

الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية جامعة كربلاء

الباحث

مهند محمد شهيد

اشراف م. عباس عدنان كامل

ملخص البحث

أن أحداث الحياة اليومية تحتل معها ضغوطاً يردعها الإنسان عندما يساير وباستمرار المواقف المختلفة في العمل والتعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، حتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية ولكن عدداً قليلاً منهم ، هم الذين يواجهون الظروف القاسية .

هدف الدراسة الحالية :

- التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية / جامعة كربلاء.

- دلالة الفروق الإحصائية وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

أستعمل الباحث المنهج الوصفي ويتكون مجتمع البحث من المرحلة الثانية والثالثة و الرابعة في قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٢٧٣) وتم اختيار العينة بأسلوب الطبقى العشوائي بنسبة 30% والتي بلغ عددها الكلي (٧٥) طالب وطالبة .

بعد التحقق من الهدف الأول توصل الباحث إلى أن الطلبة الجامعة يعانون من ضغوطات نفسية ولكن لا يوجد فروق في الضغوط بين الذكور و الإناث .

وقد أوصى الباحث:

أيجاد حلول لهذه المشكلات ومن هذه الحلول تخصيص منحة مالية للطلبة لتخفيف من المصروفات اليومية التي تقع على كاهل الأسرة وهذا قد يحل جزء من مشاكل المصاريف الدراسية التي بدورها تعطي زخماً للطلاب في التقدم العلمي والتطوير بما يخدم البلد .

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية ، طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية.

Research Summary

The events of daily life carry with them pressures that deter a person when he constantly copes with various situations at work and dealings with people or problems for which he does not find appropriate solutions or the acceleration of life events and their requirements. It requires a higher degree of coping for the

purpose of psychological harmony and he may fail in this difficult balance, even The happiest people face a lot of disappointment, conflicts, frustration, and different types of daily pressures, but only a few of them are the ones who face harsh circumstances.

Objective of the current study:

-Identifying the degree of psychological stress among students of the Department of Educational and Valuable Sciences / University of Karbala.

-Significance of statistical differences according to the gender variable (males – females).

The researcher used the descriptive approach, and the research population consists of the second, third, and fourth stages in the Department of Educational and Psychological Sciences, and their number reached (273). The sample was selected using a random stratified method with a ratio of 30%, and the total number reached (75) male and female students.

After verifying the first objective, the researcher concluded that university students suffer from psychological stress, but there are no differences in stress between males and females.

The researcher recommended:

Finding solutions to these problems. One of these solutions is allocating a financial grant to students to cover the daily expenses that fall on the family. This may solve part of the problems of educational expenses, which in turn gives impetus to the student in academic progress and development of what the country offers.

Keywords: Psychological stress, Department of Educational and Psychological Sciences .

المقدمة

ان ظاهرة الضغوط النفسية بصفة عامة ظاهرة قديمة منذ بداية خلق الانسان ووجوده ولولا الضغط النفسي لما قتل قابيل اخاه هابيل ،لذلك فإن اهتمام بالضغط كموضوع للدراسة يعد حديثا نسبيا، فعلى الرغم من وجود بعض علماء المسلمين من امثال الغزالي وابن سينا اللذين تعرضا في كتابتهما لبعض المواضيع التي تخص الاضطرابات النفسية كالحزن والقلق والخوف والهـم ، فأنهما لن يتعرضا بالصورة التي يدرس او يبحث فيها في العصر الحديث ،كذلك بالنسبة للغرب فقد اشار (جرمان -Gherman 1981) في معرض حديثه عن الضغوط النفسية الا ان كتاب أوربا لن يشير الى هذا المصطلح الا في القرن الرابع عشر الميلادي . ومن هنا جاءت اهتمامات اصحاب الخبرة في مجال علم النفس بشكل عام والضغوط النفسية بشكل خاص التي تخص الطلبة من خلال استخدام الطرق المناسبة التي تسهم في تطوير مستوى الطلبة الكلية . من هنا جاءت اهمية البحث في مدى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية - جامعة كربلاء.

