

احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من

سكنة محافظة بغداد

م.د. علي احمد جاسم

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية

ali.8690@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي التعرف على أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية. وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة من سكنة محافظة بغداد. ودلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد. ودلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير الاناث. ودلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير الذكور. دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير التخصص العلمي. دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير التخصص الانساني. وقد تحدد البحث الحالي بطلبة الاقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية في مجمع ابن الهيثم وابن سينا من الدراسات الأولية الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور- اناث) وللعام الدراسي (2023/2024). ولتحقيق اهداف البحث تبني الباحث مقياس الضالحي (2012) المكون (43) فقرة، وبعد ان تحقق من صدق وثبات المقياس طبق المقياس على عينة مكونة (320) طالبا وطالبة، وقد اظهرت النتائج ما يأتي: ان طلبة الاقسام الداخلية لديهم مستوى منخفض، وان الطلبة من سكنة محافظة بغداد كان بدرجة منخفضة، هناك فرق بين طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم ولصالح طلبة الاقسام الداخلية، وفرق بين اناث الاقسام الداخلية وإناث سكن بغداد ولصالح اناث الاقسام الداخلية. وليس هناك فرق بين الذكور في الاقسام الداخلية وسكنة بغداد، وليس هناك فرق بين طلبة الاقسام الداخلية وسكنة محافظة بغداد في التخصص العلمي. وهناك بين طلبة الاقسام الداخلية وسكنة بغداد في التخصص الانساني ولصالح طلبة الاقسام الداخلية، وقد اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: احداث الحياة الضاغطة. طلبة الاقسام الداخلية.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

يعد طلبة الجامعة الركن والمحور الأساس في العملية التعليمية والتربوية، وتهتم فيهم المؤسسات التعليمية والملاكات التدريسية لإنجاح العملية التربوية والتعليمية، وكذلك تهيئة البيئة المناسبة للطلبة، خاصة في الظروف والأوضاع الصعبة التي يعيشها المجتمع، حيث ينطبق هذا بصورة واضحة على الطلبة الذين يعيشون مع اسرهم ويمتلكون ظروفًا سكنية ملائمة على الأقل، فما بالك بالطلبة الذين يسكنون في الاقسام الداخلية ويعانون من المشاكل السكنية بالإضافة الى المشاكل الدراسية، حيث ان هذه المشاكل والمثيرات التي يتأثرون بها الطلبة الذين يعيشون في الاقسام الداخلية، ينعكس تأثيراتها سلباً على مشوارهم العلمي والاكاديمي في الجامعات (محمود، 2010: 85). فعندما يلتحق الطلبة بالجامعات، فانهم يعيشون أجواءً لا يملكون ادنى معرفة فيها للوسائل الأساسية للسلوك بينما في البيت يمارسون الأساليب التي يعتادون عليها، فهم يواجهون بيئة جديدة بالعديد من الأسئلة الضمنية

والمخاوف والتصورات المختلفة بأطر مختلفة، فضلاً عن ذلك فهم يعانون عدداً من الأزمات أتية من نموهم ودراساتهم وتفكيرهم في مستقبلهم وموقعهم في حياتهم الجامعية الحالية (صادق، 2022: 230).

وان الافراد جميعهم يواجهون الازمات، المشكلات والصعوبات في حياتهم مهما كان الاسلوب او النمط الذي يعيشونه، حيث ان عصرنا الحالي مقارنة بباقي العصور فقد شهد من ازمات وتوترات واحداث حياتية ضاغطة متنوعة والتي يعاني منها جميع افراد المجتمعات (الهاشمي، 2006: 2). حيث ان الفرد يتعرض للعديد من احداث الحياة الضاغطة، والتي تشمل الخبرات غير المرغوب بها، واحداثاً تتضمن العديد من مصادر القلق وعوامل الخطر، والتهديد في كافة مجالات الحياة، مما ادى الى انعكاس اثار هذه الاحداث الضاغطة على بعض جوانب شخصية الفرد (النيل وعبد الله، 1997: 85).

ففي العديد من مجالات الحياة قد تحدث مجموعة من الاحداث والتغيرات والتي قد تؤثر على نظرة الفرد وتوقعاته ومستوى ادائه والطريقة في التعامل مع الاحداث والتي تؤدي الى اثار واضرار في صحته النفسية والجسمية (فروم، 1989: 140). كما يؤكد سيلبي (selby) على ان الاحداث الضاغطة تلعب دوراً في تطور بعض الامراض النفسية، وتكون احد العوامل المؤدية لحدوث الامراض الجسمية (المشهداني، 2001: 7)، وهذا ما دلت عليه نتائج الدراسات العالمية بان (80%) من المرض الجسدي يحدث بسبب الصراع النفسي الذي يعيشه الشخص ازاء الاحداث الضاغطة التي لها تأثير سلبي على جهازه النفسي والعصبي (حسن، 2001: 3)، وان نسبة (50%) من المشكلات للمرضى الذين يراجعون الاطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية (الغريز وابو سعد، 2009: 17).

وان الطالب الجامعي عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات بسبب المواقف والاحداث الحياتية التي يواجهونها في حياتهم (constance, 2004: 515). وأشارت دراسة (العبادي، 1995) أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية منخفضة، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في عموم الضغوط بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وأن شدة الضغوط النفسية تزداد عموماً بين طلبة التخصصات الإنسانية، وان عموم الضغوط النفسية للطلبة الساكنين في البصرة والوافدين من محافظات أخرى لصالح الطلبة الساكنين في البصرة (العبادي، 1995: 178). فهم يتعرضون للعديد من المواقف والازمات التي تتمثل في المواقف الامتحانية وعلاقتهم مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من اجل تحقيق النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع متطلبات البيئة الجامعية من أنظمه وقوانين وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم (kisker, 1977: 219).

وطبقاً للظروف التي يمرون بها افراد المجتمع العراقي، لذا فان طلبة الجامعة يتعرضون لاحداث ضاغطة على كافة المستويات الشخصية او الاسري او الاكاديمي، او الاجتماعي او الاقتصادي، والتي يكون تأثيرها عليهم متفاوتاً مما يخلف أثراً نفسية مختلفة، وهذا ما اظهرته دراسة السعداوي (2009) الى ان احداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة في الجامعة مرتفعة وبشكل كبير، وهذا يعد من الدلائل غير الطبيعية التي يمر بها الطلبة في المجتمع (السعداوي، 2009: 100)، وتتحدد مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن التساؤل الآتي: ما مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد؟

اهمية البحث:

تعد الجامعة هي من مؤسسات المجتمع التي تمتلك معايير خاصة بها والتي تكون نابعة من قيم المجتمع الاصلي، وهي من المصادر المهمة لتنمية شخصية الطلبة وتعريفهم بواجباتهم وحقوقهم داخل الجامعة وخارجها وتستخدم استراتيجيات لتحقيق التوافق مع الحياة والنشاطات الجامعية (حسين و قادر ، 1999 : 484). ولكي تؤدي الجامعة الدور المحدد لها في بناء شخصيات طلبتها وإعدادهم وتأهيلهم لتحمل المسؤولية وتنمية قدراتهم على التفاعل مع الآخرين والتوافق معهم، ينبغي عليها ان تهئ الاجواء المناسبة والأنشطة و الفعاليات التي تساعد الطلبة على النمو المتوازن في النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية (الحيزاني ، 2005 : 10).

