

THE PSYCHOLOGICAL STRESSES FACING UNIVERSITY STUDENTS AND THE EFFECTIVE METHODS TO BE CONFRONTED

(الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة لمواجهتها)

Wafa Almsabheen, Nashaat Baioumy¹ & Roslan Ab Rahman

Faculty of Islamic Contemporary Studies University of Sultan Zainal Abidin, 21300, Terengganu, Malaysia

Abstract

University students face psychological stresses as a result of academic, social or economic problems. The aim of the study is to cast the light on the psychological stresses encounter university students and the effective methods in dealing with them. In the current study, the researcher follows the analytical descriptive approach in data collection and discussion. The study identifies of psychological stresses and theories that explicate them, also it presents the causes and effects of psychological stresses on university students, effect methods to encounter psychological stresses, and it refers to some of the previous studies and researches on this subject. It finds that the psychological stress is a state of psychological or physical imbalance within the individual as a result of exposure to a lot of factors of the surrounding environment, and interpreting several theories of psychological stresses, such as Hans Sealy Theory, Cognitive Theory and Behavioral Theory, and the sources of psychological stress on Students universities, personal and school resources, examination anxiety, family, health, social and economic resources. The study also shows the effects of psychological, emotional, cognitive, behavioral and social stress. There are also many effective methods to face the psychological stress as changing the way of thinking, changing the way of life, use the strategy of problem-solving, rational thinking, modify the content of self-talk and relaxation and meditation and humor.

Key words: psychological stresses, effective methods¹ to face the psychological stress.

ملخص الدراسة

يواجه طلبة الجامعات الضغوط النفسية نتيجة مشكلات أكاديمية أو اجتماعية أو اقتصادية؛ ولذلك فقد هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة في التعامل معها، ولتحقيق هذا الهدف اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي في جمع البيانات ومناقشتها، وتحدد الدراسة الضغوط النفسية والنظريات التي تفسرها، كما تعرض أسباب وآثار الضغوط النفسية على طلبة الجامعات، والطرق الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية من خلال الإشارة إلى بعض الدراسات والأبحاث السابقة حول هذا الموضوع، وتم

¹ Faculty of Islamic Contemporary Studies University of Sultan Zainal Abidin, 21300, Terengganu, Malaysia, nashaatbaioumy@unisza.edu.my

التوصل إلى عدد من النتائج، ومنها: أن الضغوط النفسية هي حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد نتيجة تعرضه لعدة عوامل من البيئة المحيطة به، وتفسير بعض النظريات العلمية للضغوط النفسية مثل نظرية هانز سيلبي (Hans Sealy)، والنظرية المعرفية والنظرية السلوكية، وأن مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعات تتنوع بين المصادر الشخصية والدراسية وقلق الامتحان والمصادر الأسرية والصحية والاجتماعية والاقتصادية، كما توضح الدراسة آثار الضغوط النفسية الانفعالية والإدراكية والسلوكية والاجتماعية، كما قدمت بعض الأساليب الفعالة في مواجهتها وهي: تغيير أسلوب التفكير، وتغيير أسلوب الحياة، وإتباع استراتيجيات حل المشكلات والتفكير العقلاني، وتعديل مضمون الحديث الذاتي، والاسترخاء والتأمل والدعابة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الأساليب الفعالة، طلبة الجامعات.

