

الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة

م. م. عباس عبد جاسم

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص:

يعد الكرب النفسي من الموضوعات التي تمثل انواعا مختلفة من الخطورة على الافراد بحسب قدرة كل فرد على مواجهة المواقف المسببة للكرب النفسي ، وان نشأة الكرب النفسي لدى الافراد له اسباب عديدة تتطلب الدراسة لتبيان الاثر الناجم عن الكرب النفسي في عموم طبقات المجتمع المختلفة ، حيث ان هنالك بيئة تشجع على انتشار ظاهرة الكرب النفسي سواء ما كان منها متعلقا بالفرد او بالبيئة المحيطة به او المواقف التي يتعرض لها الفرد بحيث يمكن ان تؤثر عليه تأثيرا جسيما سواء على وضعه النفسي او المهني او الاقتصادي او الاجتماعي.

وقد استهدف البحث الحالي التعرف على :-

1- قياس الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة .

2- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم الكلي (29924) طالب وطالبة للعام الدراسي 2017- 2018 .

وقد تحدد البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية للمرحلة الرابعة للعام الدراسي (2017- 2018) في محافظة بغداد. وتحقيقا لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الكرب النفسي المكون من (40) فقرة ، وبعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (100) طالبا وطالبة في اربع اقسام ، حيث تم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس واتضح ان هنالك 7 فقرات ((1 ، 7 ، 8 ، 23 ، 30 ، 36 ، 38)) غير مميزة ، وتم استبعاد الفقرات الغير مميزة من المقياس عند تحليل النتائج وبذلك يصبح مجموع فقرات مقياس الكرب النفسي (33) ، وقد تم تحقيق الصدق الظاهري للمقياس . اما الثبات فقد تم استخراج بطريفة التجزئة النصفية باستخدام معامل ارتباط بيرسون . وبذلك فقد بلغ عدد فقرات مقياس الكرب النفسي بصيغته النهائية (33) فقرة .

وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

1- ان متوسط الكرب النفسي لدى افراد عينة البحث اعلى من المتوسط الفرضي وبدلالة احصائية .

2- توجد فروق دالة احصائية في الكرب النفسي لعينة البحث وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ولصاح الذكور .

واستنادا الى تلك النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات

اولا : مشكلة البحث :

يعد الكرب النفسي من الموضوعات التي تمثل انواعا مختلفة من الخطورة على الافراد بحسب قدرة كل فرد على مواجهة المواقف المسببة للكرب النفسي ، وان نشأة الكرب النفسي لدى الافراد له اسباب عديدة تتطلب الدراسة لتبيان الاثر الناجم عن الكرب النفسي في عموم طبقات المجتمع المختلفة ، حيث ان هنالك بيئة تشجع على انتشار ظاهرة الكرب النفسي سواء ما كان منها متعلقا بالفرد او بالبيئة المحيطة به او المواقف التي يتعرض لها الفرد بحيث يمكن ان تأثر عليه تأثيرا جسيما سواء على وضعه النفسي او المهني او الاقتصادي او الاجتماعي .

(Bartels, 1973 ,p. 43) .

ويمكن القول ان طلبة الجامعة هم احد اكثر الطبقات في المجتمع عرضه للكرب النفسي بسبب صعوبة الحياة والضيق المادي الذي يعاني منه اغلب الطلبة وسوء الاوضاع في البلاد وعدم توفير البيئة المناسبة لتشجيعهم وبث روح حب الحياة فيهم بالإضافة الى كثرة التيارات الفكرية المغرضة التي تسمح عقولهم وتجعلهم افرادا معتمدين على اهلهم ، وكل ذلك يشكل لهم الكثير من الصراعات الداخلية بالشكل الذي ينعكس على تحصيلهم العلمي وبالتالي تدهور الجانب الاكاديمي لديهم .

ويمثل الكرب النفسي نوعا من انواع الضغوط النفسية التي تواجه الافراد ، بحيث يسبب لهم مشاكل مستمرة ، وهو ايضا يتمثل في كونه مشاعر عاطفية مؤلمة تؤثر على الافراد عندما تتوفر البيئة لظهورها ، (Brown, 1977 ,p. 54) .

وهناك الكثير من المصادر المسببة للكرب النفسي ، ربما توجد في الاسرة او في العمل او في الدراسة وغيرها من مصادر الضغط المسببة للكرب النفسي . وقد يؤدي الحدث الضاغط في بعض الاحيان الى زيادة قدرة الفرد على ان يكون اكثر قوة وأكثر صلابة وتحدي لمواجهة الضغط الموجه اليه ، وربما يصبح العكس اي قد يؤدي الى شعور مؤذي للفرد يسبب الكثير من المشاكل لديه بحيث ينعكس على عمله او ادائه او وضعه الاجتماعي (Parks, 1999, p. 13) . ويمكن ان يؤدي الكرب النفسي الى الكثير من المشاكل الصحية والنفسية مثل ، الانسحاب الاجتماعي ، والقلق المزمن ، وضعف التكيف ، وضعف الشهية ، وشعور عام بالاجهاد والتعب ، وقلة النشاط ، وضعف التركيز العام ، وغيرها من الاعراض الناجمة عن الكرب النفسي ، حيث يعيش الفرد بهذه الحالة بدون وعي حقيقي يحمل الفرد على مواصلة الحياة ، وانما ينحصر التفكير في ان الحياة قد انتهت وانه في وضع لا يسمح له بالاستمرار مما قد يقوده ذلك الى الانتحار ، (ابراهيم ، 2006 ، ص44) .

وقد يؤدي الكرب النفسي لدى الفرد الى سلوكيات عدائية تجاه افراد المجتمع بسبب شعوره انهم هم الذين يسببون له حالة الكرب النفسي ، وبالتالي لابد ان ينتقم منهم بالطريقة التي

تمكنه من توجيه السلوك العدائي تجاههم وتشبع الدافع العدواني لديه، ويرى (لونكمانLongman) ان هذا النوع من السلوكيات العدوانية للفرد الذي يعاني من النفسي هو نتيجة شعور الفرد بان جميع افراد المجتمع هم عدوانيين ولا يهتمون بأمره وهم من يسبب له الكرب النفسي ، (Longman, 1997 p. 335) .

ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي في التعرف على مستوى الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً : أهمية البحث :

تعد شريحة طلبة الجامعة من الشرائح المهمة والتي يعول عليها كثيرا في بناء وصنع المستقبل لكون الشباب هم النواة التي تكون المجتمع وتقوده الى بر الامان ، حيث ان العالم اجمعه يعمل على توفير كافة الامكانيات والمتطلبات الخاصة لطلبة الجامعة سواء كانت هذ المتطلبات تمثل ، السكن او البعثات الى الخارج او توفير المال لهم من اجل تطوير افكارهم ، والعمل على منحهم الاستقرار النفسي والاجتماعي وغير ذلك من اجل تفعيل دورهم الحقيقي في بناء الوطن بعلمهم وبحوثهم المستقبلية .

والكرب النفسي من الموضوعات المهمة التي تتطلب الوقوف عندها لان لها تأثيرات بعيدة المدى على حياة الافراد قد تكون هذه التأثيرات تشمل الوضع الجسدي والنفسي والمهني ، بحيث يولد ارهاقا وتعبا شديدين ، بسبب حجم الضرر الذي يسببه الكرب النفسي نتيجة لأحداث او مواقف سابقة تعرض لها الفرد ، وكثيرا ما يصاحب هذا الضرر للفرد الذي يعاني من الكرب النفسي ، امكانية تعاطي بعض العقاقير لغرض التكيف مع حاله الكرب ، (طلعت ، 2009 ، ص 107) .

وقد يتولد لدى الفرد الحاجة الملحة الى الابتعاد عن الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه بسبب عدم قدرته على التصدي لهذا الواقع المرير الذي يعيشه ، وحقيقة ان هذا الانسحاب من حياة الفرد الاجتماعية بسبب الكرب النفسي لا يعد امرا صائبا ، بل ربما قد يعمل على زيادة الانسحاب الاجتماعي ، وضعف قدرة الفرد على حل الازمات التي يمر بها ، وهو الامر الذي يزيد من مقدار الضغوط الخارجية الاخرى التي قد ترهق الفرد وتزيد من حدة الالم الذي يعانيه، حيث ان الصراع الذي الداخلي للفرد سيعمل على اضمحلال قدرة الفرد وعزيمته في التخلص من اثار الكرب النفسي ، ويمكن ان يؤثر ذلك بدوره على اداء الفرد ، وإتاحة الفرصة للشعور بالآلم والحزن والشعور بالضياع ، والخوف ، (احمد ، 2005 ، ص 65) .

