

## The level of psychological stress among a sample of Postgraduate students at Latakia University

Hanaa Atef Hammoud\*   
Dr. Rolla Shariqi\*\*

(Received 25 / 8 / 2025. Accepted 5 / 1 / 2026)

### □ ABSTRACT □

The study aimed to identify the level of psychological stress among a sample of postgraduate students at Latakia University in light of the earthquake that occurred on 6/2/2023. And aimed to identify the differences in the level of psychological stress among a sample members according to the following variables (gender, academic stage, and academic specialization).

To achieve the objectives of this research, the **Davidson** stress scale was used after applying it to a survey sample from the original community, and ensuring its suitability for the research environment, it was applied to a sample of 547 students from Latakia University. The study also used the descriptive approach because it is appropriate for the nature of the research. The following results were reached:

1 – 34,6 % of the sample individuals have a low level of psychological stress , 50,8 % have a medium level, and 14,6 % have a high level.

2- There are no statistically significant differences between sample individuals in the level of psychological stress due to the gender variable. But they are differences between sample individuals in the level of psychological stress due to the variable of academic stage (master's – doctorate), in favor of doctoral students, and the variable of academic specialization (theoretical colleges, applied colleges) in favor of students of theoretical colleges.

**Keywords:** Psychological stress, Post graduate students, Earthquake.



**Copyright** :Latakia University journal (formerly tishreen) -Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

---

\* Post graduate Student (Master), Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Latakia University(formerly tishreen) , Latakia, Syria.

\*\* Assistant Professor, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Latakia University(formerly tishreen) , Latakia, Syria.

## مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة اللاذقية

هناء عاطف حمود \*

د. رولا شريقي \*\*

(تاريخ الإيداع 25 / 8 / 2025. قبل للنشر في 5 / 1 / 2026)

### □ ملخص □

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة اللاذقية في ظل الزلزال الذي حدث في 2023/2/6، كما هدفت الى التعرف على الفروق في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة وفق المتغيرات التالية (الجنس، المرحلة الدراسية، الاختصاص الأكاديمي)، ولتحقيق أهداف هذا البحث تم استخدام مقياس دافيدسون للإجهاد النفسي بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي، والتأكد من مناسبتها لبيئة البحث ، وتم تطبيقه على عينة بلغ عددها (547) من طلاب جامعة اللاذقية، كما استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لكونه مناسباً لطبيعة البحث، وتم التوصل الى النتائج التالية:

1. 34,6 % من أفراد العينة لديهم مستوى منخفض من الإجهاد النفسي، و50,8 % لديهم مستوى متوسط و14,6 % لديهم مستوى مرتفع.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الإجهاد النفسي نظراً لمتغير الجنس، لكن توجد فروق تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الماجستير، الدكتوراه)، وذلك لصالح طلاب الدكتوراه، وفروق تبعاً لمتغير الاختصاص الأكاديمي (كليات نظرية، كليات تطبيقية) لصالح طلاب الكليات النظرية.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد النفسي . طلاب الدراسات العليا، الزلزال.



حقوق النشر : مجلة جامعة اللاذقية (تشرين سابقاً) - سوريا، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص

CC BY-NC-SA 04

\* طالبة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة اللاذقية (تشرين سابقاً)، اللاذقية، سوريا.

\*\* أستاذ مساعد في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة اللاذقية (تشرين سابقاً)، اللاذقية، سوريا.

## المقدمة:

ما نعيشه اليوم من أحداث وظروف باتت تؤثر على صحتنا النفسية بشكل أو بآخر، فإذا كان مفهوم الصحة النفسية يتجاوز مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية الى ضرورة تحقيق الفرد التكيف السليم مع ذاته ومحيطه وقدراته على الإنتاج والاستمتاع بالحياة ، فإن نمط الحياة المعاصرة الذي يتسم بالتغير المفاجئ والتسارع الشديد والظروف المختلفة سواء الطبيعية أو المجتمعية وما تفرضه من تحديات ورهانات لمواكبته، فرض على الفرد العديد من المشكلات والتوترات التي تهدد صحته النفسية وتجعله عرضة للإجهاد النفسي (PSYCHOLOGICAL STRESS) الذي عرفه شاكر قنديل بأنه "مجموعة من العوامل الخارجية الضاغطة على الفرد ب كليته أو على جزء منه وبدرجه تحدث لديه إحساساً بالتوتر وتشويهاً في تكامل الشخصية.

حيث نرى الحياة اليوم مليئة بالمواقف الضاغطة والمؤثرات الشديدة التي تتعدد مصادرها كالمنزل والعمل والمجتمع ومختلف الظروف المحيطة ، حيث أطلق على عصرنا اليوم اسم عصر القلق والإجهاد النفسي والاجتماعي، ويعود ذلك الى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأحلام والتطلعات عالية ، لكن الإحباطات والعوائق أكثر، والتي زادت بعد الزلزال الذي حدث في 2023/2/6 في سوريا ، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للإجهاد النفسي ، ومن هؤلاء الأفراد نجد طلاب الجامعات وخاصةً طلاب الدراسات العليا ( Post Graduate Students ) بمراحلتيها ( ماجستير / دكتوراه ) الذين ليسوا بمنأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم عرضة لتغيرات اجتماعية ونفسية وفسولوجية ، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي الإشباع ، وطموحات وأهداف تستدعي التحقيق، تقف بينهم وبين تحقيقها الكثير من الصعاب. [16] فهذا الطالب الذي أنهى مقرراته الدراسية وتخرج، ثم أكمل في مرحلة الدراسات العليا يجد نفسه يعاني من مشكلات متعددة في المجالات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية، فأغلب طلاب الدراسات العليا موظفون وأرباب أسر، ولديهم الكثير من الالتزامات الأسرية والاجتماعية والوظيفية، بالإضافة الى الأعباء الدراسية والمتطلبات الأكاديمية والبحوث والدراسات وغيرها جاء هذا الزلزال ليزيد من هذه الضغوط التي قد تؤدي بهم الى الإجهاد النفسي في مختلف المستويات، حيث تتطلب منهم كل المتطلبات السابقة القدرة والإمكانيات الكافية لتحقيق النجاح فيها والتعامل معها بكفاءة، والتكيف مع الظروف الجديدة، والتي قد لا تكون موجودة بالضرورة لديهم، من هذا المنطلق كان هذا البحث لدراسة مستوى الإجهاد النفسي لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة اللاذقية بعد الزلزال.

