

# الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية ، الشباب الجامعي

الاستاذ المشارك الدكتور بشرى احمد جاسم

كلية الآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية - قسم التربية - جامعة الشارقة



## ملخص البحث

تهدف الدراسة التعرف الى الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي، كما تسعى الى التعرف الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور، اناث)، وأيضاً تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي، انساني)، في دراسة تطبيقية على عينة من طلبة جامعة بغداد المرحلة الرابعة، (كلية التربية ابن رشد وكلية العلوم)، من خلال بناء مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة ، حيث بلغ عدد فقراته (٢٠) فقرة وتم التحقق من خصائصه السيكومترية (صدق والثبات والتمييز). فضلاً عن استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ، على عينة البحث المكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، بواقع (١٠٠) من الذكور و(١٠٠) من الاناث، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي لدراستها كونه يتناسب مع اهداف الدراسة . وقد توصلت الدراسة بعد معالجة البيانات احصائياً الى مجموعة من النتائج تتحدد في ابرزها هي ان هناك فروقاً احصائية ذات دلالة معنوية تشير الى ان عينة البحث تعاني من الضغوط النفسية، وأن هناك فروقاً احصائية ذات دلالة معنوية وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث) لصالح الذكور ، وأن هناك فروقاً احصائية ذات دلالة معنوية وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) لصالح التخصص الانساني، وقد خرج البحث بجملة من التوصيات والمقترحات.

Psychological pressures Among University Youth and Their Relationship  
with Some Variables (An Empirical Study)

Key words: Psychological pressures, University Youth

Associate Professor Dr. Bushra Ahmed Jasem

College of Arts, Humanities & Social Sciences - Department of  
Education- University Of Sharjah

Abstract:

The study aims to identify the psychological pressures experienced by university youth, also seeks to identify the psychological pressures ascribed to the sex variable (male, female) and the specialization variable (scientific, humanist) in an applied study conducted on a sample of 4th year students of Baghdad University (College of Education Ibn Al-Rushd, and College of Science) through constructing a scale of psychological pressure designed by the researcher, where the number of paragraphs reached (20) and the psychometric properties (sincerity, reliability and discrimination) of the sample have been verified, As well as the use of appropriate statistical methods on the research sample which consist of 200 students (100 males and 100 females), the researcher adopted the descriptive approach to study, being commensurate with the objectives of the study. After processing the data statistically the study showed a set of

results where the most prominent are significant statistical differences which indicate that the sample suffer from psychological pressures, and there are significant statistical differences in accordance with the variable sex (male, female) in favor of males, and there are significant statistical differences according to variable specialization (scientific, humanist) in favor of humanist, the research findings and conclusions showed a set of recommendations and suggestions.

#### مقدمة الدراسة :

إن الإنسان في هذا العصر يعيش الضغوط بأشكالها لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط ، ويسعى المجتمع جاهداً للاهتمام بشبابه لما لهذه الفئة من أهمية في بناء وتطوير المجتمعات في المستقبل، ويتمثل الاهتمام فيما تقوم به المجتمعات من جهود نحوهم ، من خلال مؤسساتها التربوية والتعليمية ابتداءً من مراحل التعليم الأولى واستمراراً للمراحل الجامعية من أساليب الوقاية والرعاية لهؤلاء الشباب.

ويتصف العمل الجامعي بعدة خصائص يكاد ينفرد بها عن غيره من الاعمال فهو في معظمه عمل فكري وعقلي وهو يحتاج الى قدر كبير من المعرفة والخبرة وتوفير الاجواء الهادئة والهادفة للشباب الجامعي الخالية من الضغوط النفسية .

إن الضغوط النفسية مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد وتعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياتهم اليومية والتي قد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته . وتختلف شدة الضغوط النفسية من فرد إلى آخر وقد تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن في المجال الحيوي النفسية والجسمي والسلوكي .

#### مشكلة الدراسة :

يواجه الشباب الجامعي بعض المشكلات والتحديات اثناء محاولتهم صياغة مستقبلهم وطموحهم مما تشكل ضغوطاً عليهم قد تدفعهم إلى الوقوع في العديد من الاضطرابات كالعزلة أو الوحدة أو الشعور بالاغتراب ، وقد تكون هذه الضغوط أسباب لظهور المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب مما يجعلهم يقومون بسلوكيات لا تتسجم مع تقاليد وسياقات والمجتمع وبهذا الصدد تفيد نتائج بعض الدراسات الى وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية مما لها الاثر السلبي على شخصية الطالب في توافقه مع نفسه ومع البيئة المحيطة به وحينئذ يفترق الى مقومات الصحة النفسية.

تضمنت مشكلة البحث الأجابة عن التساؤلات الآتية:

- التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي .
- معرفة الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي تبعاً لمتغير النوع ( ذكور اناث). والتخصص الدراسي (علمي ، انساني).

#### أهمية الدراسة:

زاد الاهتمام بالشباب ورعايتهم ازدياداً كبيراً من جميع الامم، واصبح موضوعهم من الموضوعات الاساسية التي يهتم بها علماء التربية وعلم النفس والاقتصاد والاجتماع وغيرهم . وان الاهتمام بهم له مايرره فهم عماد المجتمع وأن تقدم أي مجتمع يقاس بمقدار الاهتمام في توفير الفرص الثقافية والعلمية والفنية لابنائهم للكشف عن طاقاتهم ، وامكاناتهم والعمل على توجيهها للوصول الى المستوى المطلوب ولايد ان يحضى الشباب بنصيب اكبر من هذا الاهتمام لانهم مصدر الاستمرارية والحيوية في كل مجتمع.(الزبيدي،١٩٩٣، ص٢٢٨) ان المهمة التي يتطلبها المجتمع العربي من الشباب في الوقت الحاضر ليس اكسابهم المعارف والخبرات واداء الواجب اليومي فحسب بل يتطلب من شبابنا ان يكون قوياً ومقتدراً على مواجهة مشكلات الحياة المعاصرة .ان فشل الشباب الجامعي في تحقيق اهدافه واشباع الدوافع وارضائها يسبب اضراراً في ضعف قدرته على التكيف بطرق صحيحة ، ومن ثم بقائهم بعيدين عن الواقع ، وقد ينتهي بهم الامر الى الانهيار والاصابة بالامراض النفسية ،او اللجوء بصورة لاشعورية الى بعض العمليات العقلية او الحيل الدفاعية الدورية او الكبت. (النعمي ، ٢٠٠٣ ، ص ٥١)

وقد بينت الكثير من الدراسات ان من اكثر الضغوط التي تواجه الطلبة في الوقت الحاضر والتي قد تشد اثارها في المستقبل ضغوط دراسية واقتصادية ونفسية . (عبد الرحيم ، ٢٠٠١ ، ص٤-٥) وأشهر من تطرق إلى موضوع الضغط النفسي وقدم مصطلح الضغط النفسي "Stress" للمجال الطبي في عام"١٩٢٦"، كان الطبيب الكندي هانز سيلبي "Hans,Seley" ، حيث لاحظ بأن الأفراد يعانون على نطاق واسع من الأمراض الجسمية ،ومن دراساته توصل في النهاية إلى تعريف الضغط النفسي على أنه إستجابة الجسم لأي متطلب يوضع عليه ، ويأخذ سيلبي الجانب العضوي في تعريفه ، فيصف الضغط النفسي بالتركيز على إستجابة الضغط ، والتي تحدث عندما يسجل المخ أي ضاغط أو مثير ضاغط"Stressor" ،وينظر البعض للضغوط باعتبارها تهديداً للأمن وسلامة الفرد حيث تجعله