حيث ان هناك اختلاف في كيفية استجابة الافراد للضغوط والامر في هذه الحالة يتوقف على عوامل فريدة خاصة لكل فرد من الافراد ، اعتمادا على:

خبراتهم الماضية ، اعتقاداتهم الذاتية ، مستواهم التعليمي ، انماط شخصياتهم ، الصحة الجسمية ، التكوين الوراثي ، البيئة الاجتماعية ، (صالح ، 2010 ، ص 32) .

وتشير نتائج الدراسات السابقة الى ان التعرض الى عدد كبير من الصراعات النفسية الداخلية ، بصورة متزامنة مع ضغط خارجي متعدد الانواع ، يمكن ان تجعل الفرد يعاني من امراض نفسية شديدة تقوده الى الشعور باليأس والكآبة وانعدام الدافعية وفي مقدمتهم الكرب النفسي ، (العياط ، 2011 ، ص 73) .

وقد اشارت دراسة (ميلر Millar) التي طبقت على عينة حجمها 400 موظفا الى وجود ارتباط بين الكرب النفسي وانعدام الاستقرار وعدم الكفاية الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي بسبب الكم الهائل من الضغوط الموجهة نحو الموظفين ، (Millar, 1981,p. 4) .

وكذلك اشارت دراسة (مارفن Marvin) التي طبقت على عينة حجمها 700 مدرس ومدرسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدرسين والمدرسات في مستوى الكرب النفسي ولصالح المدرسات اللواتي سجلن نسبة اقل من المدرسين في الكرب النفسي ، وكذلك اوضحت نتائج الدراسة الى ان هناك ارتباط دال احصائيا بين الكرب النفسي للعينة وبين الشعور بالألم الاجتماعي ، بسبب ضعف التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة ، (Marvin, 1981,p. 4) . ويؤكد الباحثون على خطورة الاحداث الضاغطة المسببة للكرب النفسي والتي ينجم عنها حالات انفعالية شديدة الخطورة قد يعاني منها الفرد لفترات طويلة تدوم مع دوام الحدث الضاغط وقدرة الفرد على تحمل هذه الضغوط ، (داود ، 2010 ، ص 78) .

واجرت مورفي وزملاؤها بدراسة كيفية معالجة الصغار للتحديات والضغوط المختلفة عبر مرحلة الطفولة وقاموا بملاحظاتهم في مكان طبيعي محكوم كالذي تتم فيه الاختبارات النفسية وبالإضافة الى ذلك قاموا بفحص الملاحظات السلوكية المسجلة التي كانت تحدث لهم أثناء ضغوط الحياة الحقيقية مثلما في المستشفيات أو الجنازات ووجدوا ان اتجاهات حل المشكلة والتحكم الفعال في التوجيه ناحية مشكلات الحياة الحقيقية كانت ترتبط بعدلات مختلفة للقدرة على مسايرة التحديات والاحباط والتهديدات وما شابهها. وارتبطت السمات المتعلقة بالتوجيه ناحية حل المشكلة- مثل التنفيذ وحب الاستطلاع والانتباه للتفاصيل والقدرة على قبول البدائل- ارتبطت بالتوافقات الناجحة أيضاً اوضحت دراسات نفس النتائج . (فخري، 2006، ص 27). ويرى الكثير من الباحثين ان التعرض المستمر للضغوط القاسية التي يمر بها الافراد لها وقع كبير على صحتهم النفسية والجسمية ، بسبب حالة الضعف التي يكونون متأثرين بها ، والتي تجعلهم مجهدين كثيرا ويعانون من التعب والصداع والضعف الجسدي العام والإرهاق الشديد بسبب ضعف الشهية وعدم الاهتمام بوضعهم الصحي ووضعتهم الشخصي بصورة عامة ، مما ينعكس ذلك سلبا على علاقاتهم الاجتماعية ، حين تكون الاسرة هي اول المتضررين من هذه

الحالة ، ثم تتطور بعد ذلك الحالة الى المحيط الخارجي الذي يعمل به الافراد (Carson, 1997, p. 220).

وهناك سؤال مفاده ؟ لماذا يتعامل الناس مع التحديات والضغوط بطرق مختلفة؟ سنقوم بوصف كيفية تأثير الخبرات الاولى والمعتقدات الثقافية والممارسات والمستوى المعرفي في كيفية توافق الافراد. فقد تؤثر احداث الطفولة على سلوك التعامل بطرق عديدة. والاباء خير مثال على ذلك فمهما كانت مواظمتهم يقول سلوكهم "افعل ما اقول ولا تفعل ما افعل" والاطفال غالباً يقلدون ما يرون وربما يقوم الاباء في نفس الوقت بمعاينة واثابة نفس الاساليب التي يستخدمها الابناء دون ان يدركوا ذلك. فاذا اهل الصغار اثناء مناقشة الخبرات غير السارة او الاحداث السلبية فانهم ربما يتعلمون عدم التحدث عن مثل تلك الاشياء واذا شجع الافراد على مناقشة المتاعب فانه من المحتمل ان يتعلموا كيفية مواجهة تلك المتاعب فيما بعد. ووضحت الدراسات العملية ان استخدام نمط معين من مناورات التعامل يمكن زيادته او اضعافه باستخدام التعزيز او العقاب وهناك ايضاً دليل على اننا -كصغار- قد نتعلم او نفشل في تعلم التغلب على العقاب. وعملية وجود التحديات والصراعات والاحباطات ومساندة الاباء في معالجة هذه المواقف الضاغطة امر مرتبط ارتباطاً ايجابياً بفعالية التعامل فيما بعد ويرى عالم النفس مارتن سليجمان انه حينما يواجه الافراد الكثير من التهديدات التي لا يمكن التحكم فيها وبالنهاية ستكون استجاباتهم القادمة تمثل سلوكا انسحابيا والاكتئاب الحاد

(عبدالقادر، 1988، ص630).

ويمكن القول ان طلبة الجامعة بسبب ظروف الحياة القاسية سواء من حيث الجو العام للبلد وضعف الاهتمام بالطلبة ، وتأزم الوضع الاقتصادي لديهم وعدم توفر فرص العمل المناسبة كل ذلك يمكن ان يسهم في زيادة الكرب النفسي لديهم ، ويمكن ان ينعكس ذلك على قدراتهم العقلية وامكانياتهم الفكرية لاسيما ان التحصيل الدراسي يتطلب ان يكون الطالب في حالة استقرار نفسي جيد ، لكي يستطيع الطالب ان يؤدي واجباته الدراسية على افضل وجه، وبخلافه فانه غير قادر على ممارسة حياته الاكاديمية بشكل طبيعي ، لكون المعوقات كثيرة ، وبالتالي فان اي بلد لا بد ان يعي مشاكل الطلبة ويعمل على حلها مهما تطلب الامر ، لان طلبة الجامعة هم عماد الوطن وهم قادة المستقبل .

اهداف البحث :

تحدد أهداف البحث الحالي التعرف على .

1- مستوى الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة .

2- دلالة الفروق في الكرب النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية كلية التربية للمرحلة الرابعة للعام الدراسي (2017- 2018) في محافظة بغداد.

تحديد المصطلحات :

الكرب النفسي **Psychological Distress** :

1- عرفه جونسون (Johnson, 1978) بأنه :

(مجموعة من الضغوط والصراع الذي يحدث لدى الفرد ، بسبب اعاقه الفرد من القيام بذاته ، والحصول على ما يريده مما يجعله متألم نفسيا) ، (Johnson, 1978, p . 190) .

