

الغم النفسي لدى طلبة الجامعة

Psychological depression among university students

instructor:shaimaa Najm sufor ph.D

university of suran

The college of Arts

م . د : شيماء نجم صفر

جامعة سوران

كلية الاداب

قسم علم النفس

E- Mail : arkan2555@ yahoo.com & (الغم) الكلمة مفتاح

ملخص البحث:

أن الغم النفسي بات عاملاً رئيساً في حياة معظم الاشخاص لكن مشكلة الغم النفسي من شأنها أن تكون أمراً صعباً عندما يزداد الغم النفسي ويصبح التعامل صعباً من دون ان تظهر نتائج واضحة. ولهذا السبب من المهم أن يكون الاشخاص قادرين على التعرف على أسباب الغم النفسي وأن يعرفوا كيفية التعامل معه . ان لموضوع الغم النفسي اهمية بما يتبعه من تاثيرات في صحة الفرد الجسمية والنفسية واستهدف البحث الحالي تعرف ما ياتي:

١- الغم النفسي لدى طلبة الجامعة.

٢- الفروق في الغم النفسي على وفق الجنس (ذكور - اناث).

٣- الفروق في الغم النفسي على وفق التخصص (علمي - انساني).

وتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من الذكور والاناث وللتخصصين (علمي وانساني)، ومن الدراسات الصباحية حصرا .

ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الغم النفسي واستخراج مؤشرات الصدق والثبات وطبقته على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (٥٠٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) وبعد ان حلت البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية ، ظهرت النتائج الاتية :

- يوجد لدى عينة البحث غم نفسي منخفض.
 - هناك فرق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الغم النفسي ولصالح الاناث.
 - لا فرق ذو دلالة احصائية في الغم النفسي على وفق التخصص (علمي - انساني).
- وبناء على نتائج البحث ، قدمت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات.

الفصل الاول: الاطار العام للبحثمشكلة البحث:

ان الغم النفسي يعد مشكلة خطيرة يواجهها بعض الناس . وان ادراك وفهم هذا المفهوم حول الغم النفسي يساعد في علاج هذه المشكلة.(Ridner ,2004,p:537) ان التوافق والصراع مع مشكلات الحياة هي اكثر منها قاعدة مما هي استثناء .اذ يتأثر عدد من الناس بالامراض الحادة والمستمرة من قبيل الحوادث والكوارث من نوع واحد او اكثر او المشكلات المتعلقة بالجريمة ، والادمان على المخدرات والكحول، والزواج ، والطلاق ، اذ تشكل جميعها مشكلات . وفضلا عن ذلك ، قدمت مشكلات البطالة والناس الذين يتكيفون مع تحديات الوظيفة . وعدد كبير من الناس يجربون الاحداث المؤثرة والتي غالبا ما تؤدي الى غم نفسي بصورة نظامية (Morin & et al, 2006,p:63) ان الضغوط بشكل عام ولاسيما الضغوط النفسية ، تعد من الاسباب الرئيسة للاصابة بالاضطرابات النفسية وتعمل أيضاً على إحداث آثار نوعية في النواحي المعرفية) كزيادة تشتت الانتباه ونقصان التركيز (او انفعالية) كالقلق والاكتئاب والغضب (او جسمية) كارتفاع ضغط الدم وزيادة الافرازات الحامضية (او سلوكية) كتناول الكحول والتدخين (ابو مغلي ، ١٩٨٧، ص ٣٧) واستمرار الضغوط لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى آثار بعيدة المدى تنعكس على سوء العلاقات الانسانية ، وهذا ما ايدته دراسة (درويش ١٩٩٣) و(يوسف ١٩٩٦) وأشارت الدراسات الى الآثار التي تحدثها الضغوط النفسية في الصحة النفسية كسوء التوافق ، وضعف التكامل النفسي ، والتوتر الدائم، والصراعات ، وعدم الاحساس بالسعادة ، والعجز عن تحقيق الذات، والاصابة بالاضطرابات النفسية (Kamar & Ramamurti,1990,p:22) .

ان الظروف أو الأحداث القاهرة التي تضع الفرد في حالة من عدم الراحة نتيجة تهديدها لأمنه وسلامته واستقراره تحدث مجموعة من التغيرات النفسية والفسولوجية والسلوكية للفرد . وبسبب ما مرّ به المجتمع العراقي من حالات الحرب والحصار وما ولدته من ضغوط نفسيه عديدة وحالات الدمار التي اعقبت الحرب وما نجم عنها من

خسائر وما أحدثته من اختلالات نستدل عليها من سلوك افراد المجتمع ومن افكارهم ، وقلة الوظائف الحكومية وغير الحكومية وزيادة حالات العوز والحرمان وحالات فقدان المعيل التي يعيشها البعض الاخر من الاشخاص ويخبر الشخص حالات غربة عن الواقع بسبب تبدل ادراكه للواقع ومثل هذه الخبرات يمكن ان تحدث للناس العاديين عندما يواجهون ضغوطا نفسية شديدة ، او يحرمون من النوم ، او يتناولون أدوية ومخدرات معينة مثل الحشيشة، فتبدو لهم الحياة كما لو كانت مسرحا يتبادل عليه الناس تمثيل الادوار . وفي ظل جميع الظروف الأنفة الذكر التي من الممكن أن تكون سببا في حدوث الغم النفسي. وتكمن مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤل المطروح في مدى وجود الغم النفسي لدى طلبة الجامعة ، اذ يحاول البحث الحالي تسليط الضوء على جانب حياتي معاش ضمن وجود الغم النفسي غير المشخص في مجتمع طلبة الجامعة حسب علم الباحث، وافتقار المكتبة النفسية العربية الى ادوات قياس هذا الاضطراب.

اهمية البحث:

أن الحياة أصبحت أكثر عرضة للغم النفسي. فالاشخاص يعملون بكد أكثر من أي وقت مضى وحياتهم الشخصية باتت أكثر تعقيدا كما أن الترابط العائلي أصبح ضعيفا في أغلب الاحيان . لذلك نجد أن الغم النفسي بات عاملا رئيسا في حياة معظم الاشخاص ، فالعديد من الناس بحاجة إلى مستوى معين من الغم النفسي لأداء مهماتهم اليومية على الوجه الأمثل . لكن مشكلة الغم النفسي من شأنها أن تكون أمرا صعبا عندما يزداد الغم النفسي ويصبح التعامل صعبا من دون ان تظهر نتائج واضحة. ولهذا السبب من المهم أن يكون الاشخاص قادرين على التعرف على أسباب الغم النفسي وأن يعرفوا كيفية التعامل معه (Morgenthaler & et al ,2006 ,p: 410) ويمكن التعبير عن الغم النفسي بطرائق عدة ، وهذه تحدد بدرجة كبيرة من خلال خبراتنا السابقة ، التي تشير الى حالة مرضية تحصل في اجسادنا ، او قد تحصل في بيئتنا ، او في الناس الاخرين ، اذ ان الصحة هي حالة التوازن التي نتمتع بها في سياق الحياة التي نعيشها. ويمثل المرض

الانحراف او الميل عن حالة التوازن الصحية ، اذ يظهر الغم النفسي خلال الاعراض او الخبرات العقلية او الجسدية . وتستعمل اللغة محاولة لوصف تلك الخبرات ولكن فيما اذا كانت لدينا اعراض جسدية او نفسية من المحتمل تقبلها عقليا كاستمرارية الجسد والدماغ. وقد لا يحاول المعالج النفسي تضيق او تحديد اعراض المضطرب من خلال تشخيص ما من اجل اعطاء العلاج ولكن يقبل الوصف المتواجد او المتوافر للغم النفسي . وعندما نكون اصحاء نشعر وكأننا نملك السيطرة في التحكم بانفسنا وبذلك نشعر وكأننا نملك السيطرة على العالم من حولنا . وعندما نكون مرضى نخاف من فقدان تلك السيطرة ونخشى تهديد وجودنا ، اذ يبدو وكأنه مهدد يحدث ما . (Ashurst & Hall, 2001 ,p:9-10) ويتبين الغم النفسي لدى المرأة بأشكال عدة ومن خلال الاضطرابات النفسية . على الرغم من أن تعميمات معينة تكون صحيحة لبعض أنواع الاستجابات بان تجربة المرأة عندما تكون معرضة لأزمات معينة ، قد تتطور لديها الاعراض الخاصة وهذه قد تعتمد على شخصيتها، وعلى تجارب حياتها المبكرة والسياسات الحالي لحياتها والعلاقات التي ترتبط بها ، فضلا عن ذلك على الاهمية الخاصة للضغط النفسي الذي اجتاحتها في وقت ما. واصبحت العديد من النساء عرضة لازمات رئيسة عدة ، اذ ان التأثير التراكمي لتلك الازمات ، وتفاعلها وعواقبها قد اجتاحت سهولة التوافق الطبيعي وحولتها الى اعراض نفسية . وتصاب نساء من هذا النوع بهستيريا ، وقد تكون ذات شخصية غير متوازنة او مضطربة ذهنيا لان خبراتهن لم تدرك تماما. وان عددا من النساء قد عانين بسبب فشلهن في فهم الطبيعة الحقيقية لغمهن النفسي، وذلك بانهن اصبحن يعتقدن بانهن مضطربات جدا (Breslau & et al,1996,p:39)

