

الضغوط النفسية وآثارها السلبية على طلبة الجامعات من وجهة نظر أساتذة الجامعة

م. م. سلام جواد سلمان ذهب

مديرية تربية بابل

Psychological pressure and its negative effects on university students from the point of view of university professors

Asst. Lec. Salam Jawad Salman Dahab

Babylon Education Directorate

Salam71000@gamil.com

الملخص:

تعد الضغوط النفسية في أعلى قائمة مسببات الأمراض النفسية والعضوية، فضلاً عن تأثيراتها السلبية على حياة واستقرار الافراد والمجتمع، كما إن الضغوط النفسية المزمنة تؤثر في بطيء الاستجابة للعلاج والتوافق النفسي والاجتماعي.

ومن ناحية أخرى فالمجتمعات المتحضرة الحديثة تزداد تعقيداً بمرور الزمن ، وهذا من شأنه ان يخلق مشكلات جديدة منها، ازدياد الضغوط النفسية، واحتدام الصراع بين الافراد في تعاملهم الاجتماعي، والاقتصادي، اذ يتناحرون على ارضاء حاجاتهم المادية، والنفسية، وحل المشكلات التي تعترض اشباع حاجاتهم الاساسية المختلفة (راجح، ١٩٧٦ : ٥٧٤)؛ لذا فتكوين شخصية الفرد تكويناً كاملاً، في مختلف النواحي العقلية، والمعرفية، والمزاجية، والخلقية، والجسمية، والاجتماعية التي تمكن الفرد من محاولة السيطرة على الاحداث البيئية وتحليل ما بها من امكانيات تساعده على تجاوز كثير من المواقف الحياتية الضاغطة ، عن طريق تفسير السلوك بوجه عام، والاسلوب الأكثر ملائمة لفهم كثير من اساليب النشاط العقلي التي يمارسها الانسان في كثير من المواقف الحياتية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الآثار السلبية، طلبة الجامعات.

Abstract:

Psychological stress is at the top of the list of causes of psychological and organic diseases, in addition to its negative effects on the life and stability of individuals and society, and chronic psychological stress affects the slow response to treatment and psychological and social compatibility.

On the other hand, modern civilised societies are becoming more and more complex over time, and this would create new issues, including increased psychological pressures and intensified conflict between individuals in their social and economic dealings, as they struggle to satisfy their material and

psychological needs and solve the problems that impede the satisfaction of their various basic needs (Rajeh, 1976, p. 574): 574); therefore, the formation of the individual's personality is a complete formation in various mental, cognitive, mood, moral, physical and social aspects that enable the individual to try to control environmental events and analyse their potential to help him overcome many stressful life situations, by interpreting behaviour in general, and the most appropriate method to understand many methods of mental activity practiced by humans in many life situations .

Keywords: Psychological pressure, negative effects, university students.

الفصل الأول

مشكلة البحث:

ان حدوث الاستقرار النفسي لدى الفرد يساعده على تأدية الوظائف والمهام العقلية بتنسيق وانتظام حينها يكون الفرد أكثر اتزاناً في تفكيره وسلوكه واقل تحيزاً في احكامه ويكون أكثر نجاحاً مع الآخرين ومع نفسه ويزداد تفكيره وينشط خياله ويساعد ذلك على تركيز الانتباه ودقة الادراك والتخلص من اعباء الحياة وضغوطها (المليجي، ١٩٧٠ : ١٥٩).

ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال التالي (ما الاثار السلبية المترتبة على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات من وجهة نظر الاساتذة)

تقتصر على الدقة في الدراك وتخلص من ضغوطات الحياة

أهمية البحث والحاجة اليه:

تؤثر الضغوط النفسية في مختلف جوانب شخصية الطالب وخاصة على توافقه النفسي والاجتماعي وعلاقته بين زملاءه واساتذته، فضلاً عن علاقتها الأكيدة بدافع التحصيل الدراسي الذي يعد مؤشراً على نجاح الطالب في الجامعة.

ويساير الافراد باستمرار ضغوط الحياة اليومية العادية دون ان يدركوا ذلك في الغالب لأن الحياة وعاء لأي شيء فإنها في المقام الأول تحوي ضغوطاً كثيرة بالنسبة للأفراد ومحاولة الافراد على كيفية التوافق مع الضغوط المتنوعة (دافيدوف، ١٩٨٣ : ٦١٥).

يعاني طلاب الجامعة من بعض الأزمات والضغوط النفسية، في مختلف مجالات الحياة، وخاصة في الجامعة، وحسب المتطلبات التي يفرضها المجتمع، وتفكيره بالمستقبل، وموقفه من الحياة

الحاضرة داخل المجتمع وخارجه ؛ لذا فإن اسلوب الفرد في التفكير يساعده في التوافق وتحمل المسؤولية بصورة كاملة .

(كاظم، ١٩٩٠: ٨٧)

كما ان المظاهر العقلية للضغوط النفسية تتمثل في اضطراب ذهاني وضعف الذاكرة والنسيان وتششت الانتباه وضعف التركيز وظهور افكار من الصعوبة السيطرة عليها واضطراب في الأداء وضعف في مقاومة الشخص لضغوط الحياة المختلفة.