الفصل الاول

أولا - مشكلة البحث:

لقد زاد اهتمام الباحثين علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية والعوامل المقاومة لها والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد و سلامة النفسية والجسمية (دسوقي ١٩٩٦ ، ٤٤)

وقد أوضح موراي وكلوكهن أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية السلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير او تعوق جهود الفرد للوصول إلى الهدف معين وإنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق المحاولات الفرد لا شياع متطلبات حاجة فقط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو أخرى (p44-123 - murray , klack hain)

أن الضغوط النفسية تشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة فعالة حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل تؤكد أن حوالي ٨٠٪ من الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية سببها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم. إما الأحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الاصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي (إبراهيم ١٩٨٩، ١١٩)

- يرى الباحثان لازروس وفولكمان إننا أسباب المواجهة للضغوط تتحدد من تقييم الفرد للمواقف فعندما يواجه الفرد موقف ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ الضغط. ويركز النموذج هذا على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغظ الذي يواجه الفرد وتحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة (عبير ، ماجدة بهاء الدين : ٢٠٠٨ ، ١٢٩) .

- لذلك جاء الاهتمام بالطلبة والعمل على رعايتهم وتأهيلهم وإشباع حاجاتهم ومتطلباتهم حتى لا يشعر بعضهم بعدم الاهتمام والأمان وأنا الخيرات النفسية المؤلمة التي تكون مسؤولة عن بعض السلوكيات الغير سلوكية والضغوط التقنية التي يعاني منها الطلبة (الفياض 20، 1994)

فالحياة الدراسية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة فقد أشار كيسكر (١٩٧٧) الى ان طلبة يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات على الزملاء والأساتذة والمناقشة من أجل النجاح و المشكلات العاطفية والتعامل مع المقتضيات البيئية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم ومن العوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء وبين ما هو اصيل وما هو وافر والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها (Kister ، ١٩٧٧ ، ٢١٩)

ثانيا : أهمية البحث :

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ويعود السبب إلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة الدراسة وطبيعة الحياة الاجتماعية فالأهداف كثيرة والأمان والتطلعات عالية و لكن الاحباطات والعوائق كثيرة فلا شك أننا نعيش في عصر يزخر بالصراعات والمشكلات وتعقيد الحياة وتزايد متطلبات الحياة ، ويقابلها التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية . مما ينتج عن مواقف ضاغطة شديدة ومصادر القلق والتوتر وعوامل الخطر (حسين والزيود ١٩٩٩ ، ١٥٨) .

أن الضغوط النفسية شيء طبيعي في حياة الفرد ولكن عندما تزيد عن درجه التحمل ستستنزف الطاقة الجسمية وتتعب القدرة على تأدية العمل والوصول إلى الهدف و استمرار الضغوط لمدة طويلة يؤدي الى أحداث اضطرابات بالجسم ومنه الاضطرابات بالجهاز العصبي اللاإرادي (Robert ٢٠٠1 ، ٣٠)

ومن هنا تبين أن مفهوم الضغوط من أكثر المفاهيم غموضاً وهناك صعوبة في تحديد تعريفه و دراسته بشكل دقيق وذلك لارتباطه باتجاهات نظرية مختلفة ولن يتواصل العلماء والباحثين التي أتفاق محدد حول معنى (الضغوط النفسية) وعرفة البعض العلماء الضغوط النفسية : بأنها ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد تنشأ عن مختلف العلاقات الاجتماعية والدراسية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والمرض النفسي ، شحاته (٢٠١٠)

ويعرفها لا زوراس : بأنها مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة الى استجابات مرئية وكذلك التقديرات الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغوط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف التي يمر بها (شقيير ، ٢٠٠٢ ، ص٤)

معظم سلوك الفرد تم احتسابه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين والأحداث الضغوط والصدمة مثل الإساءة النفسية والجسمية التي يتعرض لها الإبناء في محيط الأسرة وتؤثر على حياتهم وتؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية لديهم فعندما يشاهد الطفل والده وهو يسيء معاملة أحد أعضاء الأسرة نفسياً أو جسماً أو غير ذلك فإنه يتعلم من هذا السلوك فيما بعد (عبيد ١٣٤ ، ٢٠٠٨)

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية أذ يؤكد (Danzi ، ١٩٨٦) على ان الضغط النفسي ينشأ من العوامل الجسمية مثل القلق في أحد الأعضاء الجسم و العوامل العقلية والانفعالية مثل القلق والخوف ويرتبط الضغط بأفعال والانفعالات سلبية وإيجابية (الفريد وابو اسعد ٢٠٠٨ ، ٣١)

ثالثاً : أهداف البحث :

1-مشكلة البحث الحالي التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية جامعة كربلاء.

2- دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) .

رابعاً : حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة كربلاء / الدراسات الصباحية لكل من الذكور والأثاث للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

خامساً : تحديد المصطلحات :

١- تعريف الأميري ٢٠٠١ :

إنها مجمل الأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية و تسبب له قلقاً و توتراً وتشعره بعدم الراحة وتشكل له تهديها يعيقه عن التكليف السليم (الأميري ٢٠٠١ : ٢٠)

٢- لازاروس (Lazarus، ١٩٧٦) :

أحداث بيئة تفوق قدرة الفرد على المواجهة (Lazarus ، ١٩٧٦ ، ١٢٦)

عرفها الربيعي (٢٠٠٩) :

أنها الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهداً إضافياً لإعادة التوازن (الربيعي ٢٠٠٩ ، ٧١٠)

٤- موسوعة المعرفة (١٩٦٦) :

بأنها المواقف التي يكون فيها الفرد واقعاً تحت جهد انفعالي او جسمي يؤدي الى اضطرابات مختلفة جسمية ونفسية او سلوكية او انفعالية (الزبيدي ٢٠٠٠ ، ٢٤)

٥ - مايكل (Michael ، ١٩٩١) :

بأنها الأحداث العاطفية والاجتماعية والاقتصادية كالفشل والحرمان والفقدان تؤثر على سلوك الفرد في المستقبل (Michael ١٩٩١ : ١١١) .

- التعريف النظري لضغوط النفسية // بأنها كل ما يتعرض له الفرد أو الشخص من مضايقات تؤثر فيه سلباً وتجعله يشعر بنوع من الحزن وعدم الرضا وهيا تؤثر فيه بشكل فعال في طريقة حياة الشخص وتفاعله مع البيئة سواء كان مؤثر أو متأثراً.

- التعريف الإجرائي للضغوط النفسية // بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية.

- مفهوم قسم العلوم التربوية والنفسية // (بشكل عام) يعتبر قسم العلوم التربوية والنفسية من الاقسام الرائدة في كلية التربية حيث ضم القسم منذ بداياته -المتزامنة مع بداية كلية التربية- أساتذة ذوي خبرات في مجالات التخصصات التربوية والنفسية، والذين كان لهم الدور الكبير والبارز في تدريس المواد التربوية لطلاب جميع الاقسام العلمية بالكلية.

- مفهوم طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية //

يسعى قسم العلوم التربوية والنفسية من خلال برنامجه العلمي إلى تحقيق رسالته المتمثلة في إعداد وتأهيل كوادر تربوية متخصصة في العلوم التربوية والنفسية تكون قادرة على المشاركة في بناء المجتمع وتنميته ، ويقبل فيه خريجي المدارس الاعدادية

بفرعيها العلمي والأدبي، فضلا عن قبول المعلمين المجازين دراسيا، ويمنح الطالب المتخرج في هذا القسم بكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية. وكذلك يوجد دراسات عليا .

الفصل الثاني

أولا / الاطار النظري:

قد استعمل مصطلح الضغوط في اغلب العلوم مثلا استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت او دائمي عل تركيب العنصر وقد تبني هذا الاصلاح الهندسي الباحثون الفسيولوجيون فأصبح من اصلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد (دكتا 2 ، 1994)

1- العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :

أ – الجنس

ب – مستوى تعليم الفرد

ج- عمر الفرد

هـ - الفروق الفردية

د- مستوى الطموح

2- انواع الضغوط النفسية :

أ- الضغوط البيئية الطبيعية

ب – الضغوط البيئية الاجتماعية

ج- الضغوط الاقتصادية

د- الضغوط المهنية

هـ - الضغوط المدرسية

و- الضغوط المرضية

ي – الضغوط العاطفية

3- مسببات الضغوط النفسية : أن مسببات الضغوط النفسية كثيرة ومتعددة بعدد مفردات الحياة لكنها تأتي بمجملها عن المصادر الآتية :

1- البيئة المنزلية والأسرية .

٢- بيئة العمل .

٣- الحالة النفسية والعقلية للشخص نفسه .