يمكن وصف الغم النفسي في حياة الشخص كمحاولة للانسجام مع الصعوبات الحالية موظفا فيه آليات دفاعية في مرحلة الطفولة السابقة التي قد تبدو غير مناسبة له اجتماعيا وغير متبناة ايضا بصورة جيدة للوضع الحالي الذي هو عليه الان (Stephens & et al ,1995,p:64) ان لموضوع الغم النفسي اهمية بما يتبعه من تاثيرات في صحة الفرد الجسمية والنفسية ، ومن ثم التأثير في انجازه وادائه لعمله الذي يتطلب توافقا من الفرد معتمدا في ذلك على ما يملكه من صحة جسمية ونفسية

ونظرا لكون شريحة طلبة الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع كونهم طليعة المجتمع ويتحملون مسؤولية قيادة المجتمع، وتحقيق أفضل الانجازات والنهوض بواقع الشباب الجامعي لانه سيحتل مواقع قيادية في قطاعات المجتمع وميادين العمل المختلفة ويعمل على تطوير المجتمع بالطموحات والرغبات التي تخدم المجتمع ، اذ ان الطالب الجامعي هو العنصر المهم والفاعل في الجامعة ، ويشكل مادتها الخام يتفاعل مع معطياتها العلمية وتوجيهها التربوي ليكون بقدراته الطاقة الخلاقة في المجتمع والاداة المساهمة في تطويره في جميع نواحي الحياة الاقتصادية والعلمية والاجتماعية ، اذ يملك التحرك نحو المكانة الافضل في مختلف المجالات . فطالب الجامعة هو الاساس في عملية التعلم الجامعي. فضلا عن ذلك تعرض المجتمع العراقي لثلاثة حروب وما زال يمر بظروف استثنائية، اذ ان الظواهر السلبية تميل الى الانتشار في اوقات الازمات النفسية كما ان الامراض الجسمية تنتقل بالعدوى اذا ما توافرت لها الظروف المناسبة . والغم النفسي يمكن ان ينتشر في هذا الظرف الصعب الذي يعيشه العراقيون الان ، وهذا من شأنه ان يؤدي الى نتائج ومشكلات كثيرة وقد تكون خطيرة على صعيد الفرد والاسرة والمجتمع .من بينها الانطواء على الذات ، والشعور بالغربة او الضياع من المجتمع والتمرد على القيم والتقاليد السائدة ، وازدياد النزعة العدائية ، وظهور بعض السلوكيات المنحرفة وكل ذلك له تاثير في الابداع والبناء الذي يحققه الافراد الاسوياء للمجتمع . و يعد البحث الحالي اسهاما ومحاولة جادة على صعيد التنظير والتطبيق في ايجاد وبناء مقياس للغم النفسي كون هذا المتغير لم يدرس على حد علم الباحثة لا في العراق ولا في الوطن العربي . والبحث الحالي يهيء اداة قياس الغم النفسي وهذه مساهمة علمية قد تغني وتفيد الباحثين والمهتمين بدراسة هذا النوع من المتغير .

اهداف البحث:

استهدف البحث الحالي تعرف ما يأتي:

- ١- الغم النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الفروق في الغم النفسي على وفق النوع (ذكور - اناث) .
- ٣- الفروق في الغم النفسي على وفق التخصص (علمي - انساني) .

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من الذكور والاناث . وللتخصصين (علمي وانسان) ومن الدراسات الصباحية حصرا .

تحديد المصطلحات: الغم النفسي: (Psychological Distress) عرف الغم

النفسي بتعريفات عديدة منها تعريف :-

١- اليس " :- (1962) Ellis شعور بعدم الارتياح الناجم عن افكار لاعقلانية

يحملها الشخص او معتقدات غير صحيحة "(صالح، ٢٠٠٥، ص٤٨٩).

٢- ريس " :- (2001) Ress سلوك مكتسب بصورة غير صحيحة ملاحظ في

العلاقات ، يتسبب من العلاقات غير المرضية في الماضي او الحاضر "

(Copeland & et al ,2001,p:62)

٣- رادنير " :- (2004) Ridner الظروف أو الأحداث القاهرة التي تضع الفرد

في حالة من عدم الراحة نتيجة تهديدها لأمنه وسلامته واستقراره وتحدث

مجموعة من التغييرات النفسية والسيولوجية والسلوكية تهدف إلى مساعدته

على إعادة التكيف من جديد. (Ridner,2004,p:536) "

وتبنت الباحثة تعريف (اليس) للغم النفسي تعريفا نظريا كونها اعتمدت النظرية ذاتها

في بناء مقياس الغم النفسي. اما التعريف الاجرائي فهو : - الدرجة الكلية التي

يحصل عليها المجيب خلال إجابته عن فقرات مقياس الغم النفسي المعد في البحث

الحالي.

الفصل الثاني: اطار نظري الغم النفسي: Psychological Distress:

ان الغم النفسي نادرا ما يحدد أو يعرف على أنه مفهوم مستقل، وعادة ما يحدد ضمن سياق الاجهاد وعدم الراحة، وهذا ما يسبب ارباكا للممرضات او من يحاولون رعاية الناس المعرضين للغم النفسي ، ويعود هذا التحليل للمفهوم الى معياروالكر (Walker) وافانت (Avant) عام ١٩٩٥ الذي يقوم بتحديد الصفات او الخصائص والتداعيات الناتجة عن الغم النفسي والمستند الى الادبيات ، فضلا عن ان المؤشرات التجريبية تم تحديدها وتشكلت حالات معروفة لديها . وأشار باور (Power) الى ان الاشخاص المصابين بالغم النفسي افادوا بوجود آلام حادة في الظهر او بعض الانواع من الحالات التي لربما تشير الى حالتهم العاطفية . كما وان بعض الباحثين أشاروا الى أهمية العناية الاولى من الاطباء لمساعدة المضطرب على التغلب على هذه المشكلات وهي من الامور الرئيسة (Ridner, 2004, p:536)

أسباب وتأثيرات الغم النفسي

على الرغم من أن الحادث الرضي الخارجي عامل مسبب ومركزي في حدوث الغم النفسي بعد الرض او الصدمة ، فإن العوامل الموجودة من قبل ذلك تكون ذات أهمية كبيرة ولاسيما بعد رض شدته قليلة . وهذا الأمر يصح أيضاً على اضطرابات نفسية أخرى كالفصام والاكتئاب، اذ قد تهيئ عوامل مساعدة للشخص وليست متضمنة في المعايير التشخيصية لتطوير الاضطراب من دون أن تؤثر على مظهره الشخصي . (Rinder, 2004, p:539)

اعراض الغم النفسي:

تشمل اعراض الغم النفسي ما يأتي :-

١- أعراض النفسية Psychological Symptoms، مثل:-

- التقلبات المزاجية. Mood Disorders
- الاكتئاب. Depressive
- القلق. Anxiety
- صعوبة النوم. Sleep Defficulty
- ألداء الذهني الضعيف Mental Defect وصعوبة التركيز Difficulties in
- Concentrate وسرعة النسيان. Forgetting
- مشكلات في العلاقة مع الآخرين Problems in Relationship with others

٢- أعراض البدنية Somatic Symptoms ، مثل:-

- حموضة المعدة. Sourness
- التغير في عادة التغوط ، مع حصول نوبات من الإسهال Diarrhea والإمساك. Contipalion
- مشكلات في التنفس. Problems in Breathing
- الربو. Asthma
- الخفقان. Palpition
- والصداع النصفي Megrim . (Ashurst & Hall, 2001 ,p: 17)