أكثر عرضه للصدمات والاضطرابات ، وعدم قدرته على إتخاذ أي قرار إيجابي قاطع تجاه المشكلات والضغوط التي تواجهه ، أو العمل المكلف به . (الدباغ ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٠)

وتتجلى أهمية الدراسة الحالية في جانبها النظري، بالإسهام في تقديم تصور تطبيقي من خلال نتائج البحث الحالي ، وفي جانبها الوقائي لمعرفة أسباب الضغوط أو أثارها على الطلاب في حياتهم بشكل عام سواء التعليمية أو الأسرية.

اهداف ادراسة: تستهدف الدراسة الحالية الى :

- ١- تعرف الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي .
  - ٢- تعرف الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث).
  - ٣- تعرف الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي ، إنسان).
  - ٤- تحديد الاوزان المئوية تنازلياً لفقرات مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة.
- حدود الدراسة:- حدد البحث الراهن بعينة من طلبة جامعة بغداد من الجنسين ، من الدارسيين بالمرحلة
- بكليتا التربية - ابن الرشد ، و العلوم) للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤).

**تحديد المصطلحات:** تم تحديد مصطلحات البحث (الضغوط النفسية ، الشباب).

عرف **الضغوط** (Seley، ١٩٨١): بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط (Seley, 1981.p:70) ، اما (دافيدوف، ١٩٨٣) فعرفتها: هي احداث الحياة اليومية يدركها الإنسان ، والتي لا يجد لها حلاً مناسباً، وتحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فيصاب بخيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة تشكل له الضغوط النفسية، (دافيدوف، ١٩٨٣ ، ص ٦١٦)، ويرى (إبراهيم) أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم، ١٩٨٩ ، ص ١١٨).

اما (زهرا، ١٩٨٧) عرف الضغوط: بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط. (زهرا ، ١٩٨٧ ، ص ١٠٢)، وعرف (ثوماس) الضغوط النفسية حالة من الشدة والتي تتطلب من الفرد التكيف معها ( Thomas, 2003,p: 6 )، اما (مجدي، ٢٠٠٧) عرفه

بانه حالة من الاجهاد والتعب يشعر بها الفرد عندما يقابل مشكلات صعبة لفترات طويلة دون ان يجد المساعدة من جانب الآخرين لمقابلة تلك المشكلات ( مجدي ، ٢٠٠٧ ، ص ٨٣ ).  
يتضح من خلال ماتقدم ان مفهوم الضغوط يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية و التي تشكل له صعوبات يتعرض لها بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. اما الباحثة تعرف الضغوط النفسية تعريفاً نظرياً على انه: ما يدركه الشباب الجامعي من مشكلات وصعوبات مؤلمة تشكل عبئاً وتهديداً له في حياته اليومية وتكون عامل اعاقه لهم في تحقيق اهدافه . اما التعريف الاجرائي فهو الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة.  
اما الشباب هي مرحلة من مراحل النمو تتصف بالقوة والقدرة على الانتاج والابتكار وتحدد من عمر (١٨-٢٥) سنة .وهي ماتقابل المرحلة الجامعية

#### الاطار النظري:

ظهرت نماذج وتصنيفات عدة للضغوط منها:

١. (موراي 1975, Murray) الذي قسمتها الى الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية Ordinary Tensions Stresses ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية ،والضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية Ordinary Tensions Stresses وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات وفي اسلوب الحياة ، وضغوط الازمات الحياتية Life Crises Stresses وتشمل ضغوط المرض الشديد اوفقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة . (Murray, 1975, P.735)  
٢. (لازاروس وكوهين ١٩٧٧ Lazarus & Cohen) اللذان صنفا الضغوط الى خارجية (بيئية ) وتشمل الأحداث البسيطة التي تواجه الفرد كل يوم وكذلك الاحداث القوية، وداخلية (شخصية) (Personal) internal وهي الضغوط الناجمة عن التوجيه الاداركي نحو العالم الخارجي.

٣. (مورس وفورست 1979 Morse & Furst) اللذان صنفا الضغوط الى ضغوط فيزيائية Physical Stresses وتشمل الضغوط الناجمة عن عوامل خارجية كالتلوث الكيماوي والضوضائي والاشعاعي وتختلف في شدتها وقوة تأثيرها، والضغوط الاجتماعية Social Stresses والتي تحدث نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية وهذه يصعب تجنبها وتسبب حرجاً نفسياً وتشمل ظروف العمل ، أوفقدان شخص ، وكذلك تكرار الاحداث غير السارة. وضغوط نفسية Psychological Stresses وتشمل الضغوط الناجمة عن المواقف

التي تترك اثاراً مباشرة من التوتر الشديد نتيجة الاحباط. (Morse & Furst, 1979, P. 10)

٤. (سكواب وبريتكارد ١٩٨١, Schwap & Pritohard) وقد صنفا الضغوط بحسب شدتها الى خفيفة يستمر تأثيرها من ثوان معدودة الى ساعات، ومتوسطة يستمر تأثيرها من يوم الى عدة ايام، والشديدة الذي يكون استمرار التأثير فيها لأسابيع أو اشهر اوروبما سنوات (. Jeinis, 1984, P.13)

**نظريات الضغوط : قسمت نظريات الضغوط الى قسمين :**

١- **النظريات البيولوجية: أ. نظرية (كانون Cannon) (المواجهة - الهرب)** اعتمدت هذه النظرية الجانب البايولوجي في تفسير الضغوط ، وتستند الى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الاساسية . وقد وجد كانون من خلال تجاربه ، ان هناك عدداً من الانشطة التي يقوم بها الانسان والحيوان لاستثارة الغدد والاعصاب وتهيئة الجسم لمقاومة الخطر اطلق عليها اعراض المواجهة. (Hocket & Lanbor, 1983, P.5)

