# الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

**مها أركان حسن** **أ.د إسماعيل إبراهيم علي**

جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم

**المستخلص:**

**يستهدف البحث التعرف على:**

1. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
2. الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور – إناث) والتخصص الدراسي (علمي – وإنساني).

تألفت العينة من (300) طالب وطالبة من (6) كليات تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب بواقع (126) طالباً وطالبة من (3) كليات إنسانية بواقع {(51) ذكوراً و(75) إناثا} ، و(174) طالباً وطالبة من (3) كليات علمية بواقع { (75) ذكوراً و(99) إناثا }.

تم تبني مقياس (الجميلي،2007)، التي استندت الى نظرية لازاروس ( Lazarus, 1993) الذي يتكون من (24) فقرة ، تم التحقق من الخصائص السايكومترية لأداة البحث من الصدق الظاهري والصدق البنائي، والثبات بطريقتي: الاختبار وإعادة الاختبار، والفاكرونباخ .

تم معالجة البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية: ( الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، مربع كاي ، تحليل التباين الثنائي ذي التفاعل) . وتم التوصل الى النتائج الآتية:

1. يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية .
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغيري الجنس (ذكور _الأناث ) ، والتخصص الدراسي (علمي – الأنساني ) لدى طلبة الجامعة .

**Abstract:**

The search aims to identify: Psychological pressures of University Students.

1. Differences in Psychological Stress among University Students according to variables Sex (Male - Female) & Academic Specialization (Scientific - Human).
2. The relationship between Psychological Stress & Types of Rumination among University Students.

The Sample consisted of (300) Students from (6) Colleges chosen by Stratified Random Sample Method with a Proportional Distribution of (126) Students from (3) Humanitarian colleges by (51) Males & (75) Females, (3) Scientific Colleges by (75) Males & (99) Females.

Psychological Stress were adopted by ( ALJumaily, 2007), It Consists of (24) Items.

The Psychometric properties of the Two instruments of the apparent validity, validity & construction validity were verified, & the Reliability were the verified of test re-test, & Alpha - Cronbach were verified.

The Data were Statistically analyzed using the following Statistical means (One sample T-test, Two Independent Samples T-test, Pearson Correlation Coefficient, Chi-square, Two Analysis with Interaction).

The following results were reached:

1. University Students suffer from psychological stress.
2. There are differences of Statistical Significance in Psychological Stress according to Sex & for the benefit of Females & the existence of differences of statistical significance according to the Academic Specialization & the interest of the Academic Specialization, & there are no differences in the interaction between Sex & the Academic Specialization in Psychological Stress among University Students. The Researcher presented a set of Recommendations & Suggestions.

**مشكلة البحث:**

عندما يتعرض الأفراد للضغوط فان عقلهم سيستجيب لها بطرائق متعددة ، فقد يرفضون الاعتراف بالموقف الضاغط أو يتجنبون التفكير في كيفية شعورهم تجاهه ، وقد يتخذون حركة التغيير لبيئاتهم وتغيير مزاجهم بسرعة ، وقد يبحثون عن الدعم الاجتماعي الخارجي أو أنهم قد يجترون أفكارهم السابقة (Alloy & Smith, 2008: 117).

أنّ تعرض طالب الجامعة إلى الازمات والضغوط النفسية في مختلف مجالات الحياة سواء كانت في الجامعة أوالاسرة أو في أي مكان أخر في المجتمع ، تمثل خطر على صحته وتوازنه وكيانه النفسي.

ويرى روبرت (Robert, 2000) ، أن الضغوط تحدث تأثيرات على الطلبة الذين يبذلون أعمالاً فكرية وذهنية ، وما يحدث في الدماغ من عمليات معقدة ، إذ تقوم بها احد الهرمونات في تحفيز المنطقة المخصصة عن ( عمليات التذكر والذاكرة ) في حالة المواقف المفاجئة والطارئة ، فالطلبة أثناء الامتحانات يعانون من انشغالات عقلية سالبة مركزة حول ذواتهم مما يشتت انتباههم وبالتالي تؤثر على تفكيرهم وقدراتهم العقلية بما فيها ذاكرتهم ومن ثّم نقل قدرتهم على التركيز الذهني (Robert, 2000: 30-32).

وأشار كل من " بول واينريت " ( Powell & Enrtight, 1990 ) في كتابيهما ( القلق وإدارة الضغوط ) الى ان " الإحصاءات الحديثة تشير الى ان ( 80% ) من إمراض العصر مثل : النوبات القلبية ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، وغيرها من الإمراض تتسبب بفعل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد . فعندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط فان استجابته لذلك الموقف تكون داخلية نفسية مما تتسبب في الإمراض النفسجسمية ( الجميلي ، 2007 : 13 ).