(الشربيني، ١٩٩٦: ٢٥٥)

وتلعب الجامعة دور أساسياً في التوافق النفسي، والاجتماعي؛ بسبب دورها الكبير اذ يقضي الطلبة فيها فترة طويلة يتزودوا بالخبرات والمهارات والاتجاهات التي تمكنهم من مواجهة الحياة ويتضح تأثيرها على السلوك والشخصية والصحة النفسية للطلاب ويتوقف هذا التأثير على عدد من العوامل ومنها : -

١. الطالب وما يتميز به نحوه من خصائص وحاجات وميول وأنسب الطرق التعليمية .

٢. المجتمع وما يسود تراثه من قيم ومعايير ومشكلات وآمال وأهداف .

(بطرس ، ٢٠٠٨: ٨٨)

وان الانسان في بيئته ، يحاول جاهداً تحقيق اهدافه ورغباته ، يواجه عوائق ومحددات مادية واجتماعية عديدة ، تفرض عليه ضغوطاً نفسية مختلفة ، لذلك سيكون مضطراً الى ان يعمل جاهداً لتحقيق التوافق بين ما يدور بين امكانات وقيود البيئة ، كما انه قد يعتمد على تعديل سلوكه اكثر من مرة لتحقيق المواءمة مع الظروف والاحداث والمواقف المستجدة والمعقدة او غير المنظورة (غير المتوقعة) .

(باقر وحزمة ، ١٩٨٤: ٩١)

من هنا تأتي أهمية الكشف عن الضغوط النفسية لما له من تأثير كبير في علاقات طلاب الجامعة، وادائهم ونتاجهم، داخل الجامعة وخارجها، في المرحلة الدراسية وأهمية رعاية هذه الفئة وضرورة حمايتها وتوجيهها، والكشف عن المشاكل التي يعانون منها ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي:

١. قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة بابل.
٢. التعرف على العلاقة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة بابل كلية التربية الأساسية - قسم علم نفس للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات

الضغوط النفسية: عرفها

١. (جبريل، ١٩٩١: ص ٢٩) بأنها " تعبر عن حالة من الاجهاد العقلي والجسمي يحدث نتيجة الحوادث التي تسبب قلقاً او ازعاجاً او تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا او انها تحدث نتيجة للتفاعل ". وهذه المسببات جميعاً وان هذه الضغوط تتوقف على مدى استجابة الفرد لتأثير هذه العوامل اثناء التفاعل مع الموقف. (عوض، ١٩٩٥: ص ١٩)
٢. (الموسوي) "انها مجموعة من المواقف الاجتماعية المهذبة والأكاديمية السارة والغير سارة التي تنجم عنها توتر في حالة عدم ارضائها وما يؤدي بالفرد الى الاخفاق والشعور بالفشل. (الموسوي، ١٩٩٨: ص ١١٧)
٣. (ابو غزالة) بأنها عبارة عن تأثير داخلي يخلق عن حالة من عدم التوازن النفسي والجنسي داخل الفرد وينسجم عن عوامل تنشأ عن البيئة المحيطة بالفرد مثل القلق، الغضب، الشعور بالاكتئاب. سواء كانت البيئة عائلية او بيئة اجتماعية عامة .
- (ابو غزالة، ١٩٩٩: ص ٢٥)
٤. (عثمان) "أنها تلك العوامل المرتبطة بالضغط والتوتر او الشدة الناجمة من المتطلبات التي تستلزم نوعاً من اعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسيمة ونفسية وقد ينتج الضغط كذلك من الصراع والاحباط والحرمان او القلق " (عثمان، ٢٠٠١: ص ٩٦)

٥. الموسوعة البريطانية الحديثة بأنها " توتر او اجهاد او عائق يسبب اضطراب في وظائف الكائن الحي كالتعرض للإحباط والحرمان والصراع مما يتطلب استخدام اساليب الدفاع النفسي "

(عبد الرحمن، عادل محمد، ٢٠٠٢: ص ١٣)

٦. (مارشال وكوبر Marshalla&Cooper) يعرف مصطلح الضغط بأنه تلك المقاومة الجزئية التي يبذلها جسم ما ضد مؤثرات موجهة اليه وان موقف الضغوط هي الدوافع من اجل التوافق والتغير الذي يكون امراً نافعاً على المدى البعيد . (عبد الرحمن ، عادل محمد ، ٢٠٠٢ : ص ١٣)

٧. (شوبو) بأنها " العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد ككل او على اي عضو فيه ، الأمر الذي يؤدي الى الشعور والتوتر والاختلال في الشخصية ، وعندما تزداد بشدة الضغوط فإن ذلك يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه مما هو عليه الى نمط جديد" (شوبو ، ص ٣ ، ١٩٩٥)

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية .

التعريف النظري :

اعتمد الباحث على مقاييس الضغوط للحياة (مقاييس الامارة) فقد اعتمدت التعريف النظري للضغوط النفسية ايضاً هو :

ردود افعال الفرد للأحداث البيئية التي تنقله من حالة السوية الى حالة عدم التوازن ، مما يتطلب بذل جهد غير اعتيادي للرجوع الى حالته الطبيعية .

التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته عن فقرات مقياس (الضغوط الامارة) المعتمد في البحث الحالي .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: جانب النظري:

((بعض النظريات التي ساهمت في تفسير الضغوط النفسية))

هناك العديد من النظريات التي فسرت الضغوط النفسية والتي وان اختلفت في منطلقاتها النظرية الا انها ساهمت في القاء الضوء على جوانب مختلفة في تفسير الضغوط النفسية.