2- عرفه شافير (Shaffer, 2001) بأنه :

(انعدام قدرة الفرد على تحقيق طموحاته او رغباته ، نتيجة الشعور بالضياع وضعف الامكانيات الشخصية التي تبذرت بسبب قساوة الحياة) ، (Shaffer , 2001, p . 223)

3- عرفه ستيفن (Stephen, 1989) بأنه :

(احداث عنيفة شديدة التأثير تعمل على قمع قدرات الفرد ، واستنزاف طاقته النفسية من خلال التفكير المستمر للفرد بهذه الاحداث ، وشعوره السلبي بكونه بلا قوة) ، (Stephen , 1989, p . 126)

4- عرفه بروير (Brewer, 1984) بأنه:

(حالة من الانهيار النفسي المتمثل بضعف الاداء الاجتماعي ، والشعور بالعجز من تحقيق اي شي يستطيع فعله ، وعدم القدرة على ايجاد حل مناسب للامزمات التي يمر بها الفرد) ، (Brewer, 1984, p . 103) .

5- عرفه ديفيس (Davis, 1995) بأنه :

(انخفاض مستوى قابلية الفرد على تحقيق ذاته ، وعدم قدرته على التعامل الايجابي مع الاحداث الضاغطة التي يمر بها، والركود الذاتي السلبي الذي يعزز دور الضغوط الخارجية في اضعاف امكانياته) ، (Davis, 1995, p . 66) .

6- عرفه والكر (Walker, 1987) بأنه :

(حالة نفسية شديدة تعمل على تشتيت انتباه الفرد ، وعزله عن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ، بحيث يصبح عرضة لاي مرض نفسي او اجتماعي نتيجة لحاله التوتر والخوف والابتعاد عن الآخرين) ، (Walker, 1987, p . 98) .

التعريف النظري :

تبني الباحث تعريف بروير (Brewer, 1984) تعريفا نظريا .

التعريف الاجرائي :

(هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكرب النفسي) .

الفصل الثاني

النظريات التي فسرت الكرب النفسي

1- نظرية ابقراط عن الامزجة:

- وهي من اقدم نظريات الانماط في الامزجة (القرن الخامس قبل الميلاد) حيث قسم الامزجة الى اربعة انواع تبعا لنوع السائل الذي يغلب في جسم الانسان
- (1) المزاج الدموي (نسبة الدم) : ويتميز اصحاب هذا المزاج بالسرعة المرح والانفعال الشديد السريع.
- (2) المزاج السوداوي (نسبة الى المرارة السوداء وهو الدم المتخثر من الطحال) :يتميز اصحابه بسرعة الاكتئاب وبطء الاستثارة .
- (3) المزاج الصفراوي (نسبة الى المرارة الصفراء من الكبد) : ويتميز اصحابه بسرعة الغضب وقوة الانفعالات الحزينة .
- (4) المزاج البلغمي (نسبة الى البلغم من الحلق) :
- (5) ويتميز اصحابه بالبلادة والبطء والضعف والانفعالات الهادئة ،(كرم ، 1966، ص52).

2- نظرية كرتشمير في الانماط الجسمية :

- وجاءت محاولة كرتشمير بوضع نظريته في الانماط الجسمية رابطا بين الناحية الجسمية والصفات النفسية . فقد توصل عن طريق دراسته لحالات الاستجابات العقلية لمرضاه في حالات الجنون الدوري (الهوس والاكتئاب) وحنون الفصام العقلي الى القول بتقسيم الشخصية الى اربعة انماط :
- (1) النمط البدني (كبير البطن قصير الاطراف مع الميل للازدياد في الوزن خاصة بزيادة العمر): ويتميز بالمرح والانبساطية ، والاجتماعية والصراحة وسرعة التقلب بين الحالات الانفعالية واطلق على هذا النمط الشخصية الدورية أي انه عرضة لذهان الهوس والاكتئاب .
- (2) النمط النحيل (نحيف البطن طويل الارجل مع ميل الى الطول والهزال) ويتميز صاحبه بالانطواء والاكتئاب والاستجابة استجابة غير مناسبة الوسط الاجتماعي والتعصب . واطلق على هذا النمط واطلق على هذا النمط الشخصية الفصامية أي ان صاحبها عرضة لذهان الفصام .
- (3) النمط الرياضي (عريض المنكبين نحيف الاردا ف) : ويتميز اصحابه بالنشاط والعدوانية النمط غير المنتظم ،(الشرقاوي ، ب ت ، ص67).
- 3 : نظرية سبيلجر:

وتعد نظرية (سبيلرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety) ، ويقول إن للقلق شقين : سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط (سبيلرجر) بين الضغط وقلق الحالة ، ويعد الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ، ويستبعد ذلك من القلق كسمة ، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سبيلرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة بين حالات القلق الناتجة عنها ، وفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت ، إنكار ، إسقاط) ، وتستدعي سلوك التجنب . ويميز (سبيلرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة (تهديد) فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف ، وكان لنظرية (سبيلرجر) نتيجة خاصة في فهم طبيعة القلق واستقادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها صدق فروض ومسلمات نظريته أما (كانون وسيلي) فقد فسرا الضغوط على أساس فسيولوجي بينما فسرها (لازاروس وموس وشيفر ولاسبيلرجر) على أساس بيئي ، فالضغوط عندهما خاصية أو صفة لموضوع بيئي . (ولي ، 1999 ، 67 - 68) .

4- نظرية نوكنس (Nokes) :

أكد نوكنس في نظريته لمواجهة ضغوط الحياة ، على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديد أو اختيار الأسلوب أو الاستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة ، بحسب شخصياتهم ومقدار الدعم النفسي أو الاجتماعي الذي يتوفر لهم ، وإن أحداث الحياة الضاغطة جدا ، يمكن أن تجعل أساليب التكيف معها أمرا صعبا ، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الاحباط ، وترى هذه النظرية ان الخطوات التي تساعد الفرد لمواجهة الضغوط الواقعة عليه من اساليب التعامل مع الضغوط هي :

- (1) تحديد الحدث.
- (2) استقراء اكبر عدد من الافكار التي تساعد على تخفيف الحدث
- (3) تخيل العمل بعدة اساليب للسيطرة على الحدث .
- (4) التفكير بالاساليب التي يستخدمها الافراد لذلك الحدث .
- (5) مناقشة الاساليب المحتملة مع شخص اخر .
- (6) التهيو لاءخفاق اولاً ثم محاولة النجاح مرة اخرى.

(7) البحث عن افضل الاساليب الممكنة لمواجهة ذلك الحدث.

وقد يمر تعلم الفرد لاستخدام افضل الاساليب في مواجهة الحدث الضاغط بمرحلتين هي:

(1) تشخيص الحدث الضاغط ، ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط .

(2) تصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلا او غير قابل للسيطرة استنادا الى ادراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف او الحدث الضاغط، درجة اهمية الحدث بالنسبة له .

(سيد ، 2007 ص54-55) .

نظرية لازراوس وفولكمان (Lazarus & Folkman):

يرى لازراوس وفولكمان ان هنالك الكثير من المواقف التي تؤدي الى توليد الضغوط النفسية لدى الفرد ، بسبب الاسلوب او نمط الحياة الذي يتفاعل به الفرد مع تلك المواقف ، ولاحظ لازراوس ان بعض الافراد يقيمون او يفسرون بعض المواقف التي تعرضون لها على انها مواقف مهددة لهم وتبعث في نفوسهم الخطر ، بالطريقة التي يعتقد فيها الفرد ان هذه الضغوط هي ضغوط لا يستطيع مواجهتها ، وانه لا يمتلك تلك القدرة التي تمكنه من التغلب على هذه الضغوط ، وبالتالي فانها تشكل حملا ثقيلا على الفرد . وتختلف طبيعة المواقف الضاغطة وكذلك تختلف الاستجابة لتلك المواقف بين الاشخاص كلا حسب شخصيته وأسلوبه في التعامل معها (الزغبى ، 2004 ، 79) .

وقد حدد لازراوس وفولكمان اربعة نقاط لتحديد كيفية التعامل مع الضغوط النفسية :

1- التقييم المعرفي : ويعني ادراك الحدث الضاغط على انه يمثل تهديدا للفرد او انه حدث يمكن التغلب عليه ، نظرا لما يمتلكه الفرد من قدرة على التحمل او العكس .

2- الاستجابة الداخلية : وتعني الحالة النفسية والجسدية التي يكون بها الفرد عندما يستجيب للإحداث الضاغطة ، ومدى تأثيرها عليه اثناء عملية التفاعل مع الموقف المثير للضغط .