## مشكلة البحث:

يمر الفرد خلال حياته بالكثير من العقبات التي تعترض طريقه، إن تراكم هذه العقبات قد يولد لدى هذا الفرد مستوى من الإجهاد النفسي، لا يكون فيه الفرد قادراً على إكمال حياته بالشكل الصحيح. وهذا ما بينته دراسة (بنين، 2016) أن الفرد يمر خلال حياته بالكثير من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة الدراسية منها والمهنية والاجتماعية بشكل عام. [1]

والتي تؤدي الى الإجهاد النفسي لاسيما إذا ما كانت بعض الظروف المحيطة تدعم ظهور هذا الاضطراب كالزلزال الذي حدث في سوريا، فالإجهاد النفسي الناجم عن الزلزال يعتبر من الاضطرابات المنتشرة بعد الزلزال، فبحسب دراسة (Cristobal Guerra, 2014) نجد أن أعراض الإجهاد النفسي اللاحق للصدمة تلاحظ بشكل شائع عند الأشخاص

المعرضين للكوارث الطبيعية لا سيما الزلازل، وغالباً ما يكون الإجهاد وصفاً للآثار الجسدية المرتبطة بالقلق والخوف، كما أن الإجهاد النفسي يضعف علاقتنا الاجتماعية ويمنعنا من التمتع بالحياة، حيث يكون الأفراد استسلاميين يشعرون بالتعب والإنهاك من كل شيء. [17]

وبزيد على هذه المواقف الضاغطة، ما يمر به الأفراد والمجتمعات في العصر الحاضر هذا العصر ذي التطور السريع الذي نشهده في حياتنا الراهنة، والذي أدى إلى زيادة وتنوع مستلزمات الحياة، بالإضافة إلى الظروف الطبيعية التي قد لا تساعد مثل الزلازل والبراكين وغيرها، مما فرض على الإنسان مزيد من الجهد والعمل المتواصل لتحقيق أهدافه وعيش حياة سعيدة، ولكن هذا النوع من الضغوطات ومن زيادة متطلبات الحياة التي قد تفوق إمكانيات الفرد لتحقيقها قد يؤدي به إلى مستوى من الإجهاد النفسي، عندما يجد نفسه أمام مجموعة من متطلبات البيئة المحيطة التي قد لا يكون قادراً على تحقيقها مما يعوق حياته واستمراريتها، ثم إلى إجهاده.

ومن هؤلاء الأفراد الذين قد يعانون بشكل كبير مما سبق طلاب الدراسات العليا، فهذا الطالب الذي عزم على إكمال مسار دراسته بعد التخرج، يجد نفسه أمام مجموعة من التحديات والصعوبات التي تفرض نفسها عليه، سواء من الناحية الدراسية وكيفية إنهاءه للواجبات الدراسية المطلوبة منه، أو من الناحية الاقتصادية حيث يشهد هذا الطالب الغلاء فيما يتعلق بمتطلبات بحثه، ومستلزمات الحياة الشخصية، بالإضافة إلى العقوبات التي تعترضه من النواحي الأخرى سواء اجتماعياً أو نفسياً في ظل الظروف الراهنة مثل الزلزال الذي حدث في المنطقة في 2023/2/6 والذي زاد من الصعوبات التي يواجهها، ليجد نفسه في نهاية الأمر منهكاً مجهداً غير قادر على إكمال مسيرته وموازنة المتطلبات المفروضة عليه بطريقة أو بأخرى مع القدرات التي يملكها، وهذا ما أشارت إليه دراسة (براون، 2016) التي أوضحت أن طلاب الدراسات العليا غالباً ما يرون أنفسهم يعانون من مستويات أعلى من المتوسط لديهم على مقياس التوتر والإجهاد النفسي مما قد يؤثر سلباً على حياتهم، ويؤدي إلى الضعف في القدرة على التكيف وضعف في مفهوم الذات والكفاءة، وعدم إكمال دراستهم العليا، وانخفاض التحصيل الدراسي وانخفاض الأداء الأكاديمي. [8] ومن هنا نتوصل إلى سؤال بحثنا:

**ما مستوى الإجهاد النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بعد الزلزال؟**

**أهمية البحث وأهدافه:**

**الأهمية النظرية:** تكمن أهمية البحث النظرية فيما يلي:

1. حادثة البحث، فعلى حد علم الباحثة يعتبر هذا البحث غير مطروق مسبقاً بنفس الحدود (الزمنية . البشرية . المكانية) وبنفس المتغيرات، فأغلب الدراسات التي وجدت كانت عن الضغوط النفسية وليس الإجهاد النفسي.
2. المساهمة في إسرء التراث العلمي بأبحاث جديدة عن مستويات (الإجهاد النفسي) في حالة الزلازل وعن هذه العينة (طلاب الدراسات العليا).
3. تكمن أهمية دراسة اضطراب الإجهاد النفسي بأنه واحد من أكثر الاضطرابات شيوعاً في عصرنا الراهن، والذي قد تزداد مستوياته عند التعرض إلى العديد من العوامل التي منها الزلازل، الأمر الذي يزيد من تأثيره سلباً على الأفراد ويعطل مجرى حياتهم اليومية، فقد تساعد دراستنا لهذا الاضطراب على التوصل إلى نتائج تساعد في خفض مستوى الإجهاد النفسي بعد الزلزال لدى أفراد العينة.

4. وتكمن أهمية دراسة العينة التي هي (طلاب الدراسات العليا في جامعة اللاذقية بمرحلتها الماجستير والدكتوراه) من خصوصية هذه العينة، فهؤلاء الطلاب هم دكاترة المستقبل الذين سينقلون المعارف والخبرات للطلاب الآخرين، لذلك لابد من الاهتمام بحالتهم النفسية ومساعدتهم للتخلص من هذه الاضطرابات وتخفيف مستواها.

**الأهمية التطبيقية:**

1. قد تساعد هذه الدراسة الأفراد مقدمي الرعاية والإرشاد في معرفة مستويات الإجهاد النفسي المنتشرة لدى طلاب الدراسات العليا بعد الزلزال، والعمل معهم على خفضها.
2. قد يساعد هذا البحث المعنيين في جامعة اللاذقية على فهم هذا الاضطراب الذي يعاني منه الطلبة، وتسهيل أمورهم الدراسية بشكل أكبر وعدم فرض العديد من الواجبات الدراسية المجهد.

