Journal of Libyan Academy Bani Walid 2025
مجلة الأكاديمية الليبية بني وليد
e-ISSN: 3104-3860
Volume 1, Issue 4, 2025, Pages: 185-191
Website: https://journals.labjournal.ly/index.php/Jlabw/index

Reflections of Group Service Programs on Reducing Psychological and Social Pressures among University Students

Sawsan Ali S alem Hanish *
Department of Social Work, Faculty of Arts and Languages, University of Tripoli, Libya
Email: sa.hanish@uot.edu.ly

انعكاسات برامج خدمة الجماعة للتخفيف من الضغوطات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة

سوسن علي سالم حنيش*
قسم الخدمة الاجتماعية، كلية الآداب واللغات، جامعة طرابلس، ليبيا.

Received: 28-07-2025	Accepted: 20-09-2025	Published: 27-10-2025
Copyright: © 2025 by the authors. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

This study aims to explore the impact of group service programs on reducing psychological and social pressures among university students by analyzing the role of social workers in implementing and activating these programs within the university environment. The study adopts a descriptive-analytical approach to identify the main psychological and social stressors affecting students and to assess how group service programs can alleviate them. Findings reveal that university students experience multiple stressors—academic, familial, economic, and social—that negatively affect their academic performance and psychological balance. The research concludes that group service programs, such as group discussions, recreational activities, and social-psychological support sessions, are effective tools for reducing stress, anxiety, and isolation, and for enhancing adaptability and social engagement. The study recommends establishing social work and psychological support offices in Libyan universities to provide professional assistance that promotes students' mental health and social well-being..
.

Keywords: Group Service Programs – Psychological Stress – Social Pressure – University Students – Social and Psychological Support.

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة انعكاسات برامج خدمة الجماعة في التخفيف من الضغوطات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة، من خلال تحليل دور الأخصائي الاجتماعي في تفعيل هذه البرامج وتوظيفها في بيئة التعليم الجامعي. تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يقوم على وصف الظاهرة وجمع البيانات المتعلقة بالضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الطلاب، ثم تحليل كيفية مساهمة البرامج الجماعية في الحد منها. خلصت النتائج إلى أن طلاب الجامعة يواجهون ضغوطًا متعددة تتنوع بين أكاديمية وأسرية واقتصادية واجتماعية، مما يؤثر سلبًا على تحصيلهم الدراسي وتوازنهم النفسي

والاجتماعي. وأثبتت الدراسة أن برامج خدمة الجماعة – كالحوار الجماعي، والأنشطة الترفيهية، وبرامج الدعم النفسي والاجتماعي – تمثل أدوات فعالة في تخفيف حدة التوتر والقلق، وتعزيز مهارات التكيف، والانخراط الإيجابي في الحياة الجامعية. وأوصت الدراسة بضرورة إنشاء مكاتب للخدمة الاجتماعية والدعم النفسي داخل الجامعات الليبية لتقديم خدمات مهنية متخصصة تساند الطلاب وتساهم في تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية :برامج خدمة الجماعة – الضغوط النفسية – الضغوط الاجتماعية – طلاب الجامعة – الدعم النفسي والاجتماعي.

المقدمة

يَتعرّض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة، تتمثّل في بيئة الدراسة الضاغطة، والضغوطات الاجتماعية، وأسلوب الحياة، بالإضافة إلى المؤثرات كَالضغوط الأسرية وطبيعة الحياة الاجتماعية. ونظرًا للتأثيرات السلبية المترتّبة على الأحداث الضاغطة التي يتعرّض لها الأفراد وعلى صحتهم النفسية، كان لا بدّ من التدخّل للتعامل والتعايش مع هذه الضغوط وفقًا لما تقتضيه طبيعة وثقافة المجتمع الليبي التي تميل إلى الاحتواء المجتمعي للأفراد في حالات التعرّض للضغوط، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي.

تشير هذه الدراسة إلى برامج خدمة الجماعة، وهي إحدى طرق الخدمة الاجتماعية التي تعتمد على التفاعل الإيجابي بين المثير والاستجابة، وتفعيل العلاقة البنّاءة بين الفرد والبيئة المحيطة به. حيث يُدرك الفرد هذه العلاقة أو التفاعل الحاصل في وجود الضغوط النفسية والاجتماعية كعوامل معيقة لنشاطه النفسي والعضوي، وقد يترتّب عن ذلك بعض الأعراض المرضية التي تتوسّط علاقة التفاعل القائمة بين الموقف المهدّد وآثاره، والمتمثلة في نمط الشخصية واستراتيجيات المقاومة المتبنّاة والعوامل الفردية كالجنس والعمر.

وتعتمد الضغوط النفسية على إدراك الفرد لمتطلبات البيئة ولإمكاناته وقدرته على التعايش معها. وتعمل البرامج التي تقدمها خدمة الجماعة على توظيف الأنشطة والعلاقات وتقديم الخبرات التي تُصمَّم وتُنفَّذ بمساعدة الأخصائي الاجتماعي، بهدف تحقيق التنمية والارتقاء بأفراد الجماعة. كما تُقابل هذه البرامج احتياجات الأفراد الجسمية والعقلية والوجدانية في ضوء حاجات المجتمع ورغبات وميول الأفراد.

وبالتالي، كان من الضروري وجود مكاتب للخدمة الاجتماعية والدعم النفسي والاجتماعي في المحيط الجامعي، لإمكانية تفعيلها لدى الطلاب بما يخفّف من حدّة التوتر والإحباط المصاحب للعملية الدراسية. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتُبيّن أهمية برامج خدمة الجماعة في التخفيف من الضغوطات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة:

تمثل برامج خدمة الجماعة في الخدمة الاجتماعية الفكرة المجردة أو المفهوم المدرك التي يحتوي على أوجه النشاط المختلفة والخبرات المتعددة للفرد والجماعة والتي توضع بمعرفة الجماعة وبمساعدة الاخصائي الاجتماعئ لمقابلة احتياجاتهم وإشباع رغباتهم، وتتأثر هذه البرامج بحاجات المجتمع أكثر من تأثرها برغبات الفرد وميوله، حيث تهتم البرامج برفع مستويات المجتمع وتخليصه من عوامل الإحباط والتوتر قبل الاهتمام بميول الافراد وتحقيق رغباتهم(حسن : 2015: 56). وقد استشعرت الباحثة من خلال عملها كعضو هيئة التدريس بالجامعة انعدام الاهتمام ببرامج الخدمة الاجتماعية والدعم النفسي والتي من شأنها أن تخفف من الأعباء والمسئوليات الملقاة على عاتق الطلاب ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الضغوطات النفسية والاجتماعية ومن خلال معايشة بعض الظروف المتوفرة في بيئة طلاب الجامعة من خلال اللقاءات الودية غير الرسمية للباحثة مع بعض الطلاب وجدت احتياج من قبل الطلاب لمكتب للخدمة الاجتماعية والدعم النفسي ورغبتهم في المشاركة في برامج جماعية منظمة تهدف إلى تطوير شخصياتهم وصقلها وابتكار استراتيجيات ملائمة لمواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها ، وقد تمحورت مشكلة الدراسة في التساؤليين هما: ماهي الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها طلاب الجامعة؟ ، وكيف يمكن توظيف برامج خدمة الجماعة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة؟

-أهمية الدراسة:

1-تناولت الدراسة فئة مهمة وهي فئة طلاب الجامعة التي يقع على عاتقها عبء بناء المجتمع وتنظيمه.

