

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها

## الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الجامعة المستنصرية - كلية التربية

### ملخص البحث:

استهدف البحث التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، وبناء برنامج ارشادي لتخفيضها. وتحقيقاً لاهداف البحث ، تبني الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل ( الربيعي ٢٠٠٩ ) ، تم عرض المقياس على نخبة من الخبراء لايجاد الصدق الظاهري، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة التطبيق . اعادة التطبيق ، وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث المتكونة من ( ٢٠٠ ) طالباً وطالبة ، وتحليل البيانات احصائياً استخدم الباحث (الاختبار التائي ، ومعادلة فيشر، والوزن المئوي، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسون) . واطهرت النتائج ان افراد عينة البحث يواجهون ضغوطاً بدرجات كبيرة ومتوسطة ، كما توجد فروق دالة احصائياً على وفق متغير الجنس ( ذكور . أناث) ولصالح الذكور ، وأيضاً على وفق متغير الحالة المعيشية ( يعمل . لايعمل ) ولصالح لا يعمل ، ولا توجد فروق دالة احصائياً على وفق متغير الحالة الاجتماعية ( متزوج . غير متزوج ) . وفي ضوء هذه النتائج تم بناء برنامج ارشادي على وفق منهج تحليل النظم بأعتماد استراتيجية التحصين ضد

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

الضغوط واشتمل البرنامج على ( ١٠ ) جلسات ارشادية تضمنت كل جلسة (الهدف العام للمجال ، موضوع الجلسة والحاجات المرتبطة بها والهدف العام وأهدافها الخاصة ، الفنيات والنشاطات والمستلزمات الارشادية ، التقويم البنائي ، التدريب البيئي ) .

### الفصل الاول

#### . التعريف بالبحث .

#### مشكلة البحث :-

ياتي في مقدمة الاهتمامات التربوية والتعليمية المعاصرة ، ومنها التعليم الجامعي ، الدعوة الى ديمقراطية التعليم أمام جميع ابناء المجتمع للنمو بأقصى ماتمكنهم طاقاتهم وقدراتهم ، واستثمارها نحو الافضل للمشاركة في بناء المجتمع وصنع المستقبل وخدمة الانسانية ، وفي ذلك حاولت النظم الجامعية أيجاد وسائل وقنوات تعليمية متنوعة لتوفير الفرص التعليمية المتكافئة للمواطنين وحققهم في اكمال تدريسهم الجامعي واختيار نوع التعليم الذي يتفق مع امكاناتهم وطموحاتهم .

وفي ضوء هذه المبادئ ، جاءت فكرة انشاء الدراسات المسائية في التعليم الجامعي لتحقيق طموحات العديد من أفراد المجتمع ، الذين فانتهم فرصة الالتحاق بالتعليم الجامعي الصباحي ، نتيجة ظروفهم الاجتماعية والاقتصادية ، وذلك بايجاد فرص للتعليم المسائي لرفع مستوى ثقافة شريحة كبيرة من المجتمع مما يساعد على تنمية قابلياتهم ونقل مستواهم العلمي الى مستوى أفضل

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

لمواكبة التطورات العالمية ، زيادة على تحقيق ديمقراطية التعليم بين الافراد . ( جريو ، ٢٠٠١ : ٦ ) .

لذلك جاء الاهتمام بالشباب الجامعي والعمل على رعايتهم وتأهيلهم وأشباع حاجاتهم ومتطلباتهم حتى لايشعر بعضهم بعدم الأمان والخبرات النفسية المؤلمة التي قد تكون مسؤولة عن بعض السلوكيات غير السوية والضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي (الفياض : ١٩٩٤ : ٢٠ ) .

فالحياة الجامعية بجوانبها الاكاديمية والاجتماعية و النفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة . فقد اشار كيسكر (١٩٧٧) الى "ان طلبة الجامعة يعانون من مواقف أزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والاساتذة ، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية والتعامل مع متقضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها ، وماتقرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم ، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الاباء والصراع القيمي بين ماهو أصيل وماهو وافد والتخطيط للمستقبل ، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها" ( ٢١٩ : ١٩٧٧ , KiSker ) كما تؤكد كونستانس ( Constance 2004 ) ايضاً على أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والاحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في احساسهم بالاستقلالية ، وتحمل المسؤولية ، واكتساب الدور الاكاديمي والمهني .( Constance ،2004:515 ) كما أشارت الدراسات ايضاً كدراسة ( Mating ١٩٨٢ )

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

و( Cobssa ١٩٨٢ ) و ( ابو مغلي ١٩٨٧ ) و( Kamar 1990 ) الى الاثار التي تحدثها الضغوط النفسية في الصحة النفسية كسوء التوافق وضعف التكامل النفسي والتوتر الدائم والصراعات وعدم الاحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات والأصابة بالاضطرابات النفسية ( الزبيدي ، ٢٠٠٠ : ٣ ) . وتوصلت دراسة (حسين ٢٠٠٠ ) في نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والادراك الخاطئ للمواقف والاشخاص، كما إنها تؤدي الى الاضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي(حسين ٢٠٠٠ : ٤ ) . كما حظيت دراسات عديدة كدراسة ( الخضير والقيسي ١٩٩٤ ) و( الامارة ١٩٩٥ ) و ( طاهر ١٩٩٥ ) و (التكريتي ١٩٩٧ ) و(طاهر ١٩٩٨ ) و( الربيعي ٢٠٠١ ) و( طاهر ٢٠٠٤ ) و(الربيعي ٢٠٠٩ ) الى ان طلبة الجامعة لديهم معاناه شديدة من الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية ، والتي لها انعكاساتها السلبية على حياتهم ومستقبلهم . . نستنتج من كل ما سبق بان هناك حاجة ملحة لخدمات البرامج الارشادية للطلبة بوصفها ضرورة إنسانية وتربوية حيث تشير ( العمري ١٩٩٤ ) الى ان هذه البرامج تساعد الطلبة على تحقيق التوافق وتنمية الميول والاتجاهات والتخفيف من القلق وفهم الذات كما إنها تشعرهم بالأمان من مايزعجهم أو يقلقهم ، وذلك من خلال تحديد انماط جيدة من التوافق وتحقيق افضل لفهم بيئتهم بدلاً من سوء الفهم ونقص الذات . (حيدر، ١٩٩٨ : ٤١ ) . كما اكدت دراسة بيكر وسيسرک ( Baker & Cisrek,1980 ) على ان البرامج الارشادية التي

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

تقدم للطلبة تسهم في تحسين مستوى تكيفهم الاكاديمي وتحسين اتجاهاتهم نحو العمل ونحو أنفسهم وتزيد من مشاركتهم في النشاطات اللامنهجية ونقل من مستوى القلق لديهم ( الجنابي، ١٩٨٩ : ١٨ ) .

وتأسيساً على ماتقدم ، فقد تبلورت مشكلة البحث الحالي من خلال المعطيات والمؤشرات الأتية :-

١. أدبيات الصحة النفسية والارشاد النفسي ، ونتائج الدراسات السابقة التي أشارت الى ان طلبة الجامعة يواجهون ضغوطاً نفسية كثيرة ومرتفعة الحدة في مجالات الحياة المختلفة ، إلا أن هذه الدراسات قد أغفلت طلبة الدراسات المسائية والذين يتميزون بخلفيات عمرية ووظيفية واجتماعية قد تختلف عن خلفيات زملائهم في الدراسات الصباحية .

٢. تحسس الباحث- بالمشكلة بوصفه احد التدريسيين في قسم الارشاد النفسي / الدراسات المسائية ، وكونه اختصاصي في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي- ان هناك معاناة يومية لدى طلبة الدراسات المسائية نتيجة الظروف الاستثنائية التي يمرون بها والتحديات الأمنية والتبدلات الاجتماعية والاقتصادية السريعة في البنى التحتية للمجتمع .

٣. توصيات الدراسات السابقة التي اشارت في نتائجها الى غياب البرامج الارشادية المنظمة والمخططة التي تسهم في مساعدة الطلبة لمواجهة ضغوطهم النفسية والتخفيف من حدتها والتقليل من آثارها السلبية عليهم .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

إن المؤشرات الأنفة الذكر ، قد عززت قناعة الباحث وحفزت دافعيته بوجود مشكلة حقيقية تتطلب النقصي لواقع الضغوط النفسية وحجم انتشارها لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية وذلك من خلال اجراء دراسة ميدانية في هذا المجال ، وهو ما يهدف اليه البحث الحالي .

### أهمية البحث :-

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم الى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع ، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ، ويعود ذلك الى تعقيد أساليب الحياة ، والمواقف الاسرية الضاغطة وبيئة العمل ، وطبيعة الحياة الاجتماعية ، فالأهداف كثيرة والأمني والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعوائق كثيرة . فلاشك إننا . بصفة عامة . نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة ، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية ، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد . ( حسين والزيود ، ١٩٩٩ : ١٥٨ ) وتشير الاحصائيات العالمية أن (٨٠%) من الامراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن ( ٥٠ %) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن ( ٢٥ %) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من اشكال الضغوط النفسي ( الغرير وابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ١٧) كما تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الامريكية الى أن (٧٥%) من المشكلات لها علاقة بشكل أوباختر بالضغوط النفسية وتشمل قائمة المشكلات هذه أمراض مثل ( القرحة ، الصراع النفسي ، ضغط الدم ، الأرق ،

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

التشنج القولوني، ودقات القلب غير المنتظمة ) ( علي ، 2000:22 ) ان هذه الاحصائيات المخيفة ، قد حظيت باهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ، وعدوها حجر الزاوية لجميع الاضطرابات النفسية التي يقع افراد المجتمع تحت وطأتها.(جلال ، ١٩٧٠ : ٢٦٥ ) . لذلك زاد الاهتمام بهذا الميدان خاصة في العقدين الأخيرين وأصبح له مجالاته العلمية وهيئاته المتخصصة ، فظهرت بحوث ودراسات كثيرة عالجت الموضوع من زوايا مختلفة ، ومن بين تلك البحوث والدراسات دراسة (جيسون Gibson ١٩٨٩) ودراسة ( كابل Capel ١٩٨٧ ) ودراسة ( ما كران Maccran ١٩٨٧ ) ودراسة (همفري Hamphery ١٩٨٢ ) ودراسة ( ويلكوكس Wilcox ١٩٨١ ) ودراسة(ساندلر ورامزي Sandler&Ramsay ١٩٨٠) ودراسة (لازاروس Lazarus ١٩٧٦ ) ودراسة ( مايرز وآخرون, 1975 Myres&etal) ودراسة (سيلبي selye ١٩٧٤ ) ودراسة

( هولمزوراهي Holmes&Rahe ١٩٦٧ ) ودراسة (سيلبي Selye ١٩٥٦ ) (الامارة ، ١٩٩٥ : ٦ ) ، واكدت هذه الدراسات على أن الضغوط النفسية تترك تأثيراً كبيراً على الفرد في الجوانب الوظيفية والسايكولوجية (التوتر العالي ، الصداع ، الأرق ، التعب ، صعوبة في التنفس ، عدم الثقة بالآخرين والتهكم بهم ، تجاهلهم ونسيان المواعيد ) أما آثارها في الجوانب المعرفية فتتمثل بـ ( النسيان ، الصعوبة في التركيز ، ضعف قوة الملاحظة ، أفكار مشوشة ، انخفاض الدافعية ) وفي الجوانب الانفعالية فتتمثل بـ ( سرعة الانفعال ، سرعة الغضب ، العدوانية ، تقلب المزاج ، ازدياد التوتر ، الانعزالية ، عدم تحمل المسؤولية ) اما

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

في ( التلعثم ، استخدام العقاقير ، الغياب عن العمل ، محاولة الانتحار )  
بـ ( عبد الرحمن ، ٢٠٠٠ : ٤٤ ) .

