجنس (ذكور/ إناث).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا للحالة العائلية (متزوجون / غير متزوجين).

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستويات الإجهاد النفسي لدى عينة من الطلبة العمال بجامعة الوادي.
2. التعرف على طبيعة العلاقة - إن وجدت - بين مستويات الإجهاد النفسي لدى الطلبة العمال بجامعة الوادي وكل من السن والجنس والحالة العائلية.

أهمية الدراسة:

1. ترتبط أهمية البحث الحالي بطبيعة الظاهرة التي يتصدى لها وما تتطوي عليه من مشكلات وآثار سلبية عن طريق تسليط الضوء على ظاهرة الإجهاد النفسي، قصد محاولة التحكم فيها وجعلها في حدود صحية سعيا لتحقيق الأداء الأمثل للطلاب العامل دراسيا ومهنيا.
2. يكتسب هذا البحث أهميته من أهمية الشريحة التي يتناولها والمتمثلة في فئة الطلبة العمال، فدراسة الإجهاد النفسي لديهم هي ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد.
3. يمكن أن تساهم نتائج هذا البحث في اقتراح برامج إرشادية وعلاجية موجهة لهذه الفئة لتخفيف حدة الضغوط النفسية التي تتعرض لها، والتدريب على استخدام الاستراتيجيات المناسبة لمواجهتها.

4. لفت أنظار الأطراف المعنية من مسؤولين وخبراء ومنظمات المجتمع المدني إلى ضرورة سن قوانين ونصوص تشريعية وتنظيمية على مستوى المنظمات المهنية والجامعات، تمكن الطالب العامل من التوفيق بين التزامات الدراسة الجامعية ومتطلبات العمل، دون تأثيرات سلبية كبيرة على صحته النفسية والبدنية.

حدود الدراسة:

تتحدد هذه الدراسة بعينة من الطلبة العمال المسجلين بكليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والآداب واللغات بجامعة الوادي للسداسي الأول من السنة الجامعية 2012/2013، حيث تم تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية خلال شهر ديسمبر 2012، كما تتحدد الدراسة بالمنهج المتبع والأداة المستخدمة فيها.

تحديد مصطلحات الدراسة:

الإجهاد النفسي: مجموع الاستجابات الجسمية والنفسية والسلوكية الناجمة عن التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته والتي يدركها الفرد وقيمتها كمواقف غير سارة، ويعبر عنه كميًا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الإجهاد النفسي المستخدم في الدراسة.

الطالب العامل: هو الشخص الذي يشغل وظيفة ثابتة بدوام كامل بأحد القطاعين العام أو الخاص وفي نفس الوقت يزاول دراسته بأحد أقسام الجامعة النهارية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعتبر الإطار النظري لأي موضوع القاعدة الأساسية التي ينطلق منها الباحث، لذلك نتوقف عند أهم وأبرز النقاط المتعلقة بموضوع الإجهاد النفسي قبل الشروع في استعراض إجراءات الدراسة الميدانية.

1. تعريف الإجهاد النفسي:

إن مراجعة التراث النظري والعلمي حول موضوع الدراسة، لا تكاد تفضي إلى وجود تعريف محدد لمصطلح الإجهاد النفسي، حيث عرف هذا الأخير العديد من التعريفات والتسميات، وفي هذا الصدد يقول Rivolien أن الضغوط أو العبارات التي تشير إليها كالإجهاد، التوتر النفسي، الاحتراق النفسي... الخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي. (العبودي، 2008، 20)

ويذهب (سيلي) Selye إلى أن الإجهاد هو استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه، إذ يربط Selye بين الاستجابات الفسيولوجية وعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهودا ليتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم. (أبو الحصين، 2010، 21)

أما(ماك جراث) فقد ركز على الجانب المعرفي مشيرا إلى أن الإجهاد النفسي هو "عدم اتزان بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على الاستجابة تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هو النتيجة المنطقية المدركة".(مشري وآخرون، 2012، 264)

ضمن سياق آخر تركز بعض التعاريف على العوامل البيئية أو مصادر الإجهاد، إذ يرى شاكر قنديل أن الإجهاد النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ب كليته أو على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. (المصدر وأبو كويك، 2007، 07)

ورغم اختلاف التعاريف السابقة إلا أنها تتفق على أن الإجهاد النفسي حالة توتر لدى الفرد تتمثل في وجود مثيرات بيئية أو صراعات داخلية يعايشها الفرد في مواقف وأوقات متباينة تسبب له جهدا فسيولوجيا وسيكولوجيا، وقد تعيق سير حياته وتحد من تكيفه السليم مع محيطه الاجتماعي.

مصادر الإجهاد النفسي:

تتعدد وتتوزع مصادر الإجهاد تبعا للخصائص الشخصية للأفراد وطبيعة الأنشطة التي يمارسونها وظروف البيئة المحيطة بهم، وتتمثل أهم مصادر الإجهاد حسب بعض الباحثين في:

1. صراع الدور: ويعد من أهم مصادر الإجهاد النفسي، فقد أشارت الأبحاث إلى أن صراع الأدوار يساهم في إيجاد حالة من التوتر العاطفي أو الوجداني الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الرضا والدافعية نحو العمل ومن أشكاله الصراع بين العمل والأسرة.

2. عبء العمل: يعتبر عبء العمل أحد مصادر الإجهاد النفسي ويتخذ شكلين هما:

✓ **العبء الزائد للدور:** وهنا يظهر الإجهاد لأن عبء العمل يفوق قدرات وموارد الفرد؛ ومثال ذلك الأم العاملة التي تقوم برعاية الأطفال وتدير شؤون المنزل وفي نفس الوقت تريد أن تحقق ذاتها مهنيا.