تحسس الباحثان من خلال تواجدهما داخل الجامعة مشكلة معاناة الطلبة في الوسط الجامعي بشكل عام ، وداخل قاعة المحاضرات بشكل خاص ، ونسيان المواد الدراسية التي كانوا قد حفظوها بسبب توارد الافكار السابقة ، ، يؤثر سلبا على مستواهم التحصيلي من جهة ، وعلى حالتهم النفسية من جهة أخرى .

أن مشكلة البحث تولدت لدى الباحثان من مطالعاتهما في أدبيات علم النفس ، والمتمثلة في الضغوط النفسية ، التي تشكل فجوة معرفية وتربوية ، ينبغي التصدي لها والتحقق منها من خلال دراسة علمية موضوعية . لذا فان مشكلة البحث الحالي تتلخص في محاولة الإجابة عن التساؤل الأتي :

1. ما درجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
2. الفروق في الضغوط النفسية على وفق الجنس والتخصص الدراسي؟

**اهمية البحث**

تعدّ الجامعة مؤسسة تعليمية ثقافية ، تلبي حاجة المجتمع الضرورية من خلال أعداد الكوادر المتخصصة ، فضلاً عن ذلك أنّها تلّبي مطالب المجتمع وتحقق أهدافه بترسيخ قيمه ومثله العليا من خلال أعداد جيل تتوافر فيه صفات شخصية مرغوبة ، قادر على التغلب على التحديات والصعوبات أو الأزمات التي تواجهه خلال حياته .

أن الضعوط التي يتعرض لها الطالب ، تؤثر في الحياة الأكاديمية للطالب ومدى التزامه بالنظام التعليمي والأهداف المرجوة من الدولة والأسرة ، ومدى تحمله لضغوطات الحياة لاكمال تعليمه ، وما يشهده العالم من تغيرات وتطورات متسارعة في جميع مجالات الحياة ، ولكثرة المصادر الضاغطة عليه ، إذ انه عصر يتسم بالتعب والإرهاق والعمل فوق القدرة على الاحتمال أحيانا، والتوتر واتساع الطموح والتبدل السريع للقيم والتقاليد والأعراف السائدة ، ومواقف كثيرة ذات طبيعة ضاغطة (Bruce, 2001 :324-339).

وقد أشارت العديد من الدراسات أن الضغوط النفسية ظاهرة يعاني منها معظم الافراد لاسيما طلبة الجامعات فقد أشارت دراسة الزيناتي ، 2003 ، ودراسة القحطاني 2013 ، ودراسة الياس وآخرون 2011 ، ودراسة كاديفار وآخرون 2011 ، ودراسة أستيكي وموينميهر 2012 ، ودراسة جارسون إلى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية ، ووجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات النفسية والشخصية ، كما يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال هذه المتغيرات.

أن المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة نتيجة الظروف التي يمر بها البلد تعوق وبشكل واضح تحصيلهم العلمي والأكاديمي ولا سيما أن الطالب الجامعي بنحوٍ وطأة الظروف الحالية التي يمر بها، يعيش حالة انتقالية جعلت حياته حافلة بالمشكلات والصراعات المستمرة في الأسرة والجامعة والمجتمع عموماً ، ولا بد من ان تكون له نظرة واضحة ومستقلة لذاته ، لا سيما ان الشعب العراقي خليط من أعراق وقوميات ومذاهب دينية وفكرية متنوعة ، إذ إن هذه المرحلة هي مرحلة نضج ، فعلية معتمداً على نفسه ، مستقلاً في علاقاته الاجتماعية ، فقد أصبح بعض الطلبة يعيشون ظروفاً صعبة بوجود العديد من الظواهر التي تلعب دوراً كبيراً في توجهاتهم وتؤثر في بناء شخصياتهم ومستقبلهم المهني .

واستنادا الى ما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي في جانبيه النظري والتطبيقي المتمثل في الأتي:

1. يتناول البحث المرحلة الجامعية التي يتم فيها إعداد الطالب عقليا واجتماعيا وانفعاليا ، لمواصلة حياته المهنية والعلمية ، كما يتزامن مع أهمية المرحلة العمرية التي تعد مرحلة ارتقائية اساسية ، وهي مرحلة ( المراهقة المتأخرة ).
2. أن الضغوط النفسية من المتغيرات التي تتباين مصادرها ودرجتها من مدة إلى أخرى ومن موقع أخرى ، لذا ينبغي الاستمرار في دراستها وصفيا وعلاجيا .