3- الاستجابة الخارجية : وتعني الاستجابة التي يصدرها الفرد بعد تعرضه الى الحدث الضاغط والتي تعتمد على مدى التوازن النفسي الذي يكون عليه الفرد ، فإذا كان الفرد مختل التوازن فأن استجابته الخارجية ستكون سلبية عليه ، مثل القلق والخوف والانسحاب ، اما في حالة كان الفرد متزن انفعاليا فان استجابته ستكون ايجابية .

4- الاسلوب التكيفي : ويعني هذا الاسلوب ان الفرد عندما يواجه المشكلة او الضغوط فانه يتخذ اسلوبا معيناً في مواجهة المشكلة ، من خلال النظر الى القدرات والامكانيات التي يمتلكها ، ثم يقوم بعد ذلك بمعالجة سريعة للحدث الضاغط ، (الرشيدى ، 2012 ، ص 45) .

نظرية التحمل النفسي (كوباسا)، (Hardiness):

قامت الباحثة كوباسا (Kobasa) بسلسلة من الدراسات (1979-1982) والتي أكتشفت من خلالها مفهوم التحمل النفسي كمصدر للمقاومة يتوسط التعاقبات السلبية للمستوى العالي للضغط وأن مفهوم التحمل النفسي يركز على الشخص الذي يبقى جيد الصحة نسبيا بعد اختبار قدر كبير من أحداث الحياة الضاغطة وتذكر كوباسا بأن الأشخاص الذين يختبرون درجات عالية من الضغط دون الوقوع في المرض تكون لديهم بنية شخصية تميزهم عن الشخص الذي يصبح مريضا تحت الضغوط أن هذا الاختلاف قد تم وصفه بشكل جيد بمصطلح (التحمل النفسي) (Hardiness) وأن التحمل النفسي يعكس استجابة الفرد لأحداث الحياة في كلا الحالتين الشخصية والمهنية ، وعلى ذلك فإن تركيبة التحمل النفسي كانت قد ظهرت كمخفف صدمات في العلاقة بين الضغوط والمرض وكانت قد عرضت لتعزيز الأداء، والتعامل ، وعندما وجدت كوباسا أن الأشخاص ذوي التحمل النفسي الذين تعرضوا لضغوط عالية سجلوا عددا أقل من الحالات المرضية من الأشخاص عديمي التحمل النفسي الذين تعرضوا لضغوط عالية ، وتقترح كوباسا بأنه عندما يمر الأفراد بأحداث حياتية ضاغطة، فإن التحمل النفسي يقلل من التأثيرات الضارة المرتبطة بذلك الضغط وعند إعطاء الدليل من قبل كوباسا بأن التحمل النفسي يساعد في عزل الأفراد عن تأثيرات الضغط فإنه من الطبيعي أن تنشأ بعض الأسئلة المتعلقة بإمكانية تعميم هذا الأمر عبر السياقات الأخرى فإن الأدلة التمهيدية التي تدعم هذا الافتراض مثلا أستنتجوا بأن الأشخاص ذوي التحمل يبدو أنهم أكثر ضبطا ولديهم الإرادة لتعديل ردود أفعالهم عندما يمنحون الفرصة للأطالة أو تجنب التعرض الأعمق للتجارب الغير سارة (مثلا المهمات المملة)، ولذلك فعندما يملك الأفراد التحكم خلال تعرضهم لحدث ضاغط، فإن الأفراد ذوي التحمل النفسي يكونون مدركين بشكل خاص بقيمة أطالة التعرض للحدث الضاغط، وأذا قرروا أنها تستحق، فإن الأفراد الصليبين يقومون عن قصد بتحويل الفعاليات الذاتية الى شيء أكثر مقاومة من الحدث الضاغط .

وقد عرفت كوباسا المكونات الثلاثة للتحمل النفسي بشكل تفصيلي وعلى النحو الآتي:

- 1- السيطرة: هي التي تقاس عند غياب (عدم المقدرة) والوهن التي يشعر بها الفرد، مشيرة بذلك الى الاعتقاد بأن أحدهم يمكنه السيطرة أو التأثير على حياة أحدهم، وذلك أن الجهود الشخصية يمكن أن تحور الضغوط وتجعلها قليلة لحد إمكانية إدارتها وتديرها.
2. الالتزام: هذا البعد ينعكس على إمكانية شعور الفرد بالتعامل النشط مع الآخرين، حيث أن المواقف العكسية يمكن مشاهدتها بأنها أكثر مغزى ومتعة للأفراد ذوي المرتبة العليا لهذا البعد، وهم ملتزمون لعدة نواحي في حياتهم ومن ضمنها العلاقة الداخلية فيما بينهم، عائليا، وأنفسهم بالقياس عند غياب العزلة، والالتزام ينعكس على قابلية وسعة للفرد ليكون ضمنيا

بدلاً من الشعور بالنفور من الناحية المهمة والضرورية، وهذا المكون يمثل شعور أساسي بالقيمة الشخصية، والمسؤولية والتي تؤمن ضد الضعف.

3-التحدي: هذا المكون يعكس الاعتقاد بأن التحول أو التغيير يهدد الأمن النفسي، وفرصة لتطوير نمو الشخص كمؤشر لغياب الحاجة إلى الأمن، فهو يمثل الطريقة الإيجابية الفردية باتجاه التغيير، والاعتقاد بأن أحدهم يمكن أن يربح من الفشل مثلما يربح من النجاح. وأن المخاوف التي تحيط بتقل الأخطاء والشعور بالحرج هي التي غالباً ما تكون كعواقب لحدوث التحديات وعليه فإن النمو الشخصي في ظل هذه المخاوف عادة ما يقود إلى السلوك الذي يخلد المخاوف ويمنع الأفراد من التغلب على التحديات، (جاسم ، 2012 ، 78 - 81) .

النظرية البيولوجية:

ترى وجهة النظر البيولوجية، أن الموارد البيولوجية تتوجه في المواقف الضاغطة إلى الأجهزة الضرورية المطلوبة التي لا مناص من توفرها لمواجهة التحديات القائمة التي تهدد الفرد . وأن الكائن الحي ، سواء هرب من الموقف أم تصدى له وتحداه ، فإن جسمه سيكون بامس الحاجة إلى الطاقة الزائدة، وبأسرع ما يمكن، وذلك تمكينا له ليقوى على مغالبة الموقف الذي هو فيه. أن كثيراً من التغيرات البيولوجية التي تصاحب الاستجابة للضغط الحاصل ، إنما هي تغيرات مصممة لتعبئ احتياطي الطاقة والوقود المخزن في الجسم ومن ثم تحويلها إلى شكل يلئم الاستعمال المباشر ثم نقل ذلك الوقود ومعه الاوكسجين اللازم لاحتراقه إلى الاعضاء التي تكون بامس الحاجة اليه وبخاصة إلى الدماغ والعضلات الرئيسية من الجسم وهذا يتم في العادة على حساب الأجهزة البيولوجية ، (عزيز، 2005، ص18).

بيولوجية الضغوط النفسية :

الغرض الأساسي من الاستجابة للضغط الحاصل ، هو تمكين الكائنات العضوية ، بمن فيها أنت وأنا ، من التصدي بسرعة وفاعلية للتحديات التي تهدد الحياة . وإنما يتم ذلك عن طريق تحفيزنا لنكون مستعدين للعمل الفوري والاستجابة على التو. فمن الناحية الاستراتيجية ، توجد هناك استجابة قصيرة المدى للضغط ، ويعبر عنها سيكولوجيا ، استجابة الاقدام _ او _ الاحجام وهذه الاستجابة تتطوي على تحول سريع في الاولويات من الحالة الطويلة المدى إلى الحالة القصيرة المدى ، وذلك من البقاء والمحافظة على الذات (سامي، 2000، ص117).

وبناء على ما تم عرضه من نظريات فإن الباحث قد تبنى نظرية ((نوكس)) في تفسير نتائج بحثه وبناء اداته .

الفصل الثالث

منهجية البحث وأجرائاته

- إجراءات البحث

في هذا الفصل عرض للإجراءات التي قام بها الباحث من أجل تحقيق هدف البحث ابتداء من تحديد مجتمع البحث وعينته مروراً بإعداد أداة البحث وما يجب أن يتوفر فيها من صدق وثبات وتطبيقهما على عينة البحث وانتهاءً بتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة وفيما يأتي عرض لتلك الإجراءات :

أولاً :مجتمع البحث (Poputation of the research):

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم الكلي (29924) طالب وطالبة للعام الدراسي 2017- 2018 .