✓ **العبء الأقل للدور:** الذي يمثل نوعا آخر من الإجهاد النفسي يحدث في حالة الأعمال التي لا تتطلب قدرا كافيا من التحدي والتعب، أو أن حجم العمل غير كاف ليشغل وقت الفرد.

3. الشعور بالنقص وعدم الكفاية: ينتج الإجهاد النفسي عند الفرد من شعوره بعدم التوازن بين الأجرة التي تحصل عليها والمكافأة التي يريد الحصول عليها، إضافة إلى زملاء العمل والخلافات الشخصية والعلاقات مع المسؤول المباشر أو الإدارة العليا.(حسن، 2004، 403)

2. آثار الإجهاد النفسي:

يذكر SeIye أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية والتي يمكن أن تؤثر سلبا أو إيجابا على وظائف الإنسان بحسب طبيعة وشدة هذه الضغوط، كما يرى عثمان أن الضغوط النفسية في بعض جوانبها مقبولة ومطلوبة، فهي بمثابة عنصر مجدد للطاقة الإنسانية وبدونها تصبح الحياة بدون معنى(عثمان، 2001، 96)، إلا أنه من خلال متابعة البحوث التي قام بها(ستيرلي) اتضح أنه في حالة

استمرار تعرض الفرد للضغوط مع فشل التعامل معها، قد تسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد (مجلي، 2011، 196)، وعموماً يمكن تلخيص أهم آثار الإجهاد النفسي كما يلي:

1. **الآثار الجسمية:** التي قد تظهر في صورة أمراض سيكوسوماتية تظهر في شكل رد فعل لأي عضو كالاستجابات المعدية أو القلبية، فقد أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بالضغوط النفسية. (الطهراوي، 2008، 447)
2. **الآثار النفسية:** وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه واضطراب الذاكرة وصعوبة التركيز وزيادة معدل الأخطاء، وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي والوسواس وظهور الاكتئاب، والعجز... وغير ذلك من الاضطرابات النفسية التي تفقد الفرد توازنه وقدرته على التكيف مع المواقف المختلفة بشكل مناسب.
3. **الآثار السلوكية:** وهي أكثر تنوعاً وأشد وضوحاً منها: اضطرابات الكلام اضطرابات التغذية والنوم، العزلة الاجتماعية، انعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية. (مجلي، 2011، 208)

3. النماذج النظرية المفسرة للإجهاد النفسي:

يعتبر الإجهاد النفسي ظاهرة في غاية التعقيد، لذلك عكف الباحثون على دراستها وتحليلها وتوصلوا إلى نماذج مختلفة تبعا لاختلاف تخصصاتهم، ومن أهم النماذج النظرية المفسرة لهذه الظاهرة:

1. **النموذج المهني للإجهاد:** صاغ House نموذج الإجهاد المهني سنة 1974 مركزاً على خمسة متغيرات ضرورية لفهم موضوع الإجهاد وهي:
 1. الظروف الاجتماعية والموضوعية المؤدية للإجهاد، عبء العمل...
 2. الإدراكات الفردية للإجهاد.
 3. الاستجابات الفردية للإجهاد المدرك: إنكار (معرفية)، انهيار (نفسية)، تدخين (سلوكية).
 4. نتائج التحمل الكبير للإجهاد المدرك: كالتعب الفكري ومرض الأوعية القلبية.
 5. المتغيرات الفردية والموقفية: مثل إدارة البيت، رعاية الأبناء، عبء العمل... (كشرود، 1995، 325)

2. **النموذج النفسي (المعرفي) للإجهاد:** قدم Lazarus سنة 1970 نظرية التقدير المعرفي للإجهاد معتبراً أن الضغوط تنشأ عند وجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء مسبب للضغوط.
 - الثانية:** وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.
- ويؤكد Lazarus على أن ما يعد ضاغطاً لفرد ما لا يعد كذلك بالنسبة لفرد آخر. (عثمان، 2001، 100)

3. **النموذج الكيميائي الحيوي:** يؤكد Selye (1907-1982) على نظرية تناذر التكيف التي قدمها في كتابه ضغوط الحياة سنة (1956)، والذي تحدث فيه عن جملة أعراض التكيف التي تحدث عند

تعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من أجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن والبيئة الضاغطة وتتكون هذه الأعراض حسب Selye من ثلاث مراحل هي:

- **مرحلة الإنذار:** تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط.
- **مرحلة المقاومة:** وتتمثل في تطبيق آليات التعامل أو المجابهة للوصول إلى مستوى التكيف المقبول.
- **مرحلة الإنهاك:** وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية ويبدأ الجسم بالإحساس بالإنهاك والتعب فتقل طاقة المقاومة.

أما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى ثلاثة عوامل هي:

- **عوامل الضغط الجسدي:** مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية... الخ
 - **عوامل الضغط النفسي:** مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.
 - **عوامل الضغط الاجتماعية:** كالصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة.
- (العبودي، 2008، 21)

وهكذا نجد أن Lazarus قد ركز على العوامل الشخصية المسببة للإجهاد، وخاصة إدراك الفرد للمواقف المجهدة دون الاهتمام بدور العوامل الخارجية، في حين اهتم Selye بتحليل الظاهرة مخبرياً متأثراً بمهنته كطبيب دون النظر إلى العناصر الموضوعية والنفسية التي تساهم في حدوثها، أما House فقد جمع بين إدراك الشخص لمصادر الإجهاد وتأثير الظروف الاجتماعية والموضوعية المحيطة به.