**أهداف البحث: يستهدف البحث التعرف على:**

1. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
2. الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور – إناث) والتخصص الدراسي (علمي – وإنساني).

**حدود البحث:** يتحدد البحث بعينة من طلبة كليات جامعة بغداد ، الدراسة الأولية الصباحية ، من الذكور والإناث ومن التخصصين الدراسيين (علمي ، وإنساني)، للعام الدراسي (2017 – 2018).

**تحديد المصطلحات :**

- **لازاروس (Lazarus 1993)** : "مجموعة من ردود الأفعال النفسية ، والجسمية ، للمثيرات الصادمة التي يواجهها الفرد في حياته" (Lazarus، 1993 :1).

**ويتبنى البحث الحالي** تعريف **لازاروس (Lazarus, 1993)** للضغوط النفسية تعريفا نظريا.

- **ويعرف البحث الحالي الضغوط النفسية** إجرائيا بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على مقياس الضغوط النفسية المتبني في البحث الحالي.

**إطار نظري ودراسات سابقة:**

شاع استعمال مصطلح الضغوط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الجهاد وكما هو معروف إن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة، والبعض الأخر يشيرالى إن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق (الفرماوي وعبدالله ، 2009: 20).

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية (Stress) ليصف حقيقة استجابتنا إلى إحداث مزعجة ومضرة إي استجابتنا إلى ما نحسه يجري في داخل أجسادنا، فنحس معه بالقلق والاكتأب ، لذا نشعر بوطأة الضغط (Stress) واقعة علينا وهي متأتية من داخلنا (مارتن، 2000: 99).

**- نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus, 1966)**

**نظرية التوافق بين الشخص والبيئة ( Person Environment Adjustment Theory)**

ان التقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية ، يعتمد دور الفرد ، أذ إن تقييم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. اذ إن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ماذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء

بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا ، ومن ثم فأن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب ، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد ان المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف الابشق الأنفس وبذل الجهد الكبير ، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط ، إما عندما يدرك الفرد إن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط ، وبالتالي فأن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الإحداث (كونها ضارة أو تمثل تحديا ) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الإحداث ( Lazarus & Folkman, 1984 : 191).

**مناقشة الاطار النظري:**

نظرا لتركيز **لازاروس Lazarus** على **المؤثرات المضادة الصادمة:**

وهي ضغوط عامة مثل الكوارث الطبيعية ، الحروب ، التفرقة العنصرية ، التهجير القسري والتطهير العرقي ، فقدان احد افراد الاسرة ، او المرض الشديد المزمن ، موت شخص عزيز ، السرقة بالاكراه ، حوادث السيارات ، العنف المجتمعي والاسري ، وهذه المؤثرات منتشرة في بيئتنا لذا تعّد في نظر الباحثة من أفضل النظريات ملاءمةً لفهم وقياس وتفسير الضغوط النفسية ، إذ أنها أحدى النظريات البيئية التي أهتمت بعملية الاحساس والادراك ، والتقدير المعرفي لذا أرتأت الباحثة أن تتبنى هذه النظرية في القياس وتفسير النتائج.

**دراسات سابقة:**

**دراسة الزيناتي ( 2003) أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية.**

| | |
|---|---|
| الهدف | 1. بيان الفرق في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات من أفراد الفئة العليا على استبانة الشخصية الصبورة وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا .<br>2. الكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة ومستوى الضغوط النفسية. |
| العينة | تكونت من (490) طالبة من الجامعة الاسلامية بغزة من المستوئ الاول والرابع . |
| الأداة | مقياس الشخصية الصبورة والضغوط النفسية (اعداد الباحثة ). |
| النتائج | 1. وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات ذوات نمط الشخصية الصبورة والطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة لصالح الطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة خصوصاً في مجال الضغوط النفسية.<br>2. وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من قوة الإرادة وبعد النظر والدرجة الكلية للضغوط النفسية. |

**دراسة الجميلي (2007) متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية.**

| | |
|---|---|
| الهدف | مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي .. الفروق في العلاقة الارتباطية ولكل من متغيرات البيئة الصفية. |
| العينة | تكونت عينة من (600 ) طالب وطالبة من طلبة الصف الخامس اعدادي. |
| الأداة | مقياس البيئة الصفية والضغوط النفسية (اعداد الباحثة) |
| النتائج | 1. افراد عينة البحث من طلبة الصف الخامس الاعدادي من ( الذكور والاناث ) يعانون من الضغوط النفسية. وعدم وجود فروق في الجنس في الضغوط النفسية.<br>2. وجود علاقات ذات دلالات احصائية بين بعض متغيرات البيئة الصفية والضغوط النفسية .<br>3.عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين متغيرت البيئة الصفية والضغوط النفسية. |