المنظور النفسي التحليلي Psychoanalytic Perspective لدى فرويد :

عدّ فرويد عملية الولادة وما يصاحبها من احساس الوليد بالاختناق ، بانها تجربة القلق الاولى في حياة الانسان ، وينظر منهج التحليل النفسي الى الصراعات اللاشعورية التي تضرب بجذورها في مرحلة الطفولة في انها السبب في الاضطرابات النفسية عموما ، واعتمد المنظرون النفسيون الديناميون هذه الفكرة ، فلقد حاول هورويت (Horowitz, 1980) تفسير هذا الاضطراب بنظرية نفسية دينامية خلاصتها ان الحادث الصدمي يمكن ان يجعل الفرد يشعر بانه مرتبطك تماما ، ويسبب له الفزع والانهاك . ولان ردود الفعل هذه تكون مؤلمة فان الفرد يلجأ الى كبت الافكار الخاصة بالحادث الصدمي او قمعها عمدا . غير ان حالة آلية الانكار هذه لا تحل المشكلة لان الفرد يكون غير قادر على ان يجعل المعلومات الخاصة بالحادث الصدمي تتدمج مع معلوماته الاخرى . وتشكل بالنسبة له جزءا من الاحساس بذاته (صالح ، ١٩٨٠ ، ص ٤٣)

المنظور المعرفي : Cognitive Perspective

ان المتغيرات المعرفية هي العامل الحاسم في الظواهر النفسية بمعنى ان الطريقة التي يفكر بها الناس فيما يخص انفسهم هي التي تؤدي الى حدوث التغيرات الاخرى (صالح ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٠١) وينظر بياجيه Piaget الى الانسان بوصفه جزءا من بيئته ، فهو يؤثر فيها ويتاثر بها ، وعملية تفاعله مع البيئة تعتمد على المخططات (Schema) التي تكونها بنى موروثة، وتعمل هذه المخططات المعرفية على انها اطار تأويلي وادراكات توجيهية لتجارب الاتصال ، ونتيجة لاستجابات انفعالية (Goldman, 2005, p:432) ويرى (كيلي Kelly) في نظرية البنى ان الانسان يوجد الطرائق التي يرى بها العالم الذي يعيش فيه ، وليس العالم هو الذي يوجد له ، وان العمليات النفسية للشخص تمر بالسبل التي يتوقع بها حدوث الاحداث ، ويوضح كيلي (Kelly) ان مواجهة الواقع يعتمد على الخبرة المعرفية . وأشارت دراستان متعلقتان بموضوع المحددات المعرفية المعقدة الى ان التعقيد المعرفي للمفحوصين مرتبط بنوع الخلفية الثقافية او الحضارية التي تعرضوا لها في طفولتهم

(James,2003,P:543) ويرى ميلر (Miller.1995) ان الفرد يدرك الحدث الصادم على انه معلومة جديدة وغريبة عن مخططة الادراكي . لذلك فهو لايعرف كيف يتعامل معها، فتشكل له تهديدا ينجم عنه اضطراب في السلوك . وهذه الفكرة القائمة على نظرية معالجة المعلومات

(Information processing Theory) وترجع في الواقع الى كيلي (Kelly) الذي قدم تفسيرات مختلفة عن التفسيرات المألوفة في حينها بخصوص القلق والخوف والتهديد . اذ عرف كيلي (Kelly) القلق النفسي بانه ادراك الفرد للاحداث التي يواجهها على انها تقع خارج مدى ملاءمتها لنظام البنى لديه (صالح ، ١٩٩٨، ص ١٩٥) بمعنى ان الانسان يصبح قلقا حين لا تكون لديه بنى او حين يفقد سيطرته على الاحداث ، في حين يشعر بالخوف عندما تظهر بنية جديدة على وشك ان تدخل نظامه البنائي . اما التهديد فيشعر به عندما يدرك بان هنالك تغييرا شاملا على وشك الوقوع في نظام البنى لديه (صالح ، ٢٠٠٢ ، ص ٥١١) وطبقا للانموذج المعرفي لبارلو ودايراند (Barlow & Durand1999) فان المعرفة المحايدة بصورة سلبية هي العملية الجوهرية في الغم النفسي وتتضح هذه العملية عندما يكون لدى الاشخاص الذين يعانون غما نفسيا وتكون وجهة نظرهم سلبية لذواتهم ، ولبيئتهم ومستقبلهم وانهم ينظرون الى أنفسهم بأنهم لا قيمة لهم او غير مضبوطين ، او غير محبوبين ويشعرون بنقص . وطبقا لاصحاب النظرية المعرفية ، فان جهد الناس الاضافي والسلوك غير الفعال ، هو نتيجة للطرائق غير الصحيحة او المفرطة لتفسير خبرات الحياة . ان جوهر هذا الانموذج هو ان الصعوبات الانفعالية تبدأ عندما تكون الطريقة التي نرى بها الاحداث تصبح أسوأ بوجود الادلة ، اذ يميل هذا النمط لرؤية الاشياء الى كونه ذا تاثير على المشاعر والسلوك. وفي ضوء ذلك يمكن القول بان الاشخاص الذين يشعرون بالغم النفسي يمتلكون بنى معرفية تختلف عن البنى المعرفية للناس الاخرين ، فهم قد يمتلكون مخططات عن الضغوط والخسارة والفشل والتي قد تكونت لديهم من الطفولة وأثرت في حياتهم ، وجعلتهم ينظرون الى الاحداث بشكل سلبي ، وتضخيم الاحداث المؤلمة وينجم عن ذلك ارتفاع مشاعر القلق والخوف وهذه تتفاعل فيما بينها ، وتقضي بالنتيجة الى ظهور اعراض الغم النفسي ، لهذا فان طريقة العلاج

المعرفي تقوم على اعادة البناء المعرفي للفرد وتمكينه من تقديم تفسيرات للاحداث مشابهة لتلك التي يقدمها الآخرون في بيئته . (Rinder,2004,p:540) ويرى (اليس) Ellis ان سبب عدم ارتياح الانسان وشعوره بالغم النفسي لا يعود الى الواقع Reality، انما الى فكرة (Idea) يحملها الشخص . وفي عام (1962) كتب (اليس Ellis) كتابا بعنوان (العقل والانفعال في علم النفس Reason and Emotion in psychology) اشار فيه الى ان الاسباب الاساسية لأسى الانسان وشعوره بالغم النفسي ليست في دوافعه اللاشعورية ، بل في افكاره اللاعقلانية او معتقداته غير الصحيحة . ووضع اليس (Ellis) قائمة بالمعتقدات غير العقلانية من بينها:

- الضرورة الماسة جدا لدى الشخص الراشد لأن يكون محبوبا من الآخرين، ولكل شيء يفعله.
- هنالك افعال معينة مزعجة ومؤذية ، وانه يجب معاقبة مرتكبيها بقسوة.
- انه لأمر لايطاق ان تسير الاشياء بالطريقة التي لا يحبها الانسان.
- ان مأساة الانسان سببها اشخاص واحداث مفروضة عليه.
- اسهل للانسان تجنب مشكلات الحياة ولا يواجهها.
- يجب ان يمتلك الانسان سيطرة تامة على الاشياء (صالح ، ٢٠٠٥ ، ص٤٨٩)
- وتبنت الباحثة هذه النظرية كونها اكثر النظريات شمولية في تفسير الغم النفسي .