4. التعامل مع حالة الإجهاد النفسي:

على الرغم من تعدد وتنوع الضغوط في حياة الأفراد والجماعات، إلا أن حالة الإجهاد النفسي ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها عن طريق اتخاذ جملة من الاستراتيجيات والخطوات قصد التعامل الأمثل مع مصادر الضغوط، ويمكن إيجاز أهم تلك الخطوات على النحو التالي:

1. **تحديد المشكلة (مصدر الإجهاد):** وذلك من خلال تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى حدوث الإجهاد وتحديد أسبابه وكذا أولويات التعامل مع تلك الأسباب، لأنه يصعب التعامل معها دفعة واحدة.
2. **اتخاذ خطوات عملية لمواجهة المواقف المجهدة:** وهي كثيرة ومتنوعة منها على سبيل المثال: تكوين صداقات للحصول على دعم اجتماعي، إدارة الوقت وتنمية الهوايات، الإيجابية في مواجهة المشكلات، الغذاء المتوازن وممارسة الأنشطة الرياضية.
3. **التقييم والمتابعة:** بمعنى الحكم على مدى فعالية الخطوات العملية التي اتخذها الفرد لمواجهة المشكلات أو تجاوز العراقيل والصعوبات، والقيام بتبني بدائل أخرى عند الضرورة.

الدراسات السابقة:

يزخر التراث السيكولوجي بكم هائل من الدراسات التي تناولت موضوع الإجهاد النفسي سواء تعلق الأمر بمصادره، استراتيجيات مواجهته أو علاقته بمتغيرات أخرى، ونستعرض في ما يلي طائفة من تلك الدراسات:

1- دراسة مقدار والمطوع(2004) حول الإجهاد النفسي واستراتيجية المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، شملت الدراسة 58 طالبة من خمس كليات مختلفة وقد ضمت أداة الدراسة ثلاثة أبعاد رئيسية هي: مصادر الإجهاد، استراتيجيات المواجهة والصحة النفسية للطالبات.

بينت الدراسة أن المصدر الرئيسي للإجهاد لدى الطالبات كان يتعلق بالنواحي الأكاديمية كصعوبة المقررات وكثرة البحوث وتصميم جداول التوزيع والكتب، كما بينت أن أهم الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة مصادر الإجهاد تمثلت في الاستراتيجيات الدينية كالصلاة وتلاوة القرآن والذكر، والاستراتيجيات المعرفية كعدم التفكير في الإجهاد والتفكير له، كما تبين أن الطالبات لا يشعرن كثيرا بالسعادة وأن حياتهن تتصف نسبيا بنوع من الشقاء.

2- دراسة طه وياسين(2006) حول الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني التي شملت 120 أستاذة من أساتذة جامعة بغداد، وباستخدام مقياس الضغوط المهنية الذي أعده الباحثان ومقياس التوافق المهني لخليل(2005) توصلت الدراسة إلى أن الأساتذة يعانون من ضغوط مهنية معتبرة وأن لديهم توافقا مهنيا جيدا، حيث كانت الفروق المسجلة بين المتوسطين الحسابي والفرضي في كل من المتغيرين دالة إحصائيا، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني.

3- دراسة مسلم(2007) حول مصادر الضغوط المهنية وآثارها في الكليات التقنية في محافظات غزة التي هدفت إلى تحديد مصادر الضغوط المهنية والآثار المترتبة عليها وطرق التغلب عليها لدى عينة قوامها 249 موظفا وموظفة بالكليات التقنية في محافظات غزة، والتي أظهرت أن أهم مصادر الضغوط المهنية لدى أفراد العينة تمثلت في: الروتين في العمل، ضعف الرواتب، غياب الحوافز التشجيعية، محدودية فرص النمو والترقية، كما بينت أن العاملين في الكليات المذكورة تظهر عليهم آثار جسمية سلبية نتيجة الإحساس بالضغط تتمثل خاصة في الشعور بالتعب والإنهاك، وأنهم يستخدمون العديد من الطرق للتغلب على الضغوط أهمها: إدارة الوقت بشكل فعال، التواصل الإيجابي مع الآخرين، التعجيل بحل المشكلات قبل تفاقمها... كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إجمالا في الضغوط المهنية بمجالاتها الثلاثة (مصادرها، آثارها، طرق التغلب عليها) وفقا للمتغيرات الوسيطة المعتمدة (وهي: الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمي، التخصص، مكان العمل، جهة الإشراف، المسمى الوظيفي، عدد سنوات الخبرة، الراتب الشهري) عدا الفروق المسجلة في مصادر الضغوط المهنية التي تعزى لمتغيري مكان العمل وجهة الإشراف لصالح الكليات الحكومية.

4- دراسة البنا(2008) حول المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة التي أجريت على 200 طالب وطالبة باستخدام مقياس المواقف الحياتية الضاغطة لزينب محمود شقير وتوصلت إلى أن المواقف الانفعالية تأتي في المرتبة الأولى، تليها المواقف الدراسية والشخصية فالمواقف الصحية والاقتصادية، وأخيرا المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) عدا بعض المواقف الحياتية الصحية الضاغطة لصالح الإناث.

5- دراسة أبي الحصين (2010) حول الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات، والتي شملت 234 ممرضا بأقسام العناية المركزة بالمستشفيات الحكومية بقطاع غزة، حيث أظهر البحث أن أفراد العينة يعانون من ضغوط نفسية كبيرة بنسبة 64.75% حيث احتل البعد المادي أولى المراتب بنسبة 88.48 %، في حين احتل البعد النفسي أدنى المراتب بنسبة 49.68%، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكفاءة الذات، بينما أشارت الدراسة إلى وجود العديد من الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد العينة تعزى لمتغيرات: الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي وسنوات الخبرة.