2-تعتبر الضغوطات النفسية والاجتماعية من عوامل الإحباط والتوتر وبالتالي تؤثر على دافعية طلاب الجامعة نحو دراستهم ومهنتهم في المستقبل.

3-تسهم هذه الدراسة في تغطية جانب من النقص الموجود في قطاع التعليم الجامعي في مجتمعنا الليبي والذي يغفل الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني والاجتماعي للطالب ولايتم الاهتمام بالبرامج والأنشطة الجماعية .

4-تكمن أهمية الدراسة في كونها تفتح أبعاد بحثية كثيرة لدراسات مستقبلية ذات علاقة بتطوير قدرات ومهارات طلاب الجامعة من خلال إعطاء أهمية لمشاعرهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم.

-أهداف الدراسة:

1-التركيز على بعض الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها طلاب الجامعة.

2-تحديد أهم برامج خدمة الجماعة التي يحتاجها طلاب الجامعة في ظل الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرضةن لها.

-تساؤلات الدراسة :

1-ماهي أهم الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها طلاب الجامعة؟

2-ماهي أهم برامج خدمة الجماعة التي يحتاجها طلاب الجامعة في ظل الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها؟

-المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- برامج خدمة الجماعة:

هو الخطة المرسومة لعمل ما وهو كل يحدث داخل الجماعات من أنشطة وعلاقات وخبرات وتجارب يعبر عنها أفرادها حينما يجتمعون معا ليخططوا وينفذوا موضوعا ما أي أنها كل ماتؤديه الجماعة لتحقيق وإشباع حاجاتها ورغباتها ومصالحها(موسى: 183:2004).

-الضغوط النفسية و الاجتماعية:

هي تعبير عن حالة من الإجهاد العقلي والجسمي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا او إزعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا او نتيجة للصفات العامة التي تسود بيئة العمل(الأحرش :54:2008).

حدود الدراسة: تحددت الدراسة بالحد الموضوعي الذي يتناول انعكاسات برامج خدمة الجماعة للتخفيف من الضغوطات النفسية والاجتماعية.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة حيث يقوم على وصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال جمع المعلومات والعمل على تصنيفها والتعبير عنها كيفاً وذلك للوصول إلى استنتاجات حول موضوع الدراسة.

-الاطار النظري:

-أولا: برامج خدمة الجماعة:

-مفهوم **برامج خدمة الجماعة:**

يشير (عبداللطيف 2012) أن البرنامج في خدمة الجماعة هو كل الأفعال والعلاقات والخبرات التي يمارسها الأفراد وتوفرها الحياة الحماعية في ضوء تقدير إحتياجات الأفراد وتوفرها الحياة الاجتماعية في ضوء تقدير إحتياجات أعضائها، ويصممها أعضاء الجماعة والإخصائي الاجتماعي ومما يحقق نمو الفرد والجماعة وسيهم في تنمية المجتمع (عبداللطيف:139:2012) كما يوضح (موسى 2004) أن البرنامج يشمل كل الأنشطة التي تقوم بها الجماعة بما فيها الأنشطة الترويجية والإجتماعية والنفسية التي يستخدمها أعضاء الجماعة.

وترى الباحثة أن البرنامج في خدمة المجتمع والتي كما بنيت الدراسة الحالية موجهة لطلاب الجامعة ممن يعانون من الضغوط النفسية الاجتماعية فإن هذه البرامج هي وسيلة لتحقيق الأهداف المتعلقة بنمو الفرد والجماعات فالبرامج هي ما يؤدي أعضاء الجماعة التحقيق أهدافهم وإشباع حاجاتهم وبهذا تؤكد الباحثة أن هذه البرامج ثلاثية الأبعاد في خدمة الجماعة في نمو الفرد ونمو الجماعة ونمو المجتمع وهذا ما يتحقق عن طريق خبرات التي توفرها الجماعة.

-مراحل البرنامج: يشير (الصافي 2015) إلى بعض المراحل التي يمر بها البرنامج في خدمة الجماعة في الخدمة الاجتماعية وهي على النحو التالي:

- **مرحلة الإعداد/** يتم فيها إقتراح الفكرة التي تم إعتمادها وتوزيع المسؤليات وإجراء التعديلات اللازمة على فقرات البرنامج التي سيتم تقديمها وتنفيذها.

-مرحلة التنفيذ/ يتم تقديم المهام والمسؤليات بين أفراد الجماعة المقررة لإنجاز البرناكد بحيث يكون دور لإخصائي الاجتماعي دور إرشادي مساعد وليس تدخلي.

-مرحلة التقويم/ يتم تقويم البرنامج بتحديد الإجابيات والسلبيات الموجود في البرامج بالنسبة لكل فرد من أعضاء الجامعة والمواقف الطارئة التي قد تواجهها الجماعة وكيفية التعامل معها وأهم الدروس المستفادة من الدروس في التجارب الأخرى(الصافي:2015: 65).

- يبرز دور الأخصائي الاجتماعي في برامج خدمة الجماعة في مساعدته لجماعة طلاب الجامعة ممن يعانون من الضغوط النفسية والاجتماعية من خلال مساعدتهم في وضع أهدافهم التي تتطور بتطور الجماعة ونموها، فيقوم الاخصائي الاجتماعي بمساعدتهم والتعاون معهم لتحقيق تلك الأهداف مما يحقق تماسك الجماعة, ومن ثم يبدأ في مساعدتهم على وضع الخطط