وان طلبة الجامعة خلال مشوارهم العلمي قد يتعرضون في طريقهم لمجموعة من الصعوبات والتحديات التي تعتبر مشكلة او عائقا بالنسبة لهم، أو تكون هناك مجموعة من المشكلات التي يعاني منها الطلبة في مختلف الجوانب الاجتماعية والتعليمية الاقتصادية والسكنية ... (الخ)، ومن المؤكد أن الطلبة الساكنين في القسم الداخلي يختلفون عن الطلبة الذي يعيشون ويسكنون مع اسرهم وتتوفر لهم الظروف المناسبة والمريحة للدراسة، إذ قد يعاني الطلبة الذي يسكنون في الاقسام الداخلية من مشاكل اقتصادية واجتماعية وخدمية، بالإضافة الى المشاكل المتعلقة بالسكن ومشكلات الموقع السكني للاقسام الداخلية من حيث قربه أو بعده من الجامعات أو من السوق.

وأن أهمية دراسة مشاكل طلبة الجامعة يكمن من أهمية الحاجات والاشكاليات التي تواجه أهم شريحة بالجامعات الا وهم طلبة الجامعة، وخاصة الطلبة الساكنين في الاقسام الداخلية ، لذا فإن دراسة مشاكل الطلبة في الجامعة لها أهمية خاصة من حيث تأثيرها بالظروف و التغيرات السريعة التي من حولها وحساسيتها لها (صادق، 2022: 231). ونتيجة لما يعانيه طلبة الجامعة من احداث حياتية ضاغطة، ولصعوبة تحقيق توافقتهم النفسي والاجتماعي مع وجود الضغوط وما يترتب عنها من مشاكل، حيث اوصت العديد من الدراسات كدراسة (الاحمد ومريم، 2009) ان يكرس المهتمون بعلم النفس اهتماماتهم البحثية بفئة الشباب والعناية بهم، ولا سيما ان طلبة الجامعة قد اخذوا نصيبهم من الضغوط واثارها، مما ادى استدعاء العناية الاستثنائية والخاصة بهؤلاء الطلبة لانهم الصفوة المختارة لاي مجتمع (محمد و سلمان، 2009: 509). وان موضوع احداث الحياة الضاغطة قد احتل مكانة متميزة في تراث علم النفس، فقد اهتم الكثير من الباحثين في الونة الاخيرة بدراسة الاحداث الضاغطة التي قد يتعرض لها الافراد في حياتهم، او في المراحل العمرية المختلفة وكيفية التعايش معها، ومحاولتهم تلافي اثارها او على العكس من ذلك مما ينجم عن هذه الاحداث من اثار في حياة الافراد (شقيير، 1997: 12). وتعد ضغوط احداث الحياة من السمات البارزة في العصر الحديث، نظراً لما تشكله من تهديد على المجتمعات والعالم برمته وخاصة بعد تزايد تعقيدات الحياة، والاستمرار في التعرض لمواقف واحداث مؤلمة مما اعاق الفرد في تحقيق اهدافه وتطلعاته المستقبلية نحو حياة افضل (النعمي، 2007: 2)، لذا اعتبرت بانها الاساس لجميع الاضطرابات النفسية التي يقع افراد المجتمع تحت وطأتها (جلال ، 1970 : 265). وأشار (Rutter) الى ان الأحداث الضاغطة في حد ذاتها لا تؤثر على الافراد، ولكن ما يؤثر عليهم هو معنى الحدث بالنسبة لهم وكيفية ادراكهم وتقديرهم وتفسيرهم لهذا الحدث الى جانب ادراكهم وتقديرهم لقدرتهم على مواجهة هذا الحدث (بخش، 2002 : 218). حيث تزايدت الدراسات التي تؤكد العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة – سواء تلك المتعلقة بالاحداث الرئيسية كالفقد، ام تلك التي تتناول ضغوطاً اقل وقعاً وشدة – وبين اشكال المعاناة النفسية (سلامة ، 1991 : 199)، اذ اشارت دراسة (Sutterly , 1981) الى ان

أحداث الحياة الضاغطة الشديدة تؤثر بشكل مباشر على كفاية الفرد العقلية، كما انها تضعف من كفاية وظائف أجهزته المختلفة وان استمرار تعرضه لها قد يسبب نوعاً من الاعياء والاجهاد العصبي الشديد (Sutterley , 1981:4). وأشار الزهيري (2012) ان الطلبة البحث يمتلكون مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية، تتصف عينة البحث بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، وان الفروق بين الذكور والاناث كانت لصالح الذكور في أحداث الحياة الضاغطة، كما لا توجد فروق بين التخصص العلمي والانساني في أحداث الحياة الضاغطة (الزهيري، 2015: 166) وتوصلت دراسة (Kobasa , 1982) الى ان الضغوط التي تظهر من خلال الاحداث الحياتية تؤثر في الصحة النفسية، كسوء التوافق، والتوتر الدائم، والصراعات، وعدم الاحساس بالسعادة، والاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية (الابراهيمى ، 2002 : 27).

وتعد الاحداث الدراسية الضاغطة هي من اكثر الاحداث الضاغطة التي تؤثر على الطلبة، وان الاحداث الضاغطة الاجتماعية تعد اقل تأثيراً، حيث اشارت نتائج الدراسات ان هناك علاقة سلبية بين التفاؤل وبعض المتغيرات كالتشاؤم واحداث الحياة الضاغطة. كما توجد علاقة ايجابية بين احداث الحياة الضاغطة والتشاؤم (المحتسب ، 2008: 87).

ومما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية :

1. الاهتمام بشريحة الطلبة وخاصة طلبة الاقسام الداخلية كونهم يتعرضون لضغوط متعددة نتيجة البعد عن الأهل وفقدان مصادر الدعم والاحساس بالغربة.
2. لم تتناول الدراسات السابقة على حد علم الباحث دراسة المتغير كدراسة مقارنة مما يضيف نوعاً من الأصالة والجدية والأولية للبحث يسهم في تقديم اضافة جديدة في المجال العلمي.
3. يقدم نتائج تساعد الجهات المعنية لتقديم برامج ارشادية او تدريبية تساعد في تجنب الآثار السلبية لاحداث الحياة الضاغطة لطلبة الاقسام الداخلية.
4. إن النتائج وما ستوصل إليه البحث من مقترحات يمكن أن تثير بحوثاً نظرية وميدانية تعمق الموضوع وتعزز أسس المعرفة في هذا الميدان.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1. أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية.
2. أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة من سكنة محافظة بغداد.
3. دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد.
4. دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير الاناث (الاقسام الداخلية - سكن بغداد).
5. دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير الذكور (الاقسام الداخلية - سكن بغداد).
6. دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير التخصص العلمي (الاقسام الداخلية - سكن بغداد).
7. دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير الانساني (الاقسام الداخلية - سكن بغداد).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الاقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية في مجمع ابن الهيثم وابن سينا من الدراسات الأولية الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) وللعام الدراسي (2023-2024).