مقدمة

يعتبر الضغط النفسي من الصعوبات التي يواجهها كثير من الطلبة الجامعيين، وهو شعور طبيعي خاصة في بداية الحياة الجامعية مرورهم بالعديد من المتغيرات والقرارات المهمة والصعبة أحياناً. والقليل من الضغط النفسي يعد أمراً جيداً؛ حيث يدفع الطلبة إلى العمل الجاد وبذل قصارى جهدهم ومواجهة التغيرات الكبيرة التي حصلت لهم، وإن نسبة معقولة من هذه الضغوط النفسية يمكن أن يكون له نتائج إيجابية؛ حيث يكون بمثابة المحفز أو التحدي الذي يدفع الطلبة نحو التميز والتفوق والمثابرة. ويواجه الطلاب العديد من المتطلبات الأكاديمية مثل: اختيار التخصص، ودراسة العديد من المقررات بطريقة جديدة لم يتعودوا عليه في مرحلة المدرسة قبل الجامعة، والتدريبات والتطبيقات العملية والاختبارات التحصيلية البنائية والفصلية، والإجابة عن الأسئلة داخل الصف، وفهم المواد الدراسية، والمنافسة مع زملاء الصف، وتحقيق التوقعات الأكاديمية؛ وكل هذه المتطلبات قد تفوق قدرات بعضهم؛ وبالتالي يواجه كثير منهم الضغوط النفسية المرتبطة بتحقيق الأهداف الأكاديمية (Kautus, 2016). إن هذه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب تتسبب بظهور مشاعر سلبية وأعراض جسدية وسلوكية تؤثر بشكل كبير على تكيفهم وعلى تحصيلهم الدراسي ومفهوم الذات لديهم (صالح، 2017).

ولقد تناولت الدراسات السابقة موضوع الضغوط النفسية ومتغيرات أخرى متعلقة بها؛ حيث هدفت دراسة (Ramli & others, 2018) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتنظيم الذاتي والتركيز الذهني العالي لدى مجموعة من طلاب وادي كلانج في ماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من 384 طالباً، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التنظيم الذاتي والتركيز الذهني العالي والضغوط الأكاديمية.

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

وفي دراسة (عزني، 2017) هدفت للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وطبقت الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي 2016/2017، وتكونت عينة الدراسة من 198 طالباً و172 طالبة موزعين على ثلاث بكليات جامعة البلقاء التطبيقية هي: كلية الهندسة التكنولوجية، وكلية عمان الجامعية للعلوم المالية والإدارية، وكلية السلط للعلوم الانسانية، موزعين على خمسة مستويات من السنة الأولى حتى السنة الخامسة، واستخدم الباحث استبانة للضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة متوسطاً، كما وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير التخصص لصالح الكليات العلمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة.

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

وهدفت دراسة (الصمادي، 2015) للتعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، وتكونت عينة الدراسة من 285 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وتم بناء مقياسين هما: مقياس الضغط النفسي، والثاني مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي، وأن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الاجتماعي والاقتصادي.

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

وهدفت دراسة (القدومي و خليل، 2011) للتعرف على إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، حيث تكونت عينة الدراسة من 531 طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وأظهرت النتائج أن مستوى إدراكات الطلبة للضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط، حيث يعتقد الطلبة أن تحديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة لهم، وكان ترتيب باقي الأبعاد كالتالي: البعد الأكاديمي ثم البعد النفسي ثم البعد المادي وأخيراً البعد الاجتماعي.

مشكلة الدراسة

يواجه طلبة الجامعات منذ دخولهم الجامعة مجموعة من الضغوط النفسية والأكاديمية والأسرية والمادية وغيرها من الضغوط التي تؤثر عليهم وعلى تحصيلهم الأكاديمي وتكيفهم وتوافقهم داخل البيئة الجامعية، حيث تشير الإحصاءات الحديثة إلى أن 80% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية، وضغط الدم والكآبة، والتفكير بالانتحار بدايتها الضغوط النفسية (عريبات، 2005).

أسئلة الدراسة

يسعى البحث للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. كيف فسرت النظريات النفسية الضغوط النفسية؟
2. ما الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات؟
3. ما مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات؟
4. ما آثار الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات؟
5. ما الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات؟

أهداف الدراسة

تحدد أهداف البحث في التالي:

1. التعرف على بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
2. التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات.
3. الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات.
4. الكشف عن آثار الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات.
5. تقديم بعض الاستراتيجيات الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية.

أهمية الدراسة

أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك للتغيرات والتبدلات والتعقيدات السريعة والمتعددة في محيطه، ولقد أدى هذا التزايد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية (يوسفي، 2016).