وذلك بالتفكير المتبادل وجمع الحقائق ودراستها في ضوء احتياجات الجماعة على أن يكون ذلك التفكير متمشياً مع قدرات وإمكانيات الأعضاء وظروف الجامعة وقيم المجتمع أي أنه يساعدهم على التفكير الواقعي ويبعدهم عن الارتجالية(موسى:2004:185)، أما تنفيذ الخطط فيكون من خلال البرامج والأنشطة التي يمارسوها طلاب الجامعة وتوزيع المسؤوليات عليهم ، وهو بذلك يعمل على تنمية المسؤولية الاجتماعية لديهم ويساعدهم على التغلب على الصعوبات التي قد تواجههم، مما يمكن أفراد الجماعة على تنظيم أنفسهم بوضع النظم التي تحكم تصرفات أعضائها وتصبح دستوراً لها يشتمل على شروط العضوية وتوزيع المسؤوليات وأسلوب اتخاذ القرار وأساليب الثواب والعقاب في الجماعة، ويساعدها على اختيار قادتها وتحديد دور كل منهم وتمكينهم من القيام بأدوارهم القيادية بنجاح وهو بذلك يدرب الأعضاء على القيادة والتبعية، فيصبح طلاب الجامعة قادرين على اختيار برامجهم وأنشطتهم بما يتفق مع رغبات وميول الأعضاء. حيث أن الاختيار الصحيح للبرامج يساعد على تحقيق التعاون بين الأعضاء حيث يوفر الطابع الفريقي في العمل، ومساعدتهم في التدريب على النقد الذاتي بما يساعد على اكتمال مقومات النضج وبناء الشخصية السوية لعضو الجماعة، والتعرف على الموارد والإمكانيات التي يمكن الاستفادة منها في تعميق الجماعة وأهدافها(الصافي:2015:68) .

- مهارات الأخصائي الاجتماعي لخدمة الجماعة عند عمله مع الأفراد:

يرى (درويش 1998) أن الأخصائي الاجتماعي يحتاج للعمل مع الأفراد عندما يلاحظ أنهم يحتاجون مساعدة فردية بما يخدم تفاعلهم داخل الجماعة فهو يعمل مع:

-الأعضاء الذين يتولون مناصب قيادية في الجماعة حتى يتفهموا مسؤولياتهم ويقومون بأدوارهم القيادية.

-أعضاء الجماعة كأفراد على اكتشاف قدراتهم واستعداداتهم والعمل على توظيفها بما يحقق لهم تقدير الجماعة.

-ذوي المواهب والقدرات ويشجعهم على استثمار وتحمل مسؤولية أكبر.

-ممثلي الجماعة ليعاونهم على أداء رسالتهم وتفهمهم لمسؤولياتهم.

-الأفراد عند رغبتهم في الانسحاب من الجماعة فيوجههم إلى جماعات أخرى تناسبهم.

-الأفراد عندما تواجههم بعض المشكلات الشخصية حيث قد يساعده أو يتولى تحويله إلى أخصائي خدمة الفرد إذ استلزم الأمر ذلك.

-الأفراد الذين يعانون من سوء التكيف.

-بعض الأعضاء كأفراد ليشجعهم على الاشتراك الفعال في الأنشطة والبرامج وأيضاً مع تحمل المسؤولية داخل الجماعة التي تتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم.

-العضو الجديد حيث يقوم بإعطائه فكرة عن مختلف الجماعات التي يمكن له الانتماء إليها ويقوم بمساعدته على اختيار الجماعة الأكثر ملائمة لحاجاته وقدرته وخصائصه(درويش:1998:154) .

وتبين الباحثة أن الجماعة تسعى إلى تحقيق أهدافها من خلال مجموعة من الأنشطة التي يشترك جميع الأعضاء في وضعها وتنفيذها بأسلوب ديمقراطي تشاوري ويفترض أن تكون هذه الأنشطة متعددة ومدروسة بحيث تشيع جواً من المرح والسعادة بين الأعضاء، بجانب تقسيم هذه الأنشطة إلى مهام يتم تنفيذها جزءاً جزءاً، ولكن أحياناً تتضمن الأنشطة أشياء جادة مثل المناقشات والتفاعلات من خلال مسائل عديدة مثل تنفيذ الحفلات، أو تقسيم الأعضاء إلى مجموعات لمناقشة موضوع معين وعرضه على بقية الأعضاء، أو دعوة أحد المتخصصين أو الأفراد الذين لديهم خبرة حالية أو سابقة بالمشكلة

– ثانيا: الضغوط النفسية :

يرى "لازاروس وفوكمان" أن الضغط النفسي هو "التفاعل الحاصل بين الفرد والبيئة، أي تقييم الفرد للموقف بأنه يفوق إمكاناته ومصادره وقد يعرّض وجوده للخطر."

وحسب هذا التعريف، فإن الضغوط لا تمثل علاقة بالمثيرات البيئية فقط، ولا هي مجرد استجابة للحدث، وإنما هي علاقة بين الشخص والبيئة يحدث فيها تجاوز لمتطلبات البيئة لمصادر الفرد وإمكاناته في المواجهة. فإذا كانت المصادر والإمكانات التي يستند إليها الفرد في مواجهة المواقف أو الأحداث الضاغطة كافية وملائمة، فلن يحدث الضغط؛ أما إذا كانت مصادر الفرد في التعامل مع هذه المواقف ضعيفة وغير فعّالة، فإن الضغط سوف يحدث (النعاس، 2008: 25).

كما يشير "كوكس وماكاي" إلى أن الضغط النفسي هو "ظاهرة تنشأ عن مقارنة الشخص للمتطلبات التي تُطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص ويصعب عليه التحكم فيها، فإن الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطًا، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسيولوجية على حضور الضغط بما يتضمنه من حالات سيكولوجية ووجدانية" (النعاس، 2008: 26).

ومن ناحية أخرى، فقد اعتبر كلٌّ من "موس وماكينبوم" أن الضغوط النفسية تحدث بطريقة المثير والاستجابة، وأنها نتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب ولمصادره الشخصية. إذ إن الشخص يدرك الحدث كعامل ضاغط اعتمادًا على المعنى الذي يكونه عن الموقف. وبهذا، تكون عملية تقييم الأحداث بأنها مؤذية أو مهددة متغيرة تبعًا لطبيعة إدراك الفرد، فتنشأ الضغوط النفسية عن عمليات التقييم التي يقوم بها الفرد، أي تقييم ما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمواجهة مطالب البيئة.

ويُقرَّر الضغط بمدى الانسجام بين الفرد وبيئته؛ فعندما تفوق إمكانات الفرد ما هو مطلوب للتعامل مع الموقف الصعب، فقد يشعر بدرجة بسيطة من الضغط. أما إذا أدرك أن إمكاناته ستكون كافية للتعامل مع الحدث لكن ذلك يتطلب بذل الكثير من الجهد، فإنه سيشعر بقدر متوسط من الضغط. في حين إذا أدرك أن ما لديه من إمكانات لن يكون كافيًا بالقدر الذي يمكّنه من مواجهة المطالب البيئية، ينشأ الضغط النفسي (يوسف، 2006: 63).