تحديد المصطلحات:

احداث الحياة الضاغطة **Stressful life events** وقد عرفها كل من:

- ريس (Ress , 1982) : "أي مثيرات في البيئة الداخلية او الخارجية تتسم بالشدة والاستمرارية بما يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي ، وينعكس احيانا على عدم اتزان سلوكه (Ress , 1982:17).
- لازاروس (Lazarus , 1984) : " الاحداث الناتجة عن علاقة الفرد بالبيئة التي يدركها على انها مرهقة وتنفوق قابليته وتعرض مصادره للخطر والتهديد " (Lazarus,etal,1988:744).
- لازاروس (Lazarus , 1993) : " مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد والاستجابة المترتبة عليها ، بالإضافة الى تقدير الفرد لمستوى الخطر والدفاعات التي يستخدمها اثناء تعرضه لهذه الاحداث " (Lazarus , 1993:12).
- التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف لازاروس (Lazarus , 1984) لاحداث الحياة الضاغطة وذلك لان نظرية (Lazarus) هي النظرية المعتمدة في تفسير احداث الحياة الضاغطة .
- التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال اجابته على فقرات المقياس.

الفصل الثاني: اطار نظري

• مفهوم الإحداث الضاغطة:

يعد مفهوم احداث الحياة الضاغطة احد المفاهيم التي اهتم بها العديد من العلماء والمنظرين. فقد تعددت وجهات النظر لدى العلماء والباحثين حول مفهوم أحداث الحياة الضاغطة. فقد يراه فريق منهم على انه مثير وانه أي حدث يدركه الافراد على انه يمثل تهديداً لهم، وقد تكون هذه المثيرات داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات، وقد تتكون نتيجة الاحداث الخارجية التي تحدث في بيئة الفرد المحيطة به ومن ابرز القائلين بهذا الاتجاه هولمز وراهي (Holmes & Rahi). كما ان فريقا ثانيا قد تناولوه كاستجابة تمثل ردود الافعال التي تصدر عن الفرد اتجاه الحدث، ويمثل هذا الاتجاه سيلبي (Selye) (حسين وحسين، 2006: 51-52) ويعد سيلبي (selye) من الباحثين الاوائل الذي قاموا بدراسة الضغوط النفسية ودورها في حدوث الامراض الجسمية حيث وضع نظرية عن ردود الفعل اتجاه الاحداث الضاغطة واطلق عليها متلازمة التكيف العام General Adaptation Syndrome كما وضع ولتر كانون (Walter Cannon) عملية ردود فعل الجسم اتجاه الضغوط حينما يواجه الافراد ضغوطاً او منبهات مهددة من العالم المحيط به من خلال مصطلح المواجهة والهروب (عبد الغني، 2005: 9) اما الفريق الثالث فقد نظروا اليه كونه العملية التي يتفاعل فيها الفرد مع البيئة ويمثل هذا الاتجاه لازاروس (Lazarus) اذ ان الاحداث الضاغطة ليست مجرد مثير او استجابة بل هي عملية تفاعل بين الفرد والبيئة حيث يؤثر الفرد في البيئة ويتأثر بها (عربيات، 1994: 3). وأوضح (Lazrus) من خلال نظرية (التقييم المعرفي) ان الضغوط تحدث عندما يواجه الفرد مطالب تفوق قدرته على التكيف، أذ يرى ان الضغوط واساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الادراك والتفكير) وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة (Lazarus etal,1982:218).

أذ ان هذه الاحداث قد تؤدي الى حدوث تغيرات كبيرة ورئيسة والتي تشمل الاحداث القوية المفاجئة. والتي لها اثر في عدد كبير من افراد المجتمع كالكوارث الطبيعية والحروب، كما انها تؤدي الى حدوث تغيرات مهمة في حياة الافراد والتي تشمل احداث تشبه احداث النوع الاول في كونها قوية ومفاجئة، الا انها تكون مختلفة عنها من حيث تأثيرها على عدد محدود من الافراد ومنها احداث المرض والوفاة والقتل. وقد تظهر في المنغصات اليومية والخبرات الضاغطة التي تثير الغضب والقلق وتشمل المشكلات اليومية المستمرة (العبادي، 1995: 16).

فقد يتعرض الافراد في حياتهم الى احداث متنوعة، قد يكون البعض منها سلبياً والبعض ايجابياً، وقد يقدر على التغلب على بعضها، ويعجز امام البعض الاخر، حيث تكون الفروق واضحة بين الافراد عند معالجتهم لتلك الاحداث

انواع أحداث الحياة الضاغطة

وقد اشار (Moore) الى وجود ثلاثة انواع من الاحداث الضاغطة هي:

- 1- التوترات الناشئة من الحياة اليومية **Ordinary Tensions** : وتنشأ نتيجة لعدم قدرة الافراد على اشباع حاجاتهم بشكل ملائم، او نتيجة للمشاكل الصغيرة التي يواجهونها في حياتهم
- 2- الضغوط النمائية **Developmental Stress** : وهي الضغوط التي تتطلب من الافراد تغييرا مؤقتا في عاداتهم واسلوب حياتهم وتتجم هذه الضغوط من خلال التغيرات النمائية التي يمرون بها.
- 3- ضغوط الازمات او الصدمات الحياتية **Life Crises** : وهي تلك الضغوط التي قوية وتستمر لفترة محدودة والتي تتكون من خلال المرض الشديد او حالات فقدان لشخص عزيز، او التنقل من بيت الى اخر جديد، او مدرسة جديدة (القيسي، 2004: 35).

• الآثار الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة:

اهتم العديد من الباحثين بدراسة الآثار الناجمة عن الاحداث الضاغطة ومنها:

- 1- الآثار الفسيولوجية: قد تؤثر هذه الاحداث بشكل سلبي على الجانب الفسيولوجي للافراد، مما قد تؤدي لحدوث مجموعة من التغيرات في وظائف اعضاء الجسم، واختلال في افرازات الغدد وفي الجهاز العصبي، ومن هذه الآثار الفسيولوجية اضطراب المعدة، وزيادة افرازات الادرينالين بالدم (حسين، 2006 : 44)
- 2- الآثار المعرفية: حيث ان هذه الضغوط قد تؤثر على البناء المعرفي للافراد، بحيث يصبح الكثير من وظائف الفرد العقلية غير فعالة، والتي تظهر على شكل نقص الانتباه والتركيز، وعدم قدرتهم على اتخاذ القرار (مصطفى، 2002: 205).
- 3- الآثار النفسية والانفعالية: والتي تشمل التعب والملل والارهاق والاكتئاب، كما قد ينجم عن هذه الضغوط عدم قدرة الفرد في التحكم في انفعالاته وسرعة استثارتهم والخوف والغضب والعوان.
- 4- الآثار السلوكية: ان الدلائل والعلامات وردود الافعال للافراد اتجاه المواقف الضاغطة غالباً من تكون واضحة من خلال الاستجابة السلوكية، أي انها تظهر في كلام الافراد وفعالهم (محمد، 1994: 25-26). ومن الآثار السلوكية انخفاض الاداء وظهور استجابات سلوكية غير مرغوبة، والاضطرابات اللغوية. (حسين، 2006 : 46).
- 5- الآثار الاجتماعية: تؤثر هذه الضغوط على علاقات الفرد بالآخرين مما تؤدي لتفكك العلاقات الاجتماعية، والعزلة عنهم، وعدم قدرة الفرد على تحمل المسؤولية (عربيات، 1994 : 7).