6- دراسة أبي مصطفى والأشقر (2010) حول الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني التي أجريت على 330 معلم بمحافظة خان يونس بمدارس التعليم العام الحكومية ووكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين، استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني، وقد توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين متغيري الدراسة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري الجنس ونوع المدرسة، إضافة إلى وجود فروق معنوية بينهما تبعاً لكل من المؤهل العلمي لصالح حملة الدبلوم وعدد سنوات الخدمة لصالح الأقل من 5 سنوات.

7- دراسة عثمان (2010) حول الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز التي شملت 100 عون من أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية ببسكرة باستخدام مقياس (ماسلاش) للاحتراق النفسي وذلك بعد ترجمته وتكييفه على أفراد العينة، ومقياس (نيموف) لقياس الدافعية للإنجاز الذي قام بترجمته وتقنيته على البيئة العربية محمود بني يونس (2004)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية وكل من دافع النجاح ودافع تجنب الفشل، كما توصلت إلى أن الضغوط المهنية لا تتأثر بالعمر وسنوات الخبرة .

8- دراسة مجلي (2011) حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والتي شملت 300 طالب وطالبة بكلية التربية صعدة بجامعة عمران، وباستخدام اختبار الأفكار اللاعقلانية واختبار الضغوط النفسية توصل الباحث إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، الضغوط النفسية كانت بدرجة معتدلة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لصالح الذكور.

9- دراسة أبي غالي (2012) حول فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى التي شملت 160 طالبة، وباستخدام مقياسي فاعلية الذات وضغوط الحياة توصلت الباحثة إلى أن هناك علاقة سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج أن مستوى فاعلية الذات منخفض حيث يقل عن 60% كمستوى افتراضي، وأن مستوى ضغوط الحياة مرتفع حيث يزيد عن 60% كمستوى افتراضي، كما أظهرت الدراسة أن ضغوط الأبناء تحتل الصدارة بنسبة 76.1% تليها ضغوط الزوج بنسبة 70.5% وضغوط الدراسة بنسبة 66.8% ثم الضغوط

الاقتصادية بنسبة 64%، وأخيرا ضغوط العلاقات الاجتماعية بنسبة 61.4%، بينما بلغت نسبة الدرجة الكلية 67.8%، كما أظهرت الدراسة وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات فاعلية الذات المنخفضة.

10- دراسة باوية(2012) حول مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي التي شملت 170 طالبا من قسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة ورقلة وذلك في ضوء متغيرات الجنس والتخصص ونمط الإقامة، وباستخدام مقياس الاحتراق النفسي المعد لغرض الدراسة توصلت الباحثة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي مرتفع، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة تبعا للمتغيرات المعتمدة.

وتمكننا القراءة المتأنية للدراسات التي تم عرضها من ملاحظة تعدد المناهج والأساليب التي اعتمدت عليها، فبعض تلك الدراسات كانت استكشافية هدفت إلى قياس مستوى الإجهاد النفسي أو التعرف على أهم مصادره لدى العينة المستهدفة كما هو الحال في دراسات كل من: مقداد والمطوع(2004)، مسلم(2007)، البنا(2008)، باوية(2012)... في حين ربطت دراسات أخرى بين الإجهاد النفسي وبعض المتغيرات الشخصية أو المحيطية في محاولة لكشف طبيعة العلاقة المحتملة بينهما كما جاء في دراسات كل من طه وياسين(2006)، مجلي(2011)، أبو غالي(2012)...

وقد اتفقت الدراسات السابقة على اعتماد الاستبيان كوسيلة لقياس مستوى الضغوط، إلا أن محاوره وبنوده اختلفت تبعا للتعريف الإجرائي المعتمد من دراسة إلى أخرى، حيث ركزت بعض الدراسات على تقدير مصادر الضغط أو مسبباته، في حين اعتمدت دراسات أخرى على قياس الاستجابات الناجمة عن الشعور بالضغط(الآثار) الأمر الذي قد يفسر تفاوت مستويات الإجهاد النفسي المسجلة من دراسة إلى أخرى.

أما من حيث العينات فقد درس موضوع الإجهاد النفسي لدى شرائح مهنية مختلفة كالمعلمين والمرضى وأساتذة الجامعة...، كما درس لدى عينات واسعة من الطلبة، دون أن يدرس بالشكل الكافي (في حدود علمنا) لدى فئة الطلبة العمال، وهو أحد مبررات إنجاز هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

تم اتباع المنهج الوصفي بشقيه الاستكشافي والمقارن، لأنه يتلاءم مع طبيعة الدراسة المتمثلة في الكشف عن مستويات الإجهاد النفسي لدى الطلبة العمال بجامعة الوادي، وإجراء مقارنات بينهم حسب المتغيرات الديمغرافية المعتمدة.

مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع الطلبة العمال بكليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والآداب واللغات بجامعة الوادي الذين يزولون دراستهم ضمن مستوى السنة الثالثة نظام LMD، أما

العينة فكان قوامها 55 طالبا عاملا تم اختيارهم بطريقة عرضية تتراوح أعمارهم بين 22 و 54 سنة بمتوسط حسابي 35.32 وانحراف معياري 08.88، ويتوزع ونحسب متغيرات الدراسة وفقا لما يوضحه الجدول الموالي:

جدول (1) خصائص العينة

المجموع	الحالة العائلية		الجنس		الفئة العمرية		الفئة العمرية
	غير متزوجين	متزوجون	ذكور	إناث	أكبر من 35 سنة	35 سنة أو أقل	
55	25	30	34	21	27	28	التكرار
%100	%45.45	%54.54	%61.81	%38.18	%49.09	%50.90	النسبة المئوية

يوضح الجدول السابق أن أفراد العينة يتوزعون بالتساوي تقريبا حسب الفئة العمرية حيث يمثل سن 35 سنة المتوسط الحسابي لأعمار أفراد العينة وفي نفس الوقت وسيط السلسلة الإحصائية، في حين يمثل الذكور نسبة 61.81 من أفراد العينة مقابل 38.18 للإناث، كما يمثل المتزوجون نسبة 54.54 مقابل 45.45 لغير المتزوجين.