ثانيا / الدراسات السابقة

أ - الدراسات العربية :-

١- دراسة طاهر (١٩٩٨):

أجريت هذه الدراسة في العراق، واستهدفت التعرف أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة كلية التربية في جامعة المستنصرية وإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية (الإنجاز الثقة بالنفس، الانعزال) وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة في جميع أقسام الكلية وقد قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية مكون من (٣٨) فقرة وبناء مقياس للسمات الشخصية مكون عن (٣٠) فقرة موزعة بالتساوي على جميع السمات ، وقد استنتجت الدراسة إن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية وكذلك هنالك علاقة ضعيفة بين الضغوط وسمة الانجاز وسمة الثقة بالنفس (الطاهر ١٩٩٨)

٢ - دراسة الربيعي (٢٠٠٩) :

أجريت 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 لها تم تطبيقها على عينة من الطلبة جامعة بغداد ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحث الاختيار الثاني وتحليل التباين الثلاثي ومعامل الارتباط بيرسون وتوصلت نتائج الدراسة الى ان أفراد العينة البحث يعانون من ضغوط نفسية بمستوى فوق المتوسط المعياري للقياس وتوجد فروق دالة احصائية وفق تتغير التخصص العلمي ولا توجد فروق دالة احصائية بين الضغوط النفسية والاتجاه المضاد للمجتمع (الربيعي ٢٠٠٩ : ٢٠٧)

ب - الدراسات الأجنبية :

1-دراسة جوتليب (1989) : الضغوط النفسية وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقين)هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين على عينة (٤٥٠) مراهقا و مراهقة في ولاية أريزونا الأمريكية تراوحت أعمارهم ما بين (١٤ - ١٧) سنة واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون والاختيار الثاني لعينتين مستقلتين ومعادلة الفا كرونباخ وتبين من نتائج الدراسة ان هنالك ارتباط له دلالة إيجابية بين الضغوط النفسية لدى المراهقين وبين الذات لديهم .(66 ، Gottlib ، ١٩٨٩)

٢- دراسة Bergmanetel (٢٠٠٣) : (عنوانها اثر المساندة الاجتماعية على الضغوط النفسية والصحة النفسية)أجريت هذه الدراسة في مملكة السويد وهدفت الدراسة إلى توضيح اثر المساندة الاجتماعية كعامل مختلف من آثار الضغوط أو كعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضه للأمراض النفسية، شملت عينة الدراسة (٢٣٤) مسنا وقد أظهرت نتائج الدراسة إن المساندة الاجتماعية ترتبط سلبياً بأعراض الاكتئاب بمعنى أنه كلما قلت مصادر المساندة أو اتسمت بعدم التعمق فإن هنا قد يرتبط بالاكتئاب ، كما بينت نتائج الدراسة إن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته .

الفصل الثالث

اجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

أن أحد المواضيع الأساسية هو ملائمة المنهج للمشكلة المدروسة فالباحث يمتلك تصاميم البحث كما ان البحث الوضعي وهو البحث الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد بالواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً (McMillan Schumacher 2001) حيث يتطلب تحقيق البحث التعرف على المجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له مع تحديد الإجراءات التي اتبعت في أعداد أداة البحث والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات والتوصل الى النتائج.

إما البحث الحالي فقد أعتد الباحث منهج البحث الوصفي لكونه أكثر مناهج البحث ملائمة له.

ثانياً : مجتمع البحث وعينته :

أ/ مجتمع البحث : يتمثل البحث الحالي بطلبة الدراسات الصباحية في جامعة كربلاء كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (٢٧٣) وطلبة موزعين على المراحل العلمية (الثانية - الثالثة - الرابعة) للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ والجدول ادناه يبين ذلك

جدول رقم (١) توزيع مجتمع البحث على المراحل وفق متغير الجنس

ت	المراحل	الذكور	الاناث	المجموع
1	الثانية	18	78	96
2	الثالثة	27	38	65
3	الرابعة	39	83	122
		84	189	273

ب / عينة البحث :

تقسم عينة البحث الحالي :

١- العينة الاستطلاعية (عينة الثبات) : يعني ثبات الاختيار أن الاختيار موثوق به ويعتمد عليه أو أن درجة الفرد لا تعتمد جوهرياً بتكرار اجزاء أو أثبات نتائج الاختيار مع نفسها أو الاستقرار بمعنى أنها حددت عمليات قياس الفرد الواحد لا ظهار درجة شينا عن الاستقرار على أن الثبات قد يعني الموضوعية (نسبة واضحة : ٢٠٠ ، ٨٩)أعتد الباحث نسبة (٤٠٪) من طلبة المرحلة الثالثة كعينة استطلاعية حيث اصبح عدد أفراد العينة الاستطلاعية(٢٥) طالب وطالبة لقياس الثبات علماً أن الباحث قام باستبعاد العينة الاستطلاعية من التطبيق النهائي لأداة البحث .