● النظرية التي فسرت احداث الحياة الضاغطة

نظرية التقدير المعرفي Cognition Estimation theory

قدم هذه النظرية لازاروس (Richard Lazarus, 1966) حيث اهتم خلال منتصف ستينات القرن الماضي بطريقة ادراك الفرد للحدث البيئي على انه ضاغط، اذ اشار الى ان معتقد الافراد حول قدرتهم على التحكم في المواقف البيئية تعد عاملاً مهماً وأساسياً محدداً لمستوى تقدير الافراد للحدث على انه ضاغط (Rita, 2001:186).

ويرى لازاروس (Lazarus) ان الاحداث الضاغطة تعتبر نتائج لعملية التقدير لدى الافراد، وتقييم ما اذا كانت مصادر الافراد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليهم من البيئة ام لا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الافراد وبيئتهم، فعندما تكون مصادر الافراد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعبة فسوف يشعرون بضغط منخفض. وعندما يدرك الافراد ان مصادرهم ربما لا تكفي للتعامل مع الاحداث او المواقف الا من خلال بذل جهد مضاعف وكبير، فانهم سيشعرون بمقدار متوسط من الضغط، اما في حال ادراك الافراد ان مصادرهم لن تكفي لتلبية متطلبات البيئة فانهم سوف يشعرون بتعرضهم لكمية كبيرة من الضغوط (Lazarus & Folkman, 1984:191).

ويؤكد لازاروس (Lazarus) في نظريته التي يطلق عليها نظرية التعامل مع الضغوط، اذ ان الضغوط تتكون من خلال الاحداث التي تتجاوز فيها المطالب الشخصية او البيئية او كليهما مصادر الفرد التكيفية مما يجد نفسه للاستجابة لهذه المطالب وبالتالي يقع تحت هذه الضغوط (النعمي، 2007 : 44) كما تنشأ عندما لا يستطيع الفرد التكيف او التعامل مع مطالب الحياة بشكل سليم، بحيث يدرك الفرد ان هناك مواقف تهدده مستنداً في تقييمه هذا الى تقدير الموقف وآلياته في التعامل. اذ ان تعرض الفرد للضغوط يعتمد على تقديره للموقف، فكلما تغيرت تقديراته تغيرت معها عملية تحمل وافعاله وانفعالاته (Lazarus & Folkman, 1984:19).

وقد اشار لازاروس (Lazarus) ان الافراد يواجهون باي شكل من الاشكال مجموعة من الاحداث الحياتية الضاغطة، الا ان جميعهم لا يتعرضون لمخاطرها بنفس الشدة او الدرجة، نتيجة لاختلاف المستوى لتلك الاحداث وتهديداتها من فرد لآخر وفقاً لادراك وقدرات وخبرات الفرد وسماته الشخصية، والمستوى الثقافي، وتقويمه للامكانيات التي يمتلكها، مما يساعده هذا في تجاوز المواقف الضاغطة التي تعترضه، ولذلك فإن الضغوط تعد أحاسيس الافراد وتشكل استجاباتهم تجاه الحوادث البيئية والتي تصبح بحسب مدركاتهم مصدر تهديد وخطر لحياتهم، اذ انها تقوم على طبيعية العوامل الضاغطة التي يتعرض لها الافراد، واختيار الاسلوب المناسب لتحديد طبيعة التعامل مع تلك الضغوط (العتيق، 2001 : 45) كما اعطى لازاروس وفلوكمان (Lazarus & folkman, 1981) تفسيراً للاحداث الضاغطة، فهو يرى ان هنالك نوعين من الاحداث الضاغطة، احداث داخلية والتي تتصل بالجانب الشخصي للفرد والفروق الفردية، كما يشمل الحدث الضاغط على مجموعة عناصر منها فقدان، والاذى، والتهديد، والتحدي واحداث خارجية متعلقة بالبيئة المحيطة بالفرد (Lazarus & folkman, 1981:138). ويؤكد (Lazarus) ان الضغوط ماهي الا مجموعة من ردود الافعال لافراد المجتمع اتجاه منبهات البيئة المؤلمة والشاقة، والتي تتجاوز قدرة الافراد على التكيف مع تلك الضغوط، وتشكل تهديد وخطراً عليهم (Lazarus, Folkman, 1981:13)، كما اكد ان المنبهات البيئية التي لها صلة بالفرد تعد هي المسبب الاساسي للضغوط التي يعاني منها، فالضغوط تحدث عند الفرد حينما تتجاوز المطالب او الاعباء قدرة الفرد على تحملها او مواجهتها (دعنا، 1994 : 4).

وقد اشارت النظرية الى ان ردود فعل الفرد تجاه الضغوط قد تأخذ اشكالاً من الانسحاب والعزلة كبديل طبيعي لعدم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (حسين، 1997: 36). ويرى (Lazarus) ان عملية تعرض الفرد للعوامل او المواقف الضاغطة تمر بثلاث مراحل وهي:-
أولاً: التعرض للأحداث الضاغطة:- حيث يتعرض الفرد الى نوعين من الأحداث اولهما الأحداث الضاغطة البيئية والتي تشمل الأحداث الخارجية التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد دون تدخل منه او ارادته، ثانيهما الأحداث الضاغطة الشخصية والتي تكون نابعة من داخل الفرد وتشكل من خلال ادراكه للعالم الخارجي.

ثانياً: عمليات التقييم: ان الفرد يقوم بتقييم الحدث بعد ان يتعرض للحدث الضاغط والذي يقيم من خلال قسمين هما عملية التقييم الاولي والتي يقيم الحدث هو يهدد ام لا. وعملية التقييم الثانوي والتي تتضمن عملية تفكير الفرد في ما يقدر فعله، عن طريق استراتيجيات واساليب المواجهة لديه. عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط، فإنه يقيم هذا الحدث.

ثالثاً: عملية المواجهة او الاستجابة للضغوط: والفرد هنا يستخدم الأساليب المتاحة لديه من اجل مواجهة الحدث الضاغط، وتقسّم المواجهة الى المواجهة المركزة، على المشكلة. والمواجهة المركزة على الانفعال (Lazarus, 2000: 665).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

تضمن هذا الفصل مجتمع البحث وعينة البحث واداة البحث والاجراءات التي اتبعتها الباحثة، والوسائل الاحصائية التي استخدمها في معالجة البيانات:

منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج المقارن والذي يعتمد على المقارنة في دراسة الظواهر، حيث يُظهر أوجه التشابه وأوجه الاختلاف فيما بين متغيرات الظاهرة الواحدة أو بين عدة ظواهر، من اجل اكتشاف العوامل المشتركة فهي لا تكشف عن ماهية الظاهرة فقط وانما كيفية حدوث الظاهرة، وتُقارن بين اوجه الشبه والاختلاف بين الظواهر (الجابري وصبري، 2015: 77).