والطالب الجامعي ليس بمنأى عن هذه الضغوط النفسية التي تتعدد مصادرها سواء أكانت أكاديمية أو اجتماعية أو اقتصادية أو الشخصية أو بتحديد اختياراتهم المهنية. وتأتي أهمية الدراسة في الكشف عن المعلومات اللازمة حول الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الجامعة ومصادرها وآثارها وأنواعها، كما وتقدم الدراسة بعض الأساليب والاستراتيجيات الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة

الضغوط النفسية: (Psychological Stress)

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

ويعرف أيضاً الضغط النفسي بأنه تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد و ينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة مثل القلق والغضب والشعور بالاكتئاب سواء أكانت هذه البيئة عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل (عربيات، 2005).

الاستراتيجيات الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية: (effective methods to face the psychological stress)

هي الأساليب التي يتعامل بها الفرد مباشرة مع المشكلة بصورة عقلانية وواقعية، ومحاولاً الوصول إلى حل لهذه المشكلة من خلال معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة للآخرين واقتراح البدائل للحل واختيار البديل المناسب (عبد القادر، 2013).

الإطار النظري للدراسة

مفهوم الضغوط النفسية

تعرف الضغوط النفسية بأنها: استجابة غير محددة من الجسم لأي متطلب يواجهه ((Selye, 1976, p15). وتعرف أيضاً بأنها عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية (أبو أسعد والغريز، 2009، ص25). وجاء في تعريف عبيد (2008) بأنه قدرة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، وهذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ مثل الابتعاد عن سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراضاً جسدية إذا استمر لفترة طويلة مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية.

تفسير الضغوط النفسية في بعض النظريات

نظرية هانز سيلبي

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

النظرية المعرفية

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قاسه (لازروس و فولكمان Lazarus & Folkman) والذي أكد فيه على أهمية عملية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتفاعل معها، كما يستند هذا المنحنى أيضاً إلى أفكار علماء النفس معرفيين مثل (إليس Ellis، وبيك Beck) والذين يؤكدون فيه على أن العوامل المعرفية تلعب دوراً كبيراً في نشأة الضغوط النفسية لدى الفرد، وأن الاعتقادات السلبية لدى الفرد هي لب المشكلة والضغط، (فأليس،

(Ellis) مثلاً يرى الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد ليست هي التي تسبب له الضغط وإنما الطريقة التي يدرك فيها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها عنها؛ حيث إن هذه الاعتقادات اللاعقلانية تؤثر على الانفعال الذي بدوره يؤثر على السلوك، أما (أرون بيك، Aaron Beck) فيرى أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطاً أو موقف يثير أفكاراً عن الشعور بالعجز واليأس لديه؛ ومن هنا فإن طريقة تفكيره وإدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه كما أنها تحدد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها (يوسفي، 2016).

وتركز النظرية العقلانية الانفعالية على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكات المضطربة، كما تؤكد على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعتقدات وليس من الأحداث نفسها. وتقوم هذه النظرية على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية (المالكي، 2013).

النظرية السلوكية

تركز النظرية السلوكية على مبادئ نظرية التعلم، حيث تفترض أن كل أنماط السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم، وترى أن كل مثير لا بد له من استجابة، فالمثير (أ) يؤدي إلى السوك (ب) الذي تعقبه الاستجابة (ج). وهكذا فإنه وفقاً للاتجاه السلوكي تحدث استجابة الضغط عندما تكون أنماطنا السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي نواجهه، وبالمصطلحات السلوكية فإن إدارة الضغوط هي عملية تعلم لسلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تواجهنا (إسماعيل، 2004).

أنواع الضغوط النفسية كما حددها العالم سيلبي (1993, selve).

1. الضغوط الايجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز وينمي الثقة بالنفس ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال وأن يكونوا مثارين عقلياً وجسماً.
2. الضغوط السلبية: وهي الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للذات.
3. الضغوط المرتفعة: ويقصد بها الضغوط الناتجة عن تراكم الأحداث السلبية والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4. الضغوط المنخفضة: ويقصد بها حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي؛ حيث إن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندها يعاني الفرد من تديني الشعور بتحقيق الذات مما يؤدي إلى حالة من الضغط (السميران والمساعد، 2014).