ثانياً: عينة البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية/ كلية التربية / المرحلة الرابعة والذين تم اختيارهم بالطريقة الآتية :

1-اختيار اربعة اقسام بالطريقة العشوائية البسيطة .

2- تم اختيار (25) طالب وطالب من كل قسم من الاقسام الاربع بالطريقة العشوائية البسيطة علما ان عينة البحث الاساسية هي ايضا عينة التحليل الاحصائي . كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

جدول (1)

عينة البحث بحسب القسم والجنس

ت	القسم	الذكور	الاناث	المجموع
1	التاريخ	15	10	25
2	اللغة العربية	10	15	25
3	قسم العلوم النفسية والتربوية	15	10	25
4	الفيزياء	10	15	25
	المجموع	50	50	100

ثالثاً: اداة البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي ،يتطلب ذلك اعداد اداة تتوفر فيها خصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات وتمييز وفيما يأتي عرض لإجراءات اعداد اداة البحث الحالي (الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة) .

مقياس الكرب النفسي: بعد ان اطلع الباحث على عدد من الدراسات السابقة وتقديم استبانة استطلاعية للعينة ملحق رقم (1) ، فقد قام ببناء مقياس الكرب النفسي، والذي يتكون من (40) فقرة ملحق رقم (3) ، و كانت بدائل المقياس هي (ينطبق علي كثيرا ، ينطبق علي قليلا ، لا ينطبق علي اطلاقاً) .

الصدق (validity):

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، فهو يشير إلى قدرة المقاييس لقياس ما وضع من أجله، (Wright, 1979, p.69). وهناك طرق متعددة لاستخراج الصدق والغرض منها التحقق من توافر هذه الخاصية والسايكومترية في مقياس الكرب النفسي، واستعمل الباحث الصدق الظاهري لحساب الصدق .

الصدق الظاهري (face validity):

يعد الصدق الظاهري أحد أنواع الصدق ويعني أن الاختيار يبدو صادقاً من الظاهر، ويرى المعنيون بالمقاييس أن أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة البحث أن يقوم عدد من المحكمين والخبراء المتخصصين بتقدير صلاحية فقرات لقياس الظاهرة أو السمة التي وضعت من أجلها ويعد الحكم الصادر منهم مؤشراً على صدق الأداة (فرج، 1980، ص44) ولتحقيق الصدق الظاهري تم عرض فقرات مقياس الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة والبالغ عددها (40) فقرة على لجنة من الخبراء المختصين من اساتذة علم النفس ملحق رقم (2) وملحق رقم (3) ، لإبداء آرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وذكر التعديلات المقترحة وقد اخذ الباحث بملاحظات المحكمين حيث لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات مقياس الكرب النفسي بعد استخدام نسبة اتفاق لا تقل عن (80%) لبيان صلاحية الفقرة ، وقد استخدم الباحث النسبة المئوية في تحديد نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت (100%) للمقياس ، كما هو موضح في جدول رقم (2) .

جدول (2)

جدول اراء الخبراء

الفقرات	الموافقين	المعارضين	النسبة المئوية
1، 2، 3، 4 ، 5، 6، 7، 8 ، 9، 10، 11، 12 ، 13، 14، 15، 16 ، 17، 18، 19 ، 20 ، 21 ، 22، 23، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40	%100	/	%100

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكرب النفسي لدى الطلبة:

ان من الخصائص المهمة في بناء المقاييس هو استخراج القوة التمييزية لفقرات ومعاملات صدقها وثباتها اذ يؤكد جيلفورد (Guilford) ، ان هدف التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الصالحة في المقاييس واستبعاد الفقرات الغير صالحة او تعديلها او اعادتها تجربتها ، (Yen,1981, p. 37) .

أولاً : القوة التمييزية لفقرات مقياس الكرب النفسي ((Discrimination Index)):

- من اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الكرب النفسي والمكون من (40) فقرة ، فقد اعتمد الباحث في حساب معامل تمييز الفقرات الخطوات الآتية :
- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلبة ترتيباً تصاعدياً .
- اختيار نسبة قطع (27%) من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اشتملت كل مجموعة على (27) طالبا .
- أستخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين مجموعتين في كل فقرة من الفقرات .

واظهرت النتائج أن هناك ((7)) فقرات لمقياس الكرب النفسي لا تميز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ، هما الفقرات ((1 ، 7 ، 8 ، 23 ، 30 ، 36 ، 38)) . وقد تم استبعاد الفقرات الغير مميزة من المقياس عند تحليل النتائج وبذلك يصبح مجموع فقرات مقياس الكرب النفسي (33) فقرة والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

جدول القوة التمييزية لمقياس الكرب النفسي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	2.59	0.50	2.40	0.63	1.18
2	2.70	0.46	2.29	0.60	2.76
3	2.11	0.36	2.70	0.69	4.89
4	2.66	0.48	2.37	0.56	2.07

2.58	0.50	2.40	0.44	2.74	5
2.62	0.68	2.37	0.42	2.77	6
.507	0.57	2.55	0.49	2.62	7
1.896	0.76	2.25	0.50	2.59	8
5.05	0.78	1.81	0.46	2.70	9
5.80	0.78	2.00	0.26	2.92	10
3.23	0.69	2.11	0.55	2.66	11
3.85	0.72	2.07	0.52	2.74	12
4.39	0.72	2.07	0.48	2.81	13
6.63	0.68	1.81	0.42	2.77	14
5.62	0.62	1.81	0.48	2.66	15
2.68	0.78	2.07	0.50	2.55	16
3.45	0.67	2.07	0.49	2.62	17
3.44	0.62	2.37	0.36	2.85	18
4.22	0.73	2.18	0.36	2.85	19
5.75	0.62	2.00	0.39	2.81	20
3.59	0.70	1.96	0.57	2.59	21
7.89	1.49	2.42	0.07	2.92	22
1.702	0.64	2.44	0.46	2.70	23
4.13	1.64	2.2	1.5	2.14	24
4.2	2.09	2.35	0.07	2.92	25
4.01	0.58	2.03	0.49	2.62	26
2.91	0.57	2.11	0.63	2.59	27
4.12	0.61	1.92	0.57	2.59	28
6.06	0.74	1.59	0.49	2.62	29
1.817	0.57	2.44	0.46	2.70	30
3.60	0.55	2.00	0.57	2.55	31
4.23	0.90	2.64	0.18	2.78	32
2.09	0.50	2.55	0.39	2.81	33
2.40	0.76	2.14	0.57	2.59	34
9.6	0.79	2.2	0.37	2.71	35
.447	0.64	2.51	0.57	2.59	36
2.8	2.28	2.85	1.78	2.35	37
1.959	0.50	2.44	0.46	2.70	38
4.90	0.71	1.85	0.48	2.66	39
2.62	0.64	2.22	0.49	2.62	40

-القيمة t الجدولية عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0,05) = 2,00

ثانيا :علاقة الفقرة بالدرجة الكلية :

ان ارتباط الفقرة بمحك خارجي أو داخلي يؤثر معامل صدقها، وحينما لا يتوافر محك خارجي فان أفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للاختبار وفي تحليل الفقرات هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية (ناهض , 2008 , ص33) .

وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ، حيث تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون على الفقرات المميزة والبالغ عددها ((33) فقرة والجدول رقم (4) يوضح ذلك .