ب. **نظرية (سيلاي Selye)** تستند هذه النظرية الى أنموذج التنبيه - الاستجابة، وقد ساق توضيحات جادة لتاثيرات الضغط، واستخرج أنموذجاً لمجموعة الاعراض التكيفية العامة (**General Adaptation Syndrome (GAS)**) ليصف بها ردود الافعال تجاه العوامل الضاغطة. وهو يحدد ثلاثة عوامل اولها مرحلة رد الفعل الانذاري **Alarm Reaction Stage** وتبدأ باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط ، اذ تتناقص المقاومة الفسيولوجية ويتعرض الفرد لبعض التغيرات الجسمية. وتتضمن الاستجابة الانذارية اثاره الجهاز العصبي وافراز بعض الهرمونات ، كهرمون الادرينالين في الدم ، وتحدث نتيجة ذلك زيادة في نبض القلب، وسرعة في التنفس ، وزيادة في تدفق الدم لعضلات الجسم ، حتى يتمكن الفرد من مواجهة الضغط، والمرحلة الثانية المقاومة **Resistance Stage** وبها يحاول الجسم التغلب على العامل الضاغط وتكون المقاومة مرتفعة ، فاذا انتهى الموقف عاد الجسم الى حالته الطبيعية ، وذا ما استمر الضغط ينتقل الى المرحلة الاخيرة . وتحصل المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض اجهزة الجسم كجهاز الدوران والتنفس وغيرها، امامرحلة الاستنزاف **Exhaustion Stage**: وفي هذه المرحلة الثالثة ويكون الجسم قابلاً للاصابة بالمرض بشكل كبير نتيجة استمرار الموقف الضاغط لمدة اطول. وتحدث في هذه المرحلة الامراض المتعلقة بالضغط كالقرحة وامراض القلب والسكر، ويتأتى هذا من خلال استنزاف المقاومة. (Cooper, 1976, P.8-10)



٢. النظريات البيئية: أ. نظرية (هولمزوراهي Holmes & Rahi) وتركز على الاهتمام بمتغيرات الحياة الضاغطة التي يحتمل ان يكون لها تأثير في الفرد (Hokett&Lonborg,1983,p.10)

ب. نظرية موس وشيفر (Moos & Schaefer) ان هذه النظرية تحدد استجابة والفرد وتمر بثلاث مراحل بحسب قوة الحدث الضاغط ،الاولى هي الخصائص الشخصية وطبيعة الحدث الضاغط وطبيعة البيئة من علاقات اجتماعية . والمرحلة الثانية هي ادراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه وتتوقف على (إدراك الحدث الضاغط والقيام بالاعمال التوافقية وتوظيف مهارات التوافق). في حين تتضمن المرحلة الثالثة نتائج الحدث الضاغط واثاره في الفرد وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل جميع ما تقدم(السلطاني ، ١٩٩٤ ، ص ٢٣)

ج. نظرية (لازاروس Lazarus) وتدعى هذه النظرية بنظرية التقدير المعرفي او التقويم المعرفي ، أو ما يطلق عليه بالتقويم الابتدائي ، الذي يشير الى العمليات المعرفية للتقويم الدال الى مواجهة الفرد لمتطلبات النمو والتطور.لقد صاغت هذه النظرية أنموذجاً لتفسير الضغوط (الانموذج المعرفي) ويرتكز هذا الانموذج على التقدير الاداركي للحدث والتعامل معه ونوع الاستجابة التامة في ضوء قدرة التوافق مع الموقف، ولقد اكد (لازاروس ) ان الضغوط تحدث عندما لا يستطيع الفرد التعامل او التكيف لمتطلبات حياته ، فالضغوط لا تكون مترامنة مع خصائص التنبيه او الاستجابة ، ولكن تظهر متى ما ادرك الفرد الموقف على انه مهدد او قومه كذلك ، وهذا التقويم يستند الى تخمين الموقف ، وقابلية الفرد وآلياته التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات، وهذا يفسر الفروق الفردية في الاستجابة للضغوط. وعليه فان حدة أي ضغط ستعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي ادركه لكونه مهدداً وسيؤدي الى استثارة انفعالية والى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات الحاصلة . (على ، 1994 ، ص ١٥) و(احمد ، ١٩٩٨ ، ص ٢١)، وحينما يتعرض الفرد للضغوط يمر بثلاث مراحل :

أ. التعرض للموقف الضاغط من خلال المتطلبات البيئية والشخصية ، ومدى أهمية الضغط.  
ب. تقويم وتقدير الموقف الضاغط ويمر بتقييم اولي عن نوع الضغط ودرجة التهديد وثانوي في تحديد مصادر المواجهة للموقف وحرية الاختيار.  
ج. المواجهة وهي المرحلة الاخيرة التي يحاول الفرد من خلالها اختيار احد البدائل التامة سواء أكان فلسفياً أم معرفياً أم سلوكياً عندما يواجه التهديد والتحدي . ويقصد بالادى والنقد مايشير الى ان الاضرار واقعة مثل المرض وانخفاض تقدير الذات، ويتصف التهديد بكونه

حدياً ومتميزاً باعتماده على المعرفة ويقترن بالاحداث المعقدة كالامراض . اما التحدي فيحدث عندما تتهياً للفرد فرص للتطور ولكن هنالك صعوبات لتحقيقها.

**مناقشة الاطار النظري :** فسرت الضغوط النفسية بأطر نظرية مختلفة، ولكنها جميعاً تلتقي في بعض تصنيفاتها وفي آثارها، فالضغوط النفسية تقع ضمن موضوع التوترات اليومية بحسب تصنيف (موراي Murray) وكضغوط خارجية ضمن تصنيفات (لازاروس وكوهين Lazarus & Cohen) وضغوط اجتماعية بحسب تصنيف (مورس وفروست Moress & Furst) ومن ضمن الضغوط المتوسطة استناداً الى تصنيف (سكواب وبريتكارد Schwab & Pritchard) - ان زيادة مستويات الصغوظ النفسية على الفرد ، من شأنها ان تستنزف طاقته ولها تأثيرات معرفية *Cognitive Effects* كالنقص في شدة الانتباه والتركيز، واضطراب القدرة وتناقص مدى الذاكرة وقلة سرعة الاستجابة، وأزدياد معدل الاخطاء، وتدهور قوى التنظيم ، وأزدياد الاضطرابات الفكرية والوهم . أما التأثيرات الانفعالية *Emotional Effect* فتشمل زيادة التوتر، واختفاء الاحساس بالصحة والسعادة ، وزيادة معدل القلق، ويصبح الفرد اكثر حساسية ، ويظهر الاكتئاب والعجز، وينمو شعور بعدم القيمة ، وتبرز ايضاً تأثيرات سلوكية واجتماعية كالتلعثم بالكلام ، والتخلي عن بعض الاهداف الحياتية ويتزايد تغييب الفرد عن العمل او التأخر وزيادة استعمال الادوية ، وانخفاض مستوى الطاقة واضطراب عادات النوم والشك في زملاء العمل او القاء اللوم على الاخرين وتوزيع المسؤوليات بين الاخرين وحل المشكلات باسلوب سطحي وتبرز بعض الانماط السلوكية الشاذة اوريا التفكير في الانتحار. ووقوع مثل هذه التأثيرات تختلف مستوياتها من فرد لآخر وتجد الباحثة ان نظرية (مورس وفورست Moress & Furst) اكثر مناسبة للاعتماد عليها اطاراً نظرياً للبحث.

**الدراسات السابقة :** أ- (الدراسات العربية ) : استهدفت دراسة الصمادي (٢٠١٥) التعرف الى مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معها لدى طلبة جامعة ، واشتملت عينة الدراسة على (٢٨٥) طالباً وطالبة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية ، تم بناء مقياسين الأول: مقياس مصادر الضغط النفسي والمقياس الثاني هو : مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيق كل من مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط على عينة الدراسة، وقد تم تحليل النتائج باستخدام أسلوب (ANOVA) وأظهرت نتائج التحليل أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط، وأن الدرجات الفرعية الأعلى كانت في البعد المادي الأكاديمي الإقتصادي، كما أظهرت نتائج

الدراسة أن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية، وأظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الاجتماعي والإقتصادي، وأوصت الدراسة بتوفير خدمات جامعية تتناسب وحاجات طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية ( الصمادي، ٢٠١٥، ص ٨٣١)

وقد هدفت دراسة البيرقدار (٢٠١١) الى التعرف على الضغط النفسي ومصادرها لدى طالبات كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها بمستوى الصلابه النفسية لديهم ، وبلغت عينة البحث (٨٤٣) طالباً وطالبة واستخدمت الباحثة مقياسين الاول لقياس الضغط النفسي والثاني لقياس الصلابه النفسية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومن ابرز النتائج التي تم التواصل لها هي عدم وجود ضغوط نفسية عند الطلبة وعدم تمتع العينة بالصلابه النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي، ووجود فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية والصلابه النفسية في متغير الجنس لصالح الذكور ، كما توجد فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية والصلابه النفسية في متغير التخصص لصالح العلمي، وتوجد فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية والصلابه النفسية في متغير الصف و لصالح صف الرابع، واوصت الدراسة بضرورة قيام المختصين بالإرشاد والتوجيه وزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

اما دراسة البرعاوي (٢٠٠١) هدفت الى التعرف الى الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ونوع الدراسة ومستوى الدراسة ومكان الإقامة وتكونت العينة (٦٥٠) طالبا وطالبة من جامعة غزة الإسلامية واستخدم الباحث استبانته مصادر الضغوط النفسية من اعداد الباحث، وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود ضغوط يعاني منها طلبة الجامعة منها الضغوط النفسية والدراسية والانفعالية والبيئية والاجتماعية والشخصية والاسرية، ولم تظهر الدراسة فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط في عامل الجنس ونوع الدراسة واضهت فروق في مستوى الدراسة ومكان الإقامة (البرعاوي، ٢٠٠١، ص ٦٥)، وجاءت دراسة الزبيدي (٢٠٠٠) الذي هدفت التعرف على الضغوط التي تواجه الطلبة في جامعة بغداد وبلغت عينة البحث (٦٠٠) طالب وطالبة واستخدام الاستبانة كاداة تجمع المعلومات وبلغت عدد فقرات الاستبيان (٥٠) فقرة واستخدمت بعض الوسائل الاحصائية

المناسبة ومن ابرز النتائج التي تم التوصل لها(مشكلات تتعلق بالجانب الدراسي والجانب المادي ووسائل النقل وعدم توفر الاقسام الداخلية) . (الزبيدي، ٢٠٠٠، ص ٣-٤)،

ب - الدراسات الأجنبية: أجرى (Kumar and Bhukar، ٢٠١٣) دراسة هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، اشتملت عينة الدراسة على (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، وأظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدره على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية (Kumar and Bhukar، ٢٠١٣، p:5-11)، واستهدفت دراسة (Richmond, 2011) إلى التعرف على مستويات الضغط النفسي بين مجموعتين من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض (.أجريت في الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا تضمنت عينة الدراسة 120 طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس، واستخدمت الدراسة مقياس الضغط النفسي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى وجود إختلافات في مستويات الضغط النفسي بين ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع والتحصيل الأكاديمي المنخفض وذلك لصالح ذوي التحصيل المرتفع (Richmond, 2011، p:27).

وقد أجرى كل من بالمر وروجر ، (Palmer and Rodger، ٢٠٠٩) دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين تكونت من (135) من الطلبة الجامعيين ويقطنون في السكن الجامعي بكندا، استهدفت دراسة مستوى الإنتباه وعلاقته بإدراك الضغط النفسي واستخدم الباحثان استبانة تقيس الفروق الفردية فيما يخص. مستوى الإنتباه وإدراك الضغط النفسي ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين مستوى الإنتباه وأساليب تجنب الضغط ، لذا أوصت الدراسة بضرورة توفير خدمات إرشادية مناسبة تعمل على إكساب الطلبة استراتيجيات مناسبة لإدارة الضغوط مما ينعكس إيجاباً على مستوى الإنتباه، (Palmer and Rodger، 2009، p: 3)

Rodger. كما قامت كل من (Dwyer and Cumming، 2001)

دوير وكمنغ بإجراء دراسة هدفت إلى إيجاد العلاقة للفعالية الذاتية واستراتيجيات إدارة الضغط لدى عينة من طلبة الجامعة، اشتملت عينة الدراسة على 75 طالباً وطالبة من طلبة إحدى الجامعات الكندية، تم بناء استبانة عن الضغط النفسي وأخرى عن الفعالية الذاتية وأظهرت الدراسة نتائج ذات دلالة إحصائية لإستخدامات استراتيجيات تجنبية في التعامل مع الضغط

النفسي، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الفعالية الذاتية واستخدام استراتيجيات الإنفعالية في التعامل مع الضغوط (Dwyer and Cumming, 2001, p:67)

خلاصة الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها: في ضوء ما تقدم ترى الباحثة أن هناك تبايناً في أهداف ووسائل القياس وإجراءات الدراسات مع الدراسة الحالية، فضلاً عن معظم الدراسات توصلت إلى نتائج مختلفة، وإن اتفقت فيما بينها في العديد من الجوانب، وإن ما يميز الدراسة الحالية عن بقية الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية أنها تبحث في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب الجامعي لذلك فإن هذه الدراسة قد جاءت مكملة من ناحية للجهود العربية التي بذلت في موضوع الضغوط النفسية وقد تكون إضافة معرفية جديدة على صعيد البحث العربي في الضغوط النفسية. وأن الدراسات السابقة قد أفادت الباحثة في رسم الصورة الكاملة للبحث الحالي والأستفادة في مناقشة وتفسير نتائج البحث. فالدراسة الحالية استهدفت الكشف مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي وهذا ما لم تتناوله الدراسات السابقة التي تم عرضها، ومهما يكن من أمر فقد عمقت الدراسات السابقة الرؤيا النظرية والاساليب الاجرائية لدى الباحثة للتعامل مع بيانات البحث الحالي للوصول إلى نتائج من خلالها نستطيع تقديم المساعدة لهذه الشريحة المهمة في المجتمع. وفي هذا الموضوع نوجه دعوة صادقة للوقوف مع الذات ومشاهدتها عن قرب، ليرى الإنسان ما له وما عليه، ليبدأ من الآن إصلاح ما يمكن إصلاحه وإيقاف الاستنزاف باللجوء إلى الأسلوب الذي يناسب حالته النفسية والشخصية قبل أن يصل إلى حالة الانهيار هذه.