١. نظرية (موراي): التفسير الاجتماعي:

ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي او لشخص تيسر او تعوقه جهود الفرد للوصول الى هدف معين ويميز موراي اثنتين من الضغوط هما:-

١- ضغط بيتا: ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد.

٢- ضغط ألفا: ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي ان سلوك الفرد يرتبط بالفرع الأول ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعضها البعض، ويطلق على هذا المفهوم مفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغوط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه مفهوم ألفا.

٢. نظرية هانز سيللي : التفسير الفسيولوجي :

ان طبيعة تخصص سيللي تأثير كبير في صياغة نظريته في تفسير الضغوط النفسية فقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والاعصاب. وظهر هذا التأثير من خلال الاهتمام باستجابات الجسم الفسيولوجية عن الفعل الضاغظ، كما انه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط.

(الحر ، ٢٠٠٥ : ص ٢١)

ويرى سيللي الى ان الاستجابة غير المحددة تكون مجموعة من الاعراض العامة لمحاولات التكيف مع المتطلبات الملحة موضحاً ان الشخص الذي يعجز عن حل المشكلة آنياً او

تقادي خطر وشيك يلجأ الى استخدام ميكانيزمات الدماغ لديه وهي عبارة عن (اجراء دفاعي على هيئة نشاط ذهني يتم غالباً في العقل الباطن فتتاح امكانية التوصيل الى حلول توفيقية للمشكلة الشخصية وتبرز هذه الاعراض على مرحلتين :

١- مرحلة رد الفعل الانتباهي: - وهي مرحلة رد الفعل الانتباهي والمتمثل في الانذار او الاحساس بوجود المشكلة يكون الجسم متيقظاً ومتحفزاً للحالة الوشيكة المؤدية الى الضغوط النفسية .

٢- مرحلة المقاومة :- وهي مرحلة المقاومة او محاولة الاستجابة لدواعي التكيف مع المتطلبات الملحة فيحاول الجسم استعادة توازنه والرجوع الى وضعه الطبيعي .
(الحمر ، ٢٠٠٥ : ص ٢١ ، ٢٧)

ثانياً: الدراسات السابقة :

اولاً: الدراسات العربية التي تناولت الضغوط النفسية :

١. دراسة (حمادي ١٩٩٢) :

تناولت هذه الدراسة (٤٢٧) طالب وطالبة موزعين على (١٣) جامعة بابل/ كلية التربية الاساسية - قسم علم النفس

وتوصلت الدراسة الى ان الطلبة الاعتياديين يكونوا اكثر عرضة للضغوط النفسية وان لها علاقة قوية مع التحصيل الدراسي . اذ انه وجد من خلال دراسته على ان الطلبة الذين حصلوا على درجات عالية في مقياس الضغوط يكون تحصيلهم الدراسي منخفض بالمقارنة مع الطلبة الاخرين الذين حصلوا على درجات اوطأ لنفس القياس.

(حمادي ، ١٩٩٢ : ص ٩٥) دراسة (السلطاني ١٩٩٤) :

استهدفت الدراسة الكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة بلغت عينة الدراسة (٦٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من المراحل الاولى والثانية والثالثة من ضمن جامعات بابل (١٩ ، ٢٠ ، ٢١) وطبقت ثلاث مقاييس وهي مقياس مفهوم الذات ومقياس مركز السيطرة ومقياس الضغوط النفسية وتتضمن ثلاثة مجالات هي: -

١- الضغوط العائلية

٢- الضغوط المدرسية

٣- ضغوط المجتمع الخارجية

وتم التأكيد من ثبات المقاييس بطريقة اعادة الاختبار وكان معدل الثبات (٠,٨٦) وكذلك طريقة الفايكرونباخ اذا بلغ معامل الثبات (٠,٨٤) اما صدق المقياس فقد استخرجه الباحث في ضوء آراء لجنة الخبراء وبواسطة الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية كانت معاملات الارتباط جميعاً دالة احصائية . اي ان العلاقة قوية بين المتغير الثابت (الضغوط النفسية) والمتغيرات المستقلة جميعاً بدلالة معنوية وكانت اعلى ارتباط مع مفهوم الذات ثم يليه مركز السيطرة ثم الجنس واخيراً العمر حظى باوطأ ارتباط .

(السلطاني ، ١٩٩٤ : ص ٨٤)

٣- دراسة ظاهر: استهدفت الدراسة للتعرف على انواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة بابل وعلاقتها ببعض السمات الشخصية للطلاب قبل الانجاز / الثقة بالنفس ، الانعزال ، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة من المراحل الجامعية وتم قياس الضغوط النفسية مكون من (٢٨) فقرة وعد مقياس آخر للسمات الشخصية . وتوصل الباحث بأن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية وان هناك علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية وبين التوافق الاجتماعي

٤ -دراسة التكريري (١٩٩٧) :

استهدفت الدراسة معرفة الضغط البيئية ، الطبيعية ، الاجتماعية ، الحضارية التي تعرض لها الطلبة في الجامعات . معرفة الآثار النفسية والسلوكية على الضغوط البيئية التي يتعرضون لها . بلغت عينة الدراسة (١٣٠) طالب وطالبة من جامعة بابل وتم بناء مقاسات ، الاول يكشف الضغوط البيئية عند الطلبة والآخر يكشف عن الآثار النفسية والسلوكية التي تتركها تلك الضغوط ثم استخراج ثبات المقاييس بطريقة اعادة الاختبار وكانت القيمة معامل الثابت على التوالي (٠,٨٣) (٠,٨٦) اما الصرف فاستخرج في ضوء آراء الخبراء وظهرت النتائج ان جميع الضغوط البيئية التي يعاني منها الطلبة مهمة وان كانت هناك (٤٠) ضغطاً رئيسياً يتعرض لها الطلبة وهي ضغوط طبيعية ، اجتماعية ، حضارية كما ان هناك