جدول رقم (4)

جدول علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الكرب النفسي

ت	معاملات الارتباط	قيم اختبار T للدلالة المعنوية	ت	معاملات الارتباط	قيم اختبار T للدلالة المعنوية
1	0.363	3.87	21	0.301	3.14
2	0.354	3.75	22	0.447	4.94
3	0.413	4.51	23	0.273	2.81
4	0.347	3.68	24	0.551	6.56
5	0.438	4.84	25	0.423	4.62
6	0.389	4.20	26	0.353	3.74
7	0.288	2.98	27	0.503	5.78
8	0.422	4.61	28	0.526	6.13
9	0.345	3.64	29	0.372	3.97
10	2.564	6.77	30	0.474	5.34
11	.512	5.93	31	0.225	2.29
12	0.287	2.97	32	0.393	2.24
13	0.544	6.43	33	0.567	6.85
14	0.571	6.90			
15	0.466	5.22			
16	0.588	7.21			
17	0.491	5.61			
18	0.351	3.72			
19	0.321	3.36			
20	0.437	4.83			

ثالثاً : ثبات المقياس (scale reliability):

يعد الثبات من المفاهيم المهمة ، التي يتطلب أي مقياس التمتع بها لكي يكون صالحاً للاستعمال ، فالثبات يعني ان يكون المقياس ثابتاً غير متغير اذا أكد تطبيقه مرة اخرى . فالثبات يدل على ان المقياس له القدرة على المطابقة الكاملة بين نتائجه في المرات المتعددة التي يطبق فيها هذا الصدق اكثر اهمية لان المقياس الصادق يعد ثابتاً ولا يكون المقياس الثابت صادقاً ، لأنه قد يكون متجانساً في فقراته لكنه يقيس خاصية اخرى غير التي اعدت لقياسه ، وينبغي التحقق من الثبات ايضا على الرغم من التحقق من مؤشرات صدقة أو لعدم وجود مقياس نفسي يتسم بالصدق التام كما ان الثبات يعطي مؤشرا اخر على دقة المقياس ،

(Wright,1977,p.17) .

تصحيح مقياس الكرب النفسي لدى الطلبة :-

تم تصحيح جميع فقرات مقياس الكرب النفسي حيث اعطي ثلاثة بدائل امام كل فقرة وهي (ينطبق علي كثيرا ، ينطبق علي قليلا ، لا ينطبق علي اطلاقا) ، وكانت درجات هذه البدائل هي (1 ، 2 ، 3) للفقرات السلبية و (1 ، 2 ، 3) للفقرات الايجابية ، وتبلغ اعلى درجة لمقياس الكرب النفسي (120) درجة واقل درجة (40)، بمتوسط فرضي قدره (80) وبعد استبعاد الفقرات الغير مميزة اصبحت اعلى درجة هي (99) واقل درجة هي (33) وبمتوسط فرضي قدره (66) .

لحساب الثبات لمقياس الكرب النفسي لدى الطلبة، استخدم الباحث ما يلي:

طريقة التجزئة النصفية : أن معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية يسمى بمعامل الاتساق الداخلي ،الذي يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الاجابة على قسمين ،غالباً ما تنقسم الفقرات فردية وأخرى زوجية ،فالفقرات ذات الأرقام الفردية تشمل الجزء الأول للمقياس في حين الفقرات ذات الارقام الزوجية تشمل الجزء الثاني وبعدها يتم حساب معامل الارتباط بين الجزئين ، (ميخائيل ،1977، ص65) .

وقد بلغ معامل الثبات المستخرج باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمقياس الكرب النفسي بين الفقرات الفردية والزوجية (0,53) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ (0,70) وهو معامل ثبات جيد ويعد المقياس متسق داخلياً .

رابعاً: الوسائل الإحصائية

1-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

2-استخدام الاختبار التائي لعينة ومجتمع .

3-قانون التباين .

4-معامل ارتباط بيرسون .

5-معادلة سبيرمان براون التصحيحية لكل المقياس .

6-قانون الانحراف المعياري.

7-قانون الوسط الحسابي .

8-قانون الوسط الفرضي .

9- الحقيبة الاحصائية ال ((spss)) .

الفصل الرابع

اولا: - عرض النتائج

سيتم عرض نتائج البحث على وفق أهدافه

1- الهدف الاول : قياس الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة: اشارت النتائج وكما موضحة في الجدول رقم (5) الى ان أفراد عينة البحث البالغ عددهم (100) طالبا ، قد حصلوا على متوسط حسابي قدره (73,91) وانحراف معياري قدره (7,53) درجة ، في حين بلغ المتوسط الفرضي (66) درجة ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (10,49) اكبر من القيمة الجدولية وقدرها (1.98) وهي دالة احصائيا عند مستوى (0.05) والجدول رقم (5) يوضح ذلك .

الجدول رقم (5)

جدول الاختبار التائي لعينة ومجتمع

المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الكرب النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
100	73,91	66	7,53	10,49	0,05

درجة حرية $n-1=99$

ويلاحظ من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي للعينة ككل اعلى من الوسط الفرضي وبدلالة احصائية ، وهذا يعني ان افراد العينة ككل لديهم كرب نفسي ، ويفسر الباحث هذه النتيجة بحسب نظرية ((نوكس)) المتنبأة ، والذي يرى ان احداث الحياة الضاغطة جدا ، يمكن ان تجعل اساليب التكيف معها امرا صعبا ، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الاحباط ، وقد يمر تعلم الفرد لاستخدام افضل الاساليب في مواجهة الحدث الضاغط بمرحلتين هي ((تشخيص الحدث الضاغط ، ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط ، وتصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلا او غير قابل للسيطرة استنادا الى ادراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف او الحدث الضاغط)) ، ويمكن تفسير ذلك في ان طلبة الجامعة بسبب قوة الضغط الموجه اليهم ، وضعف قدرتهم على مواجهة اعباء الحياة الضاغطة بالإضافة الى اعباء حياتهم الدراسية كل ذلك ادى الى عدم قدرتهم على ايجاد اسلوب مناسب لمجابهة التحديات التي يتعرضون لها مما يسبب لهم كربا نفسيا ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (ميلر Millar) التي اشارت الى وجود ارتباط بين الكرب النفسي وانعدام الاستقرار وعدم الكفاية الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي بسبب الكم الهائل من الضغوط الموجهة نحو الموظفين .

وكذلك اشارت

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية لمقياس /الكرب النفسي/ تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة :

اشارة النتائج الى ان افراد عينة البحث والبالغ عددهم (50) طالبا من الذكور حصلوا على متوسط حسابي (72,72) وانحراف معياري قدره (3,51), اما الطالبات من الاناث والبالغ عددهن (50) طالبة حصلن على متوسط حسابي قدره (65,62) وانحراف معياري قدره (3,09) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين القيمة التائية (10,71) عند مستوى دلالة (5%) حيث كانت القيمة النظرية (1,98) والجدول رقم (5) يوضح ذلك .

جدول رقم (5)

جدول الفروق الاحصائية لمقياس الكرب النفسي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية
ذكور	50	72,72	3,51	10,71
اناث	50	65,62	3,09	

/ n-2=98

ويلاحظ من الجدول اعلاه ان القيمة التائية اعلى من القيمة الجدولية وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الذكور , ويفسر الباحث هذه النتيجة بحسب النظرية المتبناة , والتي ترى ان نوكس في نظريته لمواجهة ضغوط الحياة قد اكد على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديد او اختيار الاسلوب او الاستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة , بحسب شخصياتهم ومقدار الدعم النفسي او الاجتماعي الذي يتوفر لهم , وترى هذه النظرية ان الخطوات التي تساعد الفرد لمواجهة الضغوط الواقعة عليه من اساليب التعامل مع الضغوط هي : ((تحديد الحدث , استقراء اكبر عدد من الافكار التي تساعد على تخفيف الحدث , تخيل العمل بعدة اساليب للسيطرة على الحدث , التفكير بالاساليب التي يستخدمها الافراد لذلك الحدث)) , ويتضح من ذلك ان الاناث قد استطعن ان يجدن اسلوبا معينا للتفاعل الايجابي مع المواقف المسببة للكرب النفسي , بسبب طبيعة شخصية المرأة , مع قلة الاعباء المسندة اليها لكونها انثى , على عكس الرجل الذي يتوقع منه المجتمع ان يعمل ويصرف على البيت , وعليه ان يوفق بين عمله ودراسه بسبب صعوبة الحياة وزيادة متطلباتها , وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (مارفن Marvin) التي افضت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدرسين والمدرسات في مستوى الكرب النفسي ولصالح المدرسات اللواتي سجلن نسبة اقل من المدرسين في الكرب النفسي .

التوصيات :

- بناءً على نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي :
1. التركيز على تثقيف الطلبة فيما يتعلق بموضوع الكرب النفسي وأثره على الحالة النفسية للطلاب ودعم الطلبة معنويًا وماديًا وخصوصًا الطلبة المتفوقين من قبل رئاسة الأقسام والعمادات ورئاسة الجامعة ووضع خطط سنوية لذلك .
 2. التركيز على أهمية إيجاد الأسلوب المناسب لحل المشاكل التي يواجهونها الطلبة من خلال البرامج التربوية وبرامج التنمية البشرية .