- **خصائص الضغط النفسي**

تتحدد **خصائص الضغط النفسي** في أربع خصائص رئيسية، وهي:

- أن الضغط عملية **إدراكية**، أي أن الفرد يستجيب للمثير الواحد بمستويات متباينة من الضغط.
- إن الضغط المدرك يربط بين **وجهة نظر الفرد** وما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية، وبين متطلبات الموقف.
- أن الضغط هو **محصلة لمدى أهمية الموقف** وفقًا للإدراكات الذاتية للفرد.
- أن الضغط هو **عملية تكيّف** لقدرات الفرد مع متطلبات موقف معين.

- **أنواع الضغط النفسي ومستوياته**

تتعدد **أنواع الضغوط النفسية ومستوياتها** بحسب مصادرها. وقد صنّفها "سيلي" إلى نوعين أساسيين من الضغوط النفسية، هما:

1. **من حيث طبيعتها:**
   أ. **الضغط النفسي السيئ:** وهو ما يرتبط بالألم مثل فقدان العمل أو فقدان شخص عزيز.
   ب. **الضغط النفسي الجيد:** وهو الذي يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة، كحالة ولادة طفل جديد أو السفر للعمل.
2. **من حيث شدتها:**
   أ. **الضغط النفسي المرتفع:** ينتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي.
   ب. **الضغط النفسي المنخفض:** يحدث عندما تتفوق مصادر الفرد وقدراته على متطلبات التكيّف، مما يؤدي إلى الشعور بالملل وانعدام التحدي.
3. **من حيث المصدر:**
   أ. **الضغوط الخارجية:** وتعني الأحداث أو المواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من أحداث بسيطة إلى مواقف حادة.
   ب. **الضغوط الداخلية:** وهي تلك التي تنشأ نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر الفرد وذاته.
4. **من حيث الاتجاه:**
   أ. **الضغوط الإيجابية:** تنتج عن زيادة الأعباء المصاحبة للترقية في السلم الوظيفي، وهي غالبًا ما تحفز الفرد على الأداء.
   ب. **الضغوط السلبية:** وهي الإحساس بالضغط بشكل سلبي حيث يشكل الموقف ذاته عبئًا نفسيًا على الفرد.
5. **من حيث المدة الزمنية:**
   أ. **الضغوط المؤقتة:** وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال الموقف الضاغط.
   ب. **الضغوط المزمنة:** وهي الضغوط التي تستمر لفترة طويلة، مثل الآلام المزمنة أو العيش في ظروف اجتماعية واقتصادية متدنية.
6. **من حيث تأثيرها على الأداء:**
   أ. **ضغوط مرتفعة وشديدة:** تعيق الفرد عن الأداء، وتؤدي إلى الارتباك، والتردد في اتخاذ القرارات، ونقص التفاعل الاجتماعي، والتعرض للاضطرابات النفسية والجسمية.
   ب. **ضغوط منخفضة:** تقل فيها الدافعية ويحدث الملل وضعف التركيز.

ج .**ضغوط معتدلة :**وهي التي يكون فيها أداء الفرد أفضل ومستواه أعلى من الجودة لأنها تساعده على الإنجاز وزيادة الكفاءة.

وتؤكد هذه التصنيفات أن **الضغوط النفسية تتحدد باستجابة الفرد لها**، فهي ليست في ذاتها سببًا للتفوّق أو المرض، وإنما ما يحدد نتائجها الإيجابية أو السلبية هو تقييم الفرد وتفسيره لها. فكثيرًا ما يؤدي الضغط الإيجابي إلى نتائج سلبية إذا لم يُحسن الفرد التعامل معه واستثماره بشكل مفيد.

ولا يوجد ما يُسمّى ضغطًا سلبيًا بحتًا، إذ كثيرًا ما يحمل الضغط في طياته بعض الجوانب الإيجابية التي تدفع الفرد إلى العمل والتحسّن. فلكل شخص **مستوى مختلف من تحمّل الضغوط** يختلف عن الآخرين تبعًا لحالته النفسية والجسمية وخبراته السابقة. وزيادة حدّة الضغوط تجعل الفرد عرضة للانهيار، فالأعباء التي يتحملها شخص ما بسهولة قد لا يتحملها آخر.

لذلك فإن وجود **مستوى معيّن من الضغط** لا يضر بالفرد بل يفيده ويعود بالنفع عليه وعلى بيئته، وهذا ما يُسمّى بـ **الضغط الضروري** .غير أن ارتفاع مستوى هذا الضغط قد ترافقه آثار سلبية على صحة الفرد وبيئته. ومن هذا المنطلق، يجب على الفرد **تعلم مراقبة مستويات الضغط لديه**، وتحديد المستوى الأمثل لتحمّل الضغوط، لأن **إدارة الضغط النفسي** تساعد على تحسين نوعية الحياة وزيادة الرضا عن العمل (الرشيدي، 1999: 15).

– مصادر الضغط النفسي

تُعتبر **الضغوط النفسية** العمود الفقري الذي تُبنى عليه بقية أنواع الضغوط الأخرى، فهي العامل المشترك في الضغوط الاجتماعية والمهنية والاقتصادية والأسرية والدراسية. ويتعرض معظم الناس للضغوط النفسية، لكنهم لا يتأثرون بها جميعًا بنفس الدرجة، لأن **تأثير الضغوط يختلف من فرد لآخر** تبعًا لقدراته، وخبراته السابقة، وتقييمه لذاته، وإدراكه للموقف الضاغط. كما يختلف هذا التأثير باختلاف العمر، والجنس، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، والصفات الشخصية والطموحات.

كما أن الفرد قد لا يعاني من الضغوط ما لم يصدر عنها استجابة من جانبه، إذ يتكون أي موقف ضاغط من **عاملين أساسيين :**مصدر الموقف الضاغط والاستجابة له. فبدون اجتماع هذين العاملين لا تكون هناك مواقف ضاغطة مؤثرة. وبالتالي فإن **مصادر الضغط وحدها لا تشكل ضغطًا**، كما أن الاستجابة هي التي تحدد الأثر الفعلي. فما قد يكون مثيرًا للضغط عند فرد ما قد لا يكون كذلك عند آخر. ويمكن تصنيف **مصادر الضغط النفسي** إلى قسمين رئيسيين:

1. **المصادر الداخلية:**

وهي النابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة، مثل الرغبة في الكمال أو محاولة الإجابة عن كل التساؤلات دائمًا، وهي افتراضات غير واقعية. فالإنسان ليس كاملًا، بل يواجه حاجات متعددة ومشكلات يومية كثيرة، ومحاولته العيش فوق مستوى قدراته الشخصية تؤدي إلى الضغط النفسي. وتشمل هذه المصادر طبيعة الشخصية، وأساليب الإدراك، ونمط التفكير، وانخفاض مفهوم الذات، وأساليب التربية الخاطئة، والطموح المبالغ فيه، وضعف المقاومة الداخلية، والاستعداد النفسي لقبول المرض، وطريقة استجابة الجسم للضغط النفسي.