**دراسة القحطاني (2013) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الدراسية**

| | |
|---|---|
| الهدف | 1. الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها افراد .<br>2. الكشف عن دلالة الارتباط بين درجات العينة لمقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس التشاؤم والتفائل. –التعرف على متغيرات الدراسة الأكثر قدرة على التنبؤ بمجموع الضغوط النفسية للطلاب.<br>3. الكشف عن دلالة الفروق في أبعاد الضغوط النفسية (المدرسية – الأسرية – الانفعالية – الاقتصادية – الاجتماعية) حسب كل من متغيري التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي؟ |
| العينة | تكونت من (502) طالبا من طلاب مرحلة ثانوية أختيروا عشوائيا. |
| الاداة | مقياس الضغوط النفسية (اعداد الباحث) والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد عبد الخالق 1996). |

| | |
|---|---|
| النتائج | 1. طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية .<br>2. وجود فروق في المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية لدى العينة تعزى لمتغير الصف.<br>3. وجود علاقة ايجابية بين التشاؤم والضغوط النفسية وعلاقة سالبة مع التفاؤل .<br>4. أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بشكل دال بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم . |

**دراسة الياس وآخرون ( Elias et al, 2011 )**

Stress and academic achievement among undergraduate students in University Putra Malaysia

**الضغوط النفسية والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة جامعة بوترا الماليزية.**

| | |
|---|---|
| الهدف | 1.التعرف علئ طبيعة العلاقة بين ضغوط النفسية والتحصيل الاكاديمي .<br>2.مقارنة مستوئ الضغوط النفسية لدئ طلبة نفس السنة الدراسية . |
| العينة | تكونت العينة (376) طالبا من طلبة الجامعين في جامعات بوترا المحلية في ماليزيا. |
| الاداة | تم حساب مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة من خلال المعدل التراكمي (للفصل الدراسي السابق. تم قياس مستوى الضغوط النفسية باستخدام The College Undergraduate Stress Scale). |
| النتائج | 1. يعانون من مستويات معتدلة من الضغوط النفسية الأكاديمية ، وأن أعلى مستويات الضغوط النفسية الأكاديمية كانت لدى طلبة تخصص الطب ، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى كان منخفضا مقارنة بباقي العينة.<br>2. وجود علاقة ارتباطية سلبية لكنها ضعيفة بين الضغوط والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة . |

**كاديفار وآخرون (2011) Kadivar et al**

Survey on relationship between goal orientation and learning strategies with academic stress in University Students.

**التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية الأكاديمية والتوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم.**

| | |
|---|---|
| الهدف | التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم لدى الطلبة. |
| العينة | تكونت من 300 طالبا وطالبة منهم (150) من الذكور و(150) من الإناث. |
| الاداة | استبيان التوجه نحو الهدف (Zajac & Mathieu, Button 1996) واستراتيجيات التعلم (Gadzella,1991) والضغوط النفسية (Degroot, Pintrich & 1990). |
| النتائج | 1. وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو هدف التعلم واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية ، والضغوط النفسية الأكاديمية.<br>2 واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية ، والضغوط النفسية الأكاديمية.<br>3. أنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية الأكاديمية من خلال التوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية. |

**دراسة استيكي ومومينميهر (2012) Esteki & Moinmehr .**

Comparison of the Relationship between meta Cognitive states and coping styles with stress in gifted and normal students.

**مقارنة العلاقة بين مكونات ما وراء المعرفة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلاب الموهوبين والعاديين.**

| | |
|---|---|
| الهدف | 1.هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة عاديين والموهبين.<br>2.هل توجد علاقة ارتباطية بين مكونات المعرفة واستراتيجيات تعامل مع الضغوط النفسية . |
| العينة | تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتكونت من (210) طلاب منهم (110) من الطلبة الموهوبين و (100) من الطلبة العاديين. |
| الاداة | واستخدمت الدراسة مقياس ما وراء المعرفة واستبيان استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. |
| النتائج | 1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المراقبة الذاتية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لصالح الطلبة الموهوبين.<br>2. وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دالة إحصائيا بين مكونات ما وراء المعرفة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى كلتا المجموعتين من الطلبة. |

**دراسة جارسون Garson, 2013**

The Relationships between hardness, coping & Stress in graduate students.

**العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط النفسية.**

| | |
|---|---|
| الهدف | كشف العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط النفسية بين طلبة . |
| العينة | تكونت من (101) طالباً في قسم علم النفس . |
| الادوات | 1. اختبار الشخصية الصبورة.<br>2. استبيان الضغوط اليومية ومقياس الصلابة النفسية (اعداد الباحث) |
| النتائج | 1. وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والضغوط حيث وجد ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على انها اقل ضغطاً من الذين لم يحصلوا على درجات من الصلابة النفسية. |

**منهجية البحث:** يعد المنهج الوصفي احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم ، لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتناولها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة ( ملحم ، 2000: 324) .

**إجراءات البحث**

**أولا: مجتمع البحث:** يشمل مجتمع البحث الحالي (60137)[1] طالباً وطالبة من طلبة كليات جامعة بغداد الدراسة الأولية الصباحية ، بواقع (25091) من الذكور بنسبة (42%)، و( 35046) من الإناث بنسبة (58 %)، وبواقع ( 25061) من التخصص الإنساني بنسبة (42%)، و(35076) من التخصص علمي بنسبة (58%)

1. **البيانات من قسم الاحصاء والمعلوماتية في دائرة الدراسات والتخطيط والمتابعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ للعام الدراسي (2017_2018)**

**ثانيا: عينة البحث**

تألفت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من (6) كليات تم اختيارها بالطريقة العشوائيـة الطبقية (Stratified Random Sample) ذات التوزيع المتناسب (Proportional Distribution) ، بواقع (126) طالباً وطالبة من (3) كليات إنسانية بواقع {(51) ذكوراً و(75) إناثا} ، و(174) طالباً وطالبة من (3) كليات علمية بواقع { (75) ذكوراً و(99) إناثا} ، جدول (1):

جدول (1) عينة البحث

| الكليات الإنسانية | الجنس | | المجموع | الكليات العلمية | الجنس | | المجموع | المجموع الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ذكور | إناث | | | ذكور | إناث | | |
| التربية للعلوم الانسانية ابن الرشد | 17 | 25 | 42 | التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم | 25 | 33 | 58 | |
| الاداب | 17 | 25 | 42 | العلوم | 25 | 33 | 58 | |
| اللغات | 17 | 25 | 42 | الزراعة | 25 | 33 | 58 | |
| المجموع | 51 | 75 | 126 | المجموع | 75 | 99 | 174 | 300 |

**ثالثا: أداة البحث: مقياس الضغوط النفسية :**

تبنت مقياس (الجميلي،2007)، التي استندت الى **نظرية لازاروس (Lazarus, 1993)** ، الذي عرف الضغوط النفسية بانها: "مجموعة من ردود الأفعال النفسية ، والجسمية ، للمثيرات الصادمة التي يواجهها الفرد في حياته" (Lazarus،1993:1).

يتألف المقياس من (24) فقرة ، وضعت لها **خمسة بدائل** هي: (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي ابدا) ، بأوزان ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) على التوالي.

**صلاحية فقرات المقياس:** لغرض التعرف على صلاحية الفقرات ، تم عرض المقياس بصيغته الأولية على (14) محكماً في العلوم التربوية والنفسية ملحق (1) لمعرفة صدق

فقراته ، وقد تبين أن قيمة مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (1)

- **إعداد تعليمات المقياس:** تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب في أثناء استجابته لفقرات المقياس ، لذا روعي في إعداده أن يكون بلغة بسيطة وواضحة ومفهومة ، وتم التأكيد فيها على ضرورة وضع المستجيب علامة ( √) للبديل المناسب للاستجابة .
- **طريقة تصحيح المقياس:** تم تحديد خمسة بدائل متدرجة للاستجابة في القياس وهي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً ) أما درجات البدائل فهي ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي .
- **وضوح الفقرات والوقت المستغرق للاستجابة**

تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة كلية اللغات ، تألفت من (30) طالباً وطالبة بواقع (15) طالباً و(15) طالبة ، وتبين أن التعليمات والفقرات كانت واضحة، وبلغ متوسط وقت الاستجابة (15) دقيقة .

- **الخصائص السايكومترية لمقياس الضغوط النفسية**

**صدق المقياس** : تم التحقق من صدق المقياس بالطرائق الآتية:

**1- الصدق الظاهري:** تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين كما تم ذكره سابقا

**2- صدق البناء:** وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

**أ- القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين الطرفتين)**

عند تحليل كل فقرة باستعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين ، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) ، وتبين أن جميع

القيم دالة احصائيا إذ كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) .

**ب-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للنمط الذي ينتمي اليه:** لغرض حساب علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للنمط الذي ينتمي اليه تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون ، وأظهرت المعالجة الإحصائية أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ( 0.05) ودرجة حرية (398) ، إذا كانت جميع قيم المعاملات اكبر من الجدولية (0.098).