#### **أهداف البحث:** تكمن أهداف البحث الحالي في الآتي:

1. التعرف الى مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة اللاذقية بعد الزلزال.
2. التعرف الى الفروق في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة تبعاً للمتغيرات التالية (الجنس . المرحلة الدراسية /ماجستير، دكتوراه / . الاختصاص الأكاديمي / كليات نظرية، كليات تطبيقية /)

#### **أسئلة البحث:**

1. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور . أناث)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير . دكتوراه)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير الاختصاص الأكاديمي (كليات نظرية . كليات تطبيقية)؟

#### **منهج البحث:**

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو **المنهج الوصفي التحليلي**، يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، وقد تم اعتماد هذا المنهج لأنه مناسب لطبيعة الدراسة وتحقيق هدف البحث.

#### **مجتمع وعينة الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المداومين في برنامج الدراسات العليا في جامعة اللاذقية للعام الدراسي 2023/2024، والبالغ عددهم وفقاً لإحصائيات دائرة الإحصاء والتخطيط في جامعة اللاذقية (4031) طالباً وطالبة. جرى اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية؛ حيث تم تقسيم مجتمع الدراسة إلى طبقتين وفقاً للمرحلة الدراسية (ماجستير – دكتوراه)، وتم تحديد عدد أفراد العينة في كل طبقة حسب معادلة ريتشارد-جيجر. وبالتالي بلغ عدد أفراد

العينة (547) طالباً وطالبة. والجدول رقم (3) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والاختصاص الأكاديمي.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والاختصاص الأكاديمي

| المتغيرات          | العدد         | النسبة المئوية |
|--------------------|---------------|----------------|
| الجنس              | ذكر           | 180            |
|                    | أنثى          | 367            |
| المرحلة الدراسية   | ماجستير       | 345            |
|                    | دكتوراه       | 202            |
| الاختصاص الأكاديمي | كليات تطبيقية | 188            |
|                    | كليات نظرية   | 359            |

### مصطلحات البحث:

#### الإجهاد النفسي Psychological stress :

كما عرفت منظمة الصحة العالمية أنه حالة من القلق أو التوتر النفسي الناجم عن وضع معين صعب، وهو استجابة بشرية طبيعية تدفعنا إلى مواجهة التحديات والتهديدات التي نمر بها في حياتنا، والجميع يعاني من الإجهاد بدرجة أو أخرى، لكن طريقة الاستجابة لهذا الإجهاد تصنع فرقاً كبيراً في حالة الرفاه العام التي نعيشها. [18]

كما عرفت الباحثة مستوى الإجهاد النفسي إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الإجهاد النفسي، والتي توضح شدته لدى أفراد العينة.

#### طلاب الدراسات العليا Post graduate students :

عرفتهم الباحثة إجرائياً أنهم الطلاب الذين أنهوا دراساتهم الأساسية ثم التحقوا بالجامعة مرة أخرى لاستكمال مسيرتهم العلمية، والحصول على شهادة (الماجستير . الدكتوراه) ضمن تخصصهم.

#### الزلازل Earthquake:

يمكننا تعريفه بأنه: أحد الكوارث الطبيعية التي لا يمكن السيطرة عليها أو منعها، يسبب الضرر بشكل أسرع ودون سابق إنذار، ويؤثر على عدد كبير من الأفراد. [3]

### أدوات الدراسة:

#### - مقياس الإجهاد النفسي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس دافيدسون للإجهاد النفسي؛ كونه يتناسب مع هدف الدراسة.

وقد تألف المقياس بصورته الأولى من (39) بنداً. تم عرض المقياس بصورته الأولى على (7) محكمين من أعضاء هيئة التدريس من قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة اللاذقية من أجل الكشف عن مدى صدق بنود المقياس وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه، وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم تم حذف بعض البنود وتعديل صياغة بعضها الآخر، ليصبح المقياس مكوناً من (26) بنداً.

## - صدق وثبات المقياس:

لدراسة الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة اللاذقية، ومن خارج عينة الدراسة. وتم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (1) يعرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للصدق.

الجدول (2): قيم معامل ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد النفسي

| م  | البند                                                                         | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|
| 1  | تراودني أفكار عن الزلزال                                                      | **0.835        | 0.01          |
| 2  | تراودني أحلام مزعجة تتعلق بالزلزال                                            | **0.756        | 0.01          |
| 3  | تراودني أحاسيس أنا ما حدث سيحدث مرة أخرى                                      | **0.677        | 0.01          |
| 4  | أجد صعوبة في التمتع بحياتي ونشاطاتي اليومية التي تعودت عليها قبل حدوث الزلزال | **0.720        | 0.01          |
| 5  | أشعر بالعزلة عن الناس بعد حدوث الزلزال                                        | **0.861        | 0.01          |
| 6  | أشعر بعدم الحب تجاه الآخرين                                                   | **0.820        | 0.01          |
| 7  | أشعر بعدم الحب تجاه ذاتي                                                      | **0.771        | 0.01          |
| 8  | شعرت بالحزن على الأشياء أو الأشخاص بعد حدوث الزلزال                           | **0.828        | 0.01          |
| 9  | أجد صعوبة في بقائي على قيد الحياة بعد حدوث الزلزال                            | **0.861        | 0.01          |
| 10 | أجد صعوبة في تحقيق أهدافي التي سبق أن وضعتها قبل حدوث الزلزال                 | **0.890        | 0.01          |
| 11 | أجد صعوبة في تحديد أهدافي التي أرغب بتحقيقها بعد حدوث الزلزال                 | **0.831        | 0.01          |
| 12 | أعاني من صعوبة في النوم بعد حدوث الزلزال                                      | **0.683        | 0.01          |
| 13 | استيقظ بشكل متكرر من النوم بعد حدوث الزلزال                                   | **0.797        | 0.01          |
| 14 | تتتابني نوبات من الغضب لم تكن موجودة قبل حدوث الزلزال                         | **0.828        | 0.01          |
| 15 | تتتابني نوبات من التوتر لم تكن موجودة قبل حدوث الزلزال                        | **0.894        | 0.01          |
| 16 | أجد صعوبة في التركيز بعد حدوث الزلزال                                         | **0.900        | 0.01          |
| 17 | أشعر أنني على حافة الانهيار بعد حدوث الزلزال                                  | **0.904        | 0.01          |
| 18 | أشعر أنه من السهل تشتيت انتباهي بعد حدوث الزلزال                              | **0.916        | 0.01          |
| 19 | استثار لأتفه الأسباب بعد حدوث الزلزال                                         | **0.891        | 0.01          |
| 20 | أشعر أنني متحفز في أغلب الأوقات بعد حدوث الزلزال                              | **0.894        | 0.01          |
| 21 | أتوقع الأسوأ من كل شيء سيحدث بعد حدوث الزلزال                                 | **0.882        | 0.01          |
| 22 | أشعر بضيق نفسي عندما أقابل الأشخاص الذين يذكرونني بالزلزال                    | **0.880        | 0.01          |
| 23 | أعاني من الرعدة عندما أقابل الأشخاص الذين يذكرونني بالزلزال                   | **0.863        | 0.01          |
| 24 | أشعر بتسرع في ضربات القلب عندما أقابل الأشخاص الذين يذكرونني بالزلزال         | **0.877        | 0.01          |
| 25 | أجد نفسي عاجز عن القيام بالأعمال البسيطة بعد حدوث الزلزال                     | **0.868        | 0.01          |
| 26 | أشعر بالنقص بعد حدوث الزلزال                                                  | **0.897        | 0.01          |

يتضح من الجدول (2) أن معاملات ارتباط جميع البنود مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.677 - 0.916)، وهذا يعطي دلالة على صدق الاتساق الداخلي، مما يؤكد صدق هذا المقياس وإمكانية اعتماده كأداة في تطبيق الدراسة الحالية.