2. **المصادر الخارجية:**

وتشمل المواقف المسببة للضغط مثل **ضغوط القيم والمعتقدات**، والصراع بين العادات والتقاليد والواقع، والمنغصات اليومية، وتغيرات الحياة كالطلاق أو الرسوب في الامتحانات أو الخوف من المرض.

كما تشمل بيئة العمل وما يرتبط بها من ضعف التجهيزات أو سوء التهوية أو تعطّل الأجهزة، إضافة إلى الضوضاء والحرارة العالية والأماكن الضيقة.

وتشمل أيضًا الضغوط **المالية والاقتصادية** مثل انخفاض الدخل والبطالة، و**الضغوط الناتجة عن المتغيرات الطبيعية** كالزلازل والأعاصير، و**الضغوط السياسية** الناتجة عن عدم الرضا عن الأنظمة الاستبدادية، و**الضغوط الفكرية والعقائدية** التي تنشأ من الصراع بين المعتقدات الشخصية وضغوط المؤسسات.

كما تُعد **إساءة استخدام العقاقير** أحد مصادر الضغط الخارجية (الصيرفي، 2008: 178).

وتبين الباحثة أن تجاوز الضغوطات النفسية والاجتماعية والسيطرة على المشاعر السلبية يحتاج دعم نفسي واجتماعي من قبل جماعة تحتويه وتشد من أزره وتدفعه إلى التغلب على ما يحيط به من أزمات وصعوبات بسرعة والخروج من حالة الاكتئاب وإتخاذ قرارات فردية ومناسبة وتجاوز الروتين اليومي الذي يمر به ويتغلب على مفاجآت الحياة الصادمة .

-دور برامج خدمة الجماعة في مواجهة الضغوط النفسية:

تعتبر طريقة خدمة الجماعة من أكثر طرق الخدمة الاجتماعية المرتبطة بالعمل مع فئة طلاب الجامعة نظرا لانضمامهم إلي العديد من الجماعات المختلفة، فهذه الجماعات تستخدم لتعديل الاتجاهات والتوافق مع متطلبات التغير الاقتصادي والاجتماعي في المجتمع الليبي، وتظهر فاعلية طريقة خدمة الجماعة تقاس بمدى ما تحدثه من تغير يسهم في تنمية

المجتمع(الرشيدي:1999:16) ، ويعتبر البرنامج من الأدوات الهامة التي يستخدمها أخصائي الجماعة في مساعدة الأعضاء علي النمو سواء من الناحية الجسمية أو الاجتماعية أو النفسية أو العقلية حيث أن البرنامج يتيح للأعضاء أن يتعلموا أو يمارسوا الأدوار الاجتماعية التي ترتبط وتتكامل فيما بينها من اجل تحقيق الأهداف التي تسعى لتحقيقها(الجندي:65:2003)، كما تعد ممارسة برامج خدمة الجماعة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للإسترخاء، مثل: المشي، السباحة، ركوب الدراجات فهي تقلل من درجة القلق والحزن والشد العضلي والتوتر(يوسف:2006:64)، ويمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم وإنّ مقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، ويفضل أن تكون برامج خدمة الجماعة في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة، وبهذا تكون وسيلة مهنية يمكن استخدامها من أجل تحقيق التغيير لذلك فقد تستخدم الجماعات على أنها وسيلة لتوفير الدعم الاجتماعي والنفسي للعميل ، ووسيلة للنمو وإكساب العميل الخبرات والمهارات التي يحتاجها، ووسيلة للتخفيف من الضغوط وأعراض الاضطرابات النفسية، وتصحيح الاتجاهات، والسلوكيات السلبية في شخصية العميل، ومن هذا المنطلق تتعلق الرؤية الأساسية للممارسة العامة للجماعات بأهميتها على أنها أحد مناهج تحقيق التغيير، وتنمية قدرات ومهارات العميل المشارك في الجماعة من أجل تهيئته لاكتشاف قدراته وتنميتها، ومواجهة الصعوبات والمشكلات التي يواجهها بنفسه.

-النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

- التحليل النفسي:

نظرية التحليل النفسي

يرى أنصار التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع داخلي بين نزعات ورغبات متباينة أو متعارضة، سواء بين الفرد والبيئة الخارجية أو داخل ذاته. فعندما تصطدم النزعات الغريزية بالتحريم الذي يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى، فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

ويرى التحليليون أن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية، وتكون هذه الصراعات لدى بعضهم أكثر حدة وعددًا، مما يجعلهم يقيّمون ظروف الحياة وأحداثها على أنها مسببة للضغوط النفسية.

ويُواجه هؤلاء الأفراد الضغوط غالبًا عبر الكبت الذي اعتبره فرويد أهم آلية دفاعية تجاه الضغوط. فالفرد حين يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها من خلال ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.

وعليه، فإن القلق والخوف والانفعالات السلبية الأخرى المصاحبة للمواقف الضاغطة يتم تفريغها بصورة لا شعورية عبر الكبت أو الإنكار أو غيرها من الآليات الدفاعية.

كما يؤكد أصحاب هذه النظرية أن الأعراض المرضية الحالية ليست سوى امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مرّ بها الفرد في طفولته، وأن المعاناة النفسية في الحاضر هي استمرار لتلك الصعوبات التي حاول الفرد التعامل معها بآليات دفاعية غير توافقية أو غير ملائمة اجتماعيًا (خليفة، عيسى، 2008: 128).

النظرية السلوكية

يرى أنصار المدرسة السلوكية أن الضغوط النفسية تنشأ نتيجة لعوامل بيئية قد يمكن التحكم فيها أو لا يمكن، حيث يعدّ المصدر الرئيسي للضغوط هو البيئة.

وتذهب السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن آثار هذه الضغوط تختلف من حيث شدتها وحجمها.

وترى المدرسة أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي يتم من خلالها معالجة المواقف الخطرة والمثيرة للضغط. وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيًا بمثيرات حيادية أثناء الأزمة أو بخبرة سابقة، مما يجعل الفرد يصنفها على أنها مخيفة أو مقلقة.

كما ترى المدرسة السلوكية أن لكل استجابة مثيرًا، وأن العلاقة بين السلوك والمثير تكون إما إيجابية أو سلبية.

وتُعدّ الشخصية عند السلوكيين مجموعة من المنظومات السلوكية المتعلمة والثابتة نسبيًا التي تميز الأفراد، وأن هناك قوانين تحكم السلوك الإنساني مثل التعزيز، والعقاب، والانطفاء، والتقييم (خليفة، عيسى، 2008: 129).