#### المنهج والجراءات

- **المنهج:** يتبع البحث الحالي منهجاً وصفيّاً ارتباطياً كونه يتناسب مع أهدافه .
- **الجراءات:** أولاً: **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من طلبة جامعة بغداد، كلية العلوم وكلية التربية ابن الرشد ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤). وقد بلغ العدد الكلي لهم (١٣٥٥) طالباً وطالبة، إذ بلغ عدد الذكور (٥٢٣) طالباً وعدد الإناث (٨٣٢) طالبة، والجدول (١) يوضح ذلك .

## الجدول (١)

توزيع أفراد المجتمع الأصلي للبحث جامعة بغداد كلية العلوم وكلية التربية ابن رشد  
المرحلة الرابعة

المجموع	عدد الطلبة		الكليات- التخصص
	أناث	ذكور	
٨٧٦	٥٠٤	٣٧٢	تربية ابن رشد - انساني
٤٧٩	٣٢٨	١٥١	العلوم - علمي
١٣٥٥	٨٣٢	٥٢٣	المجموع

ثانياً- عينة البحث: بعد أن جمعت المعلومات المتعلقة بالمجتمع الأصلي للبحث والمتمثلة بطلبة جامعة بغداد قامت الباحثة بأختيار العينة المتاحة من كلية التربية ابن رشد وكلية العلوم للمرحلة الرابعة. وشملت العينة (٢٠٠) طالباً وطالبة ، وبواقع (١٠٠) طالباً و(١٠٠) طالبة ، حيث وزعت عينة البحث الحالي حسب الجنس والتخصص، والجدول (٢) يوضح ذلك

## الجدول (٢)

توزيع أفراد عينة البحث على وفق متغيري الجنس والتخصص

المجموع	المتغيرات		الكليات	ت
	التخصص	الجنس		
١٠٠	علمي	٥٠	ذكور	العلوم
	علمي	٥٠	اناث	
١٠٠	انساني	٥٠	ذكور	التربية ابن رشد
	انساني	٥٠	اناث	
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	المجموع	

ثالثاً. أداة البحث :

١. التخطيط لبناء مقياس الضغوط النفسية : بعد الإطلاع على الأسس النظرية المختلفة ومن مراجعة الأدبيات ذات الصلة بالموضوع والمفاهيم الفلسفية والنفسية التي تناولت الضغوط

النفسية واستشارة عدد من الخبراء في مجال التخصص وخبرة الباحثة وجدت ان الضغوط النفسية تشكل الأساس الرئيس الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، كماهي تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية. وإن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، لذا توجب إعداد مقياس للضغوط النفسية يقيس الجانب النفسي من الضغوط لذلك لم تتوفر الحاجة في تصنيف المقياس الى مجالات واكتفت الدراسة بالمجال النفسي للضغوط بما يخدم اهدافها

٢. الدراسة الإستطلاعية : وجه إستبيان إستطلاعي مفتوح تم توزيعه على عينة من الطلبة بلغ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة تضمن سؤالاً واحداً ماهي الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي في المرحلة الراهنة.

٣. صياغة الفقرات : تم تحليل الإجابات التي حصلت عليها الباحثة ودمج الإجابات المتشابهة منها في المعنى وصياغتها على شكل فقرات تعكس في مضمونها الضغط النفسي ، حيث أصبح المقياس بصورته الأولية مكون من (٢٤) فقرة.

٤. صلاحية الفقرات :في ضوء آراء الخبراء في ميدان العلوم التربوية والنفسية(ملحق ١) أبقى على الفقرات التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠%) فأكثر. اصبح مكوناً من (٢٠) فقرة.

٥. طريقة تصحيح المقياس :إعتمدت الباحثة طريقة ليكرت (Likert) حيث وضعتا خمسة بدائل أمام كل فقرة من فقرات المقياس وأوزان لهذه البدائل وهي: تشكل ضغطاً كبيراً جداً(٥)، تشكل ضغطاً كبيراً(٤) ، تشكل ضغطاً متوسطاً (٣)، تشكل ضغطاً قليلاً(٢) ،لاتشكل ضغطاً (١) وبهذا اصبح الاستبيان المغلق مكوناً من (٢٠) فقرة.

٦. القوة التمييزية لفقرات المقياس : أ - إستخدم أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، حيث طبق المقياس على عينة التمييز البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة ،ونتيجة للتحليل الاحصائي تبين ان فقرات المقياس هي مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٣) يوضح ذلك حيث اتضحت معنوية كل فقرة بعد مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (1,990).

## الجدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي.

قيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
29,47	0,434	2,131	0,410	4,524	1
19,02	0,812	2,142	0,211	4,312	2
19,12	0,776	2,122	0,208	4,211	3
14,38	0,580	3,120	0,314	4,410	4
7,60	0,873	3,115	0,121	4,026	5
12,77	0,925	2,529	0,132	4,152	6
25,51	0,601	2,029	0,345	4,121	7
10,79	0,866	3,004	0,408	4,409	8
30,84	0,346	1,972	0,403	4,200	9
28,82	0,219	2,475	0,379	4,191	10
27,67	0,378	2,291	0,381	4,311	11
18,30	0,837	2,006	0,386	4,300	12
٢٢,٦٣	0,645	1,913	0,288	4,248	13
٢٢,٤٤	0,675	2,074	0,141	4,179	14
17,59	0,902	2,044	0,369	4,376	15
18,15	0,818	2,118	0,235	4,219	16
9,17	0,841	3,019	0,371	4,166	17
17,26	0,514	2,731	0,405	4,267	18
21,60	0,619	2,156	0,382	4,293	19
24,15	0,526	2,195	0,290	4,167	20



ب. علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لأستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٩-٠.٥٢) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) الذي فيه تقبل الفقرات التي تحصل على معامل ارتباط (٠.١٩) فأكثر على وفق معيار Ebel ( , Ebel , P. 406 , 1972) وكما تشير الى ذلك معطيات الجدول رقم (٤)

## الجدول (٤)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية بالمجموع الكلي للمقياس

إسلوب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي (معامل ارتباط بيرسون)										
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٠.٣٥	٠.٣٩	٠.٤٦	٠.٤٧	٠.٤٣	٠.٢٩	٠.٣٣	٠.٣٧	٠.٤١	٠.٥٢	٠.٤٦
		٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢
		٠.٤٧	٠.٣٧	٠.٣٥	٠.٤٠	٠.٤٢	٠.٣٩	٠.٤٤	٠.٣٧	٠.٤٢

## ٧. الصدق :

أ. الصدق الظاهري : تم اعتماد الصدق الظاهري Face Validity من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخذ بارائهم . اما الصدق المنطقي Logical Validity فقد تحقق من خلال التصميم المنطقي للفقرات التي تركز على اهم الضغوط النفسية وتوزيع الفقرات على الضغوط واخذ بأراء الخبراء حول ذلك.

ب. صدق البناء : تم التحقق من ذلك من خلال علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي كما تم ذكره اعلاه. وعلى وفق هذا المؤشر يعد المقياس الحالي صادق بنائياً.