كما تم حساب ثبات المقياس وفق طريقة ألفا كرونباخ (Alpha's Cronbach) ذلك لأنها تعطي الحد الأدنى لمعامل ثبات المقياس، وذلك باستخدام برنامج (SPSS)، كما هو موضح في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3) معامل ثبات مقياس الإجهاد النفسي حسب معادلة ألفا كرونباخ

| المقياس        | عدد البنود | معامل ثبات ألفا كرونباخ |
|----------------|------------|-------------------------|
| الإجهاد النفسي | 26         | 0.98                    |

ويتضح من الجدول (3) أن معامل ثبات المقياس ذو قيمة مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي (0.98)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات يجعله صالح للاستخدام في الدراسة الحالية.

### حدود البحث:

**الحدود المكانية:** سيتم تطبيق البحث في جامعة اللاذقية في محافظة اللاذقية.

**الحدود الزمانية:** تم إجراء البحث في عام 2024.

**الحدود البشرية:** طلاب الدراسات العليا بالمرحلتين (الماجستير . الدكتوراه) في جامعة اللاذقية في محافظة اللاذقية.

### الدراسات السابقة:

\*الدراسات العربية:

1. دراسة (عبد الله، 2015)، بعنوان: "الألكسيثيميا وعلاقتها باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة في ضوء

متغيري العمر والأحداث الصدمية لدى طلاب الدراسات العليا - دراسة سيكومترية. [2]

هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا واضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD)، والتنبؤ بالألكسيثيميا في ضوء مستوى اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة، والفروق بينهما في ضوء متغيري العمر والأحداث الصدمية، إضافة الى تحديد أهم الأحداث الصدمية لدى أفراد العينة، حيث تكونت عينة البحث من (259) طالب من طلاب الدراسات العليا في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، طبق عليهم مقياس الألكسيثيميا (20-TAS)، ومقياس دافيدسون (DTS) لاضطراب إجهاد ما بعد الصدمة، وقائمة الأحداث الصدمية، وغيرها... وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد توصلت نتائج الدراسة الى:

- 1- مستويات الألكسيثيميا واضطراب إجهاد ما بعد الصدمة وأبعادهما الفرعية منخفضة جداً لدى عينة البحث.
- 2- وجود فروق في مستوى الألكسيثيميا وأبعادهما الفرعية عدا بعد التفكير الموجة خارجياً في ضوء متغير العمر، ولم توجد فروق دالة احصائياً في مستوى (PTSD) وجميع أبعاده الفرعية في ضوء متغير العمر.
- 3- وجود فروق في كل من الألكسيثيميا واضطراب إجهاد ما بعد الصدمة وأبعادهما الفرعية في ضوء مستويات التعرض للأحداث الصدمية، وقد بلغ متوسط الأحداث الصدمية أربعة أحداث للفرد الواحد، وكان أعلاها انتشاراً "شهود حالة الوفاة" (60,2%)، يليها الصدمات الزوجية (30,7%)، وكان أقلها انتشاراً وتكراراً "فقد شخص عزيز" (6,5%)، "والتعرض لحالة اختطاف" (6,9%)، كما وجد أن "شهود إصابة شخص" كان أعلى الأحداث الصدمية تكراراً (8,92%).

- 4- وجود علاقة دالة احصائياً بين كل من الألكسيثيميا و (PTSD) وجميع أبعادهما الفرعية عدا بعد التفكير الموجة خارجياً، وأمكن التنبؤ في مستوى الألكسيثيميا في ضوء PTSD من خلال المعادلة التنبؤية، كما وجدت فروق في مستوى الألكسيثيميا وأبعادهما الفرعية عدا بعد التفكير الموجهة خارجياً في ضوء مستوى PTSD.

## 2. دراسة (علي، هدى، 2021)، بعنوان: "العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات

العليا". [8]

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تهتم بدراسة الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً، وتحديد خصائصها تحديداً كميّاً وكميّاً.

وقد استخدم منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة لطلاب الدراسات العليا (مرحلة الدكتوراه)، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة بكلية الخدمات الاجتماعية، جامعة أسبوط، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياسين أحدهما للضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، والثاني مقياس تورانس للتفكير الإبداعي لقياس القدرات الإبداعية للطلاب (إعداد بول تورانس)، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

1. وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا.

وقد أوصت الدراسة بأهمية إجراء الدراسات والأبحاث في هذا المجال لإكساب وتنمية القدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا.

## 3. دراسة (عيسى، 2022)، بعنوان: "مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة

الزيتونة". [12]

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة، والتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا من خلال الجنس، والتخصص والعمل، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (600) طالب وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (إعداد الباحثون)، وأسفرت النتائج عن:

1- مستوى الضغوط النفسية لجميع الأبعاد كان متوسطاً.

2- عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

3- وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير العمل في جميع الأبعاد عدا الضغط الشخصي- بينما توجد فروق دالة احصائياً لمتغير العمل لصالح الذين لا يعملون.

## 4. دراسة (الأبراط، بلال، 2023)، بعنوان: "الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء

وعلاقتها ببعض المتغيرات". [11]

هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم، جامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات، في العام الدراسي (2022-2023). ولتحقيق هدف البحث اتبع الباحثان المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لموضوع البحث، كما استخدمتا أداة (الاستبيان) لجمع المعلومات، وتكونت عينة البحث من (25) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا الملحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم- جامعة البيضاء. وخلص البحث الى النتائج التالية:

1- يعاني طلاب الدراسات العليا من الضغوط النفسية في بعض المجالات (الدراسية والاجتماعية، والثقافية، والصحية، والاقتصادية، الأسرية بدرجة متوسطة).