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات

عند التحاق الطالب بالمقاعد الجامعية يتوقع أن توفر البيئة الجامعية له الإمكانيات والفرص للتعلم وتنمية مهاراته المختلفة؛ وذلك بما تقدمه الجامعة من برامج دراسية مختلفة ونشاطات علمية وثقافية متنوعة تعد فرصة للطالب لتحقيق الاستقلالية وتوجيه ذاته وتدريبه على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن الأمور الخاصة به إلا أنه قد يواجه في بداية التحاقه بالجامعة أو أثناءها بعض المشكلات منها ما يستطيع التوافق معها بشكل إيجابي، ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها والتعامل معها وقد تستمر معه لتشكل حالة من الضغط النفسي (الحواس، 2016).

وتعرف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بأنها: إدراك الطالب بأن الأحداث والمواقف الداخلية والخارجية التي تواجهه تفوق قدراته ومصادره الذاتية للمواجهة؛ مما يشعره بالتهديد والاضطراب بما ينتج عنها استجابات فسيولوجية ومعرفية وانفعالية سيئة (يوسفي، 2016).

مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات

1. المصادر الشخصية: وهي العوامل التي ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها، فمرور الطالب بين مرحلتين المراهقة والشباب والتي تتميز برفض الطالب للحلول الجاهزة لمشكلاته وسعيه إلى إعادة النظر في أسلوب حياته وعلاقاته الاجتماعية كما أنه يشعر بأنه في حاجة للانفصال انفعالياً عن الأسرة وسيطرتها ولكنه في نفس الوقت يريد تلقي المساندة والدعم من أعضاء الأسرة، بالإضافة إلى ذلك هنالك عوامل ومتغيرات فردية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب.
 2. العوامل الدراسية: وتتمثل بتنظيم الوقت والجداول وصعوبة المقررات والمناهج الدراسية وكثرة الواجبات المطلوب تنفيذها من الطلاب كإنجاز البحوث والتقارير وأساليب التقويم ونظم الامتحانات وغيرها من الصعوبات (يوسفي، 2016).
- وتعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل حساسية، خاصة في السنة الأولى من الالتحاق بالجامعة نظراً لأن هنالك مشكلة حقيقية في اختيار الكلية أو القسم الذي يسجل فيه الطالب إذ إن معظم الطلبة يأتون إلى

- الأقسام والكليات دون معرفة كاملة بهذه الكلية أو القسم الذي التحق به، ويدخلون في القسم الذي يرغب به الأهل على حساب رغباتهم وميولهم الذاتية (عرنكي، 2017).
3. قلق الامتحان كمصدر للضغوط النفسية: يعتبر قلق الامتحان من المشكلات النفسية الشائعة؛ حيث يعاني الطالب من القلق والتوتر والإحساس بالخطر. ويختلف الطلاب في التعامل مع قلق الامتحان فبعضهم يتكيف بشكل إيجابي وينظم وقته ويركز في دراسته، والبعض الآخر يغلبه القلق السلبي فيصبح قلقاً قليلاً والنوم والأكل وتقل إنتاجيته (جمال، 2016).
4. الضغوط الأسرية على الطالب: وتتمثل بعدم تهيئة الجو المناسب للدراسة مما يسبب عدم التركيز في مذاكرة المواد الدراسية، وإشاعة جو من التوتر المرتبط بالدراسة خصوصاً أثناء الامتحانات، وزيادة الضغط على الأبناء في المذاكرة في وقت يكونون فيه غير مستعدين ذهنياً وبدنياً. وكثرة الخلافات الأسرية، وعدم توفير المستلزمات الدراسية (جمال، 2016).
5. الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة أو التغيير الشديد في عادات النوم والاستيقاظ أو التغيير في عادات الغذاء مثل تغيير كمية الغذاء ونوعه وتوقيته (خويلد، 2013).
6. الضغوط الاجتماعية: وتشمل العزلة والصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة لتأكيد الذات والصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.
7. الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في سوء الوضع الاقتصادي للعائلة وضيق السكن والفقر (مرجان، 2017).

الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسدية

1. الآثار الفسيولوجية: مجموعة من المتغيرات التي تحدث في وظائف الأعضاء نتيجة التعرض للضغوط؛ ومنها زيادة عملية التمثيل الغذائي وذلك لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة الضغوط، وزيادة نشاط عضلة القلب لتمدد الجسم بالدم، وزيادة نشاط الجهاز التنفسي وزيادة النشاط العضلي (جمال، 2016).
2. الآثار الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة؛ حيث إن الاستجابة للضغوط النفسية الشديدة؛ والمتمثلة في الخوف من حدوث شيء ما غير سار تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.
3. الآثار المعرفية: وتتضمن التغيرات في كافة الوظائف المعرفية مثل الإدراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

4. الآثار السلوكية: أظهرت الكثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سبباً مباشراً للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.
5. الآثار الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته بالآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغوط النفسية مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها، وقد يؤدي إلى اضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية والفشل في أداء الدور الموكل إليه وقد يؤدي للوحدة والعزلة (السميران والمساعد، 2014).

الأساليب والاستراتيجيات الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية

تعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها: تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على أو يجد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية (عبيد، 2008). وتعرف أيضاً بأنها: مجموعة السلوكيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة في حياته، أي الآليات التي يستخدمها للتوافق مع المواقف المختلفة إيجابية أو سلبية (مرجان، 2017).

ومن الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية:

1. تغيير أسلوب التفكير: إن أسلوب إعادة تأطير التفكير في المشكلة يساعد الإنسان على رؤية الأمور بمنظور إيجابي بدلاً عن التركيز على الجوانب السلبية منها؛ وبهذا يمكن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى الضغط النفسي.
2. تغيير أسلوب الحياة: من خلال ممارسة التمارين الرياضية وتناول الغذاء الصحي وزيادة الروابط الاجتماعية بين الأقارب والأصدقاء للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية، والحوار الإيجابي مع الذات، وتجنب المبالغة في لوم الذات (النوايسة، 2013).
3. إستراتيجية حل المشكلات: من خلال إكساب الفرد مهارات وطرق حل المشكلات التي يواجهونها حالياً أو مستقبلاً من خلال تعرف المشكلة وتحديدتها بشكل دقيق، وجمع المعلومات، واشتقاق البدائل وتقييمها، واختيار الحل الأمثل، وتدريب الفرد على تطبيقه وتقييم النتائج (عربيات، 2005).

4. التفكير العقلاني: من خلال التفكير المنطقي في الأسباب التي تقود للضغوط النفسية والتخلص من الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية.
5. تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي: الحوار الذاتي هو لغة أو حديث الإنسان لذاته وهو انعكاس لنمط وطريقة تفكيره ومعتقداته وفي نفس الوقت تؤثر في نمط التفكير ونوعية الأفكار، فالعلاقة تبادلية ولا نستطيع فيها تحديد السبب والنتيجة، وإكساب الفرد الاستبصار بمضمون حوارهِ الذاتي والكلمات المستخدمة في هذا الحوار وتوضيح العلاقة بين مضمون هذا الحوار وبين الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الاضطراب والتعاسة (علام، 2012).
6. الدعابة والمرح: تمثل الدعابة والمرح مكونات مهمة في حياة الفرد وسلوكه؛ حيث تعمل على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة، ولقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الدعابة والتفاؤل يظهرون مقاومة قوية للاحتراق النفسي ويكونون أكثر سعيًا نحو المساندة الاجتماعية واستخداماً لاستراتيجيات المواجهة التعبيرية عندما يواجهون مواقف ضاغطة شديدة بالمقارنة مع الأفراد الذين لا يميلون إلى الدعابة (عبيد، 2008).
7. الاسترخاء: ويعني تدريب الفرد على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق ويقوم بها متى ما واجه موقف صعب وشعر خلاله بالتوتر (خيرة، 2016).
8. التدريب على السلوك التوكيدي: يعتبر التدريب على التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في إدارة الضغوط، والتوكيدية تعني القدرة على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، وتتضمن القدرة على التعبير عن الأفكار والآراء وعدم الموافقة على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات والتفاعلات الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع، ولذلك فإن التدريب على اكتساب وتعلم مهارات التوكيدية يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة، ويزيد من الثقة بالنفس ويحسن من مفهوم الذات لديه ويساعده على تجنب الإحباط ومواجهة الضغوط، ويعمل على خفض القلق والتوتر الذي يستثار من المواقف الاجتماعية (عبيد، 2008).