وإذا كانت الضغوط النفسية تترك أثارها على حياة المجتمعات كافة فإن المجتمع العراقي يواجه في وقتنا الحاضر العديد من الضغوط النفسية التي تعد انعكاساً للتطورات السياسية والاقتصادية والثقافية ، التي تعرض لها المجتمع بعد الحرب منذ عام (٢٠٠٣) ، وما ترتب عليها من أزمات وتغيرات كان لها تأثيرها على نمط المشكلات الشخصية والاجتماعية ومجالات الحياة كافة ، مما زاد من وطأة تلك الضغوط واستمرارها" ( النعيمي ، ٢٠٠٧ : ١٤ ) ولا شك إن الشباب الجامعي قد ولد وترعرع في فترة تاريخية حاسمة من حياة هذا المجتمع ، وأحداث مرحلته الاستثنائية ، ولأنهم شريحة مهمة في هذا المجتمع فأنهم يتأثرون بظروفه وأزماته وضغوطه ، فقد أخذوا نصيبهم من هذه الضغوط وأثارها بدرجة أكبر لاسيما أنهم في مرحلة قابلة للتأثر بالتغيرات المحيطة وبدرجة ليست قليلة ، ودرجة استجاباتهم لها عادة ماتكون اكثر من الفئات الاجتماعية الأخرى. ( كمال ١٩٨٣ : ٤٠ ) . وتأكيداً لما سبق فقد أجريت دراسات عراقية بعد تداعيات الحرب على العراق منذ (٢٠٠٣) كدراسة ( طاهر ٢٠٠٤ ) ودراسة (حسن ٢٠٠٥) ودراسة (جرجيس ٢٠٠٦) ودراسة ( السلطان ٢٠٠٨ ) ودراسة ( الربيعي ٢٠٠٩ ) وغيرها من الدراسات وأشارت هذه الدراسات في نتائجها مجتمعة على ان طلبة الجامعة يواجهون ضغوطاً شديدة، الأمر الذي يستدعي الرعاية الخاصة والاستثنائية بهؤلاء الطلبة لانهم الصفوة المختارة لأي مجتمع وبقدر ما يكون عليه



د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

من علم وخلق ، بقدر ما يؤدي ذلك الى تقدم المجتمع ، لانهم أمل الأمة وأداة التنمية والتجديد في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، وأن طلبة الجامعة هم العنصر الاساس في بناء الجامعة ، وهم مادتها وهدفها ويتفاعلون مع قدراتها العلمية وتوجهها التربوي بهدف إعدادهم لقيادة المجتمع في المستقبل (محمد و سلمان، ٢٠٠٩ : ٥٠٩) كما إن هؤلاء الطلبة شريحة مهمة في المجتمع ، لأنهم قادة مستقبلهم وعماده في معظم مفاصل الحياة وميادينها ، ومركز طاقاته المنتجة القادرة على احداث التغيير ، ولاسيما بعد اكمالهم الدراسة ودخولهم ميدان العمل والانتاج والذين سيكون لهم الدور الفاعل في إحداث التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية الشاملة ، وفي مواجهة التحديات المصيرية. (مهدي ، ١٩٩٣ : ٣) .

ولما كان طلبة الجامعة يتعرضون لانواع شتى من الضغوط والمشكلات التي من شأنها أن تزيد القلق لديهم ، وإحتمال تطوره والمعاناة من أثارها في المستقبل ، مما يؤثر سلباً على سلوكهم وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية. ( جمال ، ١٩٧٧ : ٤ ) . وكما أنهم يواجهون متطلبات الحياة المعاصرة المليئة بالضغوط النفسية ، وقد يفشلون في التكيف مع الحياة مما يجعلهم يعانون من أثارها ، وهذا يتطلب تقديم المساندة والدعم لهم لتجاوز الصعوبات الناجمة عن هذه الضغوط. (الأميري : ١٩٩٨ : ٢ ) لان هذه الضغوط عندما تصل درجاتها الى حد أعلى من مستوى الطاقة النفسية للفرد ، يزداد شعوره بالتهديد كما تزيد في درجة قلقه. مما يؤدي به الى استجابات غير موضوعية وضعف القدرة على حل المشكلات أو مواجهتها. ( حسين ، ١٩٩٢ :

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها

٥٩ ) . كما إن هذه الضغوط والمشكلات لا تعرض استعداد الطلبة للذبول والتدهور فقط ، وانما تدهور أمنهم النفسي ، وتولد لديهم الصراع والتوتر وتفقد لديهم الحماس والشعور بالثقة . (الطائي ٢٦:١٩٨٩ ) لذلك فأنهم أكثر حاجة للخدمات الارشادية لتقديم المساندة لمواجهة ضغوطهم النفسية ، لذا تصبح هذه الخدمات بالنسبة اليهم أمراً جوهرياً ، لان هذه الخدمات هي العنصر الجوهري في البرامج الارشادية التي تهدف الى مساعدة الطلبة للتخفيف من مشاعر الاحباط والتوتر والقلق ووقايتهم من الوقوع في الاضطرابات والضغوط النفسية أو علاجها ، حيث ان البرامج الارشادية تعد عنصراً جوهرياً وركناً اساسياً ومحورياً متمماً للبرامج الدراسية التربوية والتعليمية ، وهذا ما اكدته نتائج العديد من الدراسات التي أشارت الى أن البرامج الارشادية لها الأثر الفاعل في مواجهة ومعالجة الضغوط النفسية كدراسة ( تيرنر Turner ١٩٩٢ ) ودراسة ( الزواوي ١٩٩٢ ) ودراسة (

(حداد ودحاحة ١٩٩٨ ) ودراسة (عوض ٢٠٠٠ ) ودراسة ( الأميري ٢٠٠١ ) .

وفي ضوء كل ماسبق ، إنبثقت الحاجة الماسة والملحة لبناء برنامج ارشادي لطلبة الدراسات المسائية في كلية التربية ليسهم في تخفيف الضغوط النفسية واثارها السلبية عليهم وتحقيق تكيفهم السليم مع أنفسهم ومع الآخرين . وبذلك تتجلى مسوغات البحث الحالي من الناحيتين العلمية والتطبيقية على النحو الآتي:-

١. محاولة أولى . على حد علم الباحث . لشريحة مهمة من شرائح المجتمع الجامعي لم يتناولها الباحثون بالدراسة مع متغيرات البحث الحالي بل

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

---

انصب اهتمامهم على متغيرات محددة وعلى دراسة عينات من طلبة الدراسات الصباحية .

٢. يتزامن مع الظروف الاستثنائية التي يمر بها المجتمع العراقي نتيجة تداعيات الاوضاع الأمنية والاقتصادية والاجتماعية التي تنعكس أثارها السلبية على طلبة الجامعة ، وضرورة تلبية متطلباتها في البناء النفسي والعلمي السليم .

٣. يسهم في معاونة المرشد الجامعي والباحثين بما يقدمه لهم من نتائج ، تعد منطلقاً لاجراء الابحاث وتجريب البرنامج الارشادي في هذا البحث، ومديات نجاحه وإخفاقه سعياً لتطويره في مواجهة الضغوط النفسية الآنية والمستقبلية للطلبة .

٤. يعد تغذية راجعة للقائمين على تنفيذ البرامج التربوية والارشادية في الجامعة ، للقيام باستحداث مكاتب للتوجيه والارشاد ، وتشكيل اللجان العلمية ورفدها بالاساتذة المتخصصين في مجال الارشاد النفسي والصحة النفسية .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها

### أهداف البحث :-

- يستهدف البحث الحالي التعرف على :-
١. مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
  ٢. دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة على وفق متغير الجنس: ( ذكور . أناث )
  ٣. دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة على وفق متغير الحالة الاجتماعية :
  ٤. (متزوج . غير متزوج )
  ٥. دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة على متغير الحالة المعيشية: ( يعمل . لايعمل )
  ٦. بناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

### حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة الدراسات المسائية . الذكور والاناث  
وللاختصاصات العلمية والانسانية . في كلية التربية / الجامعة المستنصرية  
وللعام الجامعي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

## تحديد المصطلحات :

### الضغوط النفسية :

. عرفها لازاروس **Lazarus** ( ١٩٩٣ ) : بأنها حالة من التوتر الانفعالي ، تنشأ من المواقف التي يحدث فيها إضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف  
( Lazarus ، ١٩٩٣ ، P : ١٢ ) .

. ووصفها طاهر (٢٠٠٣) : بأنها حالة ناتجة عن تهديدات تؤثر على الفرد وينتج عنها التوتر والازعاج الأمر الذي يؤدي الى إختلال في التوازن النفسي والفسيولوجي ( طاهر ، ٢٠٠٣ : ٣٢ ) .

. وحددها حمدي والشوبكي ( ٢٠٠٨ ) : بانها مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي الى إختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية والجسمية لدى الفرد (حمدي والشوبكي ، ٢٠٠٨ : ١٢١ ) .

. كما عرفها الربيعي (٢٠٠٩) : بأنها الأحداث والمشكلات و الصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الأتزان مما يتطلب منهم جهداً إضافياً لاعادة التوازن  
( الربيعي ، ٢٠٠٩ : ٧١٠ ) .

. **التعريف النظري** : تبني الباحث تعريف الربيعي ( ٢٠٠٩ ) ، وذلك لتبني مقياس الربيعي للضغوط النفسية .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

**التعريف الاجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية .

#### **البرنامج الارشادي :-**

. **عرفه الجنابي ( ١٩٩٢ ) :** بأنه تصميم مخطط على اسس علمية سليمة ، يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في المجالات المختلفة ، ،الاقتصادية ، والنفسية والاجتماعية الأمر الذي يؤدي الى نجاحهم الدراسي وتوافقهم مع البيئة . ( الجنابي ، ١٩٩٢ : ١٥ ).

. **ووصفه زهران ( ١٩٩٨ ) :** بانه برنامج مخطط في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع الطلبة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها.( زهران ، ١٩٩٨ : ١١ ).

. **كما عرفه مصطفى وآخرون ( ٢٠٠٤ )** بأنه مجموعة من الأنشطة المخططة يسودها جو من الاحترام والتقدير ، تهدف الى مساعدة الافراد على التعامل مع مشكلاتهم وتدريبهم على اتخاذ القرارات المناسبة ، وايجاد الحلول اللازمة وتنمية قدراتهم ومهاراتهم وتعديل اتجاهاتهم.( مصطفى وآخرون ، ٢٠٠٤ : ١٩ ).

. **التعريف النظري :** صيغة منظمة من الخدمات الارشادية والنشاطات المهنية الفنية . المخططة للجلسات الارشادية . تقدم المساعدة المتكاملة للطلبة في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة وتحقيق التكيف السليم مع أنفسهم ومع الاخرين سواء داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

**التعريف الاجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية في الاختبار البعدي ، بعد اشتراكه في الجلسات الارشادية المصممة في البحث الحالي .

### **طلبة الدراسات المسائية :**

هم الطلبة الملتحقون نظامياً في كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، للحصول على درجة البكالوريوس في أحد الاختصاصات العلمية او الانسانية . وتطبق عليهم الانظمة والتعليمات الجامعية المتبعة في الدراسات الصباحية . وتبدأ محاضراتهم الدراسية في الساعة الثانية ظهراً .

## **الفصل الثاني**

### **الاطار النظري ودراسات سابقة**

**اولاً: الاطار النظري :-**

#### **١- الاتجاه السيبرنيتي (فهم وتحليل المعلومات) :-**

من رواد هذا الاتجاه (ستيورات ووينبورن (Stewart&Winborn 1978). (ستفل بيم (Stuffel Beam). ويعد هذا الاتجاه من الاتجاهات المعاصرة في فهم الظواهر بغض النظر عن نوعيتها ،اي انه يطبق على الظواهر الطبيعية والظواهر البايولوجية والظواهر الاجتماعية ،وكذا الظواهر الانسانية ... الخ ،ومعالجة غياب النظرة الشاملة للارشاد ،ويركز هذا الاتجاه على البرنامج الارشادي بكل عناصره وابعاذه وجوانبه من اهداف، ومدخلات، وعمليات ومخرجات ،حيث ان هذا الاتجاه ينطلق من تصور مفاده: لاتوجد

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

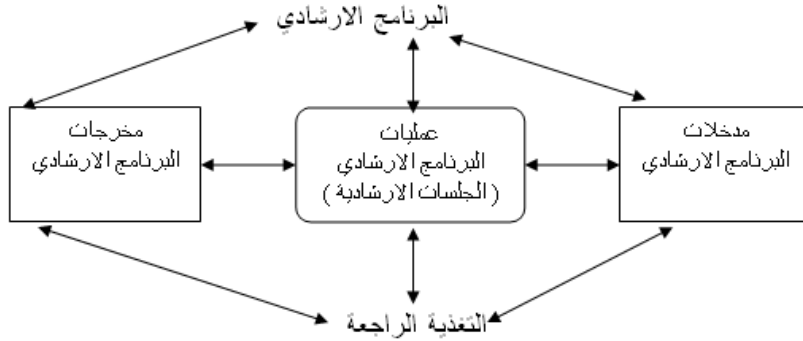
ظاهرة او مشكلة هكذا منفردة او في حالة تجريد "Abstraction" ولكن كل الظواهر والمشكلات تكون بعض المكونات او العناصر في منظومات Systems وكل منظومة كبرت او صغرت لها مدخلات Inputs وعمليات Processing ومخرجات OUTPUTS، وتعتمد هذه المنظومة على التفاعل المستمر المتبادل بين مكوناتها فيما يعني التغذية الراجعة Feed back. وقد اشار منظري هذا الاتجاه الى اهمية فهم المرشد النفسي لمدخلات الطالب (المسترشد) وتتم مساعدهه هنا بمحاولة فك المنظومة لبحث مواضع الخلل التي تعكس مخرجاتها كما تتمثل في سلوكه واثناء تحليل منظومة المسترشد سيكتشف المرشد النفسي امكانيات قد تساعده في العملية الارشادية ويعمل على ابرازها كي يستبصرها المسترشد وينميها في سلوكه، وقد يؤدي ذلك الى تغيير في العمليات داخل المسترشد نفسه، ومن ثم تقترن منظومته ويختفي الخلل ويتعدل السلوك من خلال استتراق كافة المدخلات وتنمية البعض منها والتي تؤدي الى اشباع حاجاته واختزال البعض الاخر، فالاشباع السوية تؤدي عادة الى التوافق، والاحباطات المتلاحقة تؤدي بالضرورة الى سوء التوافق.