2- لا توجد فروق دالة احصائياً تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

3- لا توجد فروق دالة احصائياً تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير تعزى لمتغير التخصص (علم النفس، الإرشاد التربوي، علوم الحياة، علوم الفيزياء، اللغة الإنجليزية).

#### \*الدراسات الأجنبية:

1. دراسة (د. بارفين، سوهاليا، 2016)، بعنوان: " إدارة الضغوط وعواملها المساهمة لدى طلاب الدراسات العليا [4]"

#### Stress Management and its contributing factors Among Post\_ Graduate student's \_ A Comparative analysis.

هدفت الدراسة الحالية الى دراسة الفرق بين مستوى التوتر لدى طلاب الدراسات العليا في التجارة والقانون في جامعة علي كره الإسلامية، الهند، ومقارنة مكونات التوتر بين طلاب الدراسات العليا في التجارة والقانون. المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي، وتم استخدام مقياس الإجهاد النفسي والذي تتضمن أيضاً مصادر التوتر الأكاديمية والشخصية والاجتماعية، وطبق على (200) طالب دراسات عليا في قسم التجارة وقسم القانون، تم أخذ 165 استبانة فقط (98 تجارة، 67 قانون). وتم التوصل الى النتائج التالية:

1. هناك فروق كبيرة ذات دلالة احصائية بين مستوى التوتر لدى طلاب الدراسات العليا الذين يدرسون التجارة والذين يدرسون القانون على أساس حياتهم الشخصية والأكاديمية.
2. لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى التوتر بين طلاب القانون وطلاب التجارة على أساس حياتهم الاجتماعية.
3. التوتر عامل نفسي مهم يؤثر على تحصيل الطلاب.
4. الذكور أكثر توتراً من الإناث في جميع الفئات الثلاثة (الحياة الاجتماعية، والأكاديمية، والشخصية) ..

2. دراسة (ناجوان، هازاريكا، 2021)، بعنوان: "دراسة حول مستويات الإجهاد لدى طلبة الدراسات العليا في

#### ماهابوروشا". [14]

#### A Study on the levels of Stress among Post Graduate students of Mahapurush.

هدفت هذه الدراسة الى دراسة مستويات التوتر والإجهاد لدى طلاب الدراسات العليا في ماهابوروشا، ومقارنة مستويات الإجهاد لدى طلاب الدراسات العليا في الفصل الدراسي الأول والثالث في ماهابوروشا، واقتراح تدابير للتغلب على التوتر والإجهاد لدى الطلاب، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس الإجهاد المدرك لكوهين، وكمارش وميرميلشتاين، 1983، على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- 1- حصل غالبية طلاب الدراسات العليا على درجات أعلى من المتوسط في الإجهاد النفسي.
- 2- لا يوجد فرق جوهري بين طلاب الدراسات العليا في كلية ماهابوروشا بين الفصل الدراسي الأول والفصل الدراسي الثالث.

### 3. دراسة (فنسنت، 2022)، بعنوان: "الإجهاد والإرهاق بين طلاب الدراسات العليا: والاعتدال من خلال مدة

النوم وجودته". [10]

#### **Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality.**

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي والإرهاق النفسي والنوم لدى طلاب الدراسات العليا، وتقييم ما إذا كان ازدياد الإجهاد مرتبطاً بالإرهاق والتشاؤم وعدم الكفاءة، والتأكد من تأثير مدة النوم وجودته في التقليل من العلاقة بين الإجهاد والأبعاد الثلاثة للإرهاق النفسي، كانت عينة البحث 2683 من طلاب جامعتين حكوميتين في منطقة وسط المحيط الأطلسي بالولايات المتحدة، تم استخدام مقياس الإجهاد المتصور Pass-10، وتم قياس الإرهاق باستخدام ثلاث درجات فرعية من مقياس ماسلاش للإرهاق- استبيان الطلاب MBI-SS، وتم قياس النوم باستخدام سؤالين من مؤشر جودة النوم، وتم تقييم مدة النوم بسؤال 34 في بيتسبرغ PSQI، تم اعتماد المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- 1- وجود علاقة واضحة بين الإجهاد ومشاعر الإرهاق والتشاؤم وانعدام الكفاءة.
- 2- من الممكن أن تسهم السلوكيات الصحية القابلة للتعديل، بما في ذلك تحين مدة النوم وجودته، في الحد من العلاقة بين الإجهاد النفسي والإرهاق النفسي لدى طلاب الدراسات العليا

### 4. دراسة (بهار، وآخرون، 2023)، بعنوان: "مستوى الصدمة، والتعامل مع الضغوط والتغيرات اللاحقة

للصدمة لدى طلاب الجامعات الذين تعرضوا لزلزال مركزه كهرمان مرعش: دراسة مقطعية". [5]

#### **Trauma level, coping with stress and Post-Traumatic change in University Students Experiencing Kahramanmaraş centered Earthquake: A cross- sectional study.**

يهدف البحث الى دراسة مستويات الضغوط النفسية اللاحقة للصدمة، والتعامل مع الضغوط، والتغيرات اللاحقة للصدمة لدى طلاب الجامعات بعد الزلزال الذي ضرب مدينة كهرمان مرعش في فبراير 2023، اعتمد البحث المنهج الوصفي والارتباطي، وكانت عينة البحث 221 طالباً جامعياً، واستخدمت استمارة البيانات الشخصية، ومقياس تحديد مستوى صدمة ما بعد الزلزال، ومقياس التغيرات اللاحقة للصدمة، وتوصلت الى النتائج التالية:

- 1- الطلاب تعرضوا لصدمة نفسية شديدة بعد الزلزال، ولوحظت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى غالبية كبيرة منهم.
- 2- وثبت أن الطلاب استخدموا استراتيجيات التكيف بعد الزلزال بفاعلية، وكان التغيير ما بعد الصدمة إيجابياً.
- 3- الارتباط بين مستوى صدمة ما بعد الزلزال ومستوى التكيف مع الضغوط في الزلزال هو مؤشر مهم علة التغيير ما بعد الصدمة.