المقترحات :

- يقترح الباحث عدد من المقترحات وهي :
1. اجراء دراسة حول الكرب النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية .
 2. اجراء دراسة حول الكرب النفسي وعلاقته بعدد من المتغيرات (المستوى الاجتماعي ، العمر ، المستوى الاقتصادي) لدى طلبة الجامعة .

المصادر

اولا : المصادر العربية

- ابراهيم ، محمود ايمن ، (2006) : الصحة والمجتمع الطبعة الاولى ، مكتبة الفلاح، الكويت.
- احمد ، عمرو اديب ، (1998) : علم النفس الجنسي ، الطبعة الاولى ، دار النهضة العربية، بيروت.
- احمد ، مصطفى محمود ، (2005) : علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الاولى ، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- الاسمر، جليل محمود ، (1999) : مشاكل النفس والعقل ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- باني، عطية وحيد، (2004) : التنظيم الانفعالي والعقلي للضغوط ، دار الفكر للنشر ، عمان.
- جاسم ، عباس عبد ، (2012) : دراسة مقارنة في صراع الدور النوعي على وفق التحمل النفسي لدى موظفي دوائر الدولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- الجنزوري، هديل فرحات ، (2004) : علم نفس العام ، الطبعة الاولى ، الدار العربية للنشر ، القاهرة.
- خليل ، فؤاد فرج ، (2009) : ادارة الضغوط النفسية ، الطبعة الاولى ، الدار العربية للموسوعات، بيروت.
- داود ، عماد الدين ، (2010) : الارشاد النفسي والتربوي ، ، الطبعة الاولى ، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت .
- ربيع ، منير احمد ، (2004) : الاسس النفسية لتنمية الشخصية ، الطبعة الاولى ، عالم الكتب، القاهرة
- الرشدي ، وحيدة امين ، (2012) : .: الادارة الناجحة للضغوط ، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.
- الزغبى ، سلام رشيد ، (2004) : الصحة النفسية ، الطبعة الاولى ، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.

- زهير ، غازي هميم، (2013) : الصحة النفسية ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- سامي، مروان عزيز ، (2000) : الصحة النفسية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- سعيد، عبد العظيم سليمان، (2000) : مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى المعلمين، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- سلامه ، محفوظ (1988) : علم النفس المعرفي ، الطبعة الاولى، دار الثقافة للنشر ، القاهرة .
- سيد، حسن علي ، (2007) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التاهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية / ابن رشد ،جامعة بغداد .
- الشرفاوي ، مصطفى خليل، (ب ت) : علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- صالح ، موسى كمال ، (2010) : علم النفس الشخصية ، دار النهضة العربية، بيروت. العياط ، وجدي فهم ، (2011) : علم النفس الصحي ، الطبعة الاولى ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- طلعت ، خميس انور، (2009) : الصحة النفسية للجميع ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- عبد السميع ، عبد الغفور حجازي ، (2000) : استراتيجيات ادارة الضغوط ، دار المعرفة ، القاهرة..
- عبدالقادر، سرحان محمد، (1988): اساليب التعامل مع الضغوط ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- عزيز، عبد الجبار محمد، (2005) : علم النفس الفسيولوجي ، الطبعة الاولى ، ، دار الكتب الحديث ، الكويت.
- فخري، سماح وحيد ، (2006): علم النفس التكويني ، الطبعة الاولى ، الدار العربية للعلوم، بيروت .
- كرم ، يوسف ، (1966) : تاريخ الفلسفة اليونانية، الطبعة الخامسة ، مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر.
- لندال. دافيدوف (1988) : مدخل في علم النفس ، الطبعة الثالثة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع بول، مارتن ،(2000) : العقل المريض، الطبعة الاولى ، الدار العربية للعلوم .
- مسعود، وهاب غندور، (2006): استراتيجيات التعامل الايجابي ، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة
- ممدوح ، سليم ، (2012) : اساليب مواجهة الضغوط النفسية ، الطبعة الاولى ، مكتبة مدبولي، القاهرة.ايوب ، عبد الغفار معين ، (2014) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، دار القلم ، الكويت.
- ناهض ، محمد ثروت ، (2008) : القياس والتقويم ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
- نجيب ، عادل شعيب، (2014) : علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الاولى ، دار النشر للجامعيين، بيروت.
- نذير ، زكريا راشد (2005) : علم النفس الاجتماعي ، دار المطبوعات الجديدة، القاهرة.
- ولي ، محمد اجسم ، (1999) : دور الضغوط واساليب التعامل معها وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمات والمعلمين في سبها وفق عدة متغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ياسر ، محمد علي ، (2011) : الصحة العقلية ، الطبعة الاولى ، دار وائل للنشر، عمان .
- ياسين ، احمد ، (2008) : علم النفس الصحي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .

ثانيا المصادر الاجنبية :

- Baron , (1985) : Stress and the emergence of diseases , , New York: Holt Rinerhart.
- Bartels,m,(1973) : Health and psychological problems of stress, . New York, McCraw- Hill.
- Brewer,(1984) : A comparative study between psychological distress and self-efficacy, Printed in the United States of America Guilford Publications, Inc. New York.
- Brown,(1977): Stress of life, paper presented at annual meeting of the American psychological association, san Francisco.
- Carson, (1997) : Psychological health , New York, Hall, international.
- Davis, (1995): relationship of stressful events to students' self-efficacy,Eighth edition, south-western college publishing, An International Thomson publishing company.
- johnson, (1978): Complex conflicts , British Journal of Psychiatry., 187-197.
- Longman,(1997): Causes of aggressive behavior, A test of the sexist hypothesis British Journal of Psychiatry. 333-341.
- Marvin, (1981):Relationship between social pain and psychological distress of teachers, Published by John Wiley & Sons, Inc; Hoboken New Jersey Published.
- Millar,(1981): Psychological distress among staff, . Books
- Parks, (1999): Family and work challenges, Englewood cliffse, nJ, Prentice Hall. published by American Psychiatric Publishing, Inc.
- Shaffer , (2001) : Capacities and personal challenges , Third Edition, John Wiley& Sons, Inc., New York.
- Stephen , (1989) Psychological energy and attrition, State University of New York Press.
- Walker , (1987) : Psychosocial diseases, Published by JohnWiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Published simultaneously in Canada.
- Wright, B. D. & Stone, M. H. (1979): Best test design: Reach measurement, Chicago, Mesa press.
- Yen, Wal. (1981): Using Simulation Results to choose a latent trait model: Applied psychological measurement. Vol. 5, No. 2.

ملحق (1) سؤال استطلاعي

عزيزي الطالب ..

تحية طيبة

يروم الباحث القياس بدراسة حول بعض السلوكيات التي تتعلق بسلوك الطلبة , ولغرض اتمام البحث يرجى منك الاجابة عن الاسئلة التالية , علما ان اجابتك لا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي ولهذا لا داعي لكتابة الاسم
س1/ هل تشعر بالاحباط وعدم القدرة على التفكير عندما تواجه صعوبات في حياتك؟ .
س2/ هل لديك مشاكل في دراستك وما هي هذه المشاكل ؟ .
س3 / هل لديك القدرة على تحمل اعباء الحياة الاجتماعية والأكاديمية ؟ .

الباحث

عباس عبد جاسم

ملحق (2)

جدول اسماء الخبراء

ت	اللقب العلمي	الاسم الكامل	التخصص	الكلية
1	د. ا. حيدر كريم سكر	علم النفس الاجتماعي	التربية الاساسية	
2	د. ا. نشعة كريم عذاب	ارشاد نفسي	التربية الاساسية	
3	د. ا. خديجة حيدر نوري	علم النفس العام	كلية الاداب	
4	د. م. ا. علي لعبيبي جبارة	علم النفس التربوي	التربية الاساسية	
5	د. ا. علي عبد اللطيف	قياس وتقويم	كلية التربية	
6	د. م. ا. عباس شلال الدراجي	تربية خاصة	التربية الاساسية	
7	د. م. ا. محمد عبد الكريم طاهر	قياس وتقويم	التربية الاساسية	
8	د. م. ا. رجاء عبد الرحمن	ادارة تربوية	التربية الاساسية	
9	د. م. احمد عبد علي مهودر	علم النفس العام	كلية الاداب	
10	د. م. ميثم هاشم	ارشاد نفسي	التربية الاساسية	

الملحق (3)

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الاساسية

قسم معلم الصفوف الاولى

استبانة آراء المحكمين بصيغته الأولى

لمقياس الكرب النفسي

الأستاذ / الاستاذة المحترم / المحترمة .