مجتمع البحث: يعني جميع المفردات الخاصة بالظاهرة والتي يعمل الباحث على دراستها، حيث تشمل جميع الافراد الذين يكونون ضمن المشكلة أو موضوع البحث ويكون المجتمع عبارة عن افراد أو أنشطة تربوية أو علمية (الجابري، 2011: 254). وتالف مجتمع البحث الحالي من طلبة الاقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية ضمن مجمعي (ابن الهيثم) للذكور بواقع (565)، ومجمع (ابن سينا) للاناث بواقع (290) والبالغ عددهم الكلي (855) وللعام الدراسي (2023-2024).

عينة البحث: تالفت عينة البحث الحالي من طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم في الجامعة المستنصرية ضمن مجمعي (ابن الهيثم) للذكور، ومجمع (ابن سينا) للاناث، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث بلغت عينة البحث (320) بواقع (160) طالبا و(160) طالبة.

اداة البحث: تعرف انستازيا المقياس (Anastasi, 1976) باعتباره أداة للقياس ويعتمد طريقة موضوعية ومقننة لقياس عينة من السلوك (Anastasi, 1976: 27). وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي فانه لابد وجود اداة لقياس احداث الحياة الضاغطة، ولجل ذلك قام الباحث بتبني مقياس الضالمي (2012) لقياس احداث الحياة الضاغطة، كونه مناسباً لعينة البحث الحالي، نظراً لما يتميز به المقياس من صدق وثبات جيدين. فقد تكون المقياس (43) فقرة، توزعت على المجال الاجتماعي، والمجال الاقتصادي، والمجال الدراسي، والمجال الاسري، والمجال الشخصي.

الخصائص السايكومترية

التحليل الاحصائي

ان الهدف من تحليل فقرات المقياس هو الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس بعد التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس، أي هل تمتلك الفقرة قوة تمييزية بين الافراد المستجيبين الذين تكون درجاتهم عالية والمستجيبين الذين تكون درجاتهم واطنة في المفهوم الذي تقيسه الفقرة أم لا تمتلك (Ebel, 1972 :392) وسعى الباحث الى حساب الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس، وكالاتي:

1. تمييز الفقرات

ومن اجل إيجاد القوة التمييزية للفقرات اتبع الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين حيث قام بعدما تم تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (320) طالبا وطالبة، باختيار الاجابات العليا والدنيا وبنسبة (27%) وبواقع (86) فردا في كل من المجموعتين، بعد ذلك قام الباحث بالاختبار التائي لعينتين مستقلتين، واطهر أن جميع الفقرات في المقياس مميزة. لأن القيم التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وبدرجة حرية (170)، وبمستوى دلالة (0,05). وان القيم التائية تراوحت بين (3,074) الى (10,738).

2. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يهتم هذا الاسلوب بمعرفة مسار كل فقرة من فقرات المقياس بالاتجاه الذي يسير فيه المقياس بشكل عام (عيسوي، 1985 : 95)، مما يشير الى وجود علاقة بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية، اذ ان ارتفاع العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له يشير الى انتماء هذه الفقرة الى المقياس، ومن ثم الحصول على مقياس متجانس الفقرات (عوض، 1984 : 104) ولأجل حساب ذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس علماً أن عينة الصدق للفقرات تكونت من (320) استمارة. وقد تبين أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الحرجة والبالغة (0,113) وبمستوى دلالة (0,05). ودرجة حرية (318) وقد تراوحت القيم لمعاملات الارتباط بين (0,159) الى (0,494). وهذا يعطي مؤشرا بان المقياس يتمتع بصدق من اجل قياس الظاهرة التي وضع لقياسها.

3. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث باستخدام هذا المؤشر للتأكد من ان فقرات كل مجال تعبر عنه، وقد اعتمد الباحث في ذلك (320) استمارة وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت لتحليل الفقرات، حيث حسبت الدرجة الكلية لهذه الاستثمارات على وفق مجالات المقياس الخمسة، ثم بعد ذلك تم حساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين درجات الافراد على كل فقرة من فقرات المجال ودرجاتهم الكلية على هذا المجال الذي تنتمي اليه، اظهر إن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة والبالغة (0,113) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (318) ومن خلال هذا المؤشر اتضح أن الفقرات جميعها تعبر عن مجالاتها.

4. علاقة المجالات مع بعضها بالدرجة الكلية للمقياس

ولأجل حساب معامل ارتباط بين درجات المجالات مع بعضها بالدرجة الكلية للمقياس، فقد استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) وقد اشارت النتائج الى ان معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس الخمسة بالدرجة الكلية دالة إحصائياً، وهذا يدل ان جميع مجالات المقياس تقيس نفس

الشيء وهو أحداث الحياة الضاغطة، أذ كانت القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط جميعها أعلى من القيمة الحرجة التي تبلغ (0,113) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (318) ويعد هذا مؤشراً جيداً.

الخصائص القياسية للمقياس:

يجب على الباحث معرفة الصدق والثبات لكل مقياس، لاجل معرفة صلاحية المقياس للاستخدام، أذ ان صدق وثبات المقياس يعدان من الجوانب ذات الأهمية بالنسبة للمقياس.

أولاً: الصدق Validity

يعد الصدق من أهم الخصائص التي من الواجب علينا الاهتمام بها عند بناء المقاييس النفسية وان المقياس الصادق هو ذلك المقياس يستطيع قياس الظاهرة او السمة التي وضع من اجلها (Anastasi 1939:139 & Hopkius) وقد تحقق الباحث في المقياس الحالي من نوعين من الصدق هما:

أ- الصدق الظاهري Face validity

ويقصد به مدى تمثيل المقياس للمحتوى المعد من اجل قياسه (العساف ، 1995 : 43-44) وان الحصول على الصدق الظاهري هو احد الاجراءات لاستخراج معامل صدق المقياس (Kidder , 1987 , p. 132) ، وان افضل طريقة لاجل استخراج الصدق الظاهري للمقياس هي من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المحكمين في تخصص علم النفس والارشاد النفسي والأخذ برائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس، وقد حصل على اتفاق آراء الخبراء جميعهم، أي بنسبة (100%).

ب- صدق البناء

ان الباحث قد تحقق من هذا الاجراء من خلال حساب تمييز الفقرات، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه، علاقة المجالات مع بعضها بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: الثبات

ويشير هذا الاجراء الى دقة المقياس في درجاته اذا ما اعيد تطبيقه في ظل نفس الظروف والشروط (الزوبعي وآخرون، 1981: 30) وقد تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل الفاكرونباخ، حيث تم استخراج اتساق فقرات المقياس بهذه الطريقة باعتماد درجات استبانة العينة الاساسية البالغة (320) استمارة وباستعمال معادلة الفاكرونباخ، بلغ معامل الثبات للمقياس (0,85) ويعد معامل ثبات جيداً.