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تم تصميم مقياس الإجهاد النفسي اعتمادا على الإطار النظري وبعض مقاييس الضغوط النفسية منها مقياسا مقدار والمطوع (2004) ومسلم (2007)، حيث تم تحديد أهم الاستجابات النفسية والجسمية والسلوكية الناتجة عن حالة الإجهاد النفسي، وتتكون الأداة من 24 فقرة موزعة على 03 أبعاد هي:

- الاستجابات الجسمية (07 بنود)
- الاستجابات النفسية (08 بنود)
- الاستجابات السلوكية (09 بنود)

وقد صيغت جميع فقرات المقياس بصورة إيجابية (في اتجاه وجود الخاصية المدروسة) ويجب المفحوص باختيار أحد البدائل الأربعة المقابلة لكل بند كما يلي:

جدول (2) بدائل الإجابة والدرجات المقابلة لها على مقياس الإجهاد النفسي

البديل	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
الدرجة	01	02	03	04

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس نظريا بين 24 و 96 درجة ويأخذ المتوسط الفرضي الدرجة 60 وعلى هذا الأساس تم تحديد مستويين للإجهاد النفسي هما:
 المستوى المنخفض: من 24 إلى 60 درجة.
 المستوى المرتفع: من 61 إلى 96 درجة.

للتأكد من صلاحية الأداة المصممة تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها 21 طالبا عاملا ثم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية، وثباته بطريقة التجزئة النصفية، والجدول الموالي يوضح النتائج المسجلة:

جدول (3) الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد النفسي

معامل الثبات		صدق المقارنة الطرفية	
بعد التعديل	قبل التعديل	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة
0.90	0.82	02.68	04.18

ويبين الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة بين الثلث العلوي والثلث السفلي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الإجهاد النفسي بلغت 04.18 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 02.68 عند درجة حرية 12، وعليه فالفروق المشاهدة بين المجموعتين الطرفيتين دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، كما يبين أن معامل الارتباط بين النصف الزوجي والنصف الفردي للمقياس قد بلغ قيمة 0.82 وبعد تعديله بمعادلة (سبيرمان- براون) بلغ قيمة 0.90 وهي قيم عالية، وبذلك تم التأكد من تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق والثبات تعطي الثقة لاستخدامه.

الأساليب الإحصائية:

معالجة بيانات الدراسة تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات
- النسب المئوية
- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

بعد تفرغ النتائج المحصل عليها، تم إجراء المعالجات الإحصائية آلياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss ، وفيما يلي عرض وتحليل النتائج المحصل عليها:

1. عرض وتفسير النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة: الذي يتعلق بمستوى الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة حسب مستوى الإجهاد النفسي:

جدول (4) توزيع أفراد العينة تبعا لمستوى الإجهاد النفسي

النسب المئوية	التكرارات	مستوى الإجهاد النفسي
30.90	17	مرتفع
69.09	38	منخفض
100	55	المجموع

يوضح الجدول(4) أن نسبة 30.90% من أفراد العينة يعانون من إجهاد نفسي مرتفع مقابل 69.09% لذوي الإجهاد النفسي المنخفض، وتتفق هذه النتائج مع دراسة طه وياسين(2006) التي توصلت إلى أن أساتذة جامعة بغداد يعانون من ضغوط مهنية معتبرة، ودراسة أبي غالي(2011) التي توصلت إلى أن مستوى ضغوط الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات بجامعة الأقصى مرتفع حيث يزيد عن 60% كمستوى افتراضي، ودراسة مجلي(2011) التي توصلت إلى أن طلبة جامعة صعدة يعانون من ضغوط نفسية معتدلة، كما تتفق مع نتائج دراسة باوية(2012) حول مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة ورقلة(الجزائر) التي أكدت أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي مرتفع.

وبناء عليه، فإن ذوي الإجهاد النفسي المرتفع الذين يشكلون تقريبا ثلث أفراد العينة يقعون تحت طائلة ضغوط نفسية حادة، قد تفوق قدرتهم على التحمل وتؤثر سلبا على توافقهم نفسيا ومهنيا، وهو ما يمكن إرجاعه إلى طبيعة الظروف التي يعيشها الطالب العامل، وحجم الأعباء الملقاة على عاتقه، فهو مطالب كعامل بأداء واجباته المهنية، ومعرض لضغوط العمل المختلفة مثل العلاقة مع المسؤول المباشر أو مع زملاء العمل إضافة إلى الظروف الفيزيائية التي يعمل بها... وفي هذا المجال يركز بعض العلماء والباحثين على طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد ودرجة التزامه الوظيفي، حيث أشارت دراسة عسكر(2000) إلى أن العامل الأكثر التزاما في عمله يكون أكثر عرضة للضغوط والاحتراق النفسي من غيره شأنه في ذلك شأن العاملين في الخدمات الاجتماعية كالمهن الطبية والتعليمية وغيرهم من الذين تتطلب وظائفهم التعامل المباشر مع البشر.(طه وياسين، 2006، 03)

ومن جهة أخرى فإن الطالب العامل معرض - باعتباره طالبا - لضغوط الدراسة حيث بينت دراسة مقداد والمطوع(2004) أن المصدر الرئيسي للإجهاد لدى طالبات جامعة البحرين كان يتعلق بالنواحي الأكاديمية كصعوبة المقررات وكثرة البحوث وتصميم جداول التوزيع والكتب، كما أكدت دراسة البنا (2008) أن الضغوط الدراسية لدى الطالب الجامعي تأتي في المرتبة الثانية بعد المواقف الانفعالية.