تحية طيبة :

يروم الباحث القيام بدراسة حول (الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة) ، ولغرض قياس الكرب النفسي قام الباحث ببناء مقياس الكرب النفسي والذي يتكون من (40) فقرة . وقد تبنى الباحث تعريف بروير (Brewer, 1984) الذي عرفه بأنه (حالة من الانهيار النفسي المتمثل بضعف الاداء الاجتماعي ، والشعور بالعجز من تحقيق اي شي يستطيع فعله ، وعدم القدرة على ايجاد حل مناسب للازمات التي يمر بها الفرد) ، وتكون الاجابة على هذا المقياس وفق ثلاثة بدائل هي (ينطبق علي كثيرا ، ينطبق علي قليلا ، لا ينطبق علي اطلاقاً).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ، يرجو الباحث منكم ابداء رأيكم السديد في تحديد صلاحية الفقرات لقياس هذا المفهوم ، وتقبلوا فائق شكر الباحث وتقديره.

الباحث

عباس عبد جاسم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	المستقبل مجهول بالنسبة الي			

الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة م. م. عباس عبد جاسم

2	دائما اكون كئيب ومنزعج من ضغوط الحياة		
3	اندم كثيرا على وجودي في هذه الحياة		
4	اهلي لا يقدرّون الضغوط التي اعاني منها		
5	لا استطيع الدراسة لضعف قدرتي النفسية		
6	انسحب من العلاقات الاجتماعية		
7	القلق مستمر لدي		
8	اشعر ان صحتي غير جيدة		
9	اشعر ان الدراسة شيء سلبي		
10	لدي الالام كثيرة في رأسي		
11	متطلبات الحياة والدراسة تنقل كاهلي		
12	اشعر بأنني سعيد		
13	ادرس لوحدي بعيدا عن زملائي		
14	اشعر بالإرهاق والملل		
15	حياتي مؤلمة جدا		
16	استطيع ان اتحدى مصاعب الحياة		
17	اني متشائم جدا من حياتي		
18	ليس لدي المال الذي يكفيني ويؤمن دراستي		
19	لا يوجد من يفهمني ويقدر حاجاتي		
20	اعاني من ضيق نفسي وتعب جسدي		
21	لا يمكن تحقيق طموحاتي		
22	ليس لدي اصدقاء يهتمون لأمرّي		
23	لا استطيع الزواج ولا الدراسة ولا العمل		
24	حالتي النفسية تزداد سوءا يوما بعد يوم		
25	اشعر بأنني محبط على الدوام		
26	ليس لدي اي اهداف مستقبلية		
27	انني متقلّ بمتطلبات اهلي ومتطلبات دراستي		
28	اشعر بأنني منجز في دراستي وحياتي الاجتماعية		
29	اهتم بمظهري وأناقتي .		
30	يعتقد الجميع بأنني فاشل		
31	السعادة هي ان تبقى وحيدا		
32	لايمكن ان اتقدم في الدراسة		
33	يعتقد زملائي بأنني ناجح في دراستي		
34	اتضايق كثيرا عندما ارسب		
35	لا يوجد رفاهية في هذه الحياة		
36	اعاني من صعوبة التعامل مع مشاكلتي		
37	ليس لي القدرة على ايجاد حلول لمصاعب الحياة		
38	امكانياتي بسيطة جدا مقارنة بزملائي		
39	يمكنني ان اتدبر اموري الخاصة بمفردي		
40	دراستي تحصيل حاصل ولا جدوى منها		

الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
قسم معلم الصفوف الاولى

ملحق (4)

مقياس الكرب النفسي بصيغته النهائية

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل مقياس بعض الصفات الشخصية لديك ، يرجى قراءة كل فقرة
بتمعن وتمهل ، ثم الإجابة بكل صدق ودقة من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الموجودة أمامها وتعقدين
انها تنطبق عليك بوضع علامة
(√) أمام الفقرة .

مع خالص الشكر والامتنان

الباحث

عباس عبد جاسم

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي قليلا	لا ينطبق علي اطلاقا
1	المستقبل مجهول بالنسبة الي			
2	دائما اكون كئيب ومنزعج من ضغوط الحياة			
3	اندم كثيرا على وجودي في هذه الحياة			
4	اهلي لا يقدرّون الضغوط التي اعاني منها			
5	لا استطيع الدراسة لضعف قدرتي النفسية			
6	انسحب من العلاقات الاجتماعية			
7	القلق مستمر لدي			
8	اشعر ان صحتي غير جيدة			
9	اشعر ان الدراسة شيء سلبي			
10	لدي الالام كثيرة في رأسي			
11	متطلبات الحياة والدراسة تثقل كاهلي			
12	اشعر بأنني سعيد			
13	ادرس لوحدي بعيدا عن زملائي			
14	اشعر بالإرهاق والملل			

15	حياتي مؤلمة جدا		
16	استطيع ان اتحدى مصاعب الحياة		
17	اني متشائم جدا من حياتي		
18	ليس لدي المال الذي يكفيني ويؤمن دراستي		
19	لا يوجد من يفهمني ويقدر حاجاتي		
20	اعاني من ضيق نفسي وتعب جسدي		
21	لا يمكن تحقيق طموحاتي		
22	ليس لدي اصدقاء يهتمون لأمرى		
23	لا استطيع الزواج ولا الدراسة ولا العمل		
24	حالي النفسية تزداد سوءا يوما بعد يوم		
25	اشعر بأنني محبط على الدوام		
26	ليس لدي اي اهداف مستقبلية		
27	انني متقل بمتطلبات اهلي ومتطلبات دراستي		
28	اشعر بأنني منجز في دراستي وحياتي الاجتماعية		
29	اهتم بمظهري وأناقتي .		
30	يعتقد الجميع بأنني فاشل		
31	السعادة هي ان تبقى وحيدا		
32	لايمكن ان اتقدم في الدراسة		
33	يعتقد زملائي بأنني ناجح في دراستي		
34	انضايق كثيرا عندما ارسب		
35	لا يوجد رفاهية في هذه الحياة		
36	اعاني من صعوبة التعامل مع مشاكلتي		
37	ليس لي القدرة على ايجاد حلول لمصاعب الحياة		
38	امكانياتي بسيطة جدا مقارنة بزملائي		
39	يمكنني ان اتدبر اموري الخاصة بمفردي		
40	دراستي تحصيل حاصل ولا جدوى منها		

Summary of the research

Psychological distress is one of the topics that represent different types of danger to individuals according to the ability of each individual to confront the situations that cause psychological distress, and the emergence of psychological distress in individuals has many reasons that require study to show the impact of psychological distress across all strata of society, An environment that encourages the spread of the phenomenon of psychological distress, whether it is related to the individual or the surrounding environment or situations that are exposed to the individual so that can be affected by a significant impact both on his psychological, professional, economic or social.

The current research aimed at identifying:

- 1- measuring the psychological pressure of middle school students.
- 2- Identification of the significance of statistical differences depending on the gender variable (male – female)..

The research was determined by the students of the first intermediate stage Rusafa in the province of Baghdad for the academic year 2017 2018. In order to achieve the objectives of the research, the researchers built a measure of psychological stress consisting of (30) paragraph, and then the scale was applied to the sample of the research (100) In four schools from the Directorate of Rusafa I, where the discriminatory force of the scales was extracted and it turned out that there are five non-distinct paragraphs (2, 7, 9, 18, 22). Stability has been derived by means of a half-split method using the Pearson correlation coefficient. As a result, the number of paragraphs of the psychological stress scale has reached its final form.

The researcher reached several results, including:

- 1.The average psychological pressure in the members of the research sample is higher than the average satisfactory and statistical significance.
- 2-There are statistically significant differences in the psychological pressure of the research sample according to the gender variable (male - female) and male detection .

Based on these results, the researcher came up with a number of recommendations and suggestions.