الصيغة النهائية للمقياس

تكون المقياس بصورته النهائية من (43) فقرة، وبواقع خمسة بدائل (تنطبق بدرجة مرتفعة جداً، تنطبق بدرجة مرتفعة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة ضعيفة، لا تنطبق) والدرجة التي يحصل عليها المستجيب تتراوح (1-5) فان أعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب هي (215) درجة وادنى درجة هي (43) درجة ، والمتوسط الفرضي هو (129) درجة.

الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) من اجل تحقيق اهداف بحثه :

1. الاختبار التائي لعينة واحدة
2. الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين
3. معامل ارتباط بيرسون.

4. معادلة الفا- كرونباخ للاتساق الداخلي

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية.

تحقيقاً لهذا الهدف طبق مقياس أحداث الحياة الضاغطة على العينة البالغة (160) طالباً وطالبة من الاقسام الداخلية إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (122,587) درجة، وبانحراف معياري قدره (26,327) عند مستوى (0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (-3,081) درجة، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (159) ولصالح المتوسط الفرضي، مما يشير الى ان طلبة الاقسام الداخلية لديهم مستوى منخفض من احداث الحياة الضاغطة والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

الاختبار التائي لعينة واحدة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	الجدولية	الدالة	الحكم
160	122,587	26,327	129	-3,081	1,96	0,05	غير دالة

ويفسر الباحث هذه النتيجة وفق ما اشار اليه لازاروس (Lazarus) بان الاحداث الضاغطة تعتبر نتائج لعملية التقدير لدى الافراد، وتقييم ما اذا كانت مصادر الافراد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليهم من البيئة ام لا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الافراد وبيئتهم، فعندما تكون مصادر الافراد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعبة فسوف يشعرون بضغط منخفض. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزهيري (2012) ودراسة العبادي (1999) واختلفت مع دراسة السعداوي (2009)

الهدف الثاني: التعرف على أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة من سكنة محافظة بغداد.

تحقيقاً لهذا الهدف طبق مقياس أحداث الحياة الضاغطة على عينة من الطلبة من سكنة محافظة بغداد البالغة (160) طالباً وطالبة إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (115,393) درجة، وبانحراف معياري قدره (31,149) عند مستوى (0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (-5.525) درجة، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (159) ولصالح المتوسط الفرضي، وهذا يشير إلى أن احداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة من سكنة محافظة بغداد كان بدرجة منخفضة والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

الاختبار التائي لعينة واحدة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	الجدولية	الدالة	الحكم
160	115,393	31,149	129	-5.525	1,96	0,05	غير دالة

ويمكننا أن نفسر هذه النتيجة بأن السبب في ذلك يعود الى ما تتصف به هذه المرحلة العمرية من اعتداد بالذات وقدرة على مواجهة الضغوط لاسيما ان الاحداث الضاغطة التي يتعرضون لها تضعف

نتيجة ما يملكونه من مرونة نفسية، والتي تمنعهم من الوقوع في المرض النفسي ويكونون أقل خسائر وقادرين على التعامل بصورة افضل مع الاحداث الضاغطة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزهيري(2012) ودراسة العبادي(1999) وتختلف مع دراسة السعداوي(2009).
الهدف الثالث: دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد.

تحقيقاً لهذا الهدف تم حُسِبَ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بلغ متوسط درجات طلبة الاقسام الداخلية(122,587)، وبانحراف معياري مقداره (26,327) درجة. في حين بلغ متوسط درجات طلبة سكن بغداد (115,393) درجة، وبانحراف معياري مقداره (31,149) درجة. وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (2,231) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (318)، مما يدل ان هناك فرقا في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكن بغداد ولصالح طلبة الاقسام الداخلية والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الطلبة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الحكم
الاقسام الداخلية	160	122,587	26,327	2,231	1,96	0,05	دالة
سكن بغداد	160	115,393	31,149				

ويفسر الباحث هذه النتيجة وفق ما اكده لازروس(Lazarus) بان الضغوط ماهي الا مجموعة من ردود الافعال لافراد المجتمع اتجاه منبهات البيئة المؤلمة والشاقة، والتي تتجاوز قدرة الافراد على التكيف مع تلك الضغوط، وتشكل تهديدا وخطراً عليهم (Lazarus, Folkman , 1981:13)، كما اكد أن المنبهات البيئية التي لها صلة بالفرد تعد هي المسبب الاساسي للضغوط التي يعاني منها، فالضغوط تحدث عند الفرد حينما تتجاوز المطالب او الاعباء قدرة الفرد على تحملها او مواجهتها، كضغوط الانتقال، والتغير كالسفر وتغير المسكن او الإقامة، الانتقال الى عمل جديد. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (العبادي،1995) حيث اشارت ان عموم الضغوط النفسية للطلبة الساكنين في البصرة والوافدين من محافظات أخرى لصالح الطلبة الساكنين في البصرة.

الهدف الرابع: دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير الاناث(الاقسام الداخلية - سكن بغداد).

تحقيقاً لهذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطالبات (الاقسام الداخلية، سكن بغداد) على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بلغ متوسط درجات الاناث من الاقسام الداخلية(124,637)، وبانحراف معياري مقداره (27,766) درجة. في حين بلغ متوسط درجات إناث من سكنة بغداد (114,450) درجة، وبانحراف معياري مقداره (35,340) درجة. وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (2,027) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (158)، مما يدل ان هناك فرقا في

أحداث الحياة الضاغطة بين اناث الاقسام الداخلية والانات من سكنة بغداد ولصالح اناث الاقسام الداخلية والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الاناث	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الحكم
الاقسام الداخلية	80	124,637	27,766	2,027	1,96	0,05	دالة
سكن بغداد	80	114,450	35,340				

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الظروف التي يعيشها الاناث ولاسيما ما يتصل بمعاناتهم (الاجتماعية والاقتصادية والدراسية والاسرية والشخصية)، هي في محصلتها منبهات مؤلمة ومنغصة من البيئة التي يعيش فيها وقد تشكل خطراً وتهديداً لهم وهذا ما اشار اليه (Lazarus)، بان الضغوط هي ردود فعل افراد المجتمع لمنبهات البيئة المؤلمة والمرهقة والتي تتعدى قدرتهم على التكيف مع تلك الضغوط وتشكل خطراً وتهديداً لهم. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الزهيري (2012) ودراسة العبادي (1999).

الهدف الخامس: دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير الذكور (الاقسام الداخلية - سكن بغداد).

تحقيقاً لهذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة الذكور (الاقسام الداخلية، سكن بغداد) على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بلغ متوسط درجات ذكور الاقسام الداخلية (120,537)، وبانحراف معياري مقداره (24,810) درجة. في حين بلغ متوسط درجات الذكور من بغداد (116,337) درجة، وبانحراف معياري مقداره (26,496) درجة. وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (1,035) أصغر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (158)، مما يدل على عدم وجود فرق بين الذكور في الاقسام الداخلية وقرانهم من سكن بغداد في أحداث الحياة الضاغطة والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الذكور	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الحكم
الاقسام الداخلية	80	120,537	24,810	1,035	1,96	0,05	غير دالة
سكن بغداد	80	116,337	26,496				

ويفسر الباحث هذه النتيجة على ان الذكور يكونون اكثر انفتاحاً بسبب طبيعة مجتمعنا مما يزيد تفاعلهم مع افراد المجتمع ومجالات الحياة المتعددة، وهذا يجعلهم اكثر قدرة على تحمل المسؤولية

واشعارهم بها في سن مبكرة من عمرهم، بالإضافة الى اعدادهم ليكونوا رجالا مهمين وفاعلين في المستقبل كوالديهم مما يزيد ثقتهم بانفسهم ويجعلهم اكثر قدرة على تحمل الضغوط ومواجهتها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزهيري (2012) ودراسة العبادي (1999).