#### **التعليق على الدراسات السابقة:**

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدة أمور منها المنهج المتبع فأغلب الدراسات السابقة اعتمدت المنهج الوصفي الذي هو منهج هذه الدراسة، واختلفت مع دراسة (بارفين، 2016) في المنهج الذي كان تجريبياً، كما وافقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تسليط الضوء إما على الإجهاد النفسي، وإما على طلاب الدراسات العليا، فلأسف لم تجد الباحثة دراسات كثيرة عن الإجهاد النفسي لدى طلاب الدراسات العليا، لأن أغلب الدراسات كانت عن الضغوط النفسية لا الإجهاد النفسي، فاتفقت مع كل الدراسات السابقة عن طلاب الدراسات العليا ما عد دراسة (بهار، 2023) التي كانت عن طلاب الجامعات العاديين لا طلاب الدراسات العليا، واختلفت مع دراسات مثل

(الأبراط، بلال، 2023)، ودراسة (عيسى، 2022)، التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا لا الإجهاد النفسي لدى طلاب الدراسات العليا، بذلك تكونت هذه الدراسة إضافة الى الدراسات التي تناولت الإجهاد النفسي لدى طلاب الدراسات العليا.

## الإطار النظري:

### 1. تعريف الإجهاد النفسي:

إذا راجعنا التراث النظري والعلمي نجد انه لا يوجد تعريف واحد ومحدد للإجهاد النفسي، حيث عرفه العديد من الباحثين بتعريفات مختلفة منها تعريف سيلبي Selye الذي عرفه على أنه استجابة الجسم غير المحددة نحو اي مطلب يفرض عليه، رابطاً بين الاستجابات الفسيولوجية وعملية التكيف، فالجسم هنا يبذل جهداً للتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثاً نوعاً من الاستجابات غير النوعية التي تؤدي الى حالة من السرور او الألم. ومنهم من ركز على الجانب المعرفي للإجهاد النفسي (ك ماك جراث) الذي أشار الى ان الإجهاد النفسي هو عدم التوازن بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على الاستجابة تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هو النتيجة المنطقية المدركة. [13]

### 2. آثار الإجهاد النفسي:

أ. الآثار الجسمية: والتي تظهر في صورة أمراض سيكوماتية، تكون على شكل ردود أفعال لأي عضو كالاستجابات المعدية او القلبية فقد اشارات التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية الى أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بالضغوط النفسية. [7]

ب. الآثار النفسية: وتنقسم الى آثار معرفية كنقص الانتباه واضطراب الذاكرة وصعوبة التركيز وزيادة معدل الأخطاء، وأثار انفعالية كزيادة التوتر النفسي والوسواس وظهور الاكتئاب والعجز، وغير ذلك من الاضطرابات النفسية التي تفقد الفرد توازنه وقدرته على التكيف مع المواقف المختلفة بشكل مناسب.

الآثار السلوكية: وهي أكثر تنوعاً وأشد وضوحاً منها: اضطرابات الكلام واضطرابات التغذية والنوم، والعزلة الاجتماعية، انعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية. [15]

### 3. النماذج النظرية المفسرة للإجهاد النفسي:

يعتبر الإجهاد النفسي ظاهرة في غاية التعقيد، لذلك عكف الباحثين على دراستها وتحليلها وتوصلوا الى نماذج مختلفة تبعاً لاختلاف تخصصاتهم، ومن اهم 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 الى الإجهاد، 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..

## 2. النموذج النفسي (المعرفي) للإجهاد: قدم Lazarus سنة 1970 نظرية التقدير المعرفي للإجهاد معتبراً أن

الضغوط تنشأ عن وجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:  
أ. الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء مسبب للضغط.

ب. الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف، ويؤكد Lazarus على أن ما يعد ضاعطاً لفرد، قد لا يعد كذلك لفرد آخر.

3. النموذج الكيميائي الحيوي: يؤكد Selye (1907 . 1982) على نظرية تناذر التكيف التي قدمها في كتابة 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:

أ. مرحلة الإنذار: تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توليد الضغط.  
ب. مرحلة المقاومة: وتتمثل في تطبيق آليات التعامل أو المجابهة للوصول الى مستوى التكيف المقبول.  
ج. مرحلة الإنهاك: وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية التكيفية، ويبدأ الجسم بالإحساس بالإنهاك والتعب فتقل طاقة المقاومة.

وأما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية الى ثلاثة عوامل هي:

- عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والألام الجسدية .....الخ.
- عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.
- عوامل الضغط الاجتماعي: كالصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة. [6]

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

## 4. التعامل مع حالة الإجهاد النفسي:

على الرغم من تنوع وتعدد 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 الى حدوث الإجهاد وتحديد أسبابه، وكذلك أولويات التعامل مع تلك الأسباب، لأنه يصعب التعامل معها دفعة واحدة.
2. اتخاذ خطوات عملية لمواجهة المواقف المجعدة: وهي كثيرة ومتنوعة ومنها على سبيل المثال: تكوين صداقات للحصول على دعم اجتماعي، إدارة الوقت وتنمية الهوايات، والإيجابية في مواجهة المشكلات، الغذاء المتوازن وممارسة الأنشطة الرياضية.
3. التقييم والمتابعة: بمعنى الحكم على مدى فاعلية الخطوات العملية التي اتخذها الفرد لمواجهة المشكلات أو تجاوز العراقيل والصعوبات، والقيام بتبني بدائل أخرى عند الضرورة.

## 5- الإجهاد النفسي بعد الصدمة وأعراضه:

**\*\* ما هو الإجهاد النفسي بعد الصدمة؟** يمكن أن نعرفه بأنه حالة اضطراب تتسم بالقلق، قد يصاب بها الشخص بعد أن يشهد أو يعيش بشكل مباشر أو غير مباشر حدثاً مأساوياً أو ظرفاً يهدد حياته مثل التعرض للموت أو التهديد به، العنف الجنسي الحقيقي أو التعرض للتهديد به، الدخول في عراك، التعرض للحوادث والكوارث الطبيعية (كالزلازل) مثلاً، حيث يعتبر تعرض الأفراد الى الزلازل حدثاً مأساوياً مهدداً لحياتهم بشكل مباشر أو غير مباشر، مما قد يؤدي بهم الى التعرض لاضطراب الإجهاد النفسي الناجم عن صدمة الزلزال.