النموذج الشخصية الداخلية Interior Personality Model لـ(كارسون**واخرين: (Carson &etal,1996)**

يساهم هذا النموذج في تقسيم الصعوبات النفسية لأنماط التفاعل غير الفعالة، اذ يؤكد كارسون واخرون (Carson &etal,1996) باننا أشخاص اجتماعيون ، واداءنا هو نتيجة العلاقة مع الاخرين. وان الغم النفسي يشخص عند تفحص الانماط المضطربة المختلفة للشخص فيما يخص العلاقات الشخصية الداخلية . وطبقا لهذا المفهوم، يخفض الغم النفسي خلال علاج الشخصية الداخلية الذي يركز على تخفيف المشكلات الموجودة ضمن العلاقات الشخصية وفي مساعدة الناس لتحقيق علاقات مرضية اكثر عند تعلم المهارات الشخصية الداخلية الجديدة بين الافراد (Copeland&etal,2001,p:62) ان التفسير النفسي هو مجموعة اعراض مطلوبة من اجل ادراك معنى عالمنا والوجود اليومي، على الرغم من انه من دون مجموعة القوانين أو الارشادات لا يمكن التحكم في خبرتنا ، اذ ان النظريات النفسية يمكن ان تكون واسعة ونظامية مثل النموذج الصحي والنظريات النفسية الدينامية. وفهم الغم النفسي اصبح موضع جدل لسنوات عديدة . والجدل الرئيس اصبح حول معنى مفهوم الغم النفسي وحول المقصود به (Abromson &et.al.2005.p : 30) ويمكن أن يجري عادة استيعاب أو هضم الخبرات الصدمية من دون أن تتطور استجابة مرضية . إذا لم ينجح ذلك يمكن أن يتطور الغم النفسي بعد الرض مع خوف مرضي ، اذ يتصف بعناصر استجابة مفرطة مثل التجنب ، والفاعلية الفيزيولوجية ومقاومة التعديل . وتركز النظريات التي تفسر الغم النفسي ، على المعتقدات الموجودة سابقا لدى الفرد ، ونماذج تفسير العالم ، وصعوبة هضم المعلومات التي تقدمها الخبرة الرضية لها . وميز ابرومسون (Abromson) بين الذكريات التي تستعاد لفظياً بسهولة فتثير الانفعالات المرتبطة بالرض، والذكريات التي يتعذر الوصول إليها بشكل مقصود فتثير أعراضاً كالأحلام . وأشار ابرومسون (Abromson) الى أن الاضطراب يتطور لدى الفرد عندما تستحث الذاكرة الرضية وتولد إحساساً بالتهديد الراهن المعزز بتقييمات مفرطة السلبية عما حدث له.(Abromson ,et.al.2005.p: 39)

الفصل الثالث: اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الاجراءات المتبعة في البحث الحالي لتحقيق اهدافه وفيما يأتي عرض لهذه الاجراءات:

اولا : مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) للدراسات الصباحية البالغة (٢٤) كلية في الاختصاصات العلمية والانسانية (١٢) كلية في الاختصاصات العلمية ومثلها للاختصاصات الانسانية ، اذ بلغ مجموع الطلبة (٤٣٠٢٧) طالبا وطالبة جامعية موزعين بواقع (١٨٥٤٦) من الذكور ، و (٢٤٤٨١) من الاناث ، وبواقع (١٨٠٩٤) لطلبة للتخصص العلمي و(٢٤٩٣٣) لطلبة للتخصص الانساني .

ثانيا: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الحالي من المجتمع الأصلي للبحث (طلبة جامعة بغداد) وبلغت العينة (٥٠٠) طالبا وطالبة واختيرت هذه العينة من مجتمع البحث بالاسلوب الطبقي العشوائي ومن كلا الجنسين بواقع (٢٥٨) ذكرا و(٢٤٢) انثى، وقسمت عينة البحث الحالي الى اختصاصين علمي وانساني ، ثم اختيرت كليتان من كل اختصاص ، اذ اختيرت ثلاثة اقسام من كلية الاداب وهي (علم النفس والاجتماع واللغة العربية) وقسمان من كلية التربية ابن رشد (العلوم النفسية والتربوية والجغرافية) ، وثلاثة اقسام من كلية التربية ابن الهيثم وهي (الفيزياء والكيمياء والاحياء) ، وكلية الصيدلة من المراحل الدراسية الاربع من كل قسم بواقع (٥٠) طالب وطالبة من كل قسم و(١٠٠) طالب وطالبة من كلية الصيدلة ، وبعد ذلك اختيرت العينة عشوائيا من الطلبة ، اذ بلغ عددها (٥٠٠) طالبا وطالبة من الذين شملهم تطبيق مقاييس البحث الحالي كما هو موضح في الجدول (١).

- تم الحصول على المعلومات المتعلقة بمجتمع البحث من (قسم التخطيط ، مديرية الدراسات والتخطيط والمتابعة ، رئاسة جامعة بغداد).

الجدول (١)

توزيع عينة البحث الرئيسة بحسب الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية

المجموع	المرحلة الدراسية				التخصص		الجنس
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولى			
١٢٧	٣٠	٣٤	٢٩	٣٤	علمي		ذكور
١٣١	٣٠	٣٥	٣١	٣٥	انساني		
١٢٣	٣٢	٣٠	٣١	٣٠	علمي		اناث
١١٩	٢٩	٣٠	٣١	٢٩	انساني		
٥٠٠	المجموع						

ثالثاً : اداة البحث :

تحقيقاً لاهداف البحث الحالي (ونظراً الى عدم الحصول على دراسات سابقة تناولت متغير البحث الحالي ولتعذر الحصول على مقياس يقيس متغير البحث)، قامت الباحثة ببناء مقياس الغم النفسي . وفيما يأتي استعراض للاجراءات التي تم القيام بها في بناء المقياس المذكور آنفاً:-

خطوات بناء مقياس الغم النفسي: - اشار كل من "Allen & Yen" الى ان بناء المقياس يمر بخطوات اساسية أهمها: صياغة فقرات المقياس. اجراء تحليل الفقرات. استخراج صدق وثبات المقياس (Allen & Yen, 1993, P. 118) واتبعت الباحثة الخطوات اعلاه في عملية البناء على النحو الاتي:

صياغة فقرات المقياس :- بعد تحديد التعريف النظري خلال النظرية المتبناة لقياس الغم النفسي تم صياغة الفقرات التي بلغ عددها (٢٦) فقرة في صيغتها الاولى، اذ كانت كلها باتجاه قياس الغم النفسي، كما موضح في الملحق (١) .

صلاحية الفقرات: لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس الغم النفسي ، فقد عرضت الفقرات بعد صياغتها الاولى على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس مع البدائل التي اعتمدتها الباحثة في بناء المقياس وذلك لاصدار حكمهم على صلاحية وسلامة صياغة الفقرات ومدى ملائمتها وبلغ عدد الخبراء (١٢)، وفي ضوء آراء الخبراء ابقى على الفقرة التي تحصل على نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر وبناء على ذلك استبعدت فقرة واحدة وهي الفقرة (٢٣) واصبح عدد الفقرات (٢٥) فقرة، فيما تم تعديل عدد من الفقرات وهي الفقرات (١٣، ١٢، ٨، ٣، ١)

• **تصحيح المقياس :** يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم تجمع الدرجات لكل الفقرات ، اذ يصبح لكل مفحوص درجة كلية واحدة على مقياس الغم النفسي ، وصيغت فقرات المقياس باتجاه الغم النفسي ، اما بدائل الاستجابة نحو مضمون الفقرات فتضمنت خمسة بدائل هي : (تتطبق علي دائما ، وتتطبق علي غالبا ، وتتطبق علي احيانا ، وتتطبق علي نادرا ، ولا تتطبق علي ابدا) ، واعطيت الاوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لبدائل الفقرات على التوالي.

التطبيق الاولي لمقياس الغم النفسي: قامت الباحثة بالتطبيق على عينة استطلاعية لغرض التعرف على مدى وضوح فقرات وتعليمات المقياس من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم البدائل وكيفية الاجابة والوقت الذي يستغرقه المستجيب في استجابته لفقرات المقياس، لذلك طبق المقياس على عينة عشوائية من طلبة جامعة بغداد ، تألفت من (٢٠) طالب وطالبة . وتم توضيح طريقة الاجابة وكيفية اختيار البديل المناسب للمفحوصين وطلبت الباحثة منهم الاستفسار عن أي غموض يواجهونه. واسفرت نتائج التطبيق الاولي ان الفقرات والتعليمات كانت واضحة للطلبة ، اما متوسط الوقت المستغرق للاجابة فبلغ (٢٧) دقيقة.