النظرية المعرفية

يرى أنصار النظرية المعرفية أن الضغط النفسي يُعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة، وبالتالي لا يمكن تجنبه تمامًا.

وقد يواجه الفرد الضغوط بفاعلية، لكن عندما تفوق شدتها قدرته على المواجهة، تظهر آثارها النفسية والبيئية عليه.

ويؤكد لازاروس، أحد علماء النفس السلوكيين المعرفيين، أن الضغوط تمثل متغيرًا وسيطًا يتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة، مشددًا على أهمية العمليات المعرفية في الاستجابة للضغوط ومواجهتها.

ويسمّي لازاروس هذه العمليات بـ التقييم الأولي والثانوي، حيث يقوم الفرد أولًا بتقييم الموقف لتحديد معناه ودلالته، ثم يجري تقييمًا ثانيًا لتحديد مصادر المواجهة التي يعتمد عليها في التعامل مع الموقف، ليقوم بعد ذلك بالاستجابة الملائمة.
وتفترض النظرية المعرفية أن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته، وأن الضغوط والصعوبات الانفعالية تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغًا فيها أو غير منطقية.
فأنماط التفكير الخاطئة تؤثر سلبًا على مشاعر الفرد وسلوكياته، وعندما يقع تحت الضغط يفقد القدرة على التفكير السليم، ويلجأ إلى التحريفات المعرفية في تفسير الأحداث الضاغطة، مما يؤدي إلى تفسيرها بصورة سلبية (خليفة، عيسى، 2008: 130).

الدراسات السابقة:

- دراسة حسن (2004) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن المهارات المستحدثة لاستخدام التكنولوجيا الحديثة لدى الأخصائيين الاجتماعيين العاملين بالمجال المدرسي ، وقد توصلت نتائج الدراسة لديهم معرفة بسيطة بتلك المهارات المستحدثة من خلال المصادر المختلفة كالمراجع العلمية والندوات والمحاضرات تلك المهارات التي من بينها القدرة علي استخدام التكنولوجيا الحديث.

-دراسة سليمان (2005) التي استهدفت إلي تحديد العلاقة بين الممارسة المهنية لطريقة العمل مع جماعات الأسر الطلابية وتهيئة المناخ الابتكارى للأعضاء، وكذلك تحديد العلاقة بين الممارسة المهنية، وزيادة معدل نمو المهارات الابتكارية كمهارة الأصالة والطلاقة والمرونة والحساسية لمشكلات أعضاء الأسر الطلابية، وقد استنتجت الدراسة عدم صحة هذه الفروض والتوصل إلى أنه توجد علاقة بين الممارسة المهنية مع جماعا ت الأسر الطلابية وتهيئة المناخ ا لابتكارى، وتنمية مهاراته كالأصالة والطلاقة والمرونة، وتستخد م طريقة العمل مع الجماعات أدوات متعددة لتحقيق أهدافها ولا شك أن البرنامج هو أحد هذه الأدوات ، فإذا اعتبرنا أن الجماعة هي القوة الضابطة لسلوك الفرد والمشبعة لحاجاته فإن البرنامج هو وسيلتها في توجيه التجارب والخبرات والا تجاهات النفسية التي يزود بها الأعضاء في ميادين الحياة الإنسانية بمساعدة الأخصائي الاجتماعي (منقريوس:2014:148)

-دراسة مساعيد 1993 : هدفت الدارسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس، والى التعرف على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات استجابات المعلمين على مصادر الضغط النفسي، وهي عبئ الدور وغموضه، وضغط العمل وضغط المدرسة، والرضا المهني، والنمط القيادي لمدير المدرسة، والى عدد من المتغيرات الخاصة بالمعلمين وهي العمر،المؤهل،الجنس،الخبرة، وتكونت عينة الدراسة من 190 معلما ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية طبيعية، وكانت نتائج الدراسة مرتبة حسب أهميتها كما يأتي:عبء الدور وغموضه وضغط العمل وضغط الدراسة والرضا المهني والنمط القيادي لمدير المدرسة وكشف الدراسة عن عدم وجود فروق تعزي إلى متغيرات العمر المؤهل والمرحلة التعليمية كما أشارت إلى عدم وجود تفاعل دال إحصائيا بين مصادر الضغط النفسي ومتغير الجنس بينما كشفت عم عدم وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة.

-دراسة بروان ورالف 1994 : هدفت إلى تحديد عوامل الضغط النفسي وإستراتيجية معالجة إدارة الضغوط التي يعاني منها المدرسون في دائرة شمال إنجلترا وقد تم إجراؤها على عينة مكونة من(100) معلم وأشارت النتائج إلى إن هناك عوامل مشتركة في إنتاج الضغط النفسي متعلقة بالعمل منها العلاقة المتبادلة بين الطالب والمعلم والعلاقة بين المعلمين أنفسهم والعلاقة ما بين المعلم والمجتمع المحيط به والتغير والإبداع وإدارة المدرسة والمديرين ولوحظ انه لم يكن لعامل الراتب الأثر الكبير وان المعلمين يختلفون في مواجهة وإدارة الضغوط النفسية واتضح إن المعلمين الانجليز كأفراد يعانون من الضغط النفسي.

-دراسة الشيباني وحسن 1997: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والطمأنينة الانفعالية لدى معلمي التربية الخاصة ، وذلك من خلال الاجابة على الأسئلة التالية :

- ماهي الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الخاصة في عينة البحث الكلية وفي كل مركز من مراكز التربية الخاصة؟
- ماهي مستويات الأمن النفسي (الطمأنينة) لدى معلمي التربية الخاصة في عينة البحث الكلية؟، ماهي العلاقة بين الضغوط المهنية ومستويات الأمن النفسي لعينة البحث؟وللاجابة على هذه التساؤلات قام الباحث باستخدام مقياسين الأول إستبيان الضغوط المهنية وهو مكون من(6) أبعاد في (40) فقرة ، والابعاد هي خصائص المتعلم ، المنماهج ، خصائص المعلم ،ظروف العمل مع المعوقين ،العلاقات مع الأهل ، العلاقات مع الادارة ، والثاني إستبيان " ماسلو" للطمأنينة الانفعالية ، وهو مكون من مكون من (75) فقرة ، وقد طبق الباحث الاداتين على عينة من المعلمين قوامها (104) في (4)مراكز متخصصة في التربية الخاصة ببنغازي ، وأسفرت نتائج التحليل الاحصائي عن التالي : بالنسبة للتساؤل الأول تبين أن كل من بعد المناهج ، العلاقات مع الأهل ، خصائص المتعلم ، ظروف العمل مع المعوقين ، خصائص المعلم، تعد مصدر ضغط مهني على المعلمين ، وبالنسبة للضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الخاصة في كل مركز فقد إتضح أن كلا من (بعد المناهج ، العلاقات مع الأهل، خصائص المتعلم ، خصائص المعلم)، وهي مرتبة ترتيبا تنازليا تعد مصدر ضغط مهني

على المعلمين في كل مركز من مراكز العينة ، وبعد ظروف العمل مع المعوقين ، ويعد هذا البعد مصدر ضغط مهني في مركزين فقط ، وإتضح من التحليل الاحصائي لعينة البحث أن المعلمين في مراكز عينة البحث يعانون من نقص الأمن النفسي وكذلك إتضح أن هناك علاقة إيجابية بين الضغوط المهنية ومستويات الامن النفسي .