(٥٠) مؤشراً نفسياً وسلوكياً يعاني منه الطلبة جراء تعرضهم لتلك الضغوط البيئية المختلفة

(التكريتي ، ١٩٩٧ : ص ١٩-٣٠)

ثانياً- دراسات اجنبية

١. دراسة باتريشا وآخرون (١٩٨٧) patrcia

استهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر الجنس والدعم الاقتصادي في تحقيق الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس وطلبة الجامعة ، اذ طبقت ثلاث مقياس احدهما السمات الشخصية والآخر الضغوط واحداث الحياة والثلاث للقلل. وقد بلغت عينة الدراسة (١٠١) طالب وطالبة تتراوح اعمارهم (١٢ ، ١٤) سنة واطهرت النتائج ان عامل الجنس له دور فاعل في تحقيق الضغوط النفسية واذا اظهرت الذكور توافق من الضغوط من الاناث وان عامل الدعم الاقتصادي يؤدي الى تحقيق الضغوط واحداث لدى كلا الجنسين .

(Patrcia, p 576: 1987)

٢. دراسة اندرو وآخرون (١٩٩٢) And rew

استهدفت هذه الدراسة معرفة الدعم والمستوى الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى المراهقات وطبق مقياس الدعم والضغوط على عينة قوامها ٨٢١ زوجاً من التوائم والاناث واسفرت نتائج الدراسة الى ان للتغيرات البيئية اثر واضح في تخفيف الضغوط النفسية وان ثمة علاقة ايجابية بين الدعم الاجتماعي والتكيف مع الضغوط ولا سيما الافراد الذين لديهم ضغط داخلي.

(And rew, p 357 : 1992)

موازنة الدراسات السابقة مع الدراسات الحالية:-

١. تختلف الاستجابات للضغوط النفسية فتجد حدث يؤثر بفرد ولا يؤثر بفرد آخر ، ويحكم ذلك مجموعة عوامل منها خصائص الفرد النفسية وثقافته وسنه وخبرته والدعم الذي سوف يحصل عليه سواء أكان مادياً او معنوياً .

٢. لم يهتم سيلي بالتركيز على العلاقة المتبادلة بين الفرد وبيئته كأحد مصادر الضغط حيث ان اهتمامه كان منصّباً على المظاهر الفسيولوجية .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي اتبعها الباحث لتحقيق اهداف البحث بدءاً من وصف مؤثرات مجتمع واسلوب اختبار العينة والخطوات المتبعة في بناء وتكيف ادائي البحث والتأكد من الخصائص السايكومترية والوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث .

أ. مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الجامعية في جامعة بابل - كلية التربية الاساسية - قسم علم النفس / والتربية الخاصة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢١ البالغ عددهم (٥٠٧) طالب موزعون على كلية التربية الاساسية والتربية الخاصة حسب مستقر الجنس والجدول (١) يوضح ذلك.

ت	الاقسام	العدد	النسبة المئوية
١-	علم النفس	٦٠	١٢%
٢-	اللغة الانكليزية	٣٢	٦%
٣-	التربية الخاصة	٤١	٨%
٤-	علم نفس الطفولة	١١٠	٢٢%
٥-	الصحة النفسية	٩٣	١٨%
٦-	علم النفس التربوي	٧٤	١٥%
٧-	علم النفس الاسري	٩٧	١٩%
	المجموع	٥٠٧	

ب. عينة البحث

لأجل الحصول على عينة ممثلة للمجتمع الاصلي اتبع الباحث الاسلوب العشوائي في اختبار العينة وفقاً للإجراءات التالية :

١. حدد الباحث المواد لطلبة المرحلة الاولى والثانية/ جامعة بابل.
٢. حدد الباحث المواد علم النفس الاسري - علم النفس التربوي - الانكليزي بصورة عشوائية كعينة .
٣. اختيرت عينة عشوائية من بعض الاقسام الدراسية لكلية التربية الأساسية والتربية الخاصة القضاء لدراسته وبعدد يتناسب مع العدد الاصلي للمجتمع.

٤. حددت العينة البحث ٢٠% من مجتمع البحث وقد بلغ ١٤٧ والجدول (٢) يبين توزيع افراد العينة .

ت	المواد	العدد	النسبة المئوية
١-	علم النفس الاسري	٧٤	٥٠%
٢-	علم النفس التربوي	٤١	٢٨%
٣-	اللغة الانكليزية	٣٢	٢٢%
	المجموع	١٤٧	

وبناء على ملاحظاتهم وآرائهم عدلت بعض الفقرات وكانت نسبة الاتفاق بين الخبراء حول صلاحية فقرات مقاييس الضغوط النفسية بلغ ٨٠% وحسب الجدول رقم (٢)