تحليل الفقرات : ان الهدف من هذا الاجراء هو معرفة القوة التمييزية للفقرات، ويقصد بالقوة التمييزية مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد من ذوي المستويات العليا، والافراد من ذوي المستويات الدنيا بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة. (P. 450, Shaw, 1967, اذ قامت الباحثة بتصحيح (٥٠٠) استمارة لغرض تحليل الفقرات ، ولم تستبعد أي استمارة لعدم صلاحيتها للتحليل . وتم استخراج التمييز من خلال المؤشرات الآتية:

• **اسلوب المجموعتين المتطرفتين :** يهدف هذا الاجراء الى تحديد مجموعتين متطرفتين ، اذ تمثل نسبة الـ(٢٧%) العليا ونسبة الـ(٢٧%) الدنيا مجموعتين باحجم واقصى تباين ممكن ويقرب توزيعها من التوزيع الطبيعي (P.268, 1972, Stanley& Hopkins, ورتبت الاستمارات ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى اوطأ درجة ثم فرزت المجموعتين المتطرفتين ونسبة الـ (٢٧%) للمجموعة العليا ونسبة الـ(٢٧%) للمجموعة الدنيا (بواقع ١٣٥ استمارة لكل مجموعة) ، اذ بلغ مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (٢٧٠) ، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تمت الموازنة بين المجموعتين المتطرفتين ولكل فقرة من فقرات المقياس ، وتم التوصل الى النتائج المبينة في الجدول (٢).

الجدول (٢)

تحليل الفقرات باسلوب المجموعتين المتطرفتين لمقياس الغم النفسي

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
٦,٢٨٨	١,٤٧٠١	٣,٥٣٣٣	٠,٩٥٣٠	٤,٤٨١٥	١
٦,٧٧٤	١,٤٤٢٨	٢,٩١١١	١,٢٨٣٧	٤,٠٣٧٠	٢
٤,٢٨٣	٠,٨١٢٢	١,٢٦٦٧	١,٣١٧٠	١,٨٣٧٠	٣
١٦,٦٢٧	٠,٩٢٩٤	١,٩٠٣٧	١,١٩٢٠	٤,٠٦٦٧	٤
١٠,٧٢٠	١,٢٤٨٩	٢,٠٠٧٤	١,٤٠٣٤	٣,٧٤٠٧	٥
*١,٦٢٠	١,٣١٥٧	٢,٩٨٥٢	١,١٥٨٦	٣,٢٢٩٦	٦

١٥,٢٤٣	٠,٩٣٢١	١,٨٣٧	١,١٧٠٥	٣,٨٠٠٠	٧
١٤,٣٤١	١,٠٤٥٨	١,٨٩٦٣	١,٢٢٢٠	٣,٨٨١٥	٨
١٣,٤١٨	٠,٨٠٩٢	١,٤٩٦٣	١,٤٥٨٢	٣,٤٢٢٢	٩
١٧,٧٢٨	٠,٧٧٧٢	١,٦٨٨٩	١,١٤٤٧	٣,٨٠٠٠	١٠
١٠,٢٢٦	٠,٩٠٦٥	١,٩١٨٥	١,٢١٣٨	٣,٢٥١٩	١١
١٢,٤٤٠	٠,٦٤٤٩	١,٢٨٨٩	١,٣٩٤٠	٢,٩٣٣٣	١٢
١٣,٣٢٨	٠,٩٣١٢	١,٧٩٢٦	١,٢٨٧٠	٣,٦١٤٨	١٣
١٣,٠٨٥	٠,٧٢٨٣	١,٤٢٩٦	١,٢٥٠٥	٣,٠٥٩٣	١٤
١٢,٨٠٦	٠,٧٤٣٠	٢,٠١٤٨	١,١١٢١	٣,٤٨٨٩	١٥
١١,٨٠٤	١,١٩٩٩	٢,٠٨٨٩	١,٢٨٣٨	٣,٨٧٤١	١٦
١٠,٦٩٦	١,٢٠٣١	١,٩٨٥٢	١,٢٦٥٥	٣,٥٩٢٦	١٧
١٥,٠٠٨	٠,٨٣٦٤	١,٨٤٤٤	١,١٥٠٣	٣,٦٨١٥	١٨
١٢,٨٢٦	٠,٥٧٨٦	١,٢٧٤١	١,٣٥٠٩	٢,٨٩٦٣	١٩
٦,٩٦٣	٠,٧٥٥٨	١,٣٠٣٧	١,٣٠٥٠	٢,٢٠٧٤	٢٠
١٥,٠٥٦	٠,٧٤٨٥	١,٤٢٩٦	١,٢٩٧٢	٣,٣٧٠٤	٢١
١٣,٣٢٩	٠,٨٢٧٣	١,٥١٨٥	١,٣٨٦٢	٣,٣٧٠٤	٢٢
٧,٤٧٠	١,٤٦٤٠	٣,٣٦٣٠	٠,٩٦٠٩	٤,٤٨٨٩	٢٣
٠,٢٣٢ *	١,٣٧٦١	٣,١٥٥٦	١,٢٤٨٩	٣,١٩٢٦	٢٤
١٦,١٥٩	٠,٨٩٨٦	١,٧٩٢٦	١,٢٠٣٦	٣,٨٨١٥	٢٥

يتبين من الجدول (٢) ان القيمة التائية المحسوبة للفقرات جميعها كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦٨) ، لذلك عدت جميع الفقرات مميزة . ما عدا الفقرتين (٦,٢٤) لان قيمتها التائية المحسوبة كانت اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦٨).

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يتم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وتحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية واطناً (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ص ٤٣) وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل في ضوء اسلوب المجموعتين المتطرفتين، وتم التوصل الى النتائج المبينة في الجدول (٣) .

الجدول (٣)

تحليل الفقرات باسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الغم النفسي

تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٣١٣	١٤	٠,٥٥٤
٢	٠,٣٢٣	١٥	٠,٥٥٧
٣	٠,٢٢٨	١٦	٠,٤٩٥
٤	٠,٥٩٩	١٧	٠,٤٥٦
٥	٠,٤٧٤	١٨	٠,٥٨٥
٦	٠,٠٨٨	١٩	٠,٥٨٧
٧	٠,٥٥٨	٢٠	٠,٤٠٢
٨	٠,٥٦١	٢١	٠,٦٢٤
٩	٠,٥٢٦	٢٢	٠,٥٢٠
١٠	٠,٦٣٥	٢٣	٠,٤٠٥
١١	٠,٤٧٧	٢٤	٠,٠٢٢ *
١٢	٠,٥٥٧	٢٥	٠,٦٣٥
١٣	٠,٥٥٠		

وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة احصائياً لان قيمة معاملات الارتباط المحسوبة ولكل الفقرات كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٨٨) * عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩٨) ما عدا الفقرة (٢٤) لان قيمة معامل ارتباطها كانت اصغر من القيمة الجدولية (٠,٠٨٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٤٩٨) ، ومن خلال الجدول (٣) فان اصغر معامل ارتباط (٠,٠٢٢) بلغت القيمة التائية له (٠,٤٩١) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩٨) فالفقرة (٢٤) غير دالة ، وثاني اصغر قيمة معامل ارتباط (٠,٢٢٨) بلغت القيمة التائية له (٥,٢٢٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩٨) لذلك عدت باقي الفقرات مميزة. ولغرض اختيار الفقرات بشكلها النهائي ، فقد قبلت الفقرة التي كانت صالحة على وفق كلا الاسلوبين ، وعليه تم حذف الفقرتين (٢٤,٦) . واصبح المقياس بصيغته النهائية مؤلفا من (٢٣) فقرة. كما موضح في الملحق (٢).

٣- مؤشرات الصدق والثبات : يتعين توافر الصدق والثبات في المقياس لكي يكون صالحا للاستعمال، ومفهوم الصدق أشمل من مفهوم الثبات بمعنى اننا نستطيع القول بان كل اختبار صادق هو بالضرورة ثابت ، ولكن ليس كل اختبار ثابت هو بالضرورة صادق. والصدق والثبات من الجوانب الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس (Rust, 1989, P. 69)

١- الصدق : يقصد بالصدق ان الاختبار يقيس ما اعد لقياسه (Shaugness, & Eugene, 1985, P. 15) وجوهر مفهوم ايبيل للصدق (Ebel, 1961) هو " تشبع الاختبار بالمعنى " (فرج، ١٩٨٠، ص ٣١٣) .

الصدق الظاهري : وتتحقق هذا النوع من الصدق (الصدق الظاهري) من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها. (Ebel, 1972, P. 555) وقامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس لبيان آرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس، وتمت الاشارة الى ذلك في صلاحية الفقرات.