الهدف السادس: دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية و اقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير التخصص العلمي (الاقسام الداخلية – سكن بغداد).

تحقيقاً لهذا الهدف تم حُسِبَ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبة التخصص العلمي في (الاقسام الداخلية ، سكن بغداد) على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بلغ متوسط درجات طلبة الاقسام الداخلية (120,075)، وبانحراف معياري مقداره (28,574) درجة. في حين بلغ متوسط درجات الطلبة من سكن بغداد (123,650) درجة، وبانحراف معياري مقداره (33,907) درجة. وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (-0,721) أصغر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني ان ليس هناك فرق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية و اقرانهم من سكنة محافظة بغداد في التخصص العلمي والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

التخصص العلمي	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الحكم
الاقسام الداخلية	80	120,075	28,574	-0,721	1,96	0,05	غير دالة
سكن بغداد	80	123,650	33,907				

وتعزى هذه النتيجة الى ان طلبة التخصص العلمي يعتقدون بان تخصصهم مطلوب في سوق العمل وان فرصتهم في الحصول على وظيفة هو امر متوقع ، لذا فان شعورهم بالضغوط اقل نسبياً. مما يزيد قدرتهم على التحدي ومواجهة الاحداث وقدرتهم على تكوين الروابط الاجتماعية الجديدة والقدرة على المثابرة واجراء الخيارات والبدائل للتكيف مع تحديات الحياة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الزهيري (2012) حيث اشارت بانه لا توجد فروق بين التخصص العلمي والانساني في أحداث الحياة الضاغطة.

الهدف السابع: دلالة الفروق في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية و اقرانهم من سكنة محافظة بغداد تبعاً لمتغير التخصص الانساني (الاقسام الداخلية – سكن بغداد).

تحقيقاً لهذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة في التخصص الانساني (الاقسام الداخلية ، سكن بغداد) على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بلغ متوسط درجات الطلبة في الاقسام الداخلية (125,100)، وبانحراف معياري مقداره (23,786) درجة. في حين بلغ متوسط درجات الطلبة من سكنة بغداد (107,137) درجة، وبانحراف معياري مقداره (25,788) درجة. وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (4,579) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني ان هناك فرقاً في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية

واقرانهم من سكنة محافظة بغداد في التخصص الانساني ولصالح طلبة الاقسام الداخلية والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)
نتائج الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين

الحكم	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	التخصص الانساني
دالة	0,05	1,96	4,579	23,786	125,100	80	الاقسام الداخلية
				25,788	107,137	80	سكن بغداد

ويفسر الباحث هذه النتيجة على وفق نظرية (Lazarus)، بان الاحداث والمثيرات والمواقف قد تكون ضاغطة لدى شخص في حين انها عادية عند شخص اخر وفقا لادراكه وتقويمه للموقف، وان طلبة التخصص الانساني يدركون ان فرص العمل قد تكون محدودة في المستقبل مما يعرضهم لضغوط اكبر. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الزهيري (2012) حيث اشارت بانه لا توجد فروق بين التخصص العلمي والانساني في احداث الحياة الضاغطة.

الاستنتاجات

1. أن احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية كانت منخفضة.
2. أن احداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة من سكنة محافظة بغداد كانت منخفضة.
3. هناك فرق في احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية وسكنة بغداد ولصالح طلبة الاقسام الداخلية.
4. ان هناك فرقا في احداث الحياة الضاغطة بين الاناث في الاقسام الداخلية وسكن بغداد ولصالح اناث الاقسام الداخلية.
5. ليس هناك فرق بين الذكور في الاقسام الداخلية واقرانهم من سكنة محافظة بغداد.
6. ليس هناك فرق بين طلبة الاقسام الداخلية وسكنة بغداد في التخصص العلمي.
7. هناك فرق بين طلبة الاقسام الداخلية واقرانهم من سكنة محافظة بغداد في التخصص الانساني ولصالح طلبة الاقسام الداخلية.

التوصيات

1. ضرورة زيادة اهتمام الجامعات بالأقسام الداخلية وتقديم كافة أنواع الدعم النفسي المادي للطلبة واشباع كافة حاجاتهم النفسية والمادية من اجل تحقيق توافقهم وتكيفهم مع بيئة السكن والتخفيف من حدة الضغوط.
2. ضرورة زيادة تفعيل دور المرشد النفسي من اجل معرفة طبيعة الظروف التي يعيشها طلبة ومدى انعكاس ذلك على انسجامهم في علاقات الطلبة مع بعضهم البعض.
3. تهيئة المناخ الجيد الذي يشجع احتياجات الطلبة داخل القسم الداخلي.
4. توفير الخدمات للطلبة فيما يتعلق بوجود مكتبة تتوفر فيها المصادر العلمية وقاعة للمطالعة.

المقترحات

1. اجراء دراسة ارتباطية بين احداث الحياة الضاغطة والتكيف الاجتماعي.
2. اجراء دراسة ارتباطية بين احداث الحياة الضاغطة والمتانة النفسية.

3. الثقة الاجتماعية المتبادلة وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة
4. اثر برنامج سلوكي معرفي لخفض احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الاقسام الداخلية .
- أولا : المصادر العربية
- الإبراهيمي ، صفاء عبد الرسول(2002): قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين، رساله ماجستير (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب.
 - بخش ، اميرة طه (2002): الضغوط الاسرية لدى امهات الاطفال المعاقين عقليا وعلاقتها بالاحتياجات والمساندة الاجتماعية ، دراسات نفسية ، المجلد 29 ، العدد 2 ، الاردن
 - الجابري، كاظم كريم رضا (2011): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الكتب والوثائق، الطبعة الاولى.
 - الجابري، كاظم كريم، وصبري، داود عبد السلام(2015): مناهج البحث العلمي، منشورات معالم الفكر، ط1.
 - جلال، سعد (1970): في الصحة العقلية للامراض والانحرافات السلوكية، الاسكندرية، ط1
 - الجيزاني ، محمد كاظم جاسم (2005): التقارب بين الذات الواقعية والذات المثالية وعلاقته بالنضج الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب .
 - حسن ، عايدة شكري (2001): ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السايكوسوماتية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية الاداب
 - حسين، طه عبد العظيم (2006): ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر ، الاردن ، ط 1 .
 - حسين ، طه عبد العظيم وحسين ، سلامة عبد العظيم (2006) : استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر العربي، عمان ، الاردن .
 - حسين، محمد شوقي (1997): ضغوط الحياة وعلاقتها بوجهة الضبط في المجتمع الريفي، اطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية الاداب .
 - حسين ، محمود عطا الله وقادر ، خمسي الزيود ، (1999) : مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة البصائر، جامعة البتراء، مجلد 3 ، العدد 2.
 - دعنا ، وفاء يوسف (1994) : الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن ، رسالة ماجستير (غير منشورة ، الجامعة الاردنية)
 - السعداوي، احمد سلطان سرحان(2009): احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ذوي اسلوب الكينونة والتملك، رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة القادسية، كلية التربية .
 - سلامة، ممدوحة (1991) : الاعتمادية و التقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين . دراسات نفسية، 3، (1) .
 - شقير ، زينب محمود (1997) : الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد 6 ، القاهرة .
 - العبادي ، عامر عبد النبي كبن (1995) : مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) (، رسالة ماجستير ، غير منشورة) ، جامعة البصرة ، كلية التربية .