ان هذا الاتجاه (فهم وتحليل المنظومات) كما يرى رواده، يساعد المرشد على تصميم البرنامج الارشادي وتحليله بأفضل طريقة علمية تكنولوجية متاحة إذ انه يربط ويكامل بين مكونات البرنامج بطريقة دقيقة تعتمد على مقومات اساسية مهمة متبادلة العلاقة والتاثير كما في الشكل الاتي :-

(شكل يوضح المقومات الاساسية للبرنامج الارشادي)



د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها



- يتضح من هذا الشكل الى ان العلاقة بين مختلف عناصر البرنامج الارشادي تحتم ضرورة التفاعل الدينامي الدائري المستمر فيما بينها وبين بعضها البعض، فكل منها يؤثر ويتاثر بالآخر ويوضح أهدافه ومسترشداً بالمعايير الارشادية لكل مكون او عنصر من عناصر البرنامج الارشادي

(الزيني والانصاري ، 1986:483) (داود و الكبيسي، ١٩٩١: ٧-٨) .  
(Worther. ١٩٩٧:١٥) .

وتأسيساً على ما سبق فإن البحث الحالي يعتمد هذا الاتجاه في بناء البرنامج الارشادي كونه ينظر الى العملية الارشادية نظرة كتلية متفاعلة العناصر مؤثرة بعضها في البعض الاخر وليست مجرد اجراء مترابطة في تسلسل الي .

## ٢- نظرية التوافق مع البيئة لتفسير الضغوط النفسية :-

يطلق على هذه النظرية ايضاً (نظرية التقدير العقلي - المعرفي ) و(نظرية التفاعل مع الضغوط) . يعد العالم (ريتشارد لازاروس Richard Lazurs اول

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

من قدم هذه النظرية عام ١٩٦٦ وانطلقت الفكرة الاساسية لهذه النظرية في تفسير الضغوط النفسية من معادلة (ليفين Lewin 1936) القائمة على فكرة المجال الحيوي من اهمية النظر الى كل من الفرد وبيئته المادية والاجتماعية لفهم وتفسير السلوك الانساني .حيث يرى ( ليفين Lewin) ان التوافق بين الفرد والبيئة التي تمثل المجال الحيوي هو ما يحدد السلوك، وعدّ عملية التفاعل بين نمط الشخص وبيئته التي تحدث عن طريق الادراك من الامور ذات الاهمية في دراسة سلوك الانساني (Rodgers, 1980:71) .

يرى لاز اورس (Lazurs) ان الضغط النفسي يحدث عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب، وتنشأ هذه المطالب كنتيجة للتفاعل بين عوامل بيئية خارجية وعوامل فردية داخلية، وتعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية تفسيره او ادراكه او تقييمه للموقف بطريقة شعورية او لاشعورية .

ومن المسلمات الاساسية لهذه النظرية هي :-

- الخاصية الارتباطية بتعريف الضغط النفسي على انه "علاقة بين الفرد والبيئة التي تم تقييمها عن طريق الفرد على انها مرهقة او تفوق موارده وعلى انها تعرض حياته للخطر" (الاميري 2001:51) .
- هناك اسباب مباشرة تؤدي الى الضغط النفسي وتتمثل في زيادة متطلبات وضغوط الحياة اليومية واسباب غير مباشرة تتمثل في المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بانواعه والمثيرات العائلية والمثيرات

الاجتماعية كالتفاعل بين الافراد والقلق الاجتماعي. (حداد ودحادحة،  
1998:54).

- ان الافراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط فالموقف الذي يكون مصدر ازعاج لفرد ربما لا يكون كذلك لفرد اخر وذلك وفقاً للتقييم المعرفي للفرد لكل حدث من الاحداث. (وفاء 1994:4).
  - ان عملية تعرض الفرد للمواقف الضاغطة تمر بثلاث مراحل هي :-
    - 1- التعرض للعوامل الضاغطة :- ويتمثل في المتطلبات البيئية والمتطلبات الشخصية .
    - 2- تقييم المواقف الضاغطة :- ويتمثل في اهمية ادراك الفرد وتقييمه للموقف والاساليب التي يستخدمها للتعامل معه .
    - 3- الاستجابة للضغوط : وفيها يحاول الفرد اختيار احد بدائل الاستجابة (السيولوجية ،المعرفية ،السلوكية) بهدف التخلص من تاثير العامل الضاغط (العبادي، 1995:29).
- ان هذه العمليات الثلاث تشكل منظومة دائرية فنتاج اي منها قد يعاد استحضاره وتنفيذه -في صورة دائرية اكثر من مرة - ولذلك يمكن القول انه كلما تغيرت تقديرات الافراد تغيرت معها عمليات تحملهم وفعالهم وانفعالاتهم .
- يرى كثير من الباحثين ان البداية الصحيحة لفهم دينامية التعامل مع الضغوط تكمن في النظرية المعرفية التي قدمها لازاروس (ابراهيم 1994:98) حيث يرى لازاروس ان التقويم المعرفي يلعب دورا مهما في

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

فهم الكيفية التي يدرك فيها الفرد المواقف الضاغطة ودينامية اساليب

التعامل معها وذلك من خلال مرحلتين اساسيتين هما:-

١- التقييم الاولي :- وفيه يقيم الفرد الاحداث المتعلقة بسعادته هل تشكل

ضغطا ام انها لا تشكل ضغطا .

٢- التقييم الثانوي :- وفيه يقيم الفرد موارده وخيارات مواجهة الاحداث

الضاغطة وتشمل موارد مواجهة الاحداث كل من :-

. موارد جسدية : وهي صحة الفرد وطاقته وقدرته على التحمل .

. موارد اجتماعية : وهي علاقة الفرد الاجتماعية والمساندة الاجتماعية .

ج .موارد نفسية : وهي المعتقدات وتقدير الذات ومهارات حل المشكلات .

د. موارد مالية : وهي الاشياء الملموسة مثل المال والادوات والمعدات

-ان المرحلتين الاساسيتين (التقييم الاولي والتقييم الثانوي) تتأثران بعدد من

العوامل منها:-

(طبيعة المنبه نفسه ،خصائص الفرد الشخصية ،الخبرة السابقة

للمنبه،المستوى الثقافي للفرد ،تقويم الفرد لامكانياته ومستوى ذكاء الفرد ).

(الشرقاوي ،١٩٩٣:٦٨) .(الدوري ،١٩٩٧:٢٧). (شكري ،١٩٩٩:٥٦٠)

في (محمد و سلمان ،٢٠٠٩: ٥١٩-٥٢٠).

٣- الارشاد باتجاه السلوك -المعرفي :-

ويطلق على هذا الاتجاه ايضا (التغير الذاتي الموجه) ان مؤسس هذا الاتجاه

هو (دونالد ميكنبوم Donald Michnbaum ,1940)

- انطلق ميكنبوم من الفرضية القائلة "بأن الاشياء التي يقولها الناس لانفسهم -الحوار الداخلي -تلعب دورا مهما في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها ،وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الفرد مثل الاستجابات الفسيولوجية وردود الفعل الانفعالية والجوانب المعرفية والتفاعلات الخاصة بالعلاقات الاجتماعية ،ويعد الحديث الداخلي احد هذه الانشطة والتكوينات، لذلك فإن أحد وظائف هذا الحديث الداخلي هو تغيير التفكير والسلوك والانفعال، وان هذا التغيير يتطلب ان يقوم الفرد بعملية (الامتصاص) اي ان يمتص سلوكا بديلا جديدا بدلا من السلوك القديم". (الشناوي، ١٩٩٤:١٣٨) (العزة و عبد الهادي، ١٩٩٩:٥٢)
- يرى ميكنبوم الضغوط النفسية بانها ناتجة عن التعامل بين الفرد وبيئته ويؤكد دور العمليات المعرفية في تخفيفها من خلال ثلاث طرق مختلفة لمفهوم المعرفة والتي " تتضمن الاحداث المعرفية والعمليات المعرفية والابنية المعرفية " (سلامة، ١٩٩٥:٩٥)
- تؤكد استراتيجية الارشاد باتجاه السلوك -المعرفي على طائفة من المسلمات منها :-  
-ان الناس يتعلمون من خلال التفكير في المواقف ومن خلال ادراك هذه المواقف يمكن تفسير الضغوط النفسية والتعرف على الطريقة التي يفكر بها الافراد وما يحملونه من اراء واتجاهات ومعتقدات نحو انفسهم .  
- ان هناك تفاعلا متوصلا بين المؤثرات البيئية والبناء المعرفي والسلوك، وان البناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي بطريقة يسميها ميكنبوم

"بالدائرة الخيرة" التي تتطلب اعادة التقييم المعرفي والذي يعد عاملا حاسما في الضغوط النفسية واحداث الحياة وان هذا التقييم كفيلا بمواجهتها باساليب وطرق تكيفيه متعدده تضمن للفرد السعادة والاستقرار . (الرشيدي ، ١٩٩٩: ٢٨) (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩: ٥٢) .

• قدم ميكنبوم استراتيجيته المشهورة (التحصين ضد الضغوط النفسية) ووصف هذه الاستراتيجية بانها اسلوب شامل يستخدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي الى تحسين مستوى التكيف العام للفرد . وتتضمن هذه الاستراتيجية مجموعة من الاساليب الارشادية تتمثل ب:- (المناقشة الحرة ، التعلم بالمحاضرة ، النمذجة ، الاسترخاء ، اعادة البناء المعرفي ، مهارات حل المشكلات ، التغذية الراجعة ، التغيير الذاتي الموجه ، الحوار الداخلي ، التعزيز الذاتي ، و التعزيز الاجتماعي ) (سلامة ، ١٩٩٥: ١٩٥) . (الفسوس ، ٢٠٠٦: ٥٥) .

كما تتضمن هذه الاستراتيجية تدريب المسترشدين على التحصين ضد الضغوط النفسية وذلك عبر ثلاث مراحل هي :-

١- المرحلة الاولى :- الاطار التصوري المنطقي :ان الهدف الارشادي من هذه المرحلة ، هو مساعدة المسترشد على النظر الى مشكلته بشكل منطقي وعقلاني ،وان يتعاون مع الارشاد المناسب وكذلك تشجيعه على فهم طبيعة رد الفعل الصادر عنه اتجاه ضغوطه النفسية مع تغيير عبارات الحديث الداخلي للمسترشد واستبدالها بعبارات الحديث الذاتي الايجابي ،ويتحقق ذلك من خلال الخطوات الاتية:-

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

أ- الاعداد لمصدر الضغط النفسي .ب- المواجهة للضغط النفسي والتعامل معه .ج- درجة شدة الضغط النفسي .د- التعزيز الذاتي لمواجهة الضغط النفسي.

٢- المرحلة الثانية :- استراتيجية المواجهة المعرفية :وتهدف هذه المرحلة الى تزويد المسترشد باساليب المواجهة المعرفية المباشرة لاستخدامها في كل مرحلة من المراحل الاربعة السابقة ، كما تهدف ايضاً الى قيام المرشد و بصورة دائمة تقييم الحوار الداخلي للمسترشد نحو اجراءات التدريب، وان تكون لديه معلومات نحو اتجاهات وتوقعات المسترشد بالنسبة لكل استراتيجية، وان ينمي في المسترشد الثقة بهذه الاستراتيجية ونجاحها وذلك من خلال تقديم نماذج من عناصر التغلب على الضغوط النفسية المتمثلة ب:-

أ-التدريب على الاسترخاء ب- اعادة بناء المعرفي ج- الحصول على المعلومات .

٣- المرحلة الثالثة :- التدريب التجريبي وتهدف هذه المرحلة الى قيام المرشد بنمذجة استخدام مهارات المواجهة للضغوط النفسية من خلال تقديم اعداد من الاحداث الضاغطة للمسترشد وتدريبه على مواجهتها واستخدام الفنيات المناسبة.(الشناوي،١٩٩٤:١٣). (جميل،١٩٩٨:١٢٦). (الفسفوس،٢٠٠٦:٥٥).

ثانياً :- دراسات سابقة :

. دراسة العبادي (١٩٩٥) .

أجريت هذه الدراسة في العراق ، واستهدفت بناء مقياس للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، وقياس شدة الضغوط التي يتعرضون لها ، وتعرف الفروق بين

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

الطالبة في شدة الضغوط تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص ومحل السكن الدائم، واستخدمت عينة تألفت من ( ٦٠٤ ) من طلبة جامعة البصرة ، وقام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية تألف من (١١٣) فقرة موزعة على ستة مجالات هي الضغوط (الاسرية ، الاجتماعية ، المدرسية ، الاقتصادية ، الصحية ، العاطفية ) . وأظهرت النتائج إن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية منخفضة مقارنة مع المتوسط المعياري للمقياس، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية في عموم الضغوط بين الذكور والاناث و لصالح الذكور ، وفروق في شدة الضغوط النفسية عموماً بين طلبة التخصصات الانسانية ، ووجود فروق دالة في عموم الضغوط النفسية للطلبة الساكنين في البصرة والوافدين من محافظات أخرى لصالح الطلبة الساكنين في البصرة . ( العبادي ، ١٩٩٥ )

**.دراسة الحسن(١٩٩٥).**

أجريت هذه الدراسة في الأردن ، واستهدفت تعرف مستوى الضغوط النفسية التي تؤثر في طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء وقد استخدم الباحث أداتين الأولى لقياس الضغوط النفسية ، والثانية لقياس مصادر الضغوط النفسية ، وتكونت العينة من (٥٠٠) طالباً وطالبة ، وتوصلت الدراسة في نتائجها الى أن درجة الضغط النفسي لدى الاناث ولدى طلبة السنة الثانية أعلى منها لدى الذكور ولدى طلبة الصف الأول في كل من البعدين الفسيولوجي والنفسي ، ولم تظهر دلالة احصائية للتفاعل بين متغيري الجنس والسنة الدراسية في إختلاف الدرجة على البعدين نفسيهما ، كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لكل من الجنس والسنة الدراسية ،



د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

والتفاعل بينها في اختلاف درجة الضغط النفسي على البعد المعرفي، كما أظهرت النتائج إن الضغوط الأسرية واسلوب المدرس ، هي مصادر الضغط الأكثر شيوعاً بين الطلبة ( الحسن : ١٩٩٥ )  
.  
دراسة الأميري ( ١٩٩٨ ) .

أجريت هذه الدراسة في اليمن واستهدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز ، كما استهدفت إيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى افراد عينة البحث التي تكونت من (٣٠٨) طالباً وطالبة من جامعة تعز ، وتبنى الباحث مقياس ( العبادي : ١٩٩٥ ) الذي بلغ عدد فقراته (١١٣) فقرة بعد تكيف المقياس على البيئة اليمنية ، وأصبح المقياس بصيغة النهائية يتكون من (١٠٩) فقرة . واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعادلة ألفا كرونباخ لايجاد الثبات . وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى ان الطلبة يعانون من ضغوط نفسية مختلفة (أسرية ، اجتماعية، صحية ، اقتصادية ، وعاطفية ) ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلبة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري المرحلة الدراسية والتخصص، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث في مقياس الضغوط النفسية أي أن الاناث يعانين من الضغوط النفسية بدرجة أعلى من الذكور ، وأن العلاقة غير دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والتحصيل ، كما لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل تبعاً لمتغيرات البحث .

( الأميري : ١٩٩٨ ) .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها

---

#### .دراسة ظاهر ( ١٩٩٨ ).

أجريت هذه الدراسة في العراق ، واستهدفت تعرف أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية وإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية ( الانجاز، الثقة بالنفس، الانعزال)، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالباً وطالبة في جميع أقسام الكلية ، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية مكون من ( ٣٨ ) فقرة وبناء مقياس للسمات الشخصية مكون من (٣٠) فقرة موزعة بالتساوي على جميع السمات . وقد استنتجت الدراسة ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية وكذلك هناك علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية وسمة الانجاز، وسمة الثقة بالنفس ، كما أسفرت عن وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية وسمة الاعتزال.

( ظاهر : ١٩٩٨ ) .

#### .دراسة الربيعي ( ٢٠٠٩ ).

اجريت هذه الدراسة في العراق ، واستهدفت التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة ، وللتحقق من أهداف البحث ، قام الباحث ببناء مقياسين ، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية لهما، تم تطبيقهما على عينة من طلبة جامعة بغداد . ولتحليل البيانات احصائياً استخدم الباحث الاختبار التائي وتحليل التباين الثلاثي ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث يعانون من ضغوط نفسية بمستوى فوق المتوسط المعياري للمقياس ، كما توجد فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغير المرحلة ( الأولى . الرابعة ) ولصالح المرحلة الاولى، كما توجد فروق دالة

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

احصائياً وفقاً لمتغير التخصص ( العلمي . الانساني ) ولصالح التخصص العلمي ، كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والاتجاه المضاد للمجتمع . ( الربيعي: ٢٠٠٩: ٧٠٧ ) .

### مناقشة الدراسات السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة ، إن الاهداف مشتركة مع البحث الحالي ، وهي تعرف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، كما يتضح أيضاً ان هناك اهتماماً واسعاً لدراسة الضغوط النفسية وهي ميدان خصب في مجال الدراسات التربوية والنفسية ، وقد توصلت تلك الدراسات في نتائجها الى ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية متنوعة ومتباينة في مستوياتها تبعاً لمتغيرات ( الجنس ، التخصص ، المرحلة الدراسية ) . الا أن ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة هو :-

١. ان الدراسات السابقة تناولت عينات طلبة الجامعة في الدراسات الصباحية بينما يتناول البحث الحالي عينات من طلبة الجامعة في الدراسات المسائية .
٢. ان الدراسات السابقة لم تتناول متغيرات الحالة الاجتماعية ( متزوج . غير متزوج ) والحالة المعيشية ( يعمل . لايعمل ) للطلبة ، بينما تناول البحث الحالي هذه المتغيرات .
٣. ان الدراسات السابقة لم يكن من أهدافها بناء برنامج ارشادي للطلبة ، بينما كان هذا الهدف احد أهداف البحث الحالي . وخلص الباحث الى ان الدراسات السابقة قد عززت القناعة العلمية باهمية إجراء هذا البحث

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته .

##### إجراءات البحث :

تطلب تحقيق أهداف البحث ، التعرف على مجتمع البحث ، وإختيار عينة ممثلة له ، مع تحديد الإجراءات التي اتبعت في إعداد أداة البحث ، والوسائل الاحصائية التي أستخدمت في معالجة البيانات والتوصل الى النتائج ، وفيما يأتي وصف لجميع هذه الإجراءات :-

##### ١ . مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (٣٤٩٥) طالباً وطالبة موزعين على الاقسام العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠٠٩ / ٢٠١٠) ، والجدول (١) يوضح ذلك .

#### الجدول (١)

##### يوضح توزيع مجتمع البحث حسب الاقسام الدراسية والجنس

ت	الأقسام	الذكور	الاناث	المجموع
١-	الحاسبات	٤٥٧	٢٤٥	٧٠٢
٢-	الفيزياء	٢٣٣	٢٣٠	٤٦٣
٣-	الرياضيات	١٩٥	٢١٧	٤١٢
٤-	اللغة العربية	١١٤	٩٣	٢٠٧

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

٢٤٢	١١٤	١٢٨	العلوم التربوية والنفسية	-٥
٢٩٤	١٥٩	١٣٥	علوم القرآن الكريم	-٦
٣٨٦	١٢٢	٢٦٤	الارشاد النفسي	-٧
٤٢٩	٢١١	٢١٨	الجغرافية	-٨
٣٥٥	١١١	٢٤٤	التاريخ	-٩
٣٤٩٠	١٥٠٢	١٩٨٨	المجموع	

## ٢. عينة البحث :

لقد استخدمت الطريقة الطبقيّة العشوائية في اختيار عينة البحث والتي قدرها (٢٠٠) طالباً وطالبة ، وقد روعي فيها ان تكون ممثله للاقسام العلمية والانسانية في الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية وبنسبة قدرها (٦%) تقريباً من مجتمع البحث الأصلي ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

### الجدول (٢)

يوضح توزيع أفراد عينة البحث

ت	الاقسام	الذكور	الاناث	المجموع
-١	الحاسبات	٢٦	١٤	٤٠
-٢	الفيزياء	١٤	١٣	٢٧
-٣	الرياضيات	١١	١٣	٢٤

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

١٢	٥	٧	اللغة العربية	-٤
١٤	٧	٧	العلوم التربوية والنفسية	-٥
١٧	٩	٨	علوم القرآن الكريم	-٦
٢١	٧	١٤	الارشاد النفسي	-٧
٢٥	١٢	١٣	الجغرافية	-٨
٢٠	٦	١٤	التاريخ	-٩
٢٠٠	٨٦	١١٤	المجموع	

### ٣.أداة البحث :

لتحقيق أهداف البحث الحالي ، تم استخدام مقياس ( الربيعي ، ٢٠٠٩ ) لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، يتكون المقياس من ( ٦٢ ) فقرة في ثمان مجالات هي ( الاسري ، الاجتماعي ، الدراسي ، الأمني ، الاقتصادي ، الصحي ، العاطفي ، الانفعالي).

ولغرض استخدام هذا المقياس على عينة البحث الحالي ، قام الباحث باجراء حلقة نقاشية مع مجموعة من طلبة الدراسات المسائية لبيان آرائهم حول فقرات المقياس و مجالاته ، وانصب الاختيار على خمسة مجالات كونها تمثل اكثر معاناة وانتشاراً لدى الطلبة وهذه المجالات هي:-

( الاسري ، الدراسي الاجتماعي،الاقتصادي ، الأمني ) وتشتمل على (٣٧)، فقرة كما تم الأخذ بموافقة آراء عينة من الخبراء المختصين على هذه المجالات التي تم تضمينها . الملحق (١) .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

### صدق المقياس :

يمثل الصدق أحد أهم الخصائص السايكومترية للمقياس ، الذي يستطيع الباحث التحقق من خلاله عن مدى جودة الأداة على قياس السمة أو الظاهرة التي وضعت من اجلها ( الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ : ٣٩ ) وقد تم حساب الصدق الظاهري للمقياس وذلك للتأكد من المظهر العام للمقياس من حيث مدى وضوح الفقرات وموضوعيتها (الامام : ١٩٩٥ : ١٣٠ ) . ويتوصل الى هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين ، ويتم تقويم الدرجة من خلال التوافق بين آرائهم . لذا تم عرض فقرات المقياس بصورته الاولية على

نخبة من الخبراء المختصين<sup>(\*)</sup> في مجال العلوم التربوية والنفسية للحكم عن مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، أو تعديلها، او حذفها ، وقد حصلت

(\*) اسماء الاساتذة الخبراء في الجامعة المستنصرية :

١. أ.د. صالح مهدي صالح / كلية التربية .
٢. أ.د. محمود كاظم التميمي / كلية التربية .
٣. أ.د. نادية شعبان مصطفى / كلية التربية .
٤. أ.د. يحيى داود الجنابي / كلية التربية .
٥. أ.د. حيدر كريم سكر / كلية التربية .
٦. أ.م.د. عدنان عبد الستار القصاب / كلية التربية الاساسية .
٧. أ.م.د. ماجدة هليل العلي / كلية التربية .
٨. أ.م.د. نبيل عبد الغفور عبد المجيد / كلية التربية .
٩. أ.م.د. نشعة كريم اللامي / كلية التربية الاساسية .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

الفقرات جميعها على نسبة انفاق ( 80% - 100% ) ، وبذلك تعد جميع فقرات  
المقياس صالحة . الملحق : (١)

### ثبات المقياس:

يقصد بالثبات الاتساق والانسجام الذي يقيس به علامات اختبار السمة أو  
الظاهرة التي اعد الاختبار لقياسها.

( ملحم ، ٢٠٠٠ : ٢٤٠ ) . وقد تم حساب معامل الثبات (معامل الاستقرار )  
للمقياس ككل ولكل مجال من مجالاته الرئيسية باستخدام طريقة تطبيق . اعادة  
تطبيق المقياس ( عودة ، ٢٠٠٥ : ٤٣٠ ) على عينة مكونة من (٥٠) طالباً  
وطالبة ، وبفاصل زمني قدره (١٥) يوماً ، وظهرت النتائج إن معاملات الثبات  
جيدة.والجدول (٣) يوضح ذلك، حيث يشير معظم الباحثين الى كفاية معاملات  
الثبات التي تتراوح بين (٠,٧٠ . ٠,٩٠) . (عيسوي، ١٩٧٤، : ٨٥) .

### الجدول (٣)

#### يوضح معاملات الثبات

ت	اسم المجال	تطبيق . إعادة تطبيق
١-	الضغوط الاسرية	0,76
٢-	الضغوط الدراسية	0,77
٣-	الضغوط الاجتماعية	0,75
٤-	الضغوط الاقتصادية	0,78



د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

0,79	الضغوط الأمنية	-٥
0,77	المقياس ككل	-٦

#### ٤. الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الوصفية والاختبارية الأتية :-

١. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات .
٢. معادلة فيشر والوزن المئوي لاستخراج قوة كل فقرة وأهميتها النسبية .
٣. الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستخراج تباين الاستجابات .
٤. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج دلالة معامل الارتباط .

#### ٥. أسلوب تحليل النتائج :

قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة طلبة الدراسات المسائية، وتم استخدام معادلة فيشر والوزن المئوي لحساب درجات الاستجابة واستخراج الأهمية النسبية لكل فقرة ، وعلى وفق المعيار الآتي:- ١. فئة الدرجات التي

يكون وزنها المئوي (٨٠) درجة فصاعداً تمثل ضغطاً (كبيراً جداً )

٢. فئة الدرجات الي يكون وزنها المئوي من ( ٦٠ . أقل من ٨٠ ) درجة تمثل ضغطاً (كبيراً) .

٣. فئة الدرجات التي يكون وزنها المئوي من ( ٤٠ . أقل من ٦٠ ) درجة تمثل ضغطاً(متوسطاً).

٤. فئة الدرجات التي يكون وزنها المئوي من ( ٢٠ . أقل من ٤٠ ) درجة تمثل ضغطاً.(بسيطاً) .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها

---

٥. فئة الدرجات التي يكون وزنها المئوي أقل من ( ٢٠ ) درجة لا تمثل  
( ضغطاً ) .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها .

سيتم عرض نتائج البحث ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء اهدافه وكما يأتي :-  
**الهدف الأول :** والذي ينص على: ( ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية ). ولتحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط المرجح والوزن المئوي لوصف درجات افراد عينة البحث وترتيبها ترتيباً تنازلياً. ( Nie&etal, 1975: 560 )والجدول (٤) يوضح ذلك.

### الجدول (٤)

يوضح الاوساط المرجحة والاوزان المئوية لفقرات مقياس الضغوط النفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً

الوزن المئوي	الوسط المرجح	مجال الضغوط	الفقرات	ترتيب الفقرات الجديد	تسلسل الفقرات بالمقياس
76.8	3.48	الدراسية	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج .	-١	-٩
67.8	3.39	الاقتصادية	ارتفاع اسعار الملابس .	-٢	-٢٥
67.6	3.38	الدراسية	مستلزمات الكلية لا تشجع على الدراسة .	-٤	-١٣
67.6	3.38	الامنية	اضطراري للوقوف جانباً عند رؤية القوات الاجنبية	-٤	-٣٢
65.6	3.28	الاقتصادية	تكاليف الزواج .	-٤	٣٠
65.4	3.27	الدراسية	شعوري بعدم مواكبة دراستي .	-٨	-١١
65.4	3.27	الدراسية	صعوبة الاسئلة الامتحانية .	-٨	-١٤
65.4	3.27	الدراسية	نظام جدول المحاضرات .	-٨	-١٥
65.4	3.27	الاقتصادية	أرتفاع اجور النقل .	-٨	-٢٨
65.4	3.27	الامنية	كثرة صفارات الانذار من رجال الشرطة .	-٨	-٣٦
65.2	3.26	الاسرية	تعليقي الشديد بأفراد أسرتي .	-١٢	-١
65.2	3.26	الاقتصادية	ارتفاع اسعار الكتب والاستنساخ .	-١٢	-٢٦

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

65.2	3.26	الامنية	غلق الشوارع بالمواقع الكونكريتية .	-١٢	-٣٧
٦٥	3.25	الدراسية	قلة المواد الدراسية العملية مقارنة بالنظرية .	-١٤	-١٢
64.8	3.24	الاجتماعية	اضطراري للسكن عند الاقارب بدلاً من القسم الداخلي .	-15.5	-١٧
64.8	3.24	الاجتماعية	تسبب لي صراحتي احراجاً مع الاخرين .	-15.5	-١٨
64.4	3.22	الامنية	ضعف الجانب الامني يهدد مستقبلي .	-١٧	-٣٥
63.2	3.16	الاقتصادية	محدودية الدخل الشهري للاسرة .	-١٨	-٢٤
62.8	3.14	الاسرية	البعد عن الاهل لغرض الدراسة .	-19.5	-٢
62.8	3.14	الامنية	دوي الانفجارات وسيارات الاسعاف .	-19.5	-٣٤
62.4	3.12	الاقتصادية	تحمل اسرتي مصاريف دراستي .	-٢٢	-٢٣
62.4	3.12	الاقتصادية	ارتفاع اسعار الوقود .	-٢٢	-٢٧
62.4	3.12	الامنية	شعوري بعدم مواكبة دراستي بسبب الوضع الامني .	-٢٢	-٣٣
٢٦١	3.06	الدراسية	عدم عدالة بعض التدريسيين في التعامل مع الطلبة .	-٢٤	-٨
61	3.05	الاسرية	الالتزام بوقت محدد في العودة الى البيت .	-٢٥	-٧
60.6	3.03	الاسرية	اصابة احد افراد عائلتي بمرض مزمن او عاهة جسمية او عقلية .	-26.5	-٥
60.6	3.03	الاجتماعية	تدخل الاسرة في تحديد مظهري وسلوكي .	-26.5	-١٩
59.8	2.99	الاسرية	تدخل الاسرة في اختيار شريك ( شريكة ) الحياة .	-٢٨	-٤
58.8	2.94	الاقتصادية	زيادة الاجر الشهري للدار التي نساكنها .	-٢٩	-٢٩
58.4	2.92	الامنية	كثرة اطلاق العيارات النارية .	-٣٠	-٣١
57.6	2.88	الاسرية	تحملني لمسؤوليات اعالة العائلة .	-٣١	-٣
57.6	2.88	الاسرية	تعصب افراد عائلتي للزواج من الاقارب .	-٣٢	-٦
57.6	2.88	الاقتصادية	اخشى من عدم تمكني من اكمال دراستي لضعف حالتي الاقتصادية .	-٣٣	-٢٢
56.4	2.82	الاجتماعية	مقابلة الغرباء .	-٣٤	-١٦
54.6	2.73	الاجتماعية	توتر العلاقة مع بعض الزملاء . الزميلات بسبب المنافسة الدراسية .	-٣٥	-٢١
53.4	2.67	الاجتماعية	عدم تقبل نقد الاخرين لي .	-٣٦	-٢٠
53.4	2.67	الدراسية	نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة .	-٣٧	-١٠

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

. يستدل من هذا الجدول الى ان مستوى الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث ، كان بدرجة تمثل ضغطاً كبيراً على الفقرات من ( ١ . ٢٧ ) ، وبدرجة تمثل ضغطاً متوسطاً على الفقرات من ( ٢٨ . ٣٧ ) .  
. تم أستخراج مستوى الضغوط النفسية لكل مجال من مجالات المقياس وتم ترتيبها ترتيباً تنازلياً ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

### الجدول (٥)

يوضح الاوساط المرجحة والاوزان المئوية لمجالات المقياس

الدرجة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	مجالات الضغوط	ترتيب المجال
كبيرة	65.70	3.285	الدراسية	١-
كبيرة	64.63	3.232	الامنية	٢-
كبيرة	64.57	3.228	الاقتصادية	٣-
كبيرة	63.40	3.17	الاجتماعية	٤-
كبيرة	62.40	3.12	الاسرية	٥-
كبيرة	62.34	3.117	مجالات المقياس مجتمعة	

. و يستدل من هذا الجدول الى ان مستوى الضغوط النفسية لفقرات المقياس مجتمعة كان بدرجة تمثل ضغطاً كبيراً ، حيث حصل هذا المستوى على وسط مرجح قدره (3.117) ووزن مئوي قدره (62.34).

. ويستدل من الجداول السابقين الى ان عينة طلبة الدراسات المسائية يواجهون في الوقت الحاضر ضغوطاً بدرجة كبيرة وواسعة الانتشار في مجالات حياتهم

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

المختلفة ، وهذه نتيجة منطقية بسبب الظروف الاستثنائية التي يمر بها المجتمع العراقي وطلبة الجامعة جزءاً منه ،حيث فرضت عليهم أنواع مختلفة من (الضغوط الامنية والاقتصادية والدراسية والاسرية والاجتماعية). وبما ان الطلبة في هذه المرحلة العمرية لديهم حساسية مفرطة ، فإنه من غير الواقعي تجاهلهم للظروف القاسية التي تشكل البيئة الخصبة لنشوء ضغوطاتهم النفسية ، وفي هذا الصدد يشير لازاروس ( Lazarus ) في نظريته " من أن العلاقة بين الفرد وبيئته التي يقيم فيها اذا كانت في حالة ضغط مستمر ، تصبح مرهقة وتتعدى قدرته على التكيف وتعرضه للتهديد والخطر". ( Green : ١٩٨١ : ٢٥١ ) .

**الهدف الثاني :** والذي ينص على: ( تعرف دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس ( ذكور . اناث ) . تبين ان الوسط الحسابي للذكور ( 130.29 ) والانحراف المعياري ( 23.971 ) ، في حين كان الوسط الحسابي للاناث ( 110.31 ) ، والانحراف المعياري ( 26.471 ) وبأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة ( 5.578 ) ، أي ان مستوى الضغوط النفسية لدى الذكور اعلى بكثير مما لدى الاناث . والحدول (٦) يوضح ذلك .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

## الجدول (٦)

### يوضح الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على وفق متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط النفسية	الذكور	114	130.29	23.971	5.578	1.96	دالة لصالح الذكور
	الاناث	٨٦	110.31	26.471			

. نستدل من هذا الجدول بان الطلبة الذكور لديهم معاناة اكبر من الاناث في الضغوط النفسية . وتفسير ذلك ان عوامل التنشئة الاجتماعية في المجتمع العراقي منحت للذكور فرصاً أكبر في التعامل مع مجالات الحياة الواسعة وتأدية أدوار اجتماعية متنوعة وتحملهم لمسؤوليات اكبر في الحراك الاجتماعي والتعامل مع البيئة اكثر من الاناث ، ونتيجة لذلك فهم في مواجهة مستمرة مع احداث الحياة الضاغطة ومؤثراتها الاقتصادية والاجتماعية و الأمنية ، فالضغوط النفسية بطبيعتها محصلة للتفاعل بين الفرد وبيئته .

**الهدف الثالث:** والذي ينص على: (تعرف دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الحالة الاجتماعية ( متزوج . غير متزوج ) . تبين ان الوسط الحسابي لدى الطلبة المتزوجين ( 120.13 ) والانحراف المعياري ( 27.724 ) ، وان الوسط الحسابي لدى الطلبة الغير متزوجين ( 122.86 ) والانحراف المعياري ( 26.345 ) . وبأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة ( 0.709 ) وهي اقل من

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

القيمة التائية الجدولية ( 1.96 ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198). وهذا يشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

### الجدول (٧)

يوضح الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على وفق متغير الحالة الاجتماعية

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
					الجدولية	المحسوبة
الضغوط النفسية	متزوج	٨٥	120.13	27.724	0.709	
	الغيرمتزوج	١١٥	122.86	26.345		
	غير دالة				1.96	

. نستدل من هذا الجدول ، بتماثل معاناة الطلبة المتزوجين والغير متزوجين من الضغوط النفسية ، وتفسر هذه النتيجة إن الظروف الراهنة التي يمر بها أبناء المجتمع العراقي من ضعف الاستقرار الأمني وتداعيات أحداث الحياة الضاغطة ، قد شملت جميع شرائح المجتمع العراقي وان الطلبة سواء متزوجين او غير متزوجين هم جزءاً مهماً في هذا المجتمع ، ويعيشون تحت وطأة أحداث بيئية واحدة .

**الهدف الرابع :** والذي ينص على: (تعرف دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الحالة المعيشية ( يعمل . لايعمل). تبين ان الوسط الحسابي للطلبة الذين يعملون (109.65) والانحراف المعياري (24.553) ، اما الوسط الحسابي للطلبة الذين لايعملون(134.75) والانحراف المعياري



د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

(23.060) . وبأستخدام الاختبارالتائي لعينتين مستقلتين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (7.4356) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية ( 1.96 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (198).اي ان مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين لايعملون اعلى بكثير مما لدى الطلبة الذين يعملون والجدول(٨) يوضح ذلك.

### الجدول (٨)

يوضح الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على وفق متغير الحالة المعيشية

المتغير	الحالة المعيشية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية *		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط النفسية	يعمل	١٠٤	109.65	24.553	7.435	1.96	دالة لصالح لايعمل
	لايعمل	٩٦	134.75	23.060			

. وتفسر هذه النتيجة بسبب حالة القلق الشديد لدى الطلبة على مستقبلهم الدراسي بعد التخرج لاسيما مع زيادة اعداد الخريجين وقلة فرص العمل في الحياة ، كما أن الفقر والحرمان الاقتصادي والظروف المادية الصعبة تقود الى الضغوط النفسية الشديدة .(سواق والطراونة : ٢٠٠٠ : ٤٧ ) . حيث ان العمل مصدر رئيسي ووسيلة للحصول على مستلزمات الحياة المختلفة ولاشباع حاجات الفرد الاساسية وسعادته ، وهذا ما اشار اليه ماسلو ( Maslow ) من "أن العمل

\* القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١٩٨)

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

يحقق السعادة للفرد ويقول أعتقد بانني اكثر سعادة واكثر اشباعاً واتصرف على سحيتي وأكون كما أنا عليه عندما أعمل". ( Warr : ١٩٧٥ : ١٠ ) .

### ( البرنامج الارشادي )

• **الهدف الخامس:** والذي ينص على: ( بناء برنامج ارشادي مقترح لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ) \* وتماشيا مع تحقيق هذا الهدف ، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج تطبيق مقياس الضغوط النفسية على طلبة الجامعة ، والتي تشير الى مواجهتهم لضغوط نفسية بدرجات حادة ، فقد تم تصميم ، البرنامج الحالي على وفق الخطوات والمراحل الآتية :

#### أولاً : مدخلات منظومة البرنامج الارشادي :-

وتشمل "المدخلات الانسانية والمدخلات المادية ، والمدخلات المعنوية " وفيما يأتي وصفاً كاملاً لجميع اجراءات مدخلات البرنامج الارشادي :-

#### ١. تحديد الأطر النظرية لمنظومة البرنامج:-

تعتمد منظومة البرنامج الحالي على اسس ومسلمات الاطر النظرية التي تؤكد على النظرة الشاملة لفهم السلوك الانساني وتفسيره والتعامل معه ، وتتمثل هذه الاطر النظرية ب:

أ- الاتجاه السيبرنيتي:- (فهم وتحليل المعلومات ) ، يركز هذا الاتجاه على عناصر المنظومة الارشادية مجتمعة وعلى العلاقة الدينامية بينها في خطوات

---

\* يقصد بطلبة الجامعة: طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية أينما

ورد في هذا البرنامج

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها

ومراحل متداخلة ومتراطة يؤثر بعضها بالبعض الآخر بشكل دائري مستمر ،  
وتم الاعتماد على هذا الاتجاه في تصميم هيكلية البرنامج الحالي .

ب- نظرية التوافق مع البيئة :- ( نظرية لازاروس Lazarus 1966 ) ، وهي  
نظرية معرفية ، وتم الاعتماد على هذه النظرية لان الكثير من الباحثين يؤكدون  
بأن البداية الصحيحة لفهم دينامية التعامل مع الضغوط النفسية ، تكمن في  
النظرية المعرفية التي قدمها ( لازاروس Lazarus ) . (أبراهيم ، ١٩٩٤ : ١٩٨ )  
( والتي تؤكد إن الضغوط النفسية هي نتاج تفاعل الفرد مع بيئته المادية  
والاجتماعية، ولا يمكن فهم السلوك الانساني وتقديره الا في ضوء هذه الحقيقة،  
كما ان العمليات المرتبطة بمتغيرات الضغوط النفسية تشكل منظومة دائرية  
متناسقة

ج- الارشاد باتجاه السلوك . المعرفي :- باعتماد أستراتيجية التحصين ضد  
الضغوط النفسية التي قدمها (ميكنوم Michanbaum 1940 ) . وتم اعتماد  
على هذه الاستراتيجية لتأكيدھا على الاسلوب الشامل الذي يستخدم مهارات  
متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي الى تحسين التكيف العام للفرد من خلال استخدام  
مجموعة متعددة من الاساليب الارشادية ومنهجي الارشاد الوقائي، والارشاد  
العلاجي، كما ان هذه الاستراتيجية تركز على ان الضغوط النفسية هي نتاج  
التفاعل المتواصل بين الفرد وبيئته بطريقة "الدائرة الخيرة". وفي هذا الصدد اكدت  
نتائج الدراسات السابقة كدراسة (مجاهد ١٩٩٧) ودراسة (عوض ٢٠٠٠) ودراسة  
(الاميري ٢٠٠١) ودراسة(ظاهر ٢٠٠٩) على نجاح هذه الاستراتيجية وفعاليتها

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

في مواجهة الضغوط النفسية. لقد تم تناول الاطر والمسلمات السابقة بالتفصيل خلال عرض الاطار النظري (الفصل الثاني) في هذا البحث .

## ٢- مسلمة منظومة البرنامج الارشادي :-

يعتمد تصميم منظومة البرنامج الارشادي على مجموعة من المسلمات العلمية التي تتفق مع الخصائص العمرية للطلبة ومنظومة المرحلة الجامعية ،وهذه المسلمات هي :-

- يجتاز طلبة الجامعة مرحلة نمائية ذات خصوصية عمرية تتميز بالمسلمات الالائية

- انهم في بداية سن النضج وهم في مرحلة انتقالية مهمة لاقتربهم للتخرج من الحياة الدراسية الى ميدان العمل وتحملهم مسؤوليات كبيرة في حياتهم العملية.

- انهم في مرحلة عمرية قابلة للتأثر بالمتغيرات المحيطة وبدرجة ليست قليلة ودرجة استجاباتهم لها تكون عادة اكثر من الفئات الاجتماعية الاخرى. (كمال ١٩٨٣:٤٠).

- انهم فئة تقف على مفترق الطرق وتشكل الحد الفاصل بين المراهقة والرشد المبكر فهم يقفون وقفة حائرة مهزوزة للانسلاخ عن جماعة المراهقين والانتماء الى جماعة الراشدين الكبار هذا الموقف اللانتمائي يسبب لهم مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر على تكيفهم وتفاعلهم داخل الحرم الجامعي وخارجه، وقد شبهها (جودائف 1962 Good enough بموقف جماعة الهامش وتعتبرها (هيرلوك 1959 Hurlock بأنها سنوات المشاكل، ويعتبرها (ليفين 1932 Lewin)

بانها مرحلة التغيير والانتماء للجماعة. (ابو عيطة،1986:٤٤٨)

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

عد سلوك الطلبة منظومة كلية - سلوك كتلي - له مدخلاته وعملياته ومخرجاته ،ولا يمكن تفسير هذا السلوك وتعديله بالبرنامج الارشادي الا من خلال هذه المنظومة الكتلية.

يواجه طلبة الجامعة منظومة ضغوط نفسية متنوعه وبدرجات كبيرة لانهم يعيشون في ظروف استثنائية. وان هذه المنظومة هي ظاهرة انسانية تتوزع على الطلبة بدرجات متفاوتة ،يمكن تخفيف درجاتها الحادة وأثارها السلبية من خلال جلسات البرنامج الارشادي الذي يسهم في تكيفهم السليم مع انفسهم ومع الاخرين

٣- تصميم منظومة الجلسات الارشادية :-

تم تصميم منظومة محتويات الجلسات الارشادية في ضوء الاعتبارات العلمية الأتية:-

(المدخل النظري للبحث وادبيات تصميم البرامج الارشادية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي ،و مسلمات البحث الحالي ،وخبرة الباحث، ونتائج تطبيق المقياس على عينة البحث ).

#### ٤- تحديد اولويات الضغوط ومجالاتها:-

أ- تم ترتيب فقرات مقياس الضغوط النفسية ترتيباً تنازلياً حسب اهميتها واولوياتها وبحسب درجات حدتها وظهر ان هناك (٢٧) فقرة تمثل ضغوطا نفسية حاده وهي الفقرات من (١-٢٧) وتعد هذه الفقرات المعيار الاساس في تحديد حاجات

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

الطلبة واهداف البرنامج الارشادي وتصميم منظومة الجلسات الارشادية .والجدول (٤) يوضح ذلك .

ب- تم ترتيب مجالات الضغوط النفسية في المقياس ترتيباً تنازلياً حسب اهميتها واولوياتها بحسب درجات حدتها ،وظهر ان: ( مجال الضغوط الدراسية قد جاء في الترتيب الاول ،ويليه مجال الضغوط الأمنية ، ثم مجال الضغوط الاقتصادية ويليه مجال الضغوط الاجتماعية واخيرا مجال الضغوط الاسرية) و الجدول (٥) يوضح ذلك.

#### ٥- تحديد الحاجات :-

بعد ان تم الكشف عن منظومة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الدراسات المسائية ، تم تحديد الحاجات المرتبطة بتلك الضغوط وقد بلغت (٣٦) حاجة وللتأكد عن مدى صلاحية هذه الحاجات تم عرضها على نخبة من الخبراء المتخصصين في مجال الارشاد التربوي والنفسي\* .والملحق (٢) يوضح ذلك.

#### ٦-تحديد اهداف منظومة البرنامج:-

الهدف العام :- يهدف البرنامج الارشادي الى (تقديم خدمات ارشادية لمساعدة طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية لمواجهة منظومة ضغوطهم النفسية

\* الاساتذة الخبراء في كلية التربية / الجامعة المستنصرية:-

١. أ.د. صالح مهدي صالح .
٢. أ.د. يحيى داود الجنابي.
٣. أ.د. قبيل كودي حسين .
٤. أ.م.د. هناء محمود المشهداني .
٥. أ.م.د. ماجدة هليل العلي .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

والتخفيف من اثارها السلبية عليهم لتحقيق تكيفهم السليم مع انفسهم ومع الاخرين  
(.

ويتحقق هذا الهدف من خلال الاهداف الخاصة لكل جلسة ارشادية والتي بلغت  
(٣٢) هدفاً خاصاً.

#### ٧- تحديد الاستراتيجيات لتنفيذ منظومة البرنامج :-

وتشمل هذه الاستراتيجيات الاجراءات الاتية:-

تحديد النشاطات والفنيات والاساليب الارشادية المناسبة لتحقيق اهداف كل  
جلسة ارشادية .

مدخلات المرشد : خبرة مهنية وفنية وبناء علاقة ايجابية مع المسترشدين على  
اساس الثقة والاحترام ووحدة الهدف .

مدخلات المسترشدين: وتتضمن التجانس في:( العمر، الجنس ، القدرة العقلية،  
الضغوط النفسية المشتركة، الحالة الاجتماعية ، الحالة المعيشية ،لم يسبق  
اشتراكهم في برنامج مماثل للبرنامج الحالي ) ورغبتهم في المشاركة في الجلسات  
الارشادية والالتزام بمعاييرها والمحافظة على سرية معلوماتها.

#### ٨- تحديد صلاحيات محتويات منظومة البرنامج:-

تم عرض التصميم العام للبرنامج الارشادي ومحتوياته في صورته الاولى  
على نخبة من الخبراء المتخصصين في مجال الارشاد النفسي والتربوي\* للافادة

\* الاساتذة الخبراء:-

١. أ.د. صالح مهدي صالح . كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

٢. أ.د. يحيى داود سلمان . كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

من ارائهم وملاحظاتهم عن مدى صلاحية محتويات البرنامج ومناسبتها لطلبة الجامعة وفي ضوء ارائهم ومناقشاتهم تم اجراء بعض التعديلات المناسبة. والجدول (٩) والملحق (٣) يوضحان ذلك.

### الجدول (٩)

#### يوضح منظومة تصميم الجلسات الارشادية

ترتيب الجلسات الارشادية	عدد الحاجات الارشادية	عدد الاهداف الخاصة	موضوع الجلسة
الاولى	٣	٣	(الافتتاحية ) التعارف والتمهيد
الثانية	٣	٣	التفاؤل والامل بالمستقبل
الثالثة	٧	٤	التوافق الاكاديمي
الرابعة	٣	٢	الاطمئنان النفسي
الخامسة	٣	٥	ترشيد الحاجات الاستهلاكية
السادسة	٣	٣	القناعة
السابعة	٥	٣	التوافق الاجتماعي
الثامنة	٣	٣	الضبط الذاتي للسلوك الاسري
التاسعة	٣	٣	الصبر على الابتلاء
العاشرة	٣	٣	(ختامية ) انتهاء ومتابعة
المجموع	٣٦	٣٢	١٠

- ٣.أ.د. قبيل كودي حسين . كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
٤. أ.د. صاحب عبد مرزوك الجنابي . كلية التربية / جامعة بغداد .
٥. أ.د. عبد العزيز حيدر حسين . كلية التربية / جامعة القادسية .



لغرض التأكد عن مدى وضوح محتويات البرنامج الارشادي ومدى فهمها من قبل الطلبة ،عقد الباحث جلسة ارشادية تمهيدية مع مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (١٥) طالباً وطالبة في المرحلتين الاولى والرابعة في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، تم فيها اجراء مناقشة حرة لكافة محتويات البرنامج الارشادي، وتبين من خلال هذه الجلسة أن محتويات البرنامج وتعليماته واضحة ومفهومة من قبل الطلبة، وبذلك اصبح البرنامج الارشادي صالحاً للتطبيق النهائي على افراد المجموعة التجريبية .

يتكون البرنامج من (١٠) جلسات ارشادية جماعية بواقع جلستين اسبوعيا ومدة الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة .

#### **ثانيا - عمليات منظومة البرنامج الارشادي:-**

ونقصد بها التنفيذ العملي المباشر ومعالجة منظومة مدخلات البرنامج الارشادي ،بحيث تاتي بالنتائج المتوقعة لاهدافه، وهذه العمليات متعددة ومتداخلة في كل جلسة ارشادية وتتضمن الاجراءات الآتية :-

- ١- طلبة مسترشدين (افراد المجموعة التجريبية ) يواجهون منظومة ضغوط نفسيه شديدة، وهم بحاجة الى خدمات البرنامج الارشادي لمساعدتهم على التكيف السليم داخل الجامعة وخارجها.
- ٢- إختيار أحد الطلبة المسترشدين ممثلاً لتنسيق متطلبات الجلسات الارشادية.

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

- ٣- ممارسة نشاطات التغذية: الراجعة والتقويمين التكويني المستمر والتشخيصي لتحديد جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف لمعالجتها.
- ٤- تلخيص ما تم طرحه خلال الجلسة الارشادية وتكليف المسترشدين بتدريبات بيئية ونشاطات ارشادية.

### ثالثاً - مخرجات منظومة البرنامج الارشادي:-

تمثل المخرجات النتائج النهائية التي ينبغي ان يحققها البرنامج الارشادي ، فهي دليل نجاحه ومقدار انجازاته. وتتكون المخرجات اساساً من التغيرات المتوقعة حصولها في سلوك المسترشدين واتجاهاتهم وممارساتهم بعد الجلسة الارشادية، وتتطلب المخرجات وحدات قياس ومعايير يحدد بها مدى كفاءة البرنامج الارشادي وفاعليته في تحقيق اهدافه ، ومن هذه المعايير :-

١. تطبيق مقياس الضغوط النفسية على المسترشدين المشاركين ( افراد المجموعة التجريبية ) في البرنامج ( تقويم نهائي) ثم متابعتهم بعد مرور شهرين (تقويم تنبؤي) لمعرفة مدى استمرارية فاعلية تأثير البرنامج الارشادي .
٢. مخرجات المسترشدين وشعورهم بالرضا عن البرنامج في مواجهة ضغوطهم النفسية ،

و في تحقيق تكيفهم السليم مع انفسهم ومع الاخرين.

٣. في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث الحالي ، يقدم الباحث توصيات للقائمين على مكتب الخدمات الارشادية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية وعلى النحو الآتي :-

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

أ- ضرورة تجريب البرنامج الارشادي الحالي لاغنائه وتطويره واعمام جلساته على مجتمع البحث الاصلي .

ب- ضرورة التحري عن الطلبة المشكلين بالضغوط النفسية وإستقبالهم لتقديم الخدمات الارشادية لمساعدتهم في تخفيض ضغوطهم النفسية.

ج- ضرورة توجيه طائفة من التدريسيين بالتعامل الانساني والتربوي مع الطلبة على حد سواء .

٤. أستكمالاً لنتائج البحث الحالي، يقترح الباحث اجراء :-

أ- بحث مماثل للتوافق الاكاديمي مع البيئة الجامعية.

ب- بحث مماثل لتنمية الاطمئنان النفسي .

ج- بحث مماثل لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

د- بحث مماثل بأستخدام اساليب ارشادية اخرى مثل: ( الارشاد بالواقع ، الارشاد

العقلاني . العاطفي ، الارشاد بالتدريب على مهارات حل المشكلات ) .

### . مصادر البحث .

اولاً- المصادر العربية :-

. أبراهيم ، لطفي عبد الباسط ( ١٩٩٤ ) : عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة البحوث التربوية ، جامعة قطر، العدد (٥) ، السنة الثالثة .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

. أبو عيطة ، سهام درويش ( ١٩٨٦ ) : حاجة طالب جامعة الكويت الارشادية وعلاقتها في وضع صورة توضيحية لمركز الارشاد ، بحوث ندوة الارشاد النفسي والتربوي بالكويت من اجل التنمية ، كلية التربية / جامعة الكويت .

. الامارة ، اسعد شريف (١٩٩٥) : علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. الأمام ، مصطفى محمود والعجيلي ، صباح (١٩٩٠) : التقييم والقياس ، جامعة بغداد .

. الأميري ، احمد علي (١٩٩٨) : الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

— (٢٠٠١) : فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. التكريتي ، ثناء بهاء الدين (١٩٩٧): الاثار النفسية والسلوكية المترتبة عن الضغوط النفسية ، هيئة المعاهد الفنية ، الكلية التقنية الصحية ، بغداد .

. جرجيس، مؤيد اسماعيل ويوسف ، حمد مصطفى (٢٠٠٦): أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالميل العصائبي لدى الشباب الجامعي ، مجلة كلية التربية ، العدد (٢) ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

- . جريو ،صادق كاظم ( ٢٠٠١ ) : دراسة مقارنة في مستوى الطموح والتحصيل الدراسي عند طلبة الدراسات الصباحية والمسائية في جامعة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / ابن رشد . جامعة بغداد .
- . جلال، سعد (١٩٧٠) : في الصحة العقلية للامراض والانحرافات السلوكية، ط١ ، الاسكندرية .
- . جميل ، سمية طه (١٩٩٨): التخلف العقلي ، استراتيجيات مواجهة الضغوط الاسرية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- . الجنابي ، عبد الستار حمود (١٩٨٩): دراسة مقارنة للحاجات الارشادية لطلبة المرحلة المتوسطة في الحضر والريف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
- . الجنابي ، يحيى داود (١٩٩٢) : بناء برنامج في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لطلبة الجامعات العراقية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
- . حداد ، عفاف شكري ودحادحة ، باسم (١٩٩٨) : فاعلية برنامج ارشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد (١٣) ، السنة السابعة.
- . حسن، محمود شمال (٢٠٠٥) : ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم الانسانية ، العدد (١٠)، جامعة البحرين .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

. الحسن نبيل، محمد رجا (١٩٩٥) : مستوى ومصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الاولى والثانية من كليات المجتمع في عمان والزرقاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية عمان .

. حمدي ، نزيه والشويكي ، نايفة (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الاباء وأبنائهم ، مجلة البصائر ، المجلد (١٢)، العدد (١) ، الاردن .

. حسين ، محمود (٢٠٠٠) الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية ، ورقة عمل ، جامعة البتراء ، الاردن .

. حسين ، قبيل كودي (١٩٩٢) علاقة الضغوط بالانحرافات السلوكية ، خلاصة ابحاث الندوة العلمية الاولى عن السلوك المنحرف والامن الاجتماعي، كلية التربية / الجامعة المستنصرية.

. حسين ، محمود والزيود ، نادر (١٩٩٩): مشكلات طلبة الجامعة والاكنتاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة البصائر ، المجلد (٣)، العدد (٢) ، جامعة البتراء الاردن .

. حيدر ، احمد سيف (١٩٩٨) : بناء برنامج ارشادي جمعي للمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة صنعاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. الخضير ، بهاء الدين والقيسي ، خولة عبد الوهاب (١٩٩٤) : الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون بسبب الحصار المفروض على العراق ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

. داود ، عزيز حنا والكبيسي ، وهيب مجيد (١٩٩١) : دور الارشاد النفسي في تنمية شخصية الطالب الجامعي ، الندوة العلمية التربوية الثانية ، وزارة التربية / العراق .

. الربيعي ، فاضل جبار(٢٠٠١): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / ابن الهيثم . جامعة بغداد .

—(٢٠٠٩) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، عدد خاص ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. الرشيدى ، هارون (١٩٩٩) : الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظرياتها ، برامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الانجلو . المصرية.

. الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس الجامعي ، اطرحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب /جامعة بغداد .

. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٨) : التوجيه والارشاد النفسي ، ط٣، عالم الكتب ، القاهرة .

. الزواوي ، رنا احمد (١٩٩٢) : أثر الارشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا / الجامعة الاردنية .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

. الزوبعي ، عبد الجليل وآخرون ( ١٩٨١ ) الاختبارات والمقاييس النفسية ، كلية  
الاداب / جامعة بغداد .

. الزيني ، محمود محمد والانصاري ، محمد (١٩٨٦) : برنامج مقترح لاعداد  
المدرس المرشد في المدرسة الابتدائية بالكويت ، ندوة الارشاد النفسي والتربوي  
بالكويت من اجل التنمية ، كلية التربية / جامعة الكويت .

. سلامة ، عبد الرحمن محمد (١٩٩٥) : دراسة لمدى فاعلية برنامج ارشادي في  
تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،  
كلية التربية فرع بنهاء / جامعة الزقازيق .

. السلطان ، ابتسام محمود (٢٠٠٨) : المساندة الاجتماعية واحداث الحياة  
الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة  
، كلية التربية / ابن الهيثم . جامعة بغداد .

. سواقد ، ساري والطراونة ، فاطمة (٢٠٠٠):أساءة معاملة الطفل والوالدية ،  
اشكالها ودرجة تعرض الاطفال لها وعلاقة ذلك بجنس الطفل ومستوى تعلم والديه  
ودخل اسرته ودرجة التوتر النفسي لديه ، مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد  
(٢) المجلد (٢٧)، الاردن.

. الشناوي ، محمد (١٩٩٤) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار غريب  
للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

. الطائي ، نعمة عذاب (١٩٨٩) : أثر الارشاد التربوي في معالجة التأخر  
الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية / الجامعة المستنصرية.



د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

. طاهر، شوبو عبد الله (١٩٩٥) : الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. — (١٩٩٨) : الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد (٢٩) ، بغداد .

. — (٢٠٠٣) : الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة (وفق متغير الجنس) ، مجلة كلية التربية ، العدد الاول ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. — (٢٠٠٤) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في دولة الامارات العربية المتحدة والاتحاد الفدرالي السويسري وجمهورية العراق، دراسة عبر ثقافية ، مجلة كلية التربية، العدد (٢) ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. ظاهر ، هدية جاسم (٢٠٠٩) : أثر اسلوبين ارشاديين ، التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. العبادي ، عامر عبد النبي (١٩٩٥) : مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / جامعة البصرة .

. عبد الرحمن ، سعد (٢٠٠٠) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، منطقة مشرف ، الكويت .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

- . العزة ، سعيد حسن وعبد الهادي ، جودت عزت (١٩٩٩) : نظريات الارشاد  
والعلاج النفسي ، ط١، دار الثقافة والنشر والتوزيع ، عمان الاردن .
- . عودة ، احمد سليمان (٢٠٠٥) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار  
الامل ، عمان.
- . عوض ، رثيفة رجب (٢٠٠٠) : فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف  
الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين ، اطروحة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية . كفر الشيخ / جامعة طنطا .
- . عيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٧٤) : القياس والتجريب في علم النفس  
والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- . الغرير ، احمد نايل وابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) : التعامل مع  
الضغوط النفسية ، ط١، دار الشروق للنشر والطباعة ، عمان الاردن .
- . الفسفوس ، عدنان احمد (٢٠٠٦) : اساليب تعديل السلوك الانساني ، السلسلة  
الارشادية (٢) ، فلسطين . <http://www.alwatan voic.com> .
- . الفياض ، ساهرة (١٩٩٤) : علاقة الخبرات المؤلمة بالطفولة بسمة القلق لدى  
الطلبة الجامعيين ، مجلة اداب المستنصرية ، العددان ( ٢٤ - ٢٥ ) ، بغداد .
- . كمال ، علي (١٩٨٣) : النفس ، ط٢ ، دار واسط ، بغداد ، العراق .
- . مجاهد ، فاطمة محمود (١٩٩٧) : مدى فاعلية لكل من الارشاد النفسي  
السلوكي المعرفي والضبط الذاتي في التخفيف من حدة الشعور بالاغتراب لدى  
طلاب المرحلة الثانوية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات  
والبحوث التربوية / جامعة القاهرة .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

. محمد ، سحر هاشم وسلمان ، خديجة حسين ( ٢٠٠٩ ) اساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الاعدادية(دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية ، عدد خاص ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .

. مصطفى ، نادية شعبان وآخرون (٢٠٠٤) : برنامج ارشادي مقترح للنزلاء في مدرسة الفتيات الاصلاحية ، المؤتمر التربوي الثامن ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، كلية التربية للبنات / جامعة بغداد .

. ملحم،سامي محمد (٢٠٠٠) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .

. مهدي ، عباس عبد آخرون ( ١٩٩٣ ) : أسس التربية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد .

. النعيمي ، خالد عبد الرحمن (٢٠٠٧) : ضغوط الحياة التي تواجه المجتمع العراقي بعد الحرب وعلاقتها ببعض المتغيرات ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب / الجامعة المستنصرية .

. وفاء ، يوسف دعنا ( ١٩٩٤ ) : الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية .

ثانياً - المصادر الاجنبية :-

-Constance,H.(2004):Intergeneraional Transmission of Depression Test of Stress Model in a Community Sample. Jornal Conseling and Clinical Psychology. Vol(3), No (72).

- Green, Willion, A. (1981) Stressor and Stresses Contemporary Psychologie . Vol.(26), No (6).
- Kisker, G. (1977) The Disorganized Personality. (3rd). McGraw-Hill Company. U.S.A.
- Lazarus, R.S. (1993): From Psychological Stress To Emotion: History of our Book, Annual Review of Psychology. (44).
- Nie, N.H & et al (1975) Statistical Package for the Social-Sciences - New York : McGraw-Hill Book Co.
- Rodgers, R.F. (1980): Theories Underlying – Student Development in Higher Education, American College Personal Association.
- Turner, John (1992): The Effect of Study Course of Stress Management and Biological Feedback on Preplexity for University Students Dissertation, Abstract, International. Vol.(53). No(4).
- Warr, P & West, T. (1975): Work and Well-Being Middlesex. England. Penguin Books.
- Worthen, B. Sanders & et al (1997): Program Evaluation, Alternative Approaches & Practical Guidelines. New York, Longman.

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

---

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

الملحق (١)

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزي الطالب ..... المحترم .

عزيزتي الطالبه..... المحترمة .

يضع الباحث بين يديك قائمة من الفقرات تمثل بعض المواقف النفسية الضاغطة

التي قد تواجهك في حياتك اليومية .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

يرجى تعاونك معنا بقراءة كل فقرة بدقة ووضع علامة ( ) امامها وتحت  
البديل الذي تعتقد انه ينطبق عليك.  
مع فائق الشكر والتقدير.

الباحث

عبد العباس مجيد اللامي

ملاحظة :- يرجى ملء المعلومات الاتية :-

غير متزوج

-الحالة الاجتماعية : متزوج

لا يعمل

-الحالة المعيشية : يعمل

أنثى

: ذكر

-الجنس

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

ت	تشكل ضغطاً				الفقرات
	بسيطاً	متوسطاً	كبيراً	كبيراً جداً	
	لاتشكل				
	ضغطاً				
١					تعلقني الشديد بافراد اسرتي.
٢					البعد عن الاهل لغرض الدراسة .
٣					تحملي مسؤولية عائلتي .
٤					تدخل الاسرة في اختيار شريك (شريكة) الحياة.
٥					اصابة احد افراد عائلتي بمرض مزمن او عاهة جسمية او عقلية .
٦					تعصب افراد عائلتي للزواج من الاقارب .
٧					الالتزام بوقت محدد في العودة الى البيت.
٨					عدم عدالة بعض التدريسين في التعامل مع الطلبة
٩					عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج .
١٠					نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة .
١١					شعوري بعدم مواكبة دراستي .
١٢					قلة المواد الدراسية العملية مقارنة بالنظرية .
١٣					مستلزمات الكلية لاتشجع على الدراسة .
١٤					صعوبة الاسئلة الامتحانية.
١٥					نظام جدول المحاضرات.
١٦					مقابلة الغرياء .
١٧					اضطراري للسكن عند الاقارب بدلا من القسم الداخلي
١٨					تسبب لي صراحتي احراجاً مع الاخرين .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

					١٩	تدخل الاسرة في تحديد مظهري وسلوكي .
					٢٠	عدم تقبل نقد الاخرين لي .
					٢١	توتر العلاقة مع بعض الزملاء - الزميلات بسبب المنافسة الدراسية
					٢٢	أخشى من عدم تمكني من اكمال دراستي لضعف حالتي الاقتصادية.
					٢٣	تحمل اسرتي مصاريف دراستي.
					٢٤	محدودية الدخل الشهري للأسرة .
					٢٥	ارتفاع اسعار الملابس .
					٢٦	ارتفاع اسعار الكتب والاستساخ.
					٢٧	ارتفاع اسعار الوقود.
					٢٨	ارتفاع اجور النقل.
					٢٩	زيادة الاجر الشهري للدار التي نساكنها .
					٣٠	تكاليف الزواج.
					٣١	كثرة اطلاق العيارات النارية .
					٣٢	اضطراري للوقوف جانبا عند رؤية القوات الاجنبية.
					٣٣	شعوري بعدم مواكبة دراستي بسبب الوضع الامني.
					٣٤	دوي الانفجارات وسيارات الاسعاف
					٣٥	ضعف الجانب الامني يهدد مستقبلي .
					٣٦	كثرة صفارات الانذار من رجال الشرطه .
					٣٧	غلق الشوارع بالمواقع الكونكريتية .



د. عبد العباس مجيد تايه اللامي  
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

## الملحق (٢)

### يوضح فقرات الضغوط النفسية وتحويلها الى الحاجات المرتبطة بها

ترتيب المجالات	الضغوط النفسية	ترتيب الحاجات	الحاجات
الضغوط الدراسية	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج	١-	معرفة قيمة العلم والشهادة العلمية في الحياة.
		٢-	الاطمئنان النفسي وغرس الأمل على للمستقبل الوظيفي.
		٣-	وضع اهداف مهنية يمكن تحقيقها .
	مستلزمات الكلية لا تشجع على الدراسة .	٤-	توفير المناخ المناسب للدراسة .
	شعوري بعدم مواكبة دراستي .	٥-	مقاومة الشعور بالعجز واليأس.
	صعوبة الاسئلة الامتحانية .	٦-	تنمية الاتجاهات الايجابية نحو الدراسة.
	نظام جدول المحاضرات .	٧-	كيفية الاستعداد لامتحان وخفض الشعور بالقلق.
	قلة المواد الدراسية العملية مقارنة بالنظرية .	٨-	تنسيق جدول المحاضرات .
	عدم عدالة بعض التدريسيين في التعامل مع الطلبة .	٩-	الموازنة بين الدراسة العملية والنظرية .
		١٠-	المحافظة على تقدير الذات بضمان عدالة التدريسيين في التعامل مع الطلبة .
الضغوط الامنية	اضطرابي للوقوف جانباً عند رؤية القوات الاجنبية	١-	تنمية الشعور بالاطمئنان النفسي .
	كثرة صفارات الانذار من رجال الشرطة .	٢-	الاحساس باهمية اساليب الاسناد الديني والروحي.
	غلق الشوارع بالمواقع الكونكريتية . ضعف الجانب الامني يهدد مستقبلي . دوي الانفجارات وسيارات الاسعاف . شعوري بعدم مواكبة دراستي بسبب الوضع الامني .	٣-	التخلص من مشاعر الضيق والتوتر .

د. عبد العباس مجيد تايه اللامي

الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها

<p>الضبط الذاتي لارجاء اشباع الحاجات الاستهلاكية .</p> <p>تأجيل اشباع الحاجات لفترة من الزمن .</p> <p>اتقان مهارات التوفير وتنظيم الموارد المالية</p>	<p>١- ٢- ٣-</p>	<p>ارتفاع اسعار الملابس .</p> <p>ارتفاع اجور النقل .</p> <p>ارتفاع اسعار الكتب والاستنساخ .</p> <p>ارتفاع اسعار الوقود .</p>	<p>الضغوط الاقتصادية</p>
<p>التمسك بفضيلة القناعة كنز لا يفنى.</p> <p>تنمية روح الرضا والتقبل.</p> <p>الموازنة بين القناعة الذاتية والطموح المشروع</p>	<p>٤- ٥- ٦-</p>	<p>محدودية الدخل الشهري للأسرة .</p> <p>تحمل اسرتي مصاريف دراستي .</p>	
<p>ازالة الحواجز النفسية للتوافق والتفاعل الاجتماعي .</p> <p>اكتساب مهارات الاستحسان الاجتماعي .</p> <p>تقبل النقد بروح طيبة .</p> <p>تنمية القدرة على تبادل الآراء .</p> <p>تنمية الثقة بالنفس.</p>	<p>١- ٢- ٣- ٤- ٥-</p>	<p>اضطرابي للسكن عند الاقارب بدلاً من القسم الداخلي .</p> <p>تسبب لي صراحتي احراجاً مع الآخرين .</p>	<p>الضغوط الاجتماعية</p>
<p>الحاجة الى الفطام النفسي والاستقلالية بالاعتماد على النفس.</p> <p>الالتزام بالتقاليد والاعراف الاسرية .</p> <p>الضبط الذاتي للضمير الاجتماعي .</p>	<p>١- ٢- ٣-</p>	<p>تدخل الاسرة في تحديد مظهري وسلوكي.</p> <p>تعليقي الشديد بأفراد أسرتي .</p> <p>البعد عن الاهدل لغرض الدراسة .</p> <p>الالتزام بوقت محدد في العودة الى البيت .</p>	<p>الضغوط الاسرية</p>
<p>الحاجة الى تنمية الوازع الديني والروحي .</p> <p>توفير الاسناد للسلوك الصحي .</p> <p>ازالة الحساسية المرضية ومشاعر التوتر .</p>	<p>٤- ٥- ٦-</p>	<p>اصابة احد افراد عائلتي بمرض مزمن او عاهة جسمية او عقلية.</p>	