• جدول القيم الحرجة لمعامل الارتباط (عودة والخليلي ، ١٩٨٨ ،

ص ٥٨٠)

٢- الثبات : عرف الثبات بأنه الاتساق في نتائج المقياس

(Marshall, 1972, P.4) ويقصد به ايضا ان يعطي المقياس النتائج نفسها تقريبا اذا اعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الافراد، والثبات يعني الاستقرار والموضوعية (ملحم، ٢٠٠٠، ص ٣٤٩) ويتحقق الثبات اذا كانت فقرات المقياس تقيس السمة او الظاهرة السلوكية المراد قياسها (Holt & Irving, 1971, P. 60) وتحقق لمقياس الغم النفسي نوعان من الثبات هما :-

أ - الثبات بطريقة اعادة الاختبار : يؤكد " فيركسون " ان استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة يتم بتطبيق اداة القياس مرتين في مدتين زمنيتين مختلفتين على افراد العينة نفسها. (فيركسون، ١٩٩١، ص ٥٢٧) ولغرض استخراج معامل الثبات للمقياس الحالي بهذه الطريقة ، اعيد تطبيق المقياس على (٥٠) طالبا وطالبة في أربع مراحل دراسية وبعد مرور اسبوعين على التطبيق الاول للمقياس (Adams,1964,p:58) ثم حسب معامل ارتباط " بيرسون" بين درجات الافراد في التطبيقين ، وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠,٧٢) . وهو ثبات يمكن الركون اليه بعد الاحتكام الى المعيار المطلق لانه يشير الى استقرار اجابات الافراد وعدم تذبذب الاستجابة عند اعادة التطبيق.

ب- الثبات باستعمال معادلة الفاكرونباخ: يعكس معامل الفاكرونباخ مدى اتساق فقرات المقياس داخليا ، اذ يتم تحليل اجابات العينة ثم يتم حساب الثبات بتطبيق معادلة الفاكرونباخ. (Nunnally, 1978, P. 214) وتعتمد هذه الطريقة على اداء الفرد من فقرة الى اخرى (ثورندايك وهيجن، ١٩٨٦، ص ٧٩) ولأجل استخراج معامل الثبات للمقياس الحالي بهذه الطريقة سحبت عينة عددها (١٠٠) طالب وطالبة من عينة البحث الاصلية وبصورة عشوائية ثم استعملت معادلة " الفاكرونباخ " وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠,٨٦) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه قياسا بالمعيار المطلق لمعاملات الثبات.

٣- الخطأ المعياري للقياس: يستعمل الخطأ المعياري للقياس دليلاً على مقدار الدقة في تفسير الدرجات . فإذا كان الخطأ المعياري صغيراً فإن الدرجات تكون دقيقة ، أما إذا كان كبيراً فإن الدرجات تكون غير دقيقة نسبياً (تايلر، ١٩٨٣، ص ٥٨) أي الاختلاف بين درجات القياس التي حصل عليها الفرد والدرجات الحقيقية ، ويعد تقديراً نافعاً في تفسير القياس . (Stanly & Hopkins, 1972, p:118) ويعد كل من الخطأ المعياري للقياس ، ومعامل الثبات طرائق بديلة في التعبير عن ثبات المقياس . (Anastasi, 1976, p:139) إذ بلغ الخطأ المعياري للقياس (٥,٥٥) عندما كان معامل الثبات (٠,٨٦) ، المستخرج بطريقة الفاكرونباخ ، و (٦,٢٢) عندما كان معامل الثبات (٠,٧٢) ، المستخرج بطريقة إعادة الاختبار . فإذا بلغ الخطأ المعياري مثلاً (+13) أي أن درجة الفرد إذا كانت تساوي (١٠٠) فإن الدرجة الحقيقية له إما مطروح منها (١٣) أو مجموع معها ، أي تتراوح بين (٨٧، ١١٣) (Anastasi & Urbina, 1997, p:107-108)

الفصل الرابع: نتائج البحث

اولا : عرض النتائج وتفسيرها: بعد تحليل البيانات إحصائياً تم التوصل الى نتائج

البحث الحالي على وفق الاهداف وتم تفسيرها على النحو الاتي :-

١ - الغم النفسي لدى طلبة الجامعة:

كان المتوسط الحسابي للغم النفسي لعينة البحث التطبيقية (٥٨,٨١٢٠) وانحراف معياري (١٥,٢٧٩٦) في حين كان المتوسط الفرضي للمقياس (٦٩) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر بان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٤,٩٠٩-) وهي اكبرمن القيمة التائية الجدولية (١,٩٦-) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩٩) مما يعني وجود فرق ذي دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الفرضي ، مما يشير الى ان عينة البحث لديها كرب نفسي منخفض والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة طلبة الجامعة على مقياس الغم النفسي

مقياس الغم النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية		
	٥٨,٨١٢٠	١٥,٢٧٩٦	٦٩	-١٤,٩٠٩	-١,٩٦	٤٩٩	دال

اذ تفسر هذه النتيجة طبقا للنظرية المتبناة وهي النظرية المعرفية لـ(اليس) التي ترى بان الاسباب الاساسية للغم النفسي هي أفكار غير عقلانية او معتقدات غير صحيحة وان الاشخاص تكون لديهم بنى معرفية تختلف عن البنى المعرفية للآخرين يبدو أن حياتنا أصبحت أكثر عرضة للتوتر والغم النفسي. فنحن نعمل بكد أكثر من أي وقت مضى وحياتنا الشخصية باتت أكثر تعقيدا كما أن الترابط العائلي أصبح ضعيفا في أغلب الاحيان ، لذلك نجد أن التوتر بات عاملا رئيساً في حياة معظمنا، قد يكون لبعض التوتر فائدة ، فالكثير من الناس بحاجة إلى مستوى معين من التوتر لأداء مهماتهم على الوجه الأمثل (Rinder,2004,p:543) والعينة لديها غم نفسي ضعيف وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان طلبة الجامعة هم جزء من المجتمع الذي يعيشون فيه بكل ظروفه وازماته وبما تولده تلك الظروف من افكار يتأثر بها الافراد والمجتمع عامة ومن ثم فان الافكار والمعتقدات التي يحملها طلبة الجامعة لا تختلف عن الافكار والمعتقدات والبنى المعرفية التي يحملها الافراد المحيطين بهم .

٢- الفروق في الغم النفسي على وفق الجنس (ذكور - اناث):-

كان المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الغم النفسي (٥٦,٧٠٥٤) وانحراف معياري (١٤,٥٢٢٢) ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة الاناث على المقياس نفسه (٦١,٠٥٧٩) وبانحراف معياري (١٥,٧٧٠٠) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر بان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,٢١٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩٨) ، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الغم النفسي ولصالح الاناث ، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

المقارنة في الغم النفسي على وفق الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠٥)
			المحسوبة	الجدولية		
ذكور	٥٦,٧٠٥٤	١٤,٥٢٢٢				
اناث	٦١,٠٥٧٩	١٥,٧٧٠٠	٣,٢١٣	١,٩٦	٤٩٨	دال

يتبين من الجدول (٥) ان المتوسط الحسابي للاناث اكبر من المتوسط الحسابي للذكور ، وهذا يعني ان الاناث لديهن غم نفسي اكبر موازنة مع الذكور .

واظهرت نتائج دراسة وندت (1982 Wendt) ان هناك تأثيرا دالا لقوة التحمل في العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة واعراض الاضطرابات النفسية ، مما يعطي دليلا تجريبيا لصحة الفرضية التي ترى ان عوامل التحمل النفسي تتوسط العلاقة بين الضغوط ونتائجها السلبية على الصحة ومن ثم تنقص من احتمال الاصابة بالاضطراب (الزبيدي ، ٢٠٠٧، ص ٣٩)

اذ ترى الباحثة أنَّ أسلوب التنشئة الاسرية للاناث تختلف عن اسلوب التنشئة الاسرية للذكور ، وتقرض قيودا كثيرة على الاناث مقارنة بالذكور ووجود الكثير من الاشخاص والاحداث مفروضة على الاناث في حين يمكن للذكور رفض التعامل مع تلك الاحداث والاشخاص وطريقة التنشئة الاسرية تلك تنمي لدى الاناث بنية سايكولوجية معينة وافكار وسمات خاصة تتمتع بها الاناث في مواجهة المواقف المحيطة بهن على العكس من الذكور ، وهذا ما يجعل لدى الاناث كرب نفسي اكثر من الذكور الذين يملكون قدرة تحمل في مواجهة المواقف والاحداث الضاغطة والازمات النفسية.