ت	الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	النسبة المئوية	المعارضون	النسبة المئوية	قيمة كا ^٢ المحسوبة
١	١،٢،٣،٦،٧،١٠،١٢،١٤،١٩،٢٢،٢٣،٢٥،٢٧،٢٩،٣٠	١٥	١٠	١٠٠%	-	٠%	١٠
٢	٤،٥،٨،٩،١١،١٥،١٦،١٨،٢١	٩	٩	٩٠%	١	١٠%	٦،٤
٣	٥،٨،١٣،١٧،٢٠،٢٤،٢٦،٢٨	٨	٨	٨٠%	٢	٢٠%	٣،٦

ج. أدوات البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تطلب وجود اداة واحدة لقياس مستوى الضغط النفسي:

يتم تحديد اداة البحث وفقاً لطبيعة البحث ومستلزماته ومتطلباته ومن المعروف ان ادوات البحث واساليب البحث المتعدد وتختلف حسب طريقة الاستخدام غير ان الاستخدام الأنسب والأمثل للإدارة المناسبة يؤدي الى نتائج الحقيقة التي يتناولها الباحث في دراسته والتي تحقق الاهداف من تلك الدراسة وبما ان الدراسة الحالية هي الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي فإن الباحث يرى ان الاداة التي تحقق الهدف في دراسته هو مقياس (سلمان ٢٠٠٢) المصمم لقياس الضغوط النفسية .

(سلمان ٢٠٠٢، ص: ١١٣)

وذلك للمبررات التالية:

- ١- ان هذا القياس معد لبيئة الطلبة والبحث الحالي ينطبق على بيئة الطلبة في الجامعة.
- ٢- طبق مقياس على طلبة المرحلة الجامعية.
- ٣- يتميز هذا المقياس بصدق وثبات عاليين.

أ- مقياس الضغوط النفسية :

يضم المقياس (٣٠) فقرة تتراوح الدرجات النظرية للمقياس (٣٠-١٥) وبمتوسط مقداره (٩٠) درجة وقد وضع امام كل فقرة اختبارات تمثل ما يعتقده الطالب من هذا الاختبار يكون جزء من شخصيته وحددت الاوزان من (٣-١) درجات لكل فقرة تحسب البدائل التي يحتسب لها الطالب.

صدق المقياس (الضغوط النفسية)

يعد صدق المقياس من الشروط التي ينبغي توفرها بالأداة المعتمدة في اي دراسة لأنه يشير الى قدرة المقياس على قياس ما اعده لقياسه .

وقد قام الباحث للتأكد من نوعين من الصدق هما :

١. الصدق الظاهري :

لقد حقق الباحث من الصدق الظاهري يعرض فقرات المقياس وبدائله والاجابة وتعليماته على مجموع من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية وظهر ان هناك اتفاق بنسبة ٩٠% حول صلاحية فقرات المقياس وما وضعت من اجل قياسه لذا يمكن القول ان مقياس الضغوط النفسية يتمتع بصدق ظاهري في الكشف عن الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الرابعة من وجهة نظر الاساتذة

٢. صدق البناء :-

لقد قام الباحث بتجربة التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الضغوط لغرض استخراج قوته التمييزية وظهرت نتائج الاختبار التائي في جميع فقرات الضغوط النفسية وكانت مميزة.

ثبات المقياس:

الثبات: يعرف على انه الاتساق في النتائج ويعد الاختبار ثانياً إذا حصلت منه على نفس النتائج لدى اعادة تطبيقه على نفس الافراد وفي ظل نفس الظروف.

(الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ص ٣٠)

ولحساب ثبات المقياس الحالي تم اختيار عينة عشوائية من طلبة المرحلة الجامعية لجامعة بابل لمرحلة الاولى والثانية بلغ عددها (٢٠) طالب وطلبة منه الاجابة عن فقرات المقياس الضغوط النفسية بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٩ وبعد مرور ١٥ يوم من هذا التاريخ تم توزيع فقرات المقياس على نفس عينة الطلبة ومن التطبيق الأول والتطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات ٠,٧٧ ولغرض التحقق من

الدلالة الاحصائية لقيمة معامل الثبات فقد استخدم اختبار (ت) وظهر ان قيمته قد بلغت ٥,١٣ وهي اكبر من قيمة (ت) المجدولة البالغة (٢,١٠١) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٨.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرهما

أولاً: نتائج البحث

لقد تم التوصل الى تحقيق اهداف البحث الحالي وفقاً الى ما سبق ذكره في الفصل الأول وكما يأتي:

١. الهدف الأول: تبين بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة وان درجات الطلاب على المقياس قد تراوحت بين (٥٢١-١٢٩) درجة وبمتوسط قدره (٤٦,٩) ولأجل التعرف على الدلالة الاحصائية للفروق بين المتوسط والمتحقق والمتوسط الفرضي البالغ (٤٠) درجة فقد استخدم الاختبار التائي وظهر ان القيمة المحسوبة قد بلغت (٤٢,١٦) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ان الدرجة المئوية (٣٩) يظهر ان القيمة المحسوبة عند استخلاص القيمة الجدولية وكما مبين في الجدول ادناه:

الاحصاء التائي لعينة واحدة = Ttest

عدد الطلاب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٥٠	٢,٢٩	٤٦,٩	٤٠	٤٢,١٦	٢,٢١	٠,٠٥

وهذا يعني ان الطلاب يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية .

أولاً: لهدف الثاني: يتمثل في التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للطلبة فقد تبين بعد تطبيق معامل (ارتباط بيرسون) ان قيمة معامل الارتباط بلغت (٠,٦٣) ولأجل التعرف على الاختبار التائي الثاني على فرض قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٤,٩٦) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨).