وعليه، فإن الطالب العامل إضافة إلى التزاماته المهنية والعائلية مطالب بمواجهة تحديات البيئة الجامعية كحضور المحاضرات، البحث عن المراجع وإعداد البحوث، التحضير لامتحانات... الخ، فضلا عن المهارات المتميزة التي يتطلبها التعليم العالي كاستخدام المكتبة وتصفح الإنترنت والقراءة السريعة وكتابة التقارير والأبحاث، خاصة أن هذه التحديات تأتي غالبا بعد فترة انقطاع عن الدراسة وانغماس في العمل والحياة الاجتماعية تجعل استئناف الدراسة في هذه الحالة أمرا مجهدا، وهو ما يتضح في صورة أعراض واضطرابات كثيرة.

من جهة أخرى، فإن حوالي ثلثي أفراد العينة يعتبرون من ذوي الإجهاد النفسي المنخفض، وهو ما يعني أنهم يسيطرون نسبيا على الضغوط التي تعترضهم في سبيل التوفيق بين العمل والدراسة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء السمات الشخصية التي يتمتعون بها، وهو ما أشارت إليه kobassa بقولها: "يبدو أن هناك نمطا من الأفراد يقال عنهم مقاومو الضغط stress resistant لا يبدو عليهم سوى أعراض

طفيفة من التوتر والألم النفسي رغم أنهم واقعون تحت مستويات عالية من الضغط"، وقد أشارت kobassa إلى أن مقاومة الضغوط لدى مثل هؤلاء تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإدارتهم لضغوطها واتسامهم بالقوة والمرونة الذي يمكن من التنبؤ بالنتائج الإيجابية للضغوط. (الزيتاني، 2003، 02)

في ذات السياق تشير بعض الدراسات منها دراسة Collins (1992) ودراسة مخيمر (1997) إلى دور الصلابة النفسية كحاجز مخفف من تأثيرات الضغوط النفسية، ويتفق الباحثون على أن مفهوم الذات الإيجابي يشكل نواة الشخصية القوية، وبناء على ذلك فقد وجد أن الفرد ذا الدرجة العالية من مفهوم الذات أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الإجهاد والتفاعل الإيجابي مع المرض. (الزيتاني، 2003، 97) وعليه، فإن مفهوم الذات الإيجابي والرغبة الشديدة في الإنجاز النوعي والكفاءة في الأداء لدى الطالب العامل - كونه قرر مواصلة الدراسة بعد الالتحاق بمهنة والاستقرار فيها- تجعله يستصغر التحديات التي تواجهه، ويقابلها بكل فاعلية واقتدار، خاصة أن هذه الدراسة تكون في الغالب مقترنة بوجود أهداف واضحة ومحددة مسبقاً، أو مرتبطة بتحقيق اشباعات نفسية معينة، أو تلبية رغبات ظلت مكبوتة لفترة من الزمن نظراً لوجود عوائق معينة حالت دون تحقيقها في حينها، وهو ما نلمسه مثلاً لدى الطالبة العاملة التي لم تستطع مواصلة الدراسة الجامعية لاعتبارات اجتماعية تمنعها من الانتقال إلى ولاية أخرى لاستكمال دراستها بعد المرحلة الثانوية، أو ذلك الشاب الذي اضطرته ظروفه الأسرية إلى التضحية بدراسته الجامعية والاكتفاء بتكوين قصير المدى للالتحاق بعمل يكفل من خلاله عائلته وعلى هذا الأساس يمثل استئناف الدراسة الجامعية أثناء العمل (استدراكاً أو تصحيحاً) بمثابة الفرصة التي ينبغي ألا تقوّت (بالنظر خاصة إلى أن إنشاء ثم توسع المركز الجامعي بالوادي تأخر إلى عهد قريب جداً)، ففوة الدافعية للتعلم والإنجاز إضافة إلى عامل الخبرة والنضج تضيف إلى رصيد الطالب العامل الشيء الكثير وتجعله أقدر على مواجهة ما يتعرض له من مواقف ضاغطة يعتبرها "مؤقتة".

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء وجود "المساعدة التي يحصل عليها الفرد من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية والجماعات التي ينتمي إليها، والتي تؤدي دوراً مهماً في خفض الآثار السلبية للأحداث الضاغطة" (دياب، 200، 71)، فعلى المستوى العائلي كثيراً ما تقف الأسرة إلى جانب الطالب العامل وتقدر ظروف انشغاله معتبرة إياه صاحب رسالة ينبغي أن تدعمه لإنجازها على الوجه الأكمل ، بالإضافة إلى مرونة البيئة الجامعية التي تعتمد على أسلوب العمل الجماعي والتعلم التعاوني.

من ناحية أخرى تلعب القيم الدينية دوراً بارزاً في تخفيض الضغوط النفسية التي يعايشها الطلبة العمال رغم حجم التحديات التي تواجههم، تلك القيم التي تمجد قيمة طلب العلم وأهمية تحمل المشاق والصعاب من أجل تحصيله، كما تدعو إلى الإغلاء من شرف العمل والكسب.

2. عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لقد نصت الفرضية الأولى على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة تبعاً لاختلاف الفئة العمرية، والجدول الموالي يوضح قيمة ودلالة الفروق المسجلة:

جدول (5) دلالة الفروق بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا لمتغير الفئة العمرية

الفئة العمرية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
35 سنة أو أقل	28	52.85	15.55	0.21	02.70	53	غير دال عند 0.05
أكبر من 35 سنة	27	53.66	11.72				

يتضح من الجدول (5) أن قيمة "ت" المحسوبة بين الفئتين العمريتين أصغر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على أن الفروق المشاهدة بين المجموعتين ليست جوهريّة، وعليه يمكن قبول الفرضية الصفرية. وتعارض هذه النتيجة مع دراسة الطريري (1994) الذي وجد أن الضغط النفسي يزيد بزيادة العمر (طه وياسين، 2006، 10)، إلا أنها تتفق مع ما توصلت إليه دراسة عثمان (2010) التي وجدت أن الضغوط المهنية لا تتأثر بالعمر، وهو ما يمكن إرجاعه إلى تشابه الضغوط التي تتعرض لها عينة البحث سواء في بيئة العمل أو البيئة الجامعية مهما اختلفت أعمارهم، مما يعني أن الإجهاد النفسي لا يرتبط بالسن بقدر ما يرتبط بالحالة المعنوية للفرد وطريقته في التفكير وتفسير الأحداث والمواقف من حوله، ومدى نجاعة الاستراتيجيات التي يتخذها للتغلب على مختلف المشاعر السلبية المصاحبة للضغوط.

3. عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لقد نصت الفرضية الثانية على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس، والجدول الموالي يوضح قيمة ودلالة الفروق المسجلة.

جدول (6) دلالة الفروق بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	21	59.00	13.87	03.19	02.70	53	دال عند 0.01
ذكور	34	48.52	10.38				

يبين الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على أن الفروق المشاهدة بين الإناث والذكور هي فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01، وعليه يمكننا رفض الفرض الصفرية وإثبات الفرض البديل الذي يقضي بوجود فروق جوهريّة بين الذكور والإناث في الإجهاد النفسي لصالح الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة دربي (1999) حول علاقة الإجهاد المهني بالرضا الوظيفي وبعض العوامل الديمغرافية لدى عينة من أطباء مدينة بنغازي، والتي توصلت إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للإجهاد من الذكور (طه وياسين، 2006، 10)، إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة كل من مسلم (2007) ومصطفى والأشقر (2010) اللتين توصلتا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في الضغوط المهنية بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس، وكذا دراسة البنا(2008) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة عدا بعض المواقف الحياتية الصحية لصالح الإناث، كما تختلف مع نتائج دراسة مجلي(2011) التي أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط النفسية ولكن لصالح الذكور.

ويمكن تفسير النتيجة السالفة(الإناث أكثر إجهادا من الذكور) في ضوء ضعف البنية الجسدية للمرأة ونقص قدرتها على التحمل مقارنة بالرجل، إضافة إلى بعض العوامل الاجتماعية المرتبطة بالدور التقليدي للمرأة والتي تلعب دورا ضاغطا على الطالبة العاملة كالتزاماتها اتجاه تدبير أمور المنزل ورعاية الأسرة، والتي تأتي مترامنة أو متعارضة مع التزامات العمل ومتطلبات الدراسة، مقابل وجود اعتبارات اجتماعية تعطي الرجل بعض الامتيازات" خاصة داخل البيت.

4. عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لقد نصت الفرضية الثالثة على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الحالة العائلية، والجدول الآتي يوضح قيمة ودلالة الفروق المسجلة:

جدول (7) دلالة الفروق بين أفراد العينة في الإجهاد النفسي تبعا لمتغير الحالة العائلية

الحالة العائلية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متزوجون	30	53.73	12.60	0.28	02.70	53	غير دال
غير متزوجين	25	52.68	15.12				عند 0.05

يبين الجدول (7) أن قيمة "ت" المحسوبة بين المتزوجين وغير المتزوجين أصغر من قيمة "ت" الجدولية، مما يدل على أن الفروق المسجلة بين المجموعتين ليست فروقا حقيقية، وعلى هذا الأساس يمكن قبول الفرضية الصفرية، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الطريبي(1994) حول ضغط العمل ومفهومه وطرق علاجه ومقاومته التي أظهرت أن المتزوجين يزيد الضغط لديهم مقارنة مع غير المتزوجين(طه وياسين، 2006، 09)، كما تختلف مع نتائج دراسة أبي الحصين(2010) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين.

ويمكن النظر إلى تشابه أفراد العينة في الشعور بحالة الإجهاد النفسي رغم اختلاف حالتهم العائلية- من زاوية تشابه مكونات المناخ الجامعي وتوحد الضغوطات المهنية التي يتعرض لها الطلبة العمال، فإذا كان المفترض من الزواج أن يزيد من انشغال الطالب العامل ويضاعف حجم مسؤولياته الاجتماعية والمالية والتربوية تجاه أسرته، فإنه بالمقابل يوفر له دعما اجتماعيا ونفسيا كبيرا، ويعمل بالتالي كعنصر معدّل للإجهاد الدراسي والمهني، خاصة في حالة الأسر المستقرة التي يسودها الدفء

العاطفي وأجواء التقبل والمساندة أين تخف الضغوط وتتضاءل المسؤوليات ويستطيع الفرد تجاوز الصعوبات المرحلية بنجاح.

بالمقابل يتعرض الطالب العامل غير المتزوج إلى ضغوط من نوع آخر تتعلق بالتفكير في المستقبل والاستعداد للزواج وتكوين أسرة، إضافة إلى اضطراره ببعض المسؤوليات باعتباره راشدا خاصة بعد دخوله عالم الشغل ومساهماته المادية والمعنوية على مستوى أسرته الأم.