٨. الثبات : تم استخدام معامل الثبات لكرونباخ (a) حيث اعطى هذا المعامل تقدير جيد للثبات والمساوي الى ٠,٨١٤ وهو يعد معامل ثبات عالي. كما استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار Test-Retest وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية (٠,٨٧٢)

رابعاً. التطبيق النهائي: تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة ، وحسبت الدرجة الكلية للمستجيب وذلك بجمع درجاته التي حصل عليها على المقياس ، ولما كان عدد فقرات المقياس (٢٠) فقرة ، فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (١٠٠)

درجة وأدنى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (٢٠) درجة والمتوسط الفرضي للمقياس هو (٦٠) درجة ، وكلما ارتفعت درجة المستجيب الكلية على المقياس كان ذلك مؤشراً على الضغط النفسي المرتفع وإذا إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ضعف الضغط النفسي.

**خامساً//** الوسائل الاحصائية المستخدمة :استخدمت القوة التمييزية لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا في تحليل فقرات المقياس. (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ص٧٩)، ولاستخراج الثبات للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي تم استخدام معامل الفا لكرونباخ. (Nunnally, 1978, P 230)، ومعامل ارتباط بيرسون Pearson's Correlation Coefficient لحساب ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار. (Nunnally, 1978, P 280)، واستخدم الاختبار التائي (t-test) للعينة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية: (البياتي، واثناسيوس ، ١٩٧٧، ص٢٥٤)، كما تم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لمقياس الضغوط النفسية (المشهداني ، ١٩٨٩ ، ص٤٧٩) و (Fisher Equation) لتحديد الاوزان المئوية لفقرات المقياس .

### عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً. تعرف الضغوط النفسية الشائعة لدى الشباب الجامعي :بعد معالجة البيانات إحصائياً لأفراد عينة البحث التطبيقية البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة، فقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية بلغ (٨٤.٩٦) والانحراف المعياري (٧.٤٨٥)، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٦٠) درجة . وباستخدام الأختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لأختبار الفروق بين المتوسطين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٣٣.٣٤٧) وبذلك فهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) ، وهذا يدل على أن هناك فروقاً دالة احصائياً، وبالتالي يشير الى أن عينة البحث تعاني من الضغوط النفسية ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لأيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
٢٠٠	٨٤.٩٦	٧.٤٨٥	٦٠	٣٣.٣٤٧	١.٩٦

وتشير هذه النتيجة الى وجود احداث حياة ضاغطة في حياتهم تعيقهم وتحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة وتحقيق رغباتهم وطموحاتهم، منها المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها الشباب والتي قد تشعرهم بالضغط النفسي ، وما قد يصاحبه من شعور بالمضايقة والتوتر ، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثيراً سلبياً عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته. وجاءت هذه النتيجة منسجمة مع نظرية مورس وفورست ( Moress & Furst ) والذي يؤكد على أن الفرد يعاني من الضغوط نتيجة تفاعله معها ويصعب تجنبها وتسبب حرجاً نفسياً. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (الزبيدي، ٢٠٠٠)

ثانياً // التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغير الجنس (ذكور ، أناث) :

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغير الجنس (ذكور ، أناث) ، إذ تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (٤.١٩٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٩٢) عند درجة حرية (١٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يعني أنه هناك فروقاً دالة احصائياً في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، والجدول (٦) يوضح ذلك .

#### الجدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية على وفق

الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
ذكور	١٠٠	٨٢.٤١	٧.٢٠١	٤.١٩٥	١.٩٦
اناث	١٠٠	٧٨.٢٥	٦.٨١٩		

وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان طبيعة الموقف الجامعي والمجتمعي لكلا الجنسين هو مختلف كما ان البناء النفسي للجنسين مختلف ايضاً لأختلاف المكانة والأدوار التي يحتلوها الذكور نتيجة ثقافة المجتمع الذي تحمل المسؤولية للذكور في تحمل اعباء الحياة اكثر منها للأنث بسبب الاتكالية على الاهل، لذلك وجدت هذه الفروق .وتفسر هذه النتيجة على وفق النظرية المتبناة حيث ترى ان الافراد الذي صنف الضغوط الى جزءاً منها ضغوط اجتماعية فان الشاب الجامعي يواجه مشكلات اجتماعية تشكل عبئاً وتهديداً له في حياته اليومية وتكون عامل اعاقه له في تحقيق اهدافه .

ثالثاً. التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغير التخصص :

ولتحقيق هذا الهدف استخدم الأختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) ، إذ تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (٢.١٥١) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند درجة حرية (١٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يعني أن هناك فروقاً دالة احصائياً في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص الانساني ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

#### جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الضغوط النفسية على وفق

#### التخصص

القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
١.٩٦	٢.١٥١	١٢.٩٨٤	١٠٣.٧١	١٠٠	العلمي
		١٤.٠٧٧	١٠٧.٨٣	١٠٠	الانساني

وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان فرص التخصص الانساني في مجالات العمل اقل من التخصصات العلمية اضافة الى ان طبيعة الدراسة في التخصصات الانسانية تضفي نوعاً من المشاعر الي قد تكون اكثر رهافة و تأثراً بالاحداث الضاغطة من اصحاب التخصصات العلمية

٤- تحديد الاوزان المئوية تنازلياً لفقرات مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة ولمعرفة اي الفقرات تحتل اهمية في الضغوط تم تحديد الاوزان المئوية لفقرات المقياس و تم

استخدام معادلة فيشر Fisher لذلك الهدف. وقد تم ترتيب فقرات الضغوط النفسية من أعلى وزن مئوي الى أدنى وزن مئوي والجدول (٥) يوضح ذلك.

### الجدول (٥)

ترتيب فقرات الضغوط النفسية من اعلى وزن مئوي الى ادنى وزن مئوي.

الترتيب حسب الفقرة	الوزن المئوي %	الفقرة في المقياس	ت
1	92,8	أحس بفقدان الامان والاستقرار النفسي.	5
2	91,8	أنا خائف وأود ترك الدراسة.	3
3	91	أشعر اني مهدد بالقتل او الخطف في كل لحظة من حياتي .	2
4	89,3	فقدت الثقة بالآخرين في الآونة الاخيرة.	9
5	86	تعتريني الرغبة في الحاق الأذى بالآخرين.	13
6	85,6	أرى ان الغد سيكون اسوأ من اليوم.	18
7	84	أشعر بالضغوط النفسية و الاجتماعية تحاصرني من كل جانب.	1
8	83,2	أرى ان الحياة لاتستحق العيش.	4
9	82,4	أنا خائف من المستقبل اكثر من الحاضر .	7
10	82	أنطوي على نفسي دائماً.	17
11	80,6	يخيم عليّ الحزن بصورة مستمرة.	6
12	80,4	أعاني من القلق والتوتر الدائم.	11
13	79	أشعر اني سأنهار طالما انا على هذا الحال.	8
14	76,4	أجد صعوبة في اتخاذ قرار اتي .	16
15	70,4	أحس بتشتت الافكار وضعف القدرة على التركيز.	10
16	68	أجد نفسي عاجزاً عن ايجاد الحلول لمشكلاتي.	20
17	60,4	تراودني فكرة الهجرة خارج بلدي.	12
18	56	أنقطع عن الدوام بصورة متكررة .	14
19	54,4	ألزم الصمت عند الحديث في الامور السياسية .	15
20	52	أنسحب من الاماكن المزدحمة بسرعة.	19