الخلاصة

يواجه طلاب الجامعات العديد من الضغوط النفسية؛ لأسباب دراسية، واجتماعية، واقتصادية، وهذه الضغوط لها آثار سلبية نفسية وتحصيلية واجتماعية عليهم، ويجب العمل على تدريبهم لمواجهة هذه الضغوط من خلال برامج

تدريبية وإرشادية تعرفهم باستراتيجيات وأساليب المواجهة المناسبة مثل: تغيير أسلوب التفكير، وتغيير أسلوب الحياة، وإستراتيجية حل المشكلات، والتفكير العقلاني، وتعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي، والدعابة والمرح، والاسترخاء، والتدريب على السلوك التوكيدي.

المراجع العربية

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف و الغرير، أحمد نايف (2009)، **التعامل مع الضغوط النفسية**، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.

إسماعيل، بشرى (2004)، **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.

الحواس، أحمد صالح (2016)، **أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل**، *المجلة التربوية*.

السميران، ثامر حسين والمساعد، عبد الكريم عبد الله (2014)، **سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها**، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

الصمادي، انتصار (2015)، **مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها**، *دراسات العلوم التربوية*، 42 (3).

القدومي، خولة و خليل، ياسر (2011)، **إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات**، *مجلة الجامعة الإسلامية*، 1.

المالكي، حنان عبد الرحيم (2013)، **فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية السيكودراما في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى**، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 2(2).

المساعد، أصلان صبح (2013)، **الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت**، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 2(2).

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2013)، **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.

جمال، رنا أحمد (2016). **إستراتيجية التعامل مع الضغوط**، دار امجد للنشر والتوزيع.

خويلد، أسماء (2013)، **الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة**، *مجلة التربية والابستمولوجيا*، 4.

خيرة، حضرية (2016)، **البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي**، *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، 7.

- صالح، إيمان عبد الوهاب (2017)، العلاقة بين التفكير العقلاني/اللاعقلاني والضغط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 88.
- عبد القادر، أبو بكر ساسي (2013)، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، جامعة الزيتونة. كلية الآداب والعلوم، تrehونة.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عريبات، أحمد عبد العليم (2005)، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، (2)17.
- عرنكي، رغدة ميشيل (2017)، الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 3.
- علام، منتصر (2012)، الإرشاد النفسي العقلاني والسلوكي بين النظرية والتطبيق، دار الكتب والوثائق القومية.
- مرجان، سعاد مفتاح (2017)، استراتيجيات مواجهة الضغوط في مرحلة المراهقة، مجلة التربوي، كلية التربية، بالخميس، ليبيا.
- يوسفي، حدة (2016). الإستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية

- Devi, sathya & Mohan, shaj (2015). Study on stress and its effects on college student, **International Journal of Scientific Engineering and Applied Sconce**, (1).
- Essel, George & Owusu, Patric (2017), Causes of students stress its effects on their academic success ,and mangment by students, **Case study of seinajoki university of applied sciences**, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle>.
- Kauts, Deepa (2016), Emotional Intelligence and Academic stress among college students, **Educational Quest. New Delhi**, 7(3).
- Ramli, Nur Hamizah & Alavi, masoumeh & Mehrinezhad, Abolghasem & Behavioral, Atefah (2018), Academic Stress and Self-Regulation among University students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness, **Behavioral Science**.
- Selye, Hans (1976), **Stress in Health and Disease**, London: Butterworth.