التفسيرات:

ثانياً: اثبتت الدراسة ان الطلبة في جامعة بابل كلية التربية الاساسية يعانون من ضغوط المعد لهذا الغرض مما يتطلب اعداد برنامج لمساعدتهم لتخفيف تلك الضغوط

الفصل الخامس

أولاً : الاستنتاجات :

١. يعاني الطلاب من ضغوط نفسية مرتفعة على مقاييس الضغوط النفسية.
٢. وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية كونها آثار سلبية أي كلما زادت الضغوط زاد الآثار السلبية للطلاب وهذه حالة ايجابية في القدرة على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي.
٣. ازدياد التوافق النفسي عن اسباب بيئية ومدرسية واسرية بسبب الارشاد وتشجيع في القدرة على التحدي ومواجهة الضغوط النفسية المختلفة.

ثانياً : التوصيات

١. اعداد برنامج من قبل الجامعات والكليات للتخلص من الضغوط النفسية لدى الطلبة
٢. تنمية القدرة على مواجهة التحديات التي واجهها الطلاب من ضغوط بيئية ودراسية ومادية وانفعالية وتشجيعهم ومساعدتهم على حلها .
٣. ايجاد مناخ مهني وصحي سليم في العلاقة بين الطلاب في الجامعة

ثالثاً : المقترحات :

١. اجراء دراسة مماثلة حول العلاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرسون في مستوى الانجاز.
٢. اجراء دراسة حول العلاقة بين الضغوط النفسية التي تعرض لها الطلاب ومتغيرات اخرى مثل قلق الامتحان والثقة بالنفس والتحصيل الدراسي.

المصادر

١. ابو غزالة، سميرة علي جعفر : ١٩٩٩، الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأکید الذات وبعض السمات المرضية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية العدد (٢٣)، ج٣، القاهرة.
٢. الجبوري، عباس رمضان: ١٩٨٨، قياس مفهوم الذات بين طلبة كلية التربية والآداب في الجامعة المستنصرية ((دراسة مقارنة)) مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية العدد ٢٥.
٣. الزوبعي وآخرون: ١٩٨٣، الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل.

٤. الحمر، رائد حسين الحمر: ٢٠٠٥، دراسة مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين، جامعة البحرين – كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.

٥. المليجي، حلمي: ١٩٧٠، علم النفس المعاصر، دار النهضة بيروت، لبنان.

٦. السلطاني، ناجح كريم: ١٩٩٤، الضغوط النفسية التي تعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة، كلية التربية، جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة.

٧. الشربيني، لطفي: ١٩٩٦، كيف تتغلب على القلق، سلسلة طبيبك النفسي، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع، الاسكندرية.

٨. التكريتي، ثناء بهاء الدين: ١٩٩٧، الآثار النفسية والسلوكية المترتبة على الضغوط النفسية، جامعة بغداد هيئة المعاهد الفنية، الكلية التقنية الصحية.

٩. باقر وحمزة: ١٩٨٤، علم النفس الاداري، دار التقني للطباعة والنشر، بغداد .

١٠. بطرس، حافظ بطرس: ٢٠٠٨، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للتوزيع والنشر، عمان.

١١. دافديوف، لنذا: ١٩٨٣، مدخل علم النفس، نشرات مكتبة التحرير، بغداد ط٣.

١٢. زهران، حامد عبد السلام: ١٩٧٦، مفهوم الذات والسلوك التربوي للمعلمين بين الواقع والمثالية مجلة كلية التربية، الرياض، جامعة الملك عبد العزيز، العدد (٢).

١٣. زهران، حامد عبد السلام: ١٩٩٥، علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة.

١٤. حمادي، حسين بديع: ١٩٩٢، العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى الطلبة بطيئي التعلم، رسالة ماجستير، كلية التربية – جامعة بغداد.

١٥. كاظم ولي انما: ١٩٩٠، التوافق النفسي والاجتماعي عند الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين، مجلة بحوث جامعة حلب، العدد (١٧).

١٦. عبد الرحمن، عادل محمد: ٢٠٠٢، الضغوط النفسية للطلبة المسرعين واقرانهم الغير مسرعين بحسب متغير الجنس والمرحلة الدراسية، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد.

١٧. عثمان، أكرم: ٢٠٠٢، الخطوات المثيرة للضغوط النفسية، بيروت، دار ابن حزم.

١٨. راجح، احمد عزت: ١٩٧٦، اصول علم النفس الحديث، المكتب المصري الحديث
١٩. صوالحة، محمد احمد: ١٩٩٤، تطور مفهوم الذات لدى عينة من اطفال المرحلة الاساسية في الاردن، كلية العلوم النفسية، العدد (١)، بغداد.
٢٠. شوهر، عبد الله طاهر: ١٩٩٥، الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية واساليب التعامل معها، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة.

الملاحق

ملحق رقم (١)

م/ استبيان استطلاعي

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

اخواني الطلبة

يروم الباحث اجراء دراسة الموسومة (الضغوط النفسية وآثارها السلبية لدى طلبة الجامعات من وجهة نظر اساتذة الجامعة) ولتحقيق ذلك يتقدم الباحث بتوجيه اسئلة مفتوحة لغرض التعرف على الضغوط النفسية واسبابها لذا ارجو التفضل بالإجابة على الاسئلة التالية بموضوعية علما انها تستخدم لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم .

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير ...

الباحث

م.م. سلام جواد سلمان

مقياس الضغوط النفسية

ملحق رقم (١)

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اشعر بالإحباط لسوء معاملة الاساتذة			
٢	الدراسة الجامعية تعمل على تقييد حريتي			
٣	يضايقني التشدد في تطبيق القوانين الإدارية على الطالب			
٤	يضايقني صعوبة المواد الدراسية			
٥	اجد صعوبة في توفير نفقات الدراسة			
٦	كثرة المواد الدراسية تسبب لي الارتباك			
٧	اشعر بالإحراج لعدم القدرة على شراء ملابس فاخرة			
٨	يضايقني تقصير المسؤولين عن متابعة مشكلة الطلبة			
٩	كثرة اعداد الطلبة في القاعة الدراسية يشعرني بعدم الارتياح			
١٠	تثير حفيظتي تصرفات منتسبي الأمن الجامعي مع الطلبة			
١١	الدوام لساعات متأخرة يسبب لي الملل			
١٢	اشعر بالألم لعدم المساواة بين الطلبة من قبل الاساتذة			
١٣	يضايقني عدم التعاون بين الطلبة			
١٤	ارتفاع اجور النقل تؤثر سلبياً على رغبتي في الدراسة			
١٥	اشعر بالتوتر بسبب ضعف التفاعل النفسي بين الجنسين			
١٦	يضايقني عدم التزام الطلبة بالزي الموحد			
١٧	يضايقني عدم التزام الطلبة بالهدوء اثناء المحاضرة			
١٨	يضايقني عدم توفر الكتب المقررة في الجامعة			
١٩	يضايقني صعوبة الحصول على المصادر الدراسية			
٢٠	عدم تعاون موظفي المكتبة يشعرني بالإحباط			
٢١	اشعر بالزجر لعدم اعطائي استحقاقي من الدرجات الامتحانية			
٢٢	اجد صعوبة في الوصول الى الجامعة في الوقت المناسب بسبب ازدحام السير			
ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل
٢٣	كثرة المحاضرات في اليوم الدراسي الواحد تسبب لي الشعور بالتعب الشديد			
٢٤	اجد ان اجراءات التفتيش الصارمة لا تتناسب مع وضع الطالب الجامعي			
٢٥	اشعر بالاحباط عندما اجد نفسي متأخراً عن زملائي دراسياً			
٢٦	اشعر بالاحباط لأن زملائي افضل مني من الناحية الاقتصادية			
٢٧	صعوبة التعيين بعد التخرج تقلل من رغبتي في الدراسة بجد			
٢٨	اعاني من عدم توفر نوعيات الأكل الجيدة في نادي الجامعة			
٢٩	اعاني من عدم توفر الأماكن المريحة لقضاء اوقات الفراغ في الجامعة			
٣٠	تراكم الامتحانات تزيد من معاناة الطالب الجامعي			
٣١	اشعر بالغبن لعدم قبول الطلبة في الدراسات العليا وفق الاسس العلمية			
٣٢	انقطاع التيار الكهربائي يشعرني بالإحباط			

ملحق رقم (٢)

مقياس الضغوط النفسية بصيغته الأولية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الاستاذ المحترم ..

يروم الباحث اجراء دراسة الموسومة (الضغوط النفسية وآثارها السلبية لدى طلبة الجامعات من وجهة نظر اساتذة الجامعة) بما يعهده الباحث فيكم من خبرة علمية في هذا المجال يرجى وضع علامة (✓) تحت كلمة الصالحة او غير الصالحة او تعديل ما ترونه لتغيير الفقرة عن الضغوط النفسية علماً ان الباحث سيستخدم المقياس المتدرج خماسياً كالآتي :-

(نطبق على درجة كبيرة جداً تنطبق على درجة كبيرة ، وتنطبق على درجة متوسطة ، وتنطبق على درجة قليلة ، وتنطبق على درجة قليلة جداً) وفي ما يلي عرض الفقرات المقياس .

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير ...

الباحث

م.م. سلام جواد سلمان

استبيان عن الضغوط النفسية

ت	العبارة	ابدأ ١	احياناً ٢	دائماً ٣
١	الوم نفسي عند انجاز الاشياء في العمل بشكل خاطئ			
٢	احاول التركيز في عملي من اجل نسيان مشكلاتي الشخصية			
٣	عندما اكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في انماط سلوكي			
٤	احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي اشعر معها بالرغبة في الانفجار			
٥	انفث عن غضبي واحباطي على المقربين مني			
٦	اركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلاً من التركيز على الجوانب الايجابية			
٧	اشعر بعدم الراحة عندما اتعامل مواقف جديدة			
٨	اشعر بأن الدور الذي اقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة			
٩	اصل متأخراً للعمل او للاجتماعات المهمة			
١٠	ارد بحدة على الانتقادات الشخصية			
١١	اشعر بعقدة الذنب اذا جلست ساعة او اكثر بدون عمل			
١٢	اشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم اكن مضغوطاً			
١٣	لا اجد الوقت الكافي لكي اطلع على الصحف التي احبها			
١٤	احب ان احظى بالاهتمام واحصل على ما اريده فوراً			
١٥	اتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل او في المنزل			
١٦	اقوم بمهام اكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد			
١٧	ارفض النصيحة سواء من الزملاء او من الغرباء			
١٨	اتجاهل القيود بتخصصي وامكانياتي الحقيقية			
١٩	افقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي			
٢٠	اعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد			
٢١	اشعر بانشغالي لدرجة اني لا اجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي واصدقائي			
٢٢	عندما تظهر المواقف الصعبة احاول تجنبها			
ت	العبارة	ابدأ	احياناً	دائماً
٢٣	اذا لم اكن حازماً في عملي فسوف يستغلني الآخرون			
٢٤	اجد صعوبة في الشكوى عندما اتحمل عبء عمل فوق طاقتي			
٢٥	اتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام			
٢٦	اتعامل مع جميع المهام قبل وضع اولويات لعبء العمل			
٢٧	اشعر بصعوبة في ان اقول (لا) لاي طلبات او استفسارات			
٢٨	اشعر بإمكان انجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي			
٢٩	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ اي موقف			
٣٠	اعتقد انني استطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني			
٣١	حياتي العملية لها اولوية على حياتي الاسرية والمنزلية			
٣٢	اعترف بالخطأ اذا ارتكبته			
٣٣	اعبر عما بداخلي بسهولة وعفوية			
٣٤	استطيع ان اقول بأنني سعيد في حياتي			
٣٥	لدي القدرة المناسبة في السيطرة على انفعالاتي عندما اكون في مواقف صعبة			
٣٦	اشعر بأن ثقتي بنفسي عالية			

مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية

الضغوط النفسية وآثارها السلبية على طلبة الجامعات من وجهة نظر أساتذة الجامعة

مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الأساسية – جامعة بابل

٣٧	كثيراً ما استغرق في احلام اليقظة		
٣٨	ابكي بسرعة لاتفه الأسباب		
٣٩	اشعر بالضجر والضييق في معظم الأوقات		
٤٠	مزاجي متقلب بين الحزن والفرح		
٤١	كثيراً ما اشعر بأنني متوتر الاعصاب		
٤٢	انفعل بسرعة ولأتفه الاسباب		
٤٣	اثار بسرعة من الناس الذين يجادلونني		
٤٤	غالباً ما يزعجني شعوري بالنقص		
٤٥	كثيراً ما يملكني شعور اليأس		

ملحق رقم (٣)

مقياس الضغوط النفسية بصيغته الأولية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

.. الاستاذ المحترم ..

يروم الباحث اجراء دراسة الموسومة ((الضغوط النفسية وآثارها السلبية لدى طلبة الجامعات من وجهة نظر اساتذة الجامعة) ولما يعهده الباحث فيكم من خبرة علمية في هذا المجال يرجى وضع علامة (✓) تحت كلمة صالحة او غير صالحة او تعديل ما ترونه لتغيير الفقرة عن التوافق الاجتماعي علماً ان الباحث سيستخدم المقياس الثنائي كالاتي :-

اي الاجابة بنعم او لا على الفقرة وفيما يأتي عرض الفقرات المقياس.

ولكم جزيل الشكر والتقدير ...

الضغوط النفسية وآثارها السلبية لدى طلبة الجامعات من وجهة نظر اساتذة الجامعة هذا الاختبار يمكن الطلاب من التعبير عن مشكلاتهم في مجال التكيف النفسي

ت	المشكلات	نعم	لا
١	ان شعوري يخدش لأبسط الاشياء		
٢	اريد ان اصبح محبوباً بدرجة اكبر		
٣	يضايقني انتقاد الآخر لي		
٤	اجد من الصعب التحدث عن مشاكلي		
٥	اكره احد الناس		
٦	ازج نفسي في مناقشات		
٧	انني بطيء في تكوين صداقات		
٨	لست متأكد من نوع التأثير الذي اتركه بالآخرين		

مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية

الضغوط النفسية وآثارها السلبية على طلبة الجامعات من وجهة نظر أساتذة الجامعة

مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الأساسية – جامعة بابل

٩	لا اجد من اتحدث اليه عن مشاكلي		
١٠	احس انه لا يوجد من يفهمني		
١١	انني شديد الغيرة او الحسد		
١٢	كثيراً ما اتكلم او اتصرف دون جدية او تفكير		
١٣	انقاد بسهولة الى الآخرين		
١٤	اتصرف احياناً كما يتصرف الاطفال		
١٥	اشعر بوحدة قاسية		
١٦	ارتبك بمنتهى السهولة		
١٧	تنقصني الشخصية التي تجذب الآخرين		
١٨	تنقصني المقدرة على القيادة		
١٩	كثيراً ما اخرج شعور الآخرين		

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اشعر بالخجل عند وجود الغرباء			
٢	اتلثم في الكلام عندما يوجه الي سؤال من بعض المعارف			
٣	اشعر بالضيق والاحراج اذا اضطررت للدخول الى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها			
٤	اشعر بأن تنقصني اساليب التعامل الناجحة			
٥	اتردد في الدخول اذا وصلت متأخراً لقاعة المحاضرة			
٦	يصعب عليّ التعبير عما بداخلي بسهولة			
٧	كنت عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل افضل الجلوس وحدي في غرفتي			
٨	اشعر بالارتباك حين يوجه الي سؤال مفاجئ			
٩	اعمل الف حساب لسخرية الناس مني			
١٠	افضل مشاهدة التلفزيون على الجلوس مع الغرباء			
١١	يعتقد بعض من يعرفونني اني شخص متكبر وثقيل الظل بسبب عدم توددي معهم			
١٢	يصعب عليّ تكوين اصدقاء جدد			