نجد ان هذه الفقرات الثلاث (أحس بفقدان الأمان والاستقرار النفسي ) ، (أنا خائف وأود ترك الدراسة) ، (أشعر اني مهدد بالقتل او الخطف في لحظة من حياتي ) ، قد احتلت اوزان اعلى من (٩٠) والتي تمثل ضغوطا نفسية يشعر بها الشباب الجامعي وتجعله غير آمن وغير مستقر وخائف، ومهدد بالقتل والخطف ، مما يجعله يفكر بترك الدراسة ، ان هذا الاحساس

والشعور اليومي يجعل الشباب الجامعي بحالة غير متوازنة ، وهذا ما اشارت اليه النظريات النفسية وكذلك الدراسات ، اما الفقرات (فقدت الثقة بالآخرين في الآونة الاخيرة) ، (تعتريني الرغبة في الحاق الاذى بالآخرين) عندما نحاول ان نحلها نجد ان النسيج الاجتماعي بين الشباب الجامعي بدأ يتمزق حيث اصبحت الثقة مفقودة وكذلك بروز ظاهرة الانتقام من الاخرين، أما الفقرات (أرى ان الغد سيكون أسوأ من اليوم) ، (أشعر بالضغط النفسي تحاصرني من كل جانب ) ، (أرى ان الحياة لاتستحق العيش) ، (أنا خائف من المستقبل اكثر من الحاضر) نجدها قد مثلت ضغوطاً نفسية كبيرة على الشباب الجامعي حيث يرى أنه لأمل في المستقبل بحيث اصبحت هذه النظرة التشاؤمية مهيمنة على اغلب الشباب الجامعي ، اما الجانب الآخر من الضغوط النفسية هو ما تركه من اثار نفسية على الشباب الجامعي حيث مثلته الفقرات (أنطوي على نفسي دائماً) ، (يخيم عليّ الحزن بصورة مستمرة ) ، (أعاني من القلق والتوتر الدائم) لهذا فان المتتبع لهذه الفقرات يجد انها أثرت بشكل مباشر او غير مباشر على نفسية الشباب، وعندما يصبح الشاب الجامعي بهذا الحجم من التهديد بالتالي ربما سيصاحب بالانهيار ويجد صعوبة في اتخاذ أي قرار لان افكاره تصبح مشتتة وتصبح قدرته على التركيز ضعيفة، لهذا نجد ان الفقرات (١٣،١٤،١٥،١٦) تؤيد ما تقدم وحصلت على اوزان مئوية اكثر من (٧٠) اما فقرة (تراودني فكرة الهجرة خارج بلدي) ، (أنقطع عن الدوام بصورة متكررة) بالرغم من انها قد جاءت بنسب متدنية الا ان نسبتها كانت اكثر من (٥٥) . اما الفقرة التي احتلت المرتبة الاخيرة هي فقرة (أنسحب من الاماكن المزدحمة بسرعة) والتي حصلت على وزن مئوي (٥٢) يمكن تحليل ذلك هو ان الاماكن المزدحمة اصبحت هدفاً لعمليات العنف المتكرر.

#### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث نوصي بالآتي:

- ١- توفير سبل الأمان في الجامعات وابعادها عن الشد السياسي والحزبي لتمكين الشباب الجامعي من مواصلة دراسته.
- ٢- الاهتمام برعاية الشباب الجامعي كافة ، وتوفير فرص النمو السليم لهم واستثمار القدرات الشبابية في المجالات المختلفة.
- ٣- العمل على تعزيز العلاقات الانسانية بين الشباب الجامعي من خلال التدريب على معايير وقوانين الجماعة من خلال الجامعات.

- ٤- تعزيز ثقة الشباب بأنفسهم من خلال اشراكهم في مجالات الحياة والاستماع الى ارائهم ومقترحاتهم ، وتحميلهم المسؤولية لبناء الوطن.
- ٥- احترام الشباب الجامعي كافراد ، لهم كرامتهم وحقهم في الحياة وتشعرهم بقيمتهم الانسانية.
- ٦- تشكيل مراكز للارشاد الاجتماعي في الجامعات تسهم في حل المشكلات النفسية التي تواجه الشباب الجامعي .
- ٧- ممارسة الحرية الاجتماعية ضمن قواعد الاداب والقيم السائدة.
- ٨- تحصيل الشباب الجامعي من خلال التنشئة الاجتماعية والتربية المدرسية والمؤسسات الخرى ضد الغزو الثقافي.
- المقترحات :**

في ضوء نتائج البحث نقترح ماياتي :

- ١- بناء برنامج تربوي نفسي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي.
- ٢- تفعيل دور المؤسسات الاعلامية في التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجه الشباب
- ٣- إجراء دراسة مماثلة وربطها بمتغيرات أخرى مثل الصحة النفسية
- ٤- إجراء دراسة على عينة أكبر من الشباب الجامعي ومن الجامعات العراقية الأخرى
- ٥- إجراء دراسة مقارنة بين الشباب في المرحلة الأعدادية والشباب في الجامعة

#### المصادر

- ١- أحمد، علاهن محمد ، (١٩٩٨) ، اثر برنامج ارشادي في خفض مستوى الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية.
- ٢- ابراهيم، لطيف عبد الباسط ، (١٩٩٤) ، عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر، السنة ٣ العدد ٥.
- ٣- إبراهيم، عبد الستار ، (١٩٩٨) ، الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، عالم المعرفة، الكويت
- ٤- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، واثنا سيوس زكريا، (١٩٧٧) ، الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- ٥- البرعاوي ، انور علي احمد ، ( ٢٠٠١ ) ، الضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الاسلامية ، غزة، فلسطين
- ٦- بيومي، غازي ، ( ٢٠٠٠ )، مصادر الضغوط العمل الإداري المدرسي ، مجلة التربية والتنمية.
- ٧-البيرقدار،تتهيد عادل فاضل، (٢٠١١) ، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد ١١، العدد ١.
- ٨- الدباغ ، عبد الستار حامد، (٢٠٠٣) ، اهمية الشباب ودورهم في عملية البناء والتغيير والتقدم واثرها في التنمية ، ندوة وزارة الشباب ، بغداد:
- ٩- دافيدوف، ل.لندا ، (١٩٨٣) ، مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب، دار ماكجروهيل، القاهرة، مصر.
- ١٠- الزبيدي، كامل علوان، (١٩٩٣) ، توقعات الشباب لمشكلاتهم عام (٢٠٠٠) ، منشورات كلية الاداب ، بغداد.
- ١١- الزبيدي ، كامل علوان، وفياض،جاسم،(١٩٩٨) ، علم النفس التوافق ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مطبعة جامعة الموصل.
- ١٢- الزبيدي، كامل علوان ، (٢٠٠٠)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرض المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد
- ١٣- زهران، حامد عبد السلام، (١٩٨٧)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، - مصر.
- ١٤- الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم وبكر، محمد الياس والكناني ، ابراهيم عبد الحسن، (١٩٨١)، الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، الموصل.
- ١٥ - السلطاني ، ناجح كريم خضير ، (١٩٩٤) ، الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية .
- ١٦- السواد ، عبد الخضر ناجي ، (١٩٩٠) ، دراسة مقارنة لمشكلات طلاب المدارس الاعدادية ، جامعة بغداد ، كلية التربية .
- ١٧- الشيباني، نصر محمد ، (١٩٧٣) ، الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، بيروت.