٣- الفروق في الغم النفسي على وفق التخصص (علمي-انساني):-

كان المتوسط الحسابي لعينة التخصص العلمي على مقياس الغم النفسي (٥٨,١٨٨٠) وانحراف معياري (١٥,٩٠٤٦) ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة التخصص الانساني على المقياس نفسه (٥٩,٤٣٦٠) وبانحراف معياري (١٤,٦٣٣٣) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر بان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠,٩١٣) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩٨) . مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الغم النفسي على وفق متغير التخصص (علمي-انساني) والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

المقارنة في الغم النفسي على وفق التخصص (علمي - انساني)

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠٥)
			المحسوبة	الجدولية		
علمي	٥٨,١٨٨٠	١٥,٩٠٤٦	٠,٩١٣	١,٩٦	٤٩٨	غير دال
انساني	٥٩,٤٣٦٠	١٤,٦٣٣٣				

تفسر الباحثة هذه النتيجة في ان التخصص (علمي - انساني) لا يؤثر على طبيعة الافكار التي يحملها طلبة الجامعة ، فالافكار والمعتقدات تتكون بدءاً من مراحل مبكرة من طفولة الشخص قبل الوصول الى مرحلة الجامعة فيصل الطلبة الى هذه المرحلة وهم يحملون افكارا ومعتقدات ، قد يتبدل منها البعض بمرور الوقت في الحياة الجامعية ولكن البعض الاخر يبقى ولا يتبدل بحسب طبيعة وسمات شخصية الافراد المحيطين بهم والظروف التي يعيشون فيها.

ثانيا : التوصيات والمقترحات:

١- التوصيات : في ضوء نتائج البحث الحالي ، توصي الباحثة الجهات ذات العلاقة بما يأتي:

- ضرورة تقديم الجهات المختصة لبعض الخدمات ، ولاسيما للاقسام الانسانية، التي تسهم في المرور بمرحلة الحياة الجامعية بصورة سلسة والمساعدة في التخلص من الصعوبات المتعلقة بها
- إنشاء وحدات ارشاد وتوجيه تربوي لتقديم المساعدة للآباء والامهات في طريقة تربية ابنائهم باسلوب علمي سليم يساهم في بناء جيل هادف وفعال لا يختلف في طبيعة افكاره ومعتقداته بحسب اختلاف الجنس والتركيز على تنشئة الاناث بطريقة هادفة وفاعلة في بناء شخصية مستقلة ومتوازنة وقوية.

٢- المقترحات : تقترح الباحثة اجراء دراسات مثل:-

- قياس الغم النفسي لدى شرائح اخرى من المجتمع مثل الاطباء واساتذة الجامعة
- تعرف طبيعة العلاقة بين الغم النفسي ومتغيرات مثل الاحتراق النفسي واحداث الحياة الصادمة والاضطرابات النفسية الاخرى مثل التشاؤم او القلق

Abstract

The psychological Distress has become a major factor in the lives of most individuals . The psychological Distress problem could be a difficult issue when it gets bigger and dealing with it would be harder when no clear results appear . That why it is important that people would be able to recognize the reasons behind it and know how to deal with it . This disease has effects on psychological and physical state of individuals . The present research is aiming to define the following :

- * Psychological Distress in the university students.
- * Differences in psychological distress according to the gender (male – female) .
- * Differences in psychological distress according to the academic specialization (scientific – humane) .

The present research has been limited to the students of the Baghdad University for the academic year (2010–2011) for male and female students .in both specializations (scientific and humane) and in the normal day studies exclusively . For fulfilling the goals of research , The researcher has built psychological distress scale , for the purpose of achieving the indications of validity and reliability .

The researcher has applied them on the main sample of the research that included (500) (male and female) students in the Baghdad University for the academic year (2010–2011).

The following results were found after analyzing the data by the suitable statistical means :

- * Psychological Distress in the sample is found as low .
- * There is no significant difference of between male and female in psychological distress and in favour of females.
- * There is no significant difference in psychological distress on basis of the academic specialization (scientific – humane) .

According to the results of the research , the researcher has submitted the suitable recommendation and suggestions .

المصادر

- ١- ابو مغلي ، سمير عبد الله (١٩٨٧) : مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الاعدادية والثانوية ، الجامعة الاردنية ، عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ٢- تايلر، اليونا (١٩٨٣) : الاختبارات والمقاييس، ترجمة سعد عبدالرحمن ومحمد عثمان نجاتي، دار الشرق، القاهرة.
- ٣- ثورندايك ، روبرت وهيجن ، اليزابيث (١٩٨٩) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة : عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتب الاردني ، عمان.
- ٤- الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٧) : دراسات في الصحة النفسية ، ط١، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- ٥- الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم وآخرون: (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٦- صالح ، قاسم حسين: (١٩٩٨) اضطرابات الشخصية ، اسبابها ، اصنافها، قياسها، طرائق علاجها ، مطبعة جامعة بغداد.
- ٧- _____ : (٢٠٠٢) علم نفس الشواذ ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد .
- ٨- _____ : (٢٠٠٥) علم نفس الشواذ والاضطرابات النفسية والعقلية ، جامعة صلاح الدين ، اربيل
- ٩- عودة ، أحمد سليمان والخليلي ، خليل يوسف : (١٩٨٨) الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان.
- ١٠- فرج، صفوت: (١٩٨٠) القياس النفسي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- فيركسون ، جورج: (١٩٩١) التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء محسن العكيلي ، دار الحكمة ، بغداد.

١٢- مايرز ،آن: (١٩٩٠) علم النفس التجريبي ، ترجمة : خليل ابراهيم البياتي ، جامعة بغداد ، بغداد.

١٣- ملحم، سامي : (٢٠٠٠) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للطباعة والنشر، بيروت.

14- Abromson.L.Y.EgarbermJ, Wdward,S.N.&

Seligman,M.E.P.(2005): Expectancy changes in depression and schizophrenia ,Journal of abnormal psychology .43.65.

15- Adams,G.S.(1964):Measurement and Evaluation in Educational Psychology and Guidance. Holt, Rinehart & Winston. New York.

16- Allen,M.J & Yen,W.M.(1993):Introduction to measurement theory .California,Book Cole

17-Anastasi,A.(1976) :Psychological Testing .Macmillan. New York.

18-Anastasi,A.& Urbina,S.(1997): Psychological Testing .Prentice Hall.New Jersey.

19-Ashurst,P.&Hall,Z.(2001):Understanding Woman in Distress .Taylor and Francise-library.New York.

20-Breslau, N. & et al.(1996) : Sleep disturbance and psychiatric disorders: a longitudinal epidemiological study of young adults. Biol Psychiatry 39.411.

21-Copeland ,J.& et al .(2001) : Clinical profile of participants in abrief intervention program for cannabis use disorder. Journal of Substance Abuse Treatment,20.45.

- 22-Ferguson,G.I.,& Takane,Y.(1989) :Statistical Analysis in Psychology and Education .McGraw-Hill. New York.
- 23-Goldman,D.(2005): Review of general psychiatry,Fourth Edition,USA.
- 24-Holt,R.,& Irving,L.(1971): Assessing Personality .Harcourt Brace,Jovanovich. New York.
- 25-James,W.(2003): Clinical psychology.USA.
- 26-Kamar.R.& Ramamurti ,P.(1990): Stress and coping strategies of the rural aged . Journal of Personality and clinical studies .6.2.
- 27-Marshall,J.C.(1972) :Essentials Testing .Addison-Wesley. California.
- 28-Morin, C. & et al.(2006) : Psychological and behavioral treatment of insomnia. An American Academy of Sleep Medicine Report.
- 29-Morgenthaler ,T.,& et al.(2006) : Practice Parameters for the Psychological and Behavioral Treatment of Insomnia : An Update .An American Academy of Sleep Medicine Report.29.11.
- 30-Nunnally,J.C. (1978):Psychometric theory .McGraw-Hill,NewYork.
- 31-Ridner ,S.H.(2004) : Psychological distress. Journal of Advanced Nursing Volume.Number 5 ,Blackwell Publishing.
- 32-Rust, J. S. (1989): Modern psychometrics the science of psychological assessment. London and Newyork.

- 33-Shaugnessy, J. ,& Eugene, B. (1985): Research methods in psychology. Newyork, U. S. A.
- 34-Shaw, E. (1967): Scale for the measurement of attitude. Mc. Graw- Hill, Newyork.
- 35-Stanley,C.J.,& Hopkins,K.D.(1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation .Prentice-Hill.New Jersey.
- 36-Stephens,R.S.,& et al .(1995) : Self-efficacy and marijuana cessation :Aconstruct validity analysis. Journal of Consulting and Clinical psychology.68.898.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (١)

مقياس الغم النفسي بصيغته الاولى التي عرضت على الخبراء

الاستاذ الفاضل _____ المحترم

تحية طيبة:

تروم الباحثة اجراء دراسة حول (الغم النفسي لدى طلبة الجامعة) ، ولتحقيق ذلك تقتضي اهداف البحث الحالي بناء مقياس عن الغم النفسي Psychological Distress . وقد عرف (اليس Ellis) الغم النفسي : شعور بعدم الارتياح الناجم عن افكار لاعقلانية يحملها الشخص او معتقدات غير صحيحة . (وبالاعتماد على النظرية المعرفية المتبناة ل (اليس) والمعايير التي حددتها النظرية التي تفسر الغم النفسي بان): هناك افعال مزعجة ومؤذية ويجب معاقبة مرتكبيها بقسوة ، انه لامر لا يطاق ان تسير الاشياء بالطريقة التي لا يحبها الانسان ، وان مأساة الانسان سببها اشخاص مفروضين عليه ، واسهل للانسان ان يتجنب مشكلات الحياة ولا يواجهها ، اذ يجب ان يمتلك الانسان سيطرة تامة على الاشياء ، وتسبب خبرات طفولة مخططا تكون فيه الذات والعالم سلبية ، والغم النفسي ناجم عن استمرار الانسان في تفسيراته السلبية للخبرة ، وادراك الحدث الصادم على انه معلومة جديدة وغريبة عن مخططه الادراكي فلا يعرف كيف يتعامل معها فتشكل له تهديدا، اذ ان الذين يشعرون بالغم النفسي يمتلكون بنى معرفية تختلف عن الناس الاخرين ، وينظرون الى الاحداث بشكل سلبي ، ويضخمون الاحداث المؤلمة ، ولديهم ارتفاع في مشاعر القلق والخوف تتفاعل فيما بينها ، وتقلبات مزاجية ، واداء ذهني ضعيف وصعوبة في التركيز وسرعة النسيان ، ومشكلات في العلاقة مع الاخرين . (وبالاعتماد على النظرية المتبناة والادبيات السابقة . قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس . علما بان الاجابة على فقرات المقياس تتضمن خمسة بدائل هي: (تنطبق علي دائما ، وتنطبق علي غالبا ، وتنطبق علي احيانا ، وتنطبق علي نادرا ، ولاتنطبق علي ابدا) وبالنظر لما

تتمتعون به من خبرة علمية في مجال اختصاصكم ، يسر الباحثة أن تضع بين أيديكم فقرات المقياس لبيان رأيكم فيه والحكم على صلاحية فقراته وذلك من خلال التأشير بوضع علامة () تحت عبارة صالحة اذا كانت صالحة في قياس ما وضعت من اجله ووضعها تحت عبارة غير صالحة اذا كانت فقره غير صالحة في تحقيق ذلك ، مع اضافة او تعديل ما ترونه مناسباً في حقل الملاحظات . مع جزيل الشكر والامتنان.

الباحثة

شيماء نجم صفر

الملاحظات	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			١- يجب أن أكون محبوباً مهما كنت.
			٢- ارجب في معاقبة الذين يرتكبون افعال مزعجة ومؤذية بقسوة.
			٣- لا اطيع ان تسير الاشياء بالطريقة التي لا احبها.
			٤- اشعر ان هناك أشخاصاً وأحداثاً مفروضين علي.
			٥- افضل ان اتجنب مشكلات الحياة ولا اواجهها.
			٦- امتلك سيطرة تامة على الاشياء.
			٧- تتغير انفعالاتي دونما اعرف السبب
			٨- اخشى الافصاح عن مشاعري كي لا يظن الآخرون بانني مجنون.
			٩- اضخم الاحداث المؤلمة.
			١٠- اشعر بالقلق والخوف باستمرار.
			١١- اواجه صعوبة في تذكر بعض الاحداث.
			١٢- تقييمي لذاتي سلبي .
			١٣- تشكل الاحداث الصادمة تهديدا بالنسبة لي وافشل في التعامل معها.
			١٤- افسر ما يدور حولي بصورة سلبية.

			١٥- يصعب علي التركيز في بعض الامور.
			١٦- اشعر اني لست بالمستوى الذي اطمح اليه.
			١٧- اعتقد ان معتقداتي تختلف عن معتقدات الاخرين.
			١٨- لا اعرف كيف اتعامل مع الاحداث الصادمة.
			١٩- افقد الامل واستسلم لليأس.
			٢٠- لا اتأمل ان تتحسن اوضاعي في المستقبل.
			٢١- اشعر باليأس عند مواجهة أي عقبة.
			٢٢- الاشخاص الذين لا اتقبلهم اجدهم يشكلون تهديدا بالنسبة لي.
			٢٣- اعتقد انه من الضروري للفرد ان يكون محبوبا من الاخرين
			٢٤- ارغب ان تجري الاحداث حولي كما خطت لها.
			٢٥- لدي القدرة على التحكم في ما يدور حولي.
			٢٦- اجد ان مشكلاتي صعبة وان كانت بسيطة.

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (٢)

مقياس الغم النفسي بصورته النهائية

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة

تواجهنا في الحياة اليومية كثير من المواقف... والباحثة تضع بين يديك مجموعة من العبارات (الفقرات) التي تعبر عن تلك المواقف... وترجو من خلال قراءتك لها بدقة وموضوعية ، وتتوسم ان تكون إجابتك معبرة عن موقفك بصدق وصراحة..... وذلك بوضع علامة (✓) أمام الفقرة التي تشعر انها تنطبق عليك اكثر من غيرها ، وليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وتأكد من أنك لم تترك أي فقرة دون إجابة، لاسيما ان الاجابة ستكون سرية ولن يطلع عليها أحد ، وهي لأغراض البحث العلمي..... مع جزيل الشكر والإمتنان.

ملاحظة : يرجى تدوين المعلومات الآتية:-

الجنس /

الكلية /

القسم /

التخصص /

الباحثة

شيماء نجم صفر

الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١- أرغب أن أكون محبوباً مهما كنت.					
٢- ارغب في معاقبة الذين يرتكبون افعال مزعجة ومؤذية بقسوة					
٣- افضل ان تسير الاشياء بالطريقة التي لا احبها.					
٤- اشعر ان هناك اشخاص واحداث مفروضين علي.					
٥- افضل ان اتجنب مشكلات الحياة ولا اواجهها.					
٦- تتغير انفعالاتي دونما اعرف السبب.					
٧- اخشى الافصاح عن مشاعري كي لا يظن الآخرون باني مختلف عنهم.					
٨- أضخم الاحداث المؤلمة.					
٩- أشعر بالقلق والخوف باستمرار.					
١٠- أواجه صعوبة في تذكر بعض الاحداث.					
١١- نظرتي الى نفسي سلبية .					

					١٢- اشعر ان الاحداث الصادمة تشكل تهديدا بالنسبة لي.
					١٣- افسر ما يدور حولي بصورة سلبية.
					١٤- يصعب علي التركيز في بعض الامور.
					١٥- اشعر اني لست بالمستوى الذي اطمح اليه.
					١٦- اعتقد ان معتقداتي تختلف عن معتقدات الاخرين.
					١٧- لا اعرف كيف اتعامل مع الاحداث الصادمة.
					١٨- افقد الامل واستسلم لليأس
					١٩- لا اتأمل ان تتحسن اوضاعي في المستقبل.
					٢٠- اشعر باليأس عند مواجهة أي عقبه.
					٢١- الاشخاص الذين لا اتقبلهم اجدهم يشكلون تهديدا بالنسبة لي.
					٢٢- أرغب ان تجري الاحداث حولي كما خططت لها.
					٢٣- اجد ان مشكلاتي صعبة وان كانت بسيطة.