-التعليق على الدراسات السابقة:

1- تنوعت الدراسات السابقة حيث اعتمدت دراسة واحدة على المنهج الوصفي بينما كانت بعضها معتمدة على المنهج التحليلي وهو ما اتبعته الباحثة في الدراسة الحالية.

2- أسفرت النتائج في كل الدراسات السابقة على أهمية برامج خدمة الجماعة في مساعدة الافراد للتخفيف ومواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وهو ما تركز عليه الدراسة الحالية.

3- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في توفير القاعدة المعلوماتية لصياغة مشكلة الدراسة والاهداف والاطار النظري.

-تحليل ومناقشة النتائج:

I. إجابة السؤال الأول: ما هي أهم الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها طلاب الجامعة؟

تتجلّى **الضغوط النفسية والاجتماعية** التي يتعرض لها طلاب الجامعة في المواقف الحياتية والأكاديمية التي يمرون بها، والتي يعتقدون أنها تفوق قدراتهم وإمكاناتهم ومواردهم الشخصية والبيئية اللازمة للتعامل معها. تظهر هذه الضغوط في شكل **قلق وخوف وشعور بعدم السيطرة** على الأحداث والمواقف، وكلما ازدادت شدتها واستمرّت لفترة أطول، كلما ضعف توافق الطالب الجامعي واضطرب سلوكه وأداؤه لمهامه الدراسية والحياتية.

من منظور **التحليل النفسي**، يرى أنصار هذا الاتجاه أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي **تعبير عن صراع داخلي** بين نزعات ورغبات متباينة أو متعارضة، سواء بين الفرد ومحيطه الخارجي أو داخل ذاته. فعندما تصطدم النزعات الغريزية بالتحريم الذي يأتي من المجتمع أو من الرقابة الداخلية المتمثلة في **الأنا الأعلى**، تظهر **الآليات الدفاعية النفسية** كالكبت أو الإنكار أو الإسقاط، وهي محاولات لا شعورية للتعامل مع المواقف الضاغطة والتخفيف من القلق الناتج عنها.

أما من وجهة نظر **النظرية السلوكية**، فإن الضغوط النفسية والاجتماعية تنشأ نتيجة **لعوامل بيئية خارجية** تؤدي إلى استجابات انفعالية مستمرة، إذ تعتبر هذه المدرسة أن الفرد يتعلم أنماط السلوك الانفعالي المرتبطة بالمواقف الضاغطة من خلال عملية التعلم الشرطي، مما يجعل بعض المواقف تُثير لديه استجابات قلق أو توتر متكررة.

بينما يرى أنصار **النظرية المعرفية** أن الضغوط النفسية والاجتماعية تمثل **الأحداث الداخلية أو الخارجية** التي تتضمن مشكلات دراسية أو أسرية أو صحية، مثل الأرق أو المرض أو الأعباء الاقتصادية أو ضعف العلاقات الاجتماعية والعزلة. وتؤكد هذه النظرية أن **طريقة إدراك الطالب للموقف وتفسيره له** هي التي تحدد ما إذا كان الموقف يُعدّ ضاغطًا أم لا، وبالتالي فإن الضغوط لا تنشأ من الحدث ذاته بقدر ما تنشأ من **الطريقة التي يفكر بها الفرد تجاه الحدث**.

وانطلاقًا من ذلك، فإن طلاب الجامعة يواجهون مجموعة متنوعة من الضغوط، منها **الضغوط الأكاديمية** المرتبطة بعبء الدراسة والامتحانات، و**الضغوط الاجتماعية** الناتجة عن التفاعل مع الزملاء والأساتذة، و**الضغوط الاقتصادية** الناتجة عن ضعف الإمكانات المادية، بالإضافة إلى **الضغوط النفسية** المتمثلة في القلق بشأن المستقبل والخوف من الفشل والعجز عن التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

ومن هنا تظهر الحاجة إلى **آليات فعّالة للتعامل مع هذه الضغوط**، من خلال برامج الدعم النفسي والاجتماعي داخل الجامعات التي تساعد الطلبة على التكيّف السليم وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

إجابة السؤال الثاني: ماهي أهم برامج خدمة الجماعة التي يحتاجها طلاب الجامعة في ظل الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها؟

ينضم الأفراد إلى الجماعات نتيجة حاجاتهم إلى الدعم والتأييد والاستفادة من خبرات أعضاء الجماعة وقائد الجماعة لتفهم الظروف التي يعيشونها، ومن ثم القدرة على التوصل إلى حلول لمشكلاتهم، ولكن الجماعة توفر خاصية أخرى لا يوفرها العلاج الفردي، فوجود العضو مع أفراد آخرين في جماعة واحدة يعانون من نفس المشكلة، ويواجهون نفس الظروف التي يعيشها، يجعله يشعر بالأمان وأنه ليس الفرد الوحيد الذي يتعرض لمشكلة ما، حيث يقل الشعور بالذنب وتخف حدة الإحساس بالضغوط

وتعتبر التفاعلات المباشرة التي تحدث بين أعضاء الجماعة وجهاً لوجه عنصراً جوهرياً فيها، حيث تسهم هذه التفاعلات في تحقيق الجماعة لأهدافها التي تكونت من أجلها، فنرى على سبيل المثال أن قائد الجماعة يوضح للأفراد الراغبين الانضمام للجماعة أثناء مرحلة التكوين أهمية مشاركة الأعضاء بإيجابية في أنشطة الجماعة وتفاعلاتها، بحيث يتم وبشكل غير مباشر توفير جو آمن للأعضاء في التعبير عن مشاعرهم، ومشاركة الجماعة في الاستماع لهم، والتفاعل مع أحاسيسهم، مما يوفر الدعم بين الأعضاء والتخفيف عن الضغوط التي يتعاملون معها، يشعر جميع الأعضاء بالانتماء إلى جماعاتهم، ويدركون

أهميتها بالنسبة لهم، ويظهر ذلك بوضوح عندما يستخدمون مصطلح نحن للتعبير عن الأنشطة المرتبطة بالجماعة، ويتضح هنا مدى تأثير الجماعات الاجتماعية على شعور الإنسان بالفردية والأنانية، حيث يتطلب الانتماء إلى الجماعة من أجل تحقيق أهدافه التخلي ولو بعض الشيء عن حاجاته ورغباته لأنه لا يعيش بمفرده، ولكنه يضع في اعتباره حاجات ورغبات الآخرين.