**ثبات المقياس:** تم استخراج الثبات لمقياس أنماط اجترار الافكار بطريقتين هما :

1. **طريقة الاختبار وإعادة الاختبار:** تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم ، ومن ثم تم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (14) يوم ، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لحساب معامل الارتباط بين درجات عينة الثبات في التطبيقين الأول والثاني ، بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.87).

2. **طريقة الفا كرونباخ:** لأجل استخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة (ألفا كرونباخ) على (200) استمارة سحبت عشوائياً من عينة التحليل الإحصائي ، حيث بلغت قيمة الفا كرونباخ للمقياس (0.89) .

**الصيغة النهائية لمقياس الضغوط النفسية:** يتكون المقياس بصيغته النهائية من (24) فقرة ، ملحق(2) ، وبذلك يكون المتوسط الفرضي للمقياس (62) درجة ، وحدّه العليا (120) درجة ، والدنيا (24) درجة.

**خامسا: الوسائل الاحصائية:** تم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية: ( الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، مربع كاي ، تحليل التباين الثنائي ذي التفاعل ) .

## عرض النتائج ومناقشتها

**الهدف الاول : التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل إجابات العينة ، وتبين أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية (70,213) ، وبانحراف معياري ،(18,666) ومتوسط فرضي (72).

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة للضغوط النفسية (1,658) ، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299) ، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المتوسطين الحسابي والفرضي ، وبهذا فان عينة البحث تعاني من الضغوط النفسية ولكن بدرجة متوسطة ، أذ أن الفروق لم تصل الى الدلالة الاحصائية، جدول (2):

**جدول (2) الأوساط الحسابية والفرضية لمقياس الضغوط النفسية**

| المقياس | عدد أفراد العينة | الوسط الفرضي | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضغوط النفسية | 300 | 72 | 70,213 | 18,666 | 1,658 | 1.96 | دال |

وتتفق هذة نتيجة مع ماورد في مسلمات نظرية لأزاروس ( Lazarus ) ، اذ أشار الى أن الافراد جميعاً يتعرضون الى المؤثرات الصادمة والكوارث الطبيعية والحروب والتمييز والتهجير القسري وفقدان احد افراد الاسرة والمرض الشديد والسرقة والعنف المجتمعي وضغوط الاجتماعية مثل الفقر ومشكلات اجتماعية واسرية Lazarus & folkman, (1984 :21).

وتتفق هذة النتيجة مع دراسة الجميلي 2007، والياس وأخرون 2011 والقحطاني 2013 التي أشارت الى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية .

وبرى الباحثان ان الضغوط النفسية تعد احدى الحياة الأنسانية ، وهي لاتختلف عن ظواهر نفسية اخرى ، كالقلق والاحباط ، وهي من نواتج ملازمة للسلوك الانساني وحالة

حتمية يواجهه الطالب الجامعي في النواحي النفسية والاجتماعية والاقتصادية والدراسية وقد يكون سلبيا أو أيجابيا.

**الهدف الثاني : التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري**

**الجنس (ذكور – إناث) والتخصص الدراسي (علمي – إنساني).**

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية ، والأنحرافات المعيارية للجنس (الذكور والإناث) ، وللتخصص (العلمي والإنساني) ، وتبين وجود فروق بين المتوسطات والأنحرافات على وفق الجنس والتخصص ، جدول(3):

**جدول (3) المتوسط الحسابي والأنحرافات المعيارية وفق الجنس والتخصص للضغوط النفسية**

| العدد | الجنس التخصص | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية |
|---|---|---|---|
| 126 | ذكور | 67,825 | 17,349 |
| 174 | أناث | 71,942 | 19,430 |
| 174 | علمي | 67,816 | 17,542 |
| 126 | أنساني | 73,523 | 19,710 |

وللتحقق من دلالة الفرق تم استعمال تحليل التباين الثنائي ذي التفاعل ، أظهرت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة للجنس في الضغوط النفسية (5,594) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1 – 296) وهذا يدل على وجود فروق في بين الذكور والإناث لصالح الإناث في الضغوط النفسية.

وأظهرت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة للتخصص الدراسي في الضغوط النفسية (4,074) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1 – 296) وهذا يدل على وجود فروق بين التخصص العلمي والإنساني لصالح

التخصص الإنساني في الضغوط النفسية. وأظهرت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة للتفاعل بين الجنس والتخصص الدراسي في الضغوط النفسية (1,416) ، وهي اصغر من القيمة الجدولية ( 3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1 – 296) وهذا يدل على عدم وجود تفاعل بين الجنس والتخصص في الضغوط النفسية ، جدول (4).