وهؤلاء الأفراد الذين تعرضوا لحوادث صادمة أدت بهم الى الإجهاد النفسي كالزلازل، قد تظهر عليهم عدة أعراض تساعدنا على تحديد ما إذا كانوا يعانون من هذا الاضطراب أو لا ومن أهم هذه الأعراض ما يلي:

- أ. استرجاع الحدث المأساوي عن طريق ذكريات ملحة ومتكررة.
  - ب. شعور قوي بمعاودة الحدث الأليم (تدعى هذه الحالة أيضاً استرجاع الأحداث).
  - ت. كوابيس يرى بها الشخص المصاب الحدث الذي مر به.
  - ث. الشعور بكرب شديد عند تذكر الحادث.
  - ج. المعاناة من المشاعر السلبية المستمرة بخصوص الحادث، مثل الشعور بالذنب والغضب، والعار وغيرها من المشاعر.
  - ح. تجنب الأمور التي تذكر بالحدث الصادم.
  - ذ. فقدان القدرة على تذكر كل الحدث أو جزء منه.
  - د. تناقص اهتمام المريض تدريجياً بالأمور التي كانت مهمة في السابق.
  - ذ. الشعور باليأس تجاه المستقبل.
- ويجدر الإشارة الى أن هذه الأعراض قد تشير الى وجود اضطراب الإجهاد النفسي بعد الصدمة، في حال استمرت أكثر من شهر وأثرت على حياة الفرد الاجتماعية أو العملية أو العقلية، وتظهر معظم أعراض هذا الاضطراب خلال الأشهر الثلاثة التالية للحدث الصادم، إلا أنها قد تظهر في وقت متأخر أو بعد عدة سنوات من الحدث، وليس بالضرورة أن يصيب هذا الاضطراب كل من يواجه حدثاً مأساوياً.

## النتائج والمناقشة:

**نتائج سؤال الدراسة: ما مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اللاذقية؟**

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على بنود مقياس الإجهاد النفسي، وذلك بتقسيم إجاباتهم إلى ثلاث مستويات حسب المعيار الآتي: (أعلى درجة - أدنى درجة)  $\div 3$ ، أي (130 - 26)  $\div 3 = 35$ ، وتم اعتماد مقدار الفقرة (35)؛ وبناء على ذلك تم تقسيم الدرجات كما يلي: من (26-61) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (62-96) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (97-130) درجة ضمن المستوى المرتفع. ومنه فإن أفراد العينة يتوزعون على المستويات الثلاثة كما هو موضح في الجدول (4):

الجدول (4): توزع أفراد العينة على المستويات الثلاثة للإجهاد النفسي

| المجموع | مستوى الإجهاد النفسي |       |       | العينة |                      |
|---------|----------------------|-------|-------|--------|----------------------|
|         | مرتفع                | متوسط | منخفض | العدد  | طلبة الدراسات العليا |
| 547     | 80                   | 278   | 189   |        |                      |
| %100    | %14.6                | %50.8 | %34.6 | النسبة |                      |

يتضح من الجدول رقم (4) أن حوالي النصف من أفراد العينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة اللاذقية لديهم مستوى متوسط من الإجهاد النفسي بنسبة (50.8%) من مجموعهم الكلي، بينما (34.6%) منهم لديهم مستوى منخفض من الإجهاد النفسي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الظروف أو الوقت الذي طبق فيه المقياس على أفراد العينة كان جيداً نوعاً ما، إضافة إلى وعي هؤلاء الطلاب بالضغط المحيط بهم والمسببة لإجهادهم، وكيفية التعامل معها، لاسيما مع انتشار برامج توعوية ومقالات علمية حول موضوع الإجهاد النفسي وكيفية التعامل معه، إضافة إلى زيادة قدرة التحمل لدى هؤلاء الطلاب، وسعيهم الدائم إلى التأقلم مع المواقف المجهدة، وأكبر دليل على ذلك إكمالهم لمسيرتهم التعليمية رغم الظروف التي يمرون بها.

**نتائج السؤال الأولي: هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟**

للإجابة على السؤال السابق، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة الذكور والإناث على مقياس الإجهاد النفسي، كما هو واضح في الجدول رقم (5).

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى الإجهاد النفسي

| المقياس        | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (t) | احتمال الدلالة | القرار  |
|----------------|-------|-------|-----------------|-------------------|----------|----------------|---------|
| الإجهاد النفسي | ذكر   | 180   | 73.37           | 22.410            | 0.840    | 0.401          | غير دال |
|                | أنثى  | 367   | 71.64           | 23.221            |          |                |         |

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس.

ويمكننا تفسير هذه النتيجة بعدة أسباب: تشابه الظروف المعيشية التي يعيشها كلا الجنسين، وتشابه المسؤوليات الواقعة على عاتق أفراد العينة من كلا الجنسين سواءً المسؤولية العلمية أو الحياتية التي فرضت نفسها عليهم، أيضاً تشابه أساليب التنشئة الاجتماعية التي تعرض لها هؤلاء الأفراد إلى حد ما، وطبيعة البيئة التي يعيش ويدرس فيها هؤلاء الطلبة من الجنسين، وبهذا اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (آمال بنين، 2016) في هذه النتيجة، حيث وجدت دراسة بنين فروق إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

**نتائج السؤال الثانية: هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير - دكتوراه)؟**

للإجابة عن السؤال السابق، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة من طلبة الماجستير وطلبة الدكتوراه على مقياس الإجهاد النفسي، كما هو واضح في الجدول رقم (6).

### الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لدلالة الفروق

بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

| المقياس        | المستوى الدراسي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (t) | احتمال الدلالة | القرار |
|----------------|-----------------|-------|-----------------|-------------------|----------|----------------|--------|
| الإجهاد النفسي | ماجستير         | 345   | 70.61           | 25.446            | 2.340    | 0.020          | دال    |
|                | دكتوراه         | 202   | 74.94           | 17.633            |          |                |        |

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (6)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ماجستير – دكتوراه)، وذلك لصالح طلبة الدكتوراه. ويمكننا أن نفسر هذه النتيجة بأن طلاب مرحلة الدكتوراه قد مروا سابقاً بمرحلة الماجستير وضغوطها وصولاً للدكتوراه بالتالي الضغط عليهم يكون مضاعفاً عن طلاب مرحلة الماجستير الذين لازالوا في بداية الدراسات العليا، بالتالي سيرتفع مستوى الإجهاد لدى طلاب الدكتوراه مقارنة بطلاب الماجستير، أيضاً قد تقل الدافعية للإنجاز لدى طلاب الدكتوراه مقارنة بطلاب الماجستير نتيجة تركم الضغوط عليهم مما يؤدي بهم إلى الإجهاد أكثر من طلاب الماجستير في الدراسات العليا الذين يقبلون على الدراسات بدافعية ونشاط أكثر، كما يمكننا إرجاع هذه الفروق لاختلاف الظروف المحيطة بكل من طلاب المرحلتين.

نتائج السؤال الثالثة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير الاختصاص الأكاديمي (كليات نظرية – كليات تطبيقية).

للإجابة عن السؤال السابق، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة من طلبة الكليات النظرية وطلبة الكليات التطبيقية على مقياس الإجهاد النفسي، كما هو واضح في الجدول رقم (7).

### الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لدلالة الفروق

بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير الاختصاص الأكاديمي

| المقياس        | التخصص الأكاديمي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (t) | احتمال الدلالة | القرار |
|----------------|------------------|-------|-----------------|-------------------|----------|----------------|--------|
| الإجهاد النفسي | تطبيقية          | 188   | 69.20           | 20.049            | 2.363    | 0.019          | دال    |
|                | نظرية            | 359   | 73.79           | 24.211            |          |                |        |

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (7)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الاختصاص الأكاديمي (كليات نظرية – كليات تطبيقية)، وذلك لصالح طلبة الكليات النظرية.

ويمكننا أن نفسر هذه النتيجة باختلاف المواد التدريسية لكل من الكليات النظرية والكليات التطبيقية، واختلاف الخبرات المتعلمة لدى أفراد كل من الاختصاصين، حيث قد تتفوق الكليات التطبيقية بحكم أن ما يتم تعلمه يتم تطبيقه بالتالي فهم أفضل لما يتم تعلمه على عكس الكليات النظرية التي قد يرتفع فيها الإجهاد نتيجة لصعوبة الفهم النظري أحياناً الأمر الذي يجعل طلاب هذه الاختصاصات في حالة توتر وقلق وخوف من عدم الفهم وبالتالي انخفاض المستوى الأكاديمي الأمر الذي يجعلهم عرضة لارتفاع مستوى الإجهاد النفسي مقارنة بالكليات التطبيقية، أيضاً اختلاف البيئات

الضاغطة التي يعيش فيها كل من الاختصاصيين ، فبحسب هذه النتيجة يبدو ان طلاب الكليات النظرية اكثر عرضة للتواجد في هذه البيئات الضاغطة من طلاب الكليات التطبيقية.

**ملاحظة:** لم يتم استخدام اختبار T للعينة الواحدة لأنه يستخدم لدراسة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمجتمع ونحن لدينا متوسطين لعينتين مترابطتين هما الذكور والإناث.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

وجود مستويات مختلفة من الإجهاد النفسي لدى طلاب الدراسات العليا موزعه على النسب التالية: 34,6 لديهم مستوى منخفض من الإجهاد النفسي، 50,8 لديهم مستوى متوسط، 14,6 لديهم مستوى منخفض، أيضاً عدم وجود فروق داله إحصائياً بالنسبة لمتغير الجنس لدى أفراد العينة، ووجود فروق داله إحصائياً بالنسبة لمتغير الحالة الدراسية (الماجستير \_ الدكتوراه) لصالح طلاب الدكتوراه، وجود فروق داله إحصائياً بالنسبة لمتغير الاختصاص الأكاديمي (كليات نظرية \_ كليات تطبيقية) لصالح طلاب الكليات النظرية.

### التوصيات:

1. تصميم برامج إرشادية وعلاجية تساعد على خفض مستوى الإجهاد النفسي لاسيما لدى طلاب الدراسات العليا.
2. إقامة ندوات تعليمية حول الإجهاد النفسي وآثاره على حياة الأفراد عموماً وطلاب الدراسات العليا خصوصاً في جامعة اللاذقية في محافظة اللاذقية.
3. تشجيع الطلاب على القيام بالمزيد من الدراسات الميدانية عن اضطراب الإجهاد النفسي.

## References:

- [1]A. Banin and I. Banin, "Psychological stress with a working student at the university of AL- Wadi", \*Algeria, Journal of Educational and Psychological Sciences\*, (in Arabic), Al-Wadi University, (2016).
- [ 2]B. Abdullah, "The relationship between Alexithymia and Post traumatic stress disorder (PTSD) due to age and Traumatic events among Graduate students- A psychometric study",\*AL-Azhar, A peer –reviewed scientific journal for education, psychological, and social research\*, (in Arabic), P3,M34, (2015).
- [3]B. Amir, "The relationship of severity of symptoms of depression, anxiety, and stress with sleep quality in earthquake survivors in Kermanshah", Iran, \*University of Medical Sciences, Kermanshah\*, (2019).
- [4]DR. Suhalia and Parveen," Stress management and its contributing factors among Post \_ Graduate students \_ A Comparative Analysis", \*Arabian journal of Business and Management Review (Oman Chapter)\*، (2016).
- [5]E. Bahar, " Trauma level, coping with stress and Post-Traumatic change in University Students Experiencing Kahramanmaras centered Earthquake: A cross- sectional study",\*National library of Medicine, U.S, (2023).
- [6]F. AL- Aboudi, "Psychological pressure and its relationship to job satisfaction", Unpublished Master Thesis, University of Constantine, (in Arabic), Algeria, (2008).

- [7] H. J. AL- Tahrawi, "Psychological pressures and ways to deal with it in the Holy Quran", in \*Proceedings of The first international conference on the Holy Quran and its role in addressing the issues of the nation\*, the Islamic University, (in Arabic), Gaza (2008).
- [8]H. M. H. Ali, "The relationship between psychological pressures and the creative capabilities of graduate student", \* The scientific magazine for social service\*, (in Arabic), P,13, M1, (2021).
- [9]K. Brown, "Academic stress among graduate nursing students in practice", \*(in Arabic)\*, (2016).
- [10]K. Vincent, "Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality"\* National library of medicine\*, (2022).
- [11]N. AL-Abrat, & H. Bilal, " Psychological pressures among post graduate students at AL-Bayda university and their relationship to some variables", \* AL-Bayda journal, (in Arabic)\*, P4, M5, (2023).
- [12]N.Issa, "Level of psychological stress among graduate students at Zaytuna university", \*AL-Qirtas journal, (in Arabic)\*, (2022).
- [13]S. A. K. Mashri, "The academic choice is as a source of psychological pressure among students who have degrees",\*(in Arabic)\*, (2012).
- [14]S. Nagaon, " A Study on the levels of Stress among Post Graduate students of Mahapurush", (2021).
- [15]S. A. Majli, "Irrational ideas and their relationship to psychological pressure among students of the college of education in Saada",\* Damascus University Journal,(in Arabic)\*, Maj 27, 193-241, , (2011).
- [16]S. L. Salamah, "Methods for facing psychological pressure and its relationship with Optimism at a Say man of University Students", \*Journal of the College of Education Bohr Sadad University\*,(in Arabic), Cairo (2017).
- [17]V. Garrido, M. Garrido. "Mental health disturbance after a Major earthquake in northern Peru: A preliminary, cross- sectional study". University of Peru. (2022).
- [18]W.H. Organization website, \*Media Center, (in Arabic)\*, (2013).
- [19]Y. Qaddouri, "The level of psychological stress among the primary stage teachers", \*The educational research magazine\*, (in Arabic), (2022).