-الاستنتاجات:-

- يتضح من خلال الدراسة الحالية أن الضغوط النفسية والاجتماعية هي نتاج طبيعة الحياة الدراسية بالجامعة ومن الأعباء المتزايدة المتزامنة مع المرحلة الانتقالية إلى مرحلة تزايد الأعباء وابمسئوليات.
- اعتمدت هذه الدراسة في توضيح العلاقة المتبادلة بين متغيراتها على التحليل المنطقي لنتائج الدراسة ،وبالتالي تحقيق وجود هذه العلاقة بين متغيرات الدراسة ومدى تفاعلها لتتيح للفرد فرص النمو السوي والتطور في حياته، حيث تبين أن من خلال نتائج هذه الدراسة أن طلاب الجامعة لديهم اهتمام بتطوير ذاتهم وتنمية مهاراتهم المختلفة لأنه في أبسط الأحوال هم بحاجة لعمل آخر حتى يواجهون ما عليهم من التزامات كبيرة .
- فقد بينت النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة أن الفرد ما هو إلا نتاج لعملية التفاعل بينه وبين البيئة المحيطة به وأن الضغوطات هي مايدركه الفرد من تهديد أو ضرر.
- وترى الباحثة أنه من المهم من الناحية العلمية والعملية التعرف على طبيعة الضغوطات المهنية للمعلم حتى يمكن استثمار نتائج هذه الدراسات في برامج التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي.

-يؤكد اتساق نتائج الدراسة منطقيتها فقد تبين وجود علاقة قوية بين الضغوطات المهنية ومتغيري الجنس وسنوات الخبرة.

- قد استندت الباحثة في تفسير النتائج إلى الأطر النظرية لمتغيرات الدراسة حيث أن الدارسة تعتبر الأولى في تناولها لهذه المتغيرات معاً – وهذا في حدود علم الباحثة – مما لم يمكنها من الاستناد إلى الدراسات السابقة في مقارنة النتائج.

-تؤكد نتائج الدارسة أهمية دراسة انعكاسات برامج التي يقدمها الاخصائي الاجتماعية في خدمة الجماعة للتخفيف من الضغوطات المهنية في دراسة شخصية المعلمين كما تصور أهمية كل حلقة في سلسلة فهم مواقفهم وسلوكهم كنتيجة لعملية التفاعل مع البيئة المحيطة بها ومما يحقق لهم التوافق والرضا المهني الذي ينشده.

-التوصيات :-

-في ضوء نتائج الدراسة تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

-ضرورة مساعدة طلاب الجامعة في توفير البيئة النفسية المناسبة التي تحقق لهم النمو وجدانياً وأكاديمياً ومهنياً وفكرياً عن طريق المشرفين الاكاديمين والاخصائيين الاجتماعيين العاملين على برامج خدمة الجماعة .

-إيجاد مناخ مفتوح لحل المشاكل بالتشجيع على إنشاء مكاتب الخدمة الاجتماعية والدعم النفسي بالجامعة للعمل على مواجهة المشكلات واقتراح الخطط العملية لحلها.

-توجيه اهتمام المسئولين بالجامعة نحو الأنشطة اللامنهجية والترفيهية الهادفة، وإنشاء النوادي والجماعات الثقافية في الجامعة خلال العطل مما يساهم في خلق مناخ نفسي صحي يعمل على صقل الشخصية وتنمية مشاعر الاطمئنان.

-اشباع الحاجة للأمن والانتماء وتحقيق الذات بتدعيم كيان المجموعات الطلابية في مرحلة التدريب الميداني وتوفير بيئة جامعية سليمة.

-خلق جو من الثقة والعدالة داخل الجامعة وتقدير انجازات الطلاب وطموحاتهم من قبل أعضاء هيئة التدريس والمشرفين الاكاديميين بالجامعة .

-النظر إلى طلاب الجامعة على اعتبارها فئة مهمة في المجتمع وأن لهم دوراً هاماً في الحياة وأنهم يتمتعون بقدرات خاصة عقلية ونفسية واجتماعية ومساعدتهم على الكشف عن هذه القدرات وتنميتها.

المراجع:

1-الصيرفي،محمد(2008):الضغط والقلق الاداري،مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية .
2-النعاس،عمر مصطفي(2008):الضغوط المهنيةوعلاقتها بالصحة النفسية ،ط1،منشورات جامعة 7أكتوبر،القاهرة.
3-الرشيدي،هارون توفيق(1999):الضغوط النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة،مصر.
4-خليفة،وليدوعيسى،مراد علي(2008):الضغوط النفسية والتخلف العقلي،ط1،دار الوفاء،مصر.
5-رضوان،سامر جميل(2009):الصحة النفسية ،ط3،عمان،دار المسيرة.
6-محمد،يوسف عبد الفتاح(2006):الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية ،مجلة مركز البحوث التربوية ،جامعة قطر.

7-ياسين ، نوال عبد اللطيف(2000):الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر ،رسالة ماجستير غير منشورة ،قسم الدراسات النفسية والتربوية، معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين شمس.
8-الاحرش،يوسف أبو القاسم (2009):الاجهاد النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات،منشورات جامعة الزاوية، ليبيا.
9- حسن، هندولي عبدالله (2015) الممارسة المهنيةفي العمل مع الجماعات دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
10- عبد اللطيف شريف سنوسي (2012) نماذج ونظريات في ممارسة صدمة الجماعة هلى رايت، جامعة أسيوط.
11- منقربوس، نضيف فهمي (2014) تطوير الممارسة المهنية الخدمة الاجتماعية "قضايا مهنية وبحوث مبدئية"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر,
12- موسى، أحمد محمد (2004) خدمة الجماعة أسس ومبادئ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة،
13- الجندي، كرم محمد الجندي وأخرون (2003) العمل مع الجماعات "النظريات والتطبيقات" مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي، جامعة حلواني، مصر.
14- الصافي، عبدالحكيم محمود (2015) حل المشكلات، دار الثقافة، عملن، الأردن.
15- التوحي، عبدالعزيز فهمي (2001) الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقى إيكولوجيا، القاهرة، مصر.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **JLABW** and/or the editor(s). **JLABW** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.