خاتمة وتوصيات:

لقد دلت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد يتباينون في استجاباتهم حيال الضغوط النفسية، فقد تكون هذه الأخيرة مجهدة للبعض ومسببة للقلق والإحباط، في حين يستطيع البعض الآخر إدارتها والتعامل معها بكفاءة وإيجابية، بل وينظر إليها على أنها فرصة للتحدي وإثبات الذات، وفي هذا المعنى تشير (ماكمين.ر) في كتابها (الحل الأمثل للضغوط) إلى أنه: " لكي نستطيع أن نحتمل الضغوط بصورة أفضل يجب علينا أن نغير من تفكيرنا تجاهها، فالضغوط لا هي سيئة ولا هي جيدة، لكنها تجلب معها فرصا ثمينة للنمو والنضوج ونحن لن نستطيع أن نتقبل الضغوط إلا إذا تعلمنا كيف نعتبرها جزءا مفيدا ولا بد منه في حياتنا كبشر... إن الضغوط تتيح لنا فرصا لا يمكن أن نجدها إلا من خلالها، فكما أن الجفاف يجبر جذور الشجرة أن تتعمق أكثر في التربة، هكذا الضغوط تجعلنا أناسا ذوي عمق ومعدن نادر". (ماكمين، 1999، 7)

وعموما تبقى نتائج هذه الدراسة محدودة بعينيتها وأدواتها وإطارها الزماني والمكاني، كما يبقى البحث في ظاهرة الإجهاد النفسي عند هذه الفئة بالذات مجالاً بكر، لذلك نقترح:

- إجراء دراسات مماثلة على عينات أوسع من الطلبة العمال، ودراسة مصادر الإجهاد النفسي لديهم وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: التخصص المدروس، طبيعة العمل، مستوى الطموح، فاعلية الذات المساندة الاجتماعية....
- توظيف أخصائي نفسي على مستوى الجامعات والمنظمات المهنية المختلفة لمساعدة الطلبة العاملين المجهدين على حل مشكلاتهم الخاصة سواء كانت مهنية، دراسية، عائلية أو صحية.
- القيام بحملات توعية وحصص إعلامية أو دورات تدريبية موجهة للطلبة العمال للتعامل الأمثل مع الضغوط بشتى أنواعها.
- اعتماد سياسة مرنة في قبول وتسجيل الطلبة العمال منها على سبيل المثال: نظام الطالب غير المتفرغ الذي ينهي دراسته الجامعية في ضعف المدة التي ينهيها فيها الطالب المتفرغ والمعمول به في بعض البلدان.
- تفعيل فكرة الجامعة الليلية وإعطائها المزيد من العناية والاعتبار، ليتمكن العامل من متابعة الدراسة خارج الوقت الرسمي للعمل، واعتماد الجامعات المفتوحة التي تمكن العامل من متابعة دراسته الأكاديمية عبر الإنترنت.

- العمل مع مختلف الأطراف المعنية على استحداث نصوص تشريعية وتنظيمية واضحة تمكن العامل من إحداث التوازن المطلوب بين حقه في استكمال دراسته الجامعية وواجبه في القيام بمسؤولياته المهنية.
- توفير الأنشطة المناسبة (رياضية، ترفيهية...) على مستوى الجامعة والمنظمات المهنية المختلفة للتخفيف من آثار الإجهاد النفسي، والعمل على تحقيق الصحة النفسية والبدنية للطالب العامل.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- أبو الحصين (2010). الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.
- أبو غالي، عطف محمود (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 20(01). 619 _ 625.
- باوية، نبيلة (2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مراح - ورقلة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. ع 08. 315_334.
- البناء، أنور حمودة (2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. *مجلة جامعة الأقصى*. 12(02). 133 _ 161.
- حسن، روية (2004). السلوك التنظيمي المعاصر. الدار الجامعية للنشر والتوزيع.
- دياب، مروان عبد الله (2006). دور المساندة كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.
- الزيتاني، اعتماد يعقوب محمد (2003). أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.
- الضريبي، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق*. 26(04). 669_719.
- طه، إسماعيل وباسين، إطفاف (2006). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. كلية التربية. جامعة بغداد. ع 12.
- الطهراوي، حسن جميل (2008). الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم. المؤتمر العلمي الدولي الأول حول "القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة". الجامعة الإسلامية: غزة.
- العبودي، فاتح (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قسنطينة: الجزائر.
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عثمان، مريم (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قسنطينة: الجزائر.
- كشرد، عمار الطيب (1995). علم النفسي الصناعي والتنظيمي الحديث. ج2. ليبيا: منشورات قار يونس.
- ماكمين، ر، ترجمة: حبيب، مثير. الحل الأمثل للضغوط. القاهرة: دار الثقافة.
- مجلي، شايع عبد الله (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة. *مجلة جامعة دمشق*. مج 27. ملحق. 193_241.

- مسلم، عبد القادر أحمد(2007). مصادر الضغوط المهنية وآثارها في الكليات التقنية في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.
- مشري، سلاف وقرشي، عبد الكريم وعمروني، حورية(2012). الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في ظل التوجيه الجامعي بالجزائر. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. ع8. 253_280. ورقة.
- المصدر، عبد العظيم وأبو كويك، باسم علي(2007). ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة - فلسطين. المؤتمر التربوي الثالث(الجودة في التعليم الفلسطيني"مدخل للتميز"). الجامعة الإسلامية.
- مقداد، محمد والمطوع، محمد حسن(2004). الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 5(02). 251_280. البحرين.