٢- العينة الأساسية : أن مناقشة استخدام العينات العشوائية هي في إطار ضيق لحد الآن فالغرض منه يساعد الباحث في فهم المبادئ الأساسية وأن فكرة العينة العشوائية تقع خلف العديد من الأفكار والخطوات المستخدمة في البحوث الحديثة . (عبد الرحمن والضاحي) (٢٠٠٥ ، ١٠٠ - ١٠١)

بعد استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث البالغ (٢٧٣) طالب و طالبة أصبح عدد أفراد العينة لتطبيق أداة البحث (٢٤٨) وأعتمد الباحث نسبة (٣٠٪) من مجتمع البحث أعلاه فأصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٧٥) طالب وطالبة.

ثالثاً: أداة البحث :

من أجل تحقيق البحث الحالي قام الباحث بأعداد أداة لقياس الضغوط النفسية التي تتكون من (٣٢) فقرة وتم قياس الخصائص السايكومترية لها كالآتي :

١- صدق الأداة (الصدق الظاهري) :-

من أجل إيجاد صدق الأداة البحث الحالي قام الباحث بعرض الأداة على مجموعة من الخبراء والمحكمين وبضوء آراء الخبراء والمحكمين تم إجراء بعض التعديلات على الفقرات وتم حذف (٢) فترة وذلك بعد تطبيق قانون النسبة المؤية على فقرة إذ تحذف الفقرة التي لم تحصل على نسبة موافقة أكثر من (٨٠٪) من آراء الخبراء والمحكمين وعليه تكونت أداة البحث الحالي من (٣٠) فقرة .

٢- الثبات : يشير مفهوم الثبات الأداة الثانية وهي الأداة التي تعطي نتائج مقارنة أو نفس النتائج إذا طبقت أكثر من عدة في ظروف مماثلة ومن النادر أن يوجد مقياس صادق ولا يكون ثابت فما لمقياس الصدق هو مقياس ثابت لكن العكس ليس صحيح (نوفل وأبو عواد (٢٠١٠ ، ٢٢٦) من أجل إيجاد ثبات الأداة الحالية قام الباحث بتطبيق طريقة التجزئة النصفية لفقرات أداة البحث حيث عوملت الفقرات الفردية كنصف وعوملت الفقرات الزوجية كنصف آخر وبعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون على نصفي الأداة بلغ معامل الارتباط (٠ ، ٦٨) وتوصف الأداة بأنها ذات ثبات عالي إذا بلغ معامل ثباتها أكثر من (٠ - ٦٥) (عوادة ٢٠٠٥ ، ٢١٥)

رابعاً : الوسائل الاحصائية :

- 1- معامل الارتباط بيرسون .
- 2- معاملة سبيرمان - بروان .
- 3- الوسط الفردي .
- 4- المتوسط الحسابي .
- 5- الانحراف المعياري .
- 6- الاختبار التائي لعينة واحدة .
- 7- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يعرض هذا الفصل النتائج التي تم الوصول لها وفق البيانات التي حصل عليها الباحث وقام بمعالجتها احصائيا في ضوء اهداف البحث وكالاتي :

الهدف الاول: التعرف على درجة الضغوط النفسية :

ينص الهدف على ماهي درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب قسم العلوم التربوية والنفسية ولتحقيق هذا الهدف تم استخراج الوسط الحسابي لدرجة العينة البالغ عددهم (٧٥) طالب وطالبة وتبين أن القيمة الثانية المحسوبة أكبر من القيمة الثانية الجدولية وهذا يدل على وجود ضغوط نفسية يعاني منها طلاب قسم العلوم التربوية والنفسية بصورة عامة كما موضح في الجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول رقم (2) الاختبار الثاني لعينة واحدة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	الوسط الفرضي	القيمة الثانية		الدالة
					المحسوبة	الجدولية	
75	59 ، 586	7 ، 558	57 ، 002	64	6 ، 242	1 ، 98	دالة احصائية

يشير الجدول اعلاه الى تعرض الطلبة الى أنواع من الضغوط النفسية التي كان من أبرز هذه الضغوط (تحمل اسرتي مصاريف دراسي) والتي احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢,٥٦) إذ تعتبر هذه الفقرة عن أكثر الضغوط يعاني منها طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية جامعة كربلاء لان الأسرة هي التي تقوم بتلبية المتطلبات الدراسية لأبنائها.

ويأتي بالمرتبة الثانية (أشعر بالقلق لي كثير من الاحيان) بمتوسط حسابي (٢,٤٦)

وتأتي بالمرتبة الثالثة (افزع من دوي الانفجارات وسيارات الاسعاف) بمتوسط حسابي (٢,٢٥) واحتلت الضغط (لغلاء اسعار الكتب والاستنساخ)المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٢٥,٢) واحتلت الضغط (صعوبة الأسئلة الامتحان) المرتبة الخامسة في معاناة الطلبة بمتوسط حسابي (٢,٢٤) .

وهذه الضغوط الخمسة تعتبر من أكثر وأغلب الضغوط التي يعاني منه قسم العلوم التربوية والنفسية/ جامعة كربلاء

الهدف الثاني: ينص على التعرف دلالة الفروق الاحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية على وفق مغير الجنس (ذكور - إناث) :

وقد تبين أن القيمة الثانية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية أي أنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث أي أنهما يعانون نفس المستوى من الضغوط والجدول (٣) يوضح ذلك

الجدول رقم(3)الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق الاحصائية وفق متغير الجنس(ذكور-إناث)

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	26	59,461	37,810	0,445	1,98	غير دالة احصائية
	اناث	49	58,653	9,671			

الفصل الخامس

- 1- الاستنتاجات: وفي ما يخص نتائج دراسة البحث التي توصل اليها البحث من خلال بحثه فقد اظهرت النتائج أن هنالك حملة عن الضغوط النفسية يعاني منها الطلبة جامعة كربلاء - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية وهذه الضغوط هي (تحمل أسرتي مصاريف دراستي، أشعر بالقلق في كثير من الاحيان ، افزع من دوي الانفجارات وسيارات الاسعاف ، غلاء اسعار الكتب والاستنساخ ، صعوبة الأسئلة (الامتحان)
- 2- التوصيات: من خلال الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يأتي :-

- إيجاد حلول لهذه المشكلات ومن هذه الحلول تخصيص منحه مالية للطلبة للتخفيف من المصروفات اليومية التي تقع على كاهل الاسرة .
- المثابرة و الاجتهاد في القراءة دروسه للتغلب على القلق الذي تعاني منه الطالب، ويوصي الباحث بمساعدة الأجهزة الأمنية في إدلاء المعلومات الكاملة عن المشتبه بهم للتقليل عن التفجيرات.
- العمل على تخفيض أسعار الكتب والاستنساخ من خلال وضع مكاتب عامة مدعومة من الدولة وأسعارها مدعومة و رخيصة .
- زيادة القراءة والمثابرة في الدراسة للتغلب على مشكلة صعوبة الأسئلة الامتحان.

3-المقترحات:

في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث :

- 1- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة الدراسة المسائية .
- 2- اجراء المزيد من البحوث التي تخص الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة .
- 3- اجراء بحث مماثل على طلبة الجامعات الاخرى .

4- المصادر

أ- المصادر العربية :

- 1- ابراهيم اسماء غريب (1989) : الاكتئاب لدى المراهقات الكفيفات والمبصرات دراسة مقارنة لدى الطلبة المرحتين الاعدادية والثانوية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة عين الشمس .
- 2- الاميري ، احمد علي (2001) : فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب المرحلة الثانوية في كلية التربية / جامعة المستنصرية .
- 3- تيسير كوافحه (2003) : القياس والتقويم واساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، ط1 عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- 4- الحواجري ، عبدالله ، تسيير(2004) : العلاقة بين الضغوط النفسية والاصابة بالقرحة الهضمية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، عدد (4) ، عمان ، الاردن
- 5- دعنا، وفاء يوسف ظاهر(1994): الضغط النفسي عند المرفقين في المدارس التابعة لوزارة التربية في الاردن ، مجلة علم الفكر ، عمان ، الاردن ص44-ص55
- 6- ديفيدوف ، لندا(1988): مدخل علم النفس ، ترجمة سيد طوب واخرون، ط3، القاهرة، دار ماركجز وهيل للنشر
- 7- الربيعي ، فاضل جبار(2009): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية عدد خاص ، كلية التربية / جامعة المستنصرية .
- 8- الشافعي ، محمد دسوقي(1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الاخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين ، مجلة التربية ، جامعة الكون ، المجلة الثاني عشر ، العدد الثامن والاربعون .
- 9- طاهر ، شوهر عبدالله(1998): الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد(29)،بغداد
- 10- طاهر ، شوهر عبدالله (2003): الضغوط النفسية لدى اساتذة الجامعة (وفق متغير الجنس) ، كلية التربية/الجامعة المستنصرية .
- 11- العبدى، ناظم واخرون(1990): الشخصية بين السواء والمرض، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- 12- عبير ،ماجدة بهاء الدين(2008): الضغط النفسي ومشكلاته واثرة على الصحة النفسية ، عمان-دار صفاء، ط1.
- 13- عثمان، فاروق ،السير(2001):القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1،كلية التربية ،جامعة المتوفية ،القاهرة ،دار الفكر العربي .
- 14- العيسوي عبدالرحمن محمد(2001):مجلات في الارشاد النفسي، ط1،دار الترتيب الجامعة، بيروت

15- قنديلجي ، عامر والسامرائي ، ايمان (2010): البحث العلمي الكمي و النوعي . ط1، عمان، دار البازوري للنشر والتوزيع .

16- نوفل ، محمد بكر وابو عواد، فريال محمد (2010): التفكير والبحث العلمي ، ط1، دار المسيرة، عمان.

ب/ المصادر الاجنبية :

1- Gottlib ,m .is hodge (1989):Explorations in duced distress relatiation . ship to myself at the completion shoolding ,vol p.135-197.

2- lazarus ,R.C(1976): patterns of adjustment(3th)ed. Tokyome Grow hjll kagaku sharld . lazarus is folkman (1989): coping and mediat or of emotion journal of person a lity and social psychology vol 54,no 37.

3- marry ,H.AK lackhoin .H.amarray zol 40.no2.

4- Delong is , Afolkman ,is lazarus ,R.s(1988). The impact of darly stress on health .and mood psychological resources as mediators . journal of person ality and social

ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق
1	لا املك القدرة على الدراسة			
2	اعاني من احلام السرحان(احلام اليقظة)			
3	عدم عدالة بعض التدريسيين في التعامل مع الطلبة			
4	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج			
5	شحة المصادر والمراجع العلمية في المكتبة الجامعة			
6	قلة المواد الدراسية والعلمية مقارنة بالنظرية			
7	صعوبة الاسئلة الامتحان			
8	اشعر ان بعض التدريسيين لا يحترمون الطلبة			
9	ليس لي زملاء في الكلية			
10	يضايقني مزاح زملائي			
11	غلاء اسعار الكتب والاستنساخ			
12	اشعر بعدم مواكبة دراستي لسوء الاوضاع الامنية			
13	افزع من دوي الانفجارات والسيارات			
14	البعد عن اهلي لغرض الدراسة			
15	تحملي لمسؤولية عائلتي			
16	تدخل الاسرة في اختيار شريك حياتي			
17	تعصب افراد عائلتي للزواج من الاقارب			
18	لايهتم والدي بدراستي			
19	تحمل اسرتي مصاريف دراستي			

20	لا استطيع مصارحة والدي بمشاكلي			
21	اعاني من الخجل من الجنس الاخر			
22	اشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الاحيان			
23	يسيطر علي الخجل عندما اكون مع مجموعة من الزملاء			
24	اعاني من سرعة الغضب			
25	اشعر بالقلق في كثير من الاحيان			
26	اعاني من الارق			
27	اشعر بالملل في كثير من الاحيان			
28	افتقر الى القدرة على التعبير عن مشاعري			
29	اخاف من الفشل الدراسي			
30	اجد الصعوبة في ايجاد افكار جديدة للآخرين			