- عبد الغني ، هدى جميل (2005) : العداينة وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب - عربيات ، احمد عبد الحليم (1994) : مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الجامعة الاردنية ، كلية الدراسات العليا .
- عوض ، عباس محمود (1984) : علم النفس الاحصائي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، بيروت
- عيسوي ، عبد الرحمن محمد (1985) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعارف الجامعية ، مصر .
- الغرير ، احمد نايل و ابو سعد ، احمد عبد اللطيف (2009) : التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق للنشر والطباعة ، عمان ، الاردن ، ط 1 .
- فروم ، ايرك (1989) : الانسان بين الجوهر والمظهر ، ترجمة سعد زهران ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب ، الكويت .
- القيسي ، سهى شفيق توفيق (2004) ، الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية .
- المحتسب ، منى اسماعيل عبد المنعم (2008) : التفاؤل التشاؤم وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة واساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس ، رسالة ماجستير ، جامعة القدس ، كلية التربية .
- محمد ، سحر هاشم وسلمان ، خديجة حسن (2009) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الاعدادية (دراسة مقارنة) ، مجلة كلية التربية ، عدد خاص ، الجامعة المستنصرية
- محمد ، محمد السيد بخيت (1994) : الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس ، كلية التربية .
- محمود ، عبدالرزاق صالح (2010) : مشكلات طلبة الاقسام الداخلية - قسم المنصور انموذجا - دراسة ميدانية ، مجلة دراسات موصلية ، العدد 31 .
- المشهداني ، هناء محمود (2001) : الضغوط الحياتية وعلاقتها بالامراض وسبل مقاومتها ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد .
- مصطفى ، حسين باهي (2002) : علم النفس الفسيولوجي - نظريات - تحليلات - تطبيقات ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ط 1 .
- النعيمي ، خالد عبد الرحمن سلطان (2007) : ضغوط الحياة التي تواجه المجتمع العراقي بعد الحرب وعلاقتها ببعض المتغيرات ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب .
- النيال ، مايسه احمد وعبد الله ، هشام ابراهيم (1997) : اساليب مواجهة ضغوط احداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر ، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
- الهاشمي ، رشيد ناصر خليفة (2006) : استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز السيطرة لدى مراهقين دور الدولة لرعاية الايتام ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن الهيثم .



المؤتمر العلمي السنوي الرابع والعشرون الموسوم
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية)
والمنعقد تحت شعار
(العلوم الإنسانية أساس لبناء الإنسانية ونهضة الحضارة في التربية والتعليم)
للمدة 13-14 / 5 / 2024

ثانيا : المصادر الأجنبية

- Anastasi & Ame. (1988): Psychological testing, New York. The MacMillan Compan.
- Anastasi, , A .(1976) psychological Testing ,New York .the Macmillan publishing.
- Constance ، H . (2004) : Inter generaional Transmission of Depression test of stress model in a community Sample . Journal conseling and clinical psychology ، vol . 3 ، N . 72 .
- Eble , R. L (1972): Essentials of education measurement Ed , practice hall Englewood cliffs . New Jersey .
- Hacket ، G . & Lonbory ، S . (1983) : models of stressin . sanfrancisco : Jossey – Bass . Inc .
 - Kidder ، L . (1987) : Research method in relation hult . rin chart and Winston ، London .
- Kisker ، G . (1977) : The pisorganized personality 3rd . McGraw . Hill company . USA .
 - Lazarus ، R . (1993) : From Psychological stress to emotional : a history books . USA : Annual Review of psychology .
- Lazarus ، R . (2000) : Toward Better Research on stress and coping. American psychologist، vol .55 ، N . 6 .
 - Lazarus ، R & folkman ، S . (1981) : stress Appraisal and coping ، New York ، sprringer publishing comp .
 - Lazarus; R.;etal.(1988):centrality and individual differences in the meaning of daily hassles; journal of personality; vol.56.n4
 - Lazarus; R.;etal.(1982) :cognitive emotion and motivation ،new York :mccraw-hill book.
- Ress ، Q . (1982) : A profile of childrearing characteristics for parents of intellectually handicapped chiren ، Journal of Development and Disability ، vol.8 ، N . . 4.
- Rita ، A . (2001) : Stress in life and at work ، Response Book A division of Sage publications ، London.
 - Sutterly ، D . & Donnelly ، G . (1981) : Coping with stress ، New York ، Aspen ، Publication .
- Taylor ، S . (1995) : Health psychology 3rd education ، New York McGraw – Hills Book company .



Stressful Life Events Among Boarding School Students And Their Peers From Baghdad Governorate

Lecturer Dr. Ali Ahmed Jasim

AL-Mustansiriya University- College of Basic Education

ali.8690@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The aim of the current research is to identify stressful life events among boarding school students. And stressful life events among students residing in Baghdad Governorate. The significance of the differences in stressful life events among boarding school students and their peers from Baghdad Governorate residents. The significance of the differences in stressful life events among boarding school students and their peers from Baghdad Governorate residents according to the female variable. The significance of the differences in stressful life events among boarding school students and their peers from Baghdad Governorate residents according to the male variable. The significance of the differences in stressful life events among students of internal departments and their peers from residents of Baghdad Governorate according to the scientific specialization variable. The significance of the differences in stressful life events among boarding school students and their peers from Baghdad Governorate according to the humanitarian specialization variable. The current research was limited to students of the internal departments at Al-Mustansiriya University in the Ibn Al-Haytham and Ibn Sina Complex from the morning preliminary studies and of both genders (males - females) and for the academic year (2023/2024). To achieve the research objectives, the researcher adopted the Al-Dhalmi scale (2012) consisting of (43) items, and after verifying the validity and reliability of the scale, he applied the scale to a sample consisting of (320) male and female students. The results showed the following: that the students of internal departments have a low level, and that the students Among the residents of Baghdad Governorate, the score was low. There is a difference between the students of the internal departments and their peers, in favor of the females of the internal departments, and a difference between the females of the internal departments and the females of Baghdad residents, and in favor of the females of the internal departments. There is no difference between males in internal departments and residents of Baghdad, and there is no difference between students in internal departments and residents of Baghdad Governorate in scientific specialization. There is a difference between the students of the internal departments and the residents of Baghdad in the humanitarian specialization and for the benefit of the students of the internal departments. The researcher recommended a set of recommendations and proposals.

Keywords: stressful life events. Internal department students.