- ١٨- الفرماوي ، حمد علي ، وابوسريع، رضا، (١٩٩٣) ، الضغوط تغلب عليها وابدأ الحياة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- ١٩- الصمادي انتصار ، (٢٠١٥) ، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها ،مجلة دراسات العلوم التربوية / الجامعة الاردنية ، المجلد ٤٢ العدد ٣
- ٢٠- مجدي ، عزيز ابراهيم ،(٢٠٠٧)، موسوعة المعارف ، القاهرة ، عالم الكتب
- ٢١- المشهداني، د. محمود حسن وهرمز، امير حنا، (١٩٨٩) ، الاحصاء ، جامعة بغداد ، بيت الحكمة .
- ٢٢- النعيمي ، ليلي احمد ، (٢٠٠٣) ، العوامل الاجتماعية المؤدية الى تعاطي وتناول الحبوب المخدرة واثرها على الشباب ، ندوة وزارة الشباب ، بغداد.
- ٢٣- العاني، علاء الدين جميل وآخرون ، (١٩٩٨)، المسؤولية الاجتماعية من مميزات الالتزام القيمي للاستاذ الجامعي، مجلة آداب المستنصرية، العدد (٣٢):
- ٢٤- عبد الرحيم ، بشرى عصام ، (٢٠٠١) ، العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية.
- ٢٥- عبد الكريم ، احمد فائق ، (٢٠٠٣) ، معاناة الشباب وطموحاتهم ، ندوة وزارة الشباب والرياضة ، بغداد.
- ٢٦- عسكر، علي ، (٢٠٠٠)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط٢، دار الكتاب الحديث، دولة الكويت
- ٢٧ - علي ، وائل فاضل، (١٩٩٤) ، انماط احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكنتاب النفسي لدى المرضى المصابين بالقرحة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب.
- ٢٨- محمد ، لطفي راشد ، (١٩٩٢) ، نحو اطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها ، مجلة الادارة العامة ، العدد (٧٥).
- 29- Dwyer, Andrea,& . Cummings L Anne L.( 2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy, 35 .
- 30- Palmer, A. and Rodeger, S.( 2009). Human stress, Canadian Journal of Counseling, 43..

- 31-Richmond, R. L. (2013). *The Psychology of Stress*, San Francisco, U.S.A.
- 32- cooper , C.L.(1976), occupational sources of stress review of the literature relating to coronary heart diseases and mental health, journal of occupational psychology.
- 33- dunham, A.(1992), stress in teaching , 2<sup>nd</sup> . Ed. Biddles.ltd, build ford and kings lung, London.
- 34- fitts,G.(1973) , anlaysis of coping in middle aged, jornal of health and social behavior vol.21
- 35- Kumar, S. and Buhkar, P. (2013). Stress level and coping strategies of college students, Journal of Physical Education and Sports Management, 4(1)
- 36- hocket & lonborg (1983): abnormal psychology. New jersey, prentice hall, loc, engle wood cliffs.
- 37- jeinis, I (1984) , psychological stress, 2<sup>nd</sup> . ed new York, academic press.
- 38- morse & furst (1979), stress for assess annalistics approach to stress and its management . London lihion educational punlishing, inc.
- 39- murry, H.(1975), explorationsin personality. New York. Oxford press.
- 40-nunnally, j.c.(1978), psychometric theory , mc graw-hill, new York.
- 41-peterson&others (1992) , posttraumatic stress disorder aclinicars guide. New York, plenum.
- 42-Seley, Hans(1981). "The Stress Concept Today in Kutash" NASSP Bulletin, 22( 15)7085
- 43-Thomas, Mary (2003) Organizational Behavior Concepts, Theory and Practice, New Delhi: Deep &Deep Publication.

## الملحق (١)

## اسماء الخبراء

١. أ.د. اسماعيل طه عبد/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٢. أ.د. ليلي / كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٣. أ.د. حسين نوري الياسري/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٤. أ.د. سميرة موسى البدري/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٥. أ.د. شاكر مبدّر / كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٦. أ.د. عبد الغفار القيسي/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٧. أ.د.م. امل كاظم ميرة/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٨. أ.م.د. ايمان صادق عبد الكريم/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
٩. أ.م.د. طالب ناصر حسين/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
١٠. أ.م. نهلة عبودي / كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد

## ملحق (٢)

## مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة .....

تحية طيبة

يبين يدك مجموعة من الفقرات تمثل مقياساً النفسية يرجى قراءة كل فقرة بتمعن و ثم الاجابة عنها بكل صدق من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الموجودة امامها، تعتقد على انها ينطبق على حالتك وذلك بوضع علامة ( ✓ ) تحت البديل الذي تعتقد انه يشكل ضغطاً نفسياً من وجهة نظرك ..... مع خالص الشكر والتقدير

ملاحظة : نرجو التفضل بتدوين : الجنس : ( ) التخصص : ( )

ت	الفقرة في المقياس	تشكل ضغطاً				لاتشكل ضغطاً
		كبير جداً	كبيراً	متوسطاً	قليلاً	
1	أشعر بالضغوط النفسية الاجتماعية تحاصرني من كل جانب.					
2	أشعر اني مهدد بالقتل او الخطف في كل لحظة من حياتي .					
3	أنا خائف و اود ترك الدراسة.					
4	أرى ان الحياة لاتستحق العيش.					
5	أحس بفقدان الامان والاستقرار النفسي والاجتماعي.					
6	يخيم عليّ الحزن بصورة مستمرة.					
7	أنا خائف من المستقبل اكثر من الحاضر .					
8	أشعر اني سأنهار طالما انا على هذا الحال.					
9	فقدت الثقة بالآخرين في الاونة الاخيرة.					
10	أحس بنشئت الافكار وضعف القدرة على التركيز.					
11	أعاني من القلق والتوتر الدائم.					
12	تراودني فكرة الهجرة خارج بلدي.					
13	تعتريني الرغبة في الحاق الاذى بالآخرين.					
14	أنقطع عن الدوام بصورة متكررة .					
15	ألزم الصمت عند الحديث في الامور السياسية .					
16	أجد صعوبة في اتخاذ قرار اتي .					
17	أنطوي على نفسي دائماً.					
18	أرى ان الغد سيكون اسوأ من اليوم.					
19	أنسحب من الاماكن المزدحمة بسرعة.					
20	أجد نفسي عاجزاً عن ايجاد الحلول لمشكلاتي.					