**جدول (4) تحليل التباين الثنائي ذي التفاعل وفق الجنس والتخصص في الضغوط النفسية**

| مصدر التباين | مجموعات المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | النسبة الفائية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | 1892,939 | 1 | 1892,939 | 5,594 | دال لصالح الإناث |
| التخصص | 1378,756 | 1 | 1378,756 | 4,074 | دال لصالح الإنساني |
| الجنس*التخصص | 479,299 | 1 | 479,299 | 1,416 | غير دالة |
| الخطأ | 100171,352 | 296 | 338,417 | | |
| الكلي | 104182,347 | 299 | | | |

وتتفق هذة النتيجة مع ماورد في أطار النظري التي أشارت الى وجود فروق في الجنس الضغوط النفسية ولصالح الأناث ، أذ أن الأناث أكثر عرضة للضغوط النفسية والانهاك والقلق وألقاء الوم على أنفسهن مقارنة بالذكور( Agnew, 2001 :319 ).

وتتعارض هذة النتيجة مع دراسة الياس وأخرون (2011) التي أشارت الى عدم وجود فروق في الجنس في الضغوط النفسية .

وتتعارض هذة النتيجة مع دراسة الياس وأخرون (2001) التي أشارت الى وجود فروق في التخصص الدراسي والصالح التخصص العلمي .

ويعتقد الباحثان أن وجود الفروق في الجنس في الضغوط النفسية لصالح الاناث ترجع الى أن الذكور يمتلكون الكثير من أساليب التفريغ الانفعالي في الحياة اليومية وردود الافعال النفسية مثل ( اساليب الترويح مع الاقران ) والجسمية مثل ( الانشطة الرياضية ). كما أن وجود الفروق في التخصص الدراسي في الضغوط النفسية لصالح الانساني ترجع

الى طبيعة المحتوى الدراسي ومفردات المواد الدراسية للتخصص الانساني التي تعني بمجملها بدراسة السلوك النفسي والمعرفي والاجتماعي والانفعالي للطالب الجامعي وبالوعي عن المثيرات البيئية الاكاديمية مقارنة بطبيعة المحتوى الدراسي للتخصص العلمي التي تعني بالعلوم الطبيعية .

**ثانياً: الاستنتاجات:** استنادا الى نتائج البحث يمكن التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1. يعاني طلبة الجامعة بمجموعة من ردود الافعال النفسية ، والجسمية للمثيرات الصادمة التي يواجهها في حياته .
2. تتفوق الطلبة الأناث على الذكور في ردود الافعال النفسية والجسمية للمثيرات صادمة التي يواجهونها .

**ثالثا: التوصيات:** في ضوء نتائج البحث الحالي نوصي بالاتي:

1- تفعيل دور الأرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المؤسسات التربوية والتعليمية من خلال عقد دورات وبرامج أرشادية لغرض خفض أنماط اجترار الافكار ، والضغوط النفسية لدى الطلبة ، ورفع مستوى مراقبتهم لذواتهم عند قيامهم بالحديث والحوار مع الاخرين.

2- عقد ندوات لحث الطلبة على أهمية حل مشكلاتهم من خلال أساليب عقلانية ومنطقية بعيداً عن احلام اليقظة ، والهروب من مواجهتها.

3- الإفادة من مقياسي البحث في تشخيص الطلبة الذين يعانون من أنماط اجترار الافكار والضغوط النفسية بدرجات عالية في المؤسسات التربوية والتعليمية.

**رابعاً: المقترحات:** يقترح البحث الحالي إجراء الدراسات الأتية:

1- أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

2- الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

**المصادر**


- الجميلي ، بشرى حسين علي، (2007): "متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية" ، **(أطروحة دكتوراه غير منشورة)** ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات
- الفرماوي ، حمدي علي ورضا عبدالله (2009):**الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة** ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع،
- علي ، زهراء عبد المهدي (2010): اثر استخدام تقنيات الاسترخاء في تحفيز الذاكرة لدى المسنين **(أطروحة دكتوراه غير منشورة)** كلية التربية جامعة بغداد.
- ملحم ، سامي محمد (2000): **مناهج البحث التربوي وعلم النفس** ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان–الاردن.
- مارتن ، بول (2000): **العقل المريض** ، ط1، ترجمة عبد العلي الجسماني ، الدار العربية للعلوم ، بيروت.
- Agnew, R. (2001). Building on the Foundation of General Strain Theory: Specifying the Types of Strain Most Likely To Lead To Crime and Delinquency. **Journal of Research in Crime & Delinquency**, 38(3), 319- 361.
- Alloy, L. B. & Smith, J. M.(2008): A Roadmap to Rumination: A review of the definition, assessment, & conceptualization of this multifaceted construct. **Clinical Psychology Review** 29, N. 13th, 116–128.
- Bruce, Baker. (2001): Fathers and Mothers Perceptions of Father Involvement in Families With Young Children With Disability. **Journal of Intellectual Developmental Disability**, Vol. 26, 4. 324-339.

- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984): **Stress appraisal ,and coping** .New york . Springer publishing, Co.
- Lazarus, R.C. (1993): from Psychological stress to emotion: a History of out books **annual review of psychology**. Vol. (44), U.S.A.


**ملحق (1) اسماء المحكمين على فقرات الضغوط النفسية حسب الالقاب والحروف الهجائية**

| ت | اسم المحكم | الجامعة والكلية | التخصص |
|---|---|---|---|
| 1 | أ.د.بشرى كاظم سلمان | المستنصرية – التربية | ارشاد نفسي وتوجيه تربوي |
| 2 | أ.د.جمال حميد قاسم | بغداد\ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | علم النفس |
| 3 | أ.م.د.جبار وادي باهض | بغداد\ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | ارشاد نفسي وتوجيه تربوي |
| 4 | أ.م.د.سهلة حسين قلندر | بغداد\ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | علم النفس التربوي |
| 5 | أ.م.د.طالب علي مطلب | بغداد\ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | علم النفس التربوي |
| 6 | أ.د.علي صكر جابر | القادسية_ التربية | علم النفس التربوي |
| 7 | أ.م.د.علي لعيبي جبارة | المستنصرية_التربية الاساسية | ارشاد نفسي وتوجيه تربوي |
| 8 | أ.م.د. عفاف زياد وادي | بغداد\ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | قياس وتقويم |
| 9 | أ.م.د. فاضل جبار جودة | بغداد\ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | علم النفس التربوي |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 | أ.م.د.ليث محمد عياش | بغداد_ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | علم النفس التربوي |
| 11 | أ.م.د.محمود شاكر عبد الرزاق | المستنصرية/التربية | ارشاد تربوي وتوجيه نفسي |
| 12 | أ.م.د.منتهى مطشر عبدالصاحب | بغداد_ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | علم النفس التربوي |
| 13 | أ.د.ناجي محمود النواب | بغداد\ التربية للعلوم الصرفة– ابن الهيثم | علم النفس |
| 14 | أ.م.د. نبيل عبد الغفور عبد المجيد | المستنصرية_التربية | قياس وتقويم |

## ملحق (2) مقياس الضغوط النفسية( الصيغة النهائية )

| البدائل | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|

| ت | الفقـــــــــرات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | اشعر ان تفكيري مشتت. | | | | | |
| 2 | اشعر أنني غير قادر على تحقيق النجاح. | | | | | |
| 3 | تضايقني المواقف المفاجئة. | | | | | |
| 4 | اعاني من النسيان. | | | | | |
| 5 | افتقر الى الشعور بالأمن. | | | | | |
| 6 | أتعامل مع الآخرين بعصبية. | | | | | |
| 7 | اشعر أنني شخص عديم الفائدة . | | | | | |
| 8 | اشعر بضعف قدرتي على التواصل مع الآخرين. | | | | | |
| 9 | أجد صعوبة في اتخاذ القرارات. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | اشعر بالإجهاد من كل عمل أقوم به. | | | | | |
| 11 | اشعر بالتشاؤم من الغد. | | | | | |
| 12 | اشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الاخرين. | | | | | |
| 13 | اشعر بالملل من الظروف التي أعيشها. | | | | | |
| 14 | اشعر بأنني استثار بسهولة من الاخرين . | | | | | |
| 15 | أجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد استثارتي. | | | | | |
| 16 | أميل الى تضخيم الأمور. | | | | | |
| 17 | أميل الى الابتعاد عن الآخرين . | | | | | |
| 18 | يراودني شعور بالقلق من وضعي الدراسي مع الطلبة. | | | | | |
| 19 | اجد صعوبة في الفهم والاستيعاب . | | | | | |
| 20 | اجد صعوبة في ابعاد الخبرات المؤلمة عن ذهني . | | | | | |
| 21 | أخاف من المستقبل . | | | | | |
| 22 | اشعر بالكسل من القيام بأي عمل . | | | | | |
| 23 | اشعر بالضيق والتوتر في المواقف المختلفة. | | | | | |
| 24 | يتملكني أحساس قوي بالفشل. | | | | | |