المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

واقعية الذات وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

م. علي سلمان منصور
(مرشد تربوي) وزارة التربية
alisalmein@uowasit.edu.iq
رقم الموبايل/ 07800011440
م.م سجاد عبد المهدي جاسم اسماعيل
(مرشد تربوي) وزارة التربية
sajaseem@uowasit.edu.iq
رقم الموبايل/07816219879

مستخلص البحث:

هدف البحث للتعرف على:

1)واقعية الذات عند طلبة الجامعة
2)دلالة الفروق الاحصائية في واقعية الذات تبعاً لمتغير(الجنس- التخصص)
3)الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة.
4)دلالة الفروق الاحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير(الجنس- التخصص)
5)دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري: الجنس والتخصص

ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحثان ما يأتي:-

ولعدم توفر اداة تقيس الواقعية الذاتية ارتأى الباحثان اعداد مقياس يمثل متغير البحث بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، إذ تكوّن المقياس من(20)فقرة وفق تدرج خماسي، كذلك تبنى الباحثان مقياس(Carver&Scheier, 1989)المكون من(25)فقرة، للضغوط النفسية، إذ طُبق الباحثان المقياس على عينة قوامها(400)من طلبة الجامعة وبواقع(140)ذكراً و(260)انثى للعام الدراسي 2023-2024

وكانت النتائج كما يأتي:

1-أن طلبة الجامعة يتمتعون بواقعية الذات.
2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بواقعية الذات تبعا لمتغير (الجنس)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص.
3- أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية.
4-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير (الجنس)، ولصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص.
5- ان العلاقة الارتباطية بين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لا تختلف باختلاف جنس الطالب والتخصص.

وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية: واقعية الذات، الضغوط النفسية، طلبة الجامعة.

Self-realism and its relationship to psychological stress among university students

Ali Salman Mansour
(Educational Counselor) – Ministry of Education
Sajaad Abdul-Mahdi Jasim Ismail
(Educational Counselor) – Ministry of Education

Abstract:
The research aimed to explore the following:

1. The level of self-realism among university students.
2. The significance of statistical differences in self-realism based on gender and field of study.
3. The level of psychological stress among university students.
4. The significance of statistical differences in psychological stress based on gender and field of study.
5. The significance of differences in the correlation between self-realism and psychological stress among university students based on gender and field of study.

To achieve the research objectives, the researchers undertook the following steps:
Due to the absence of an existing tool to measure self-realism, the researchers developed a scale representing the research variable after reviewing previous studies. The scale consisted of 20 items rated on a five-point Likert scale. Additionally, the researchers adopted the **Carver & Scheier (1989)** scale, comprising 25 items, to measure psychological stress.
The sample included 400 university students (140 males and 260 females) during the academic year 2023-2024. The results were as follows:

1. University students exhibit self-realism.
2. There are statistically significant differences in self-realism based on gender, with no significant differences based on field of study.
3. University students experience psychological stress.
4. There are statistically significant differences in psychological stress based on gender (favoring males), with no significant differences based on field of study.
5. The correlation between self-realism and psychological stress does not vary based on students' gender or field of study.

The research concluded with a discussion of the findings and provided recommendations and suggestions.

Keywords: Self-realism, psychological stress, university students.

الفصل الاول:

اولاً: مشكلة البحث:

يعيش الطلبة في عصر تتلاحق فيه الأحداث وتتسارع بصورة قد تجعلهم عاجزين عن فهم ومواجهة ما يحدث حولهم من أحداث وتغيرات، مما يدفع الباحثين والتربويين إلى محاولة التعرف على البيئة النفسية لدى هؤلاء الطلبة، والتعرف على خصائصهم الشخصية، وكذلك التعرف على ما بها من متغيرات قد يكون من شأنها مساعدتهم على مواجهة الواقع والتصدى له بكل ما فيه من تحديات وعقبات سواء فى الجامعة أو خارجها، وكذلك من أجل المرور بهم إلى المستقبل.

ومن بين تلك المتغيرات المهمة متغير واقعية الذات، الذي يساعد الطلبة على اتخاذ القرار ذو المعنى والمرتبط بجودة الحياة سواء فى المنزل أو فى المدرسة أو فى العمل أو فى المجتمع، كما أنه يساعدهم على اكتشاف الأفكار والآراء وتحديد الهدف وصنع القرار، وتمكنهم من التواصل مع الآخرين والتواصل مع الذات (Humphrey،2010:15).

كذلك تعد واقعية الذات من القضايا المركزية في مجالات تحديد الذات، إذ تتعلق بكيفية تحقيق الشخص توازناً بين تصوراته الداخلية لذاته وبين الواقع الموضوعي الذي يعيشه، فكل فرد يسعى إلى فهم نفسه بطريقة تتوافق مع هويته الشخصية ومع ما يراه الآخرون عنه، إلا أن هذا التوازن قد يكون صعب التحقيق بسبب تأثيرات مختلفة مثل التوقعات الثقافية الضغوط النفسية(Lamb, 2006: 33) .

إذ يشر(Hanger & Runtz, 2012) أن الضغط والتوتر أصبح موجود في كل جانب من جوانب الحياة، وقد زاد في السنوات الأخيرة ويرجع ذلك إلى عدد من العوامل منها زيادة الضغط، والتنافس، ونقص الموارد، ونقص المساندة الأسرية، وزيادة العنف مما جعل الطلبة يواجهون صعوبة في حياتهم التي تميزت بالمخاطر والتغيرات السريعة، لذا فإن مواجهة الضغوط من الممكن أن تساعد هؤلاء الطلبة على تخطى كل هذه التحديات، وكذلك تساعدهم على الإعتماد على الذات في حل المشكلات واتخاذ القرارات (Hanger & Runtz, 2012:393).

ويؤكد (Cooper, 2006)، في كيفية الحفاظ على واقعية الذات في عالم معقد ومتناقض يتداخل فيه الواقع الذاتي مع المتغيرات الخارجية، إذ قد يعاني الفرد من تناقض بين تصوره المثالي عن نفسه وبين الواقع الذي يعيشه، مما يخلق حالة من الصراع الداخلي والضغط النفسي، وهل يتمكن الفرد من إعادة تشكيل تصوره الذاتي ليصبح أكثر توافقاً مع الواقع، أم أنه يضطر إلى تقبل صورة ذاتية مشوقة أو غير حقيقية؟ وكيف يمكن تحقيق نوع من التوازن بين الطموحات الشخصية والواقع الاجتماعي والنفسي الذي يواجهه الشخص(Cooper, 2006: 123).

إذ يشير الباحثان بإن متغير واقعية الذات لم يحظ بالدراسة فى البيئة العربية والبيئة العراقية، كما أنه لم يدرس مع الضغوط النفسية بالبيئة العربية، وكذلك تباينت نتائج البحوث حول تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية على تلك المتغيرات و حول طبيعة العلاقات فيما بينها، كذلك حول أى الاستراتيجيات أكثر استخدامًا لمواجهة الضغوط، لذلك وجد الباحثان ضرورة إجراء هذا البحث، وخاصة على التعليم الجامعي ، لما لتلك المرحلة من أهمية في حياة الطلبة، إذ إنها تعد مرحلة نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد والتى يتم فيه بناء الشخصية لدى هؤلاء الطلبة، لذا فالبحث بحاجة إلى التعرف على وجود تلك المتغيرات(واقعية الذات، والضغوط النفسية)لدى هذه الشريحة المهمة من المجتمع.

ومن أجل تحقيق هذا الهدف سيحاول البحث الحالي معرفته، من خلال الإجابة عن التساؤل الاتية.

ما العلاقة هل تؤثر واقعية الذات على تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: اهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من ناحيتين النظرية وتتمثل في ندرة الدراسات - في حدود علم الباحثان- الذي تناول العلاقة بين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وإلقاء الضوء علي بعض المتغيرات النفسية الإيجابية، ومحاولة التوصل إلى فهم أعمق لمفهومي واقعية الذات، بالإضافة إلى تناول شريحة هامة من المجتمع وهم طلبة الجامعة، أما من الناحية التطبيقية فقد يوجه هذا البحث توجهات بعض الباحثين الى إعداد برامج تدخليه من شأنها أن تفيد في مجال تنمية مهارات واقعية الذات، وتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية، وما قد يترتب على ذلك من دراسات للاهتمام بهؤلاء الطلبة وتقديم البرامج التعليمية والارشادية التي تزيد من كفاءتهم وتحسن من أدائهم الاجتماعي والانفعالي والأكاديمي، وبالتالي النهوض بمرحلة من أهم المراحل التعليمية وهي مرحلة الجامعة.

ثالثا: اهداف البحث:

هدف البحث التعرف على:

1) واقعية الذات عند طلبة الجامعة.
2) دلالة الفروق الاحصائية في واقعية الذات تبعاً لمتغير (الجنس- التخصص).
3) الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة.
4) دلالة الفروق الاحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير (الجنس- التخصص).
5) دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري : الجنس و التخصص .

رابعاً: حدود البحث:
الحدود المكانية: جامعة واسط.
الحدود الزمانية :العام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥).
الحدود البشرية: طلبة جامعة واسط من كلا الجنسين وللاختصاصات العلمية والانسانية.
خامساً:تحديد المصطلحات:

واقعية الذات: وعرفها:

- **(Humphrey،2010)**

هو مجموعة من المهارات المهمة لدى الطالب يتعرف من خلالها على مدى ضعفه وقوته وقدرته على التواصل مع الآخرين، كما أنها تساعده على التعامل مع البيئة الأكاديمية والتخطيط لأفعاله وإتخاذ القرارات المناسبة والتوافق مع متطلبات البيئة (Humphrey،2010: 7).

- **(سالم، وحجازي، 2018)**

واقعية الذات ويقصد بها معرفة الطالب لذاته ولقدراته التي تمكنه من إنجاز أهدافه بصورة حقيقية واقعية وشعوره بالسعادة عند إنجاز الأهداف أو الأعمال سواء في المدرسة أو في الحياة بصفة عامة (سالم، وحجازي، 2018: 171).

التعريف الاجرائي: ويقاس بدرجة الاجابة على فقرات واقعية الذات اعداد الباحثان، كذلك تبني الباحثان نموذج (Field & Humphrey،2010)

ثانياً:الضغوط النفسية: وعرفها كل من:

- لازارس **(Lazarus, 1984):**

هو الحالة التي تحدث للكائن الحي عندما تكون هناك مطالب تفوق وتتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها هو نتيجة التفاعلات (transactions) بين الفرد والمحيط، و التي تقود الفرد إلى إدراك الاختلال الحقيقي أو الخيالي بين متطلبات وضعية ما وموارده و إمكانياته المعرفية الفيزولوجية، الانفعالية والاجتماعية**(Lazarus, 1984: 43)**.

- **(Sandra Barett 1993):**

بأنها أي مثيرات أو تغييرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة و الدوام بما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك، أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية(Sandra Barett 1993: 55)

التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الضغوط النفسية (Carver&Scheier, 1989) وتبنى الباحثان تعريف ونظرية لازروس.

الفصل الثاني: الاطار النظري:

- مفهوم واقعية الذات

يشير (Lamb،2006) الى مفهوم واقعية الذات باعتباره اهم مجالات تحديد الذات: بأنه القدرة على ضبط الاحتياجات الشخصية واتخاذ القرارات المهمة، ويشمل بداخله العديد من المكونات منها الوعي بالذات التي تعبر عن قدرة الفرد على تحديد وفهم الاحتياجات والإهتمامات والمؤثرات والقيم، وكذلك

تطوير الذات والذي يعبر عن القدرة على توكيد الذات وما يراه الفرد ويحتاج إليه من حقوق وآراء تدعم وتحدد مصالح واحتياجاته الشخصية وتقويم الذات والذي يعبر عن مراقبة أداء المهمة وتحديد ما إذا كانت الخطة مناسبة لتحقيق الهدف، والتوافق ويعبر عن الأهداف والمعايير والخطط لتحسين الأداء لدى الأفراد(Lamb،2006:11).

وعلى الجانب الآخر يعد مصطلح واقعية الذات من المصطلحات الحديثة نسبيًا في مجال التربية عامة، والصحة النفسية بصفة خاصة، وقد استخدم هذا المصطلح في مجالات عديدة منها السياسة والفلسفة والشخصية وعلم النفس وغيرها من المجالات، وحين يستخدم مصطلح ما في أكثر من مجال، ويكون حديث التناول في مجال الدراسات العربية، فعادة ما تكون هناك صعوبة في ترجمة المصطلح إلي اللغة العربية؛ فقد وجد الباحثان أن معظم القواميس والمعاجم قد أوردت ترجمة احدة لمصطلح Self - Determination وهو "تقرير المصير"، وذلك باعتبار أن منشأ هذا المصطلح هو المجال السياسي، إلا أن معظم الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية قد ترجموه علي أنه واقعية الذات اشتقاقا من المعني الدلالي للمكونات الفرعية للمصطلح.

والواقعية الذاتية هي مركب من المهارات والمعارف والمعتقدات التي تمكن الفرد من الاندماج في سلوك موجه بالهدف ومنظم ذاتيًا واستقلاليا، وهو فهم الفرد لنقاط قوته وجوانب القصور لديه مع اعتقاد في ذاته بأنه قادر ومؤثر (Field& Wehmeyer, 1998.)، ويصف (Wehmeyer, 1995) مهارات الواقعية باعتبارها العامل السببي الرئيسي في حياة الفرد، والذي يجعل الخيارات والقرارات المتعلقة بنوعية حياته خالية من أي تدخل أو تأثير خارجيغير مبرر.

وقد أشار كل من (Deci & Ryan, 1985) إلى أن واقعية الذات عبارة عن حاجة نفسية داخلية تساهم في أداء سلوك الفرد المدفوع داخليا، وطبقا لذلك فإن الأفراد يقوموا بالسلوك ليس بغرض المكافأة أو التعزيز الخارجي، وإنما نتيجة لحافز أو دافع داخلي، وكان الاهتمام في الماضي منصبا على دراسة واقعية الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم سواء النمائية أو الأكاديمية، على اعتبار أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يحتاجون إلى مساعدات تعليمية وخدمات لتنمية قدراتهم على اكتساب المهارات خارج المدرسة، مثل المهارات التي تتضمن التحديد الذاتي والتوقع الذاتي، والدفاع عن الذات، والمهارات الاجتماعية، والمهارات التنظيمية، والحاجة للإنتماء والتواصل مع الآخرين (Deci & Ryan, 1985: 109) إلا أن بحث ودراسة التوقع الذاتي لا يقتصر فقط على التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، فهو أيضًا مهم بالنسبة للتلاميذ العاديين، كما أنه ليس هام فقط بالنسبة للأطفال، وإنما هام لدى المراهقين والشباب أيضًا (Ntoumanis;& Duda, 2009: 249).

❖ النظرية التي فسرت واقعية الذات:

- **بما ان واقعية الذات بانه احد اهم مجالات تحديد الذات فسوف يتبني الباحثان نموذج (Field & Humphrey،2010)**

يدرس مفهوم واقعية الذات من خلال مجموعة من المكونات وهي أعرف نفسك، وقيم نفسك، والتطوع الذاتى، والتوكيدية، والتمكين النفسي وصنع القرار، والكفاية، والثقة بالنفس، وتحديد الهدف، وتقييم الذات من خلال معرفة الحقوق والواجبات والإهتمام بالذات، ومن ثم يتم وضع الأهداف والتخطيط لتنفيذها، والعمل تحت المخاطرة، والتواصل والاستعانة بالمصادر الممكنة، والتفاوض مع الآخرين، والصبر والمثابرة من أجل ذلك، ثم يأتي بعد ذلك مرحلة النواتج وتجريبها والتعلم منها، ولهذا يأخذ هذا النموذج الشكل الدائرى، ويقوم هذا النموذج على افتراض أنه من أجل واقعية الذات لابد من

تحقيق عدد من المؤشرات أهمها أعرف نفسك، وقيم نفسك، وهذا يشير إلى التعرف على نواحى القوة والضعف والتفضيلات والآراء وأى منها مهم بالنسبة للفرد(Field & Humphrey،2010: 55).

- **نظرية (Deci & Rayn, 1985)**

وقد افترض بإعتبارها منظور متعدد للدافعية، إذ تفترض هذه النظرية أنماط متعددة من الأسباب التي تقف خلف سلوك الأفراد والتي يمكن ترتيبها على متصل لتوقع الذات، حيث توجد الدافعية الداخلية فى النهاية العظمى لهذا المتصل والتي تتضمن القيام بالسلوكيات بسبب المتعة والرضا الذى يتم تحقيقه من خلال ممارسة تلك السلوكيات والنمط الثاني للدافعية هو الدافعية الخارجية والتي تعبر عن الاشتراك في الأنشطة لأسباب خارجية مثل الحصول على الإثابة أو تجنب العقاب، واستنادًا لهذه النظرية فإن الفرد دائما بحاجة إلى الشعور بالاستقلالية والكفاية، ويتحقق ذلك من خلال الدافعية الداخلية Deci & Rayn, (1985,109-120)

ثانياً: الضغوط النفسية

- مفهوم الضغوط النفسية

يشير (Smith 1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط stress مشتقة من الكلمة اللاتينية stictus وهي تعني الصرامة، وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل stringere والذي يعني يشد ومعنى هذا ان الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية، أو القمع والاضطهاد والتي تدل ضمنيا على الحبس والقيد والظلم

أو الحد من الحرية (حسن، 2006: 17).

كذلك اشار (lazarus 1984) بإن مفهوم الضغوط النفسية قد استعارته من العلوم الفيزيائية والهندسية وتم توظيفه واستخدامه في علم النفس وفي مجال العلوم الإنسانية بصورة عامة ليشير الى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتحدث له مجموعة من التغيرات النفسية والفيزيولوجية، كما اهتم لازاروس بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد(lazarus 1984: 11).

أما بروشون واخرون (Bruchon et al., 2003)، فيرون ان الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم ادراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد (Bruchon et al., 2003:76).

ويعد (Schafer, 2000) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا ان الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة (العزيز، وابوسعود 2009: 24).

وقد أشار (murray, 1978) إلى أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محدد من الجسم نحو المتطلبات البيئية، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل، أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي إذ أن الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف (Paulhan,1995:90)، كذلك يتم الربط بين مفهومي الضغط والحاجة، إذ أن الضغط هو صفة أو خاصية الموضوع بيئي أو لشخص قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته وحاجاته وهكذا فإن الضغط يظهر عندما تحدث اعاقة عن الاشباع (حسن، 2006: 19).

وفي السياق نفسه يشير البيلاوي (1988) بانه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة الى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب واستمرت لفترة طويلة فالضغوط النفسية هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة ، لكنه يمكن أن تظهر أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويلة مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية (بوزقاق، 2006: 98).

❖ النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

- **النظرية السلوكية**

يرى السلوكيين أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على انها مخيفة ومقلقة ويرى السلوكيون ان التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي وواقعي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي وهو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه و رأو أن التكيف محل سلوك حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لان يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط فالوسط والجسم يفسران سويا مع بعضهما البعض(جميل، 2002: 45).

- **نظرية هانز سيلي:**

قدم هانز سيلي تصورا لردود الفعل النفسية والجسدية اتجاه الضغط، إذ يعد أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدف للملاحظة على الكيان والحياة وحدد سيلي ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط أطلق عليها أعراض التكيف العامة وهي : أ- **الفزع** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تحدث مقاومة، وقد تحدث وفاة عندما تنهار المقاومة ويكون الضاغط شديدا ب- **المقاومة** : وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف، ج **الإجهاد** : مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير ان الطاقة الضرورية

تكون قد استنفدت واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (عثمان، 2010: 46).

❖ الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته:

- "منهجية البحث وإجراءاته: **The Approaches and the Procedures of th Research**:
"

اولاً: "منهج البحث **Research Method** :
اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي للأسباب القائمة على رصد ما هو موجود وتحليله، ويعد مناسب لطبيعة البحث واهدافه."
ثانياً اجراءات البحث :
مجتمع البحث **Research Population**
يتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعة ولكلا الجنسين، والمسجلين في السنة الدراسية من العام (2024-2025)، الذين تتراوح اعمارهم بين (18-25) سنة،
إذ تكون مجتمع البحث البالغ ()، وبلغ عدد الذكور () وعدد الاناث () من طلبة الجامعة.
عينة البحث **Research Sample**:
تعرف العينة على إنها جزء من المجتمع الذي يتم دراسة الظاهرة عليه من خلال المعلومات عن هذه العينة لأجل تعميم النتائج على المجتمع (النجار، ٢٠١٠ :١٢٩)، ولتحقيق أهداف البحث فقد اختار الباحثان العينة بالطريقة العشوائية الطبقية ، إذ تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث بلغ عددها (400) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة ولكل الجنسين للعام الدراسي(٢٠٢٤- ٢٠٢٥) يتوزعون بواقع (240) طالبة ، و (160) طالب، وكلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (Ebel،1972:290).
أدوات البحث **Research Instruments**:
أولاً: واقعية الذات
قام الباحثان بالاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية التي وضعت لقياس هذا المتغير مثل مقياس (Wehmeyer،1995 "Arc")، وكذلك المقياس العربي الوحيد الذى استند واضعه إلى نظرية الذات لوضعه وهو من إعداد" محمد نوفل (2011) من أجل إعداد هذا المقياس ويتكون المقياس الحالى من (20) فقرة، ويتم الاجابة عليه طبقا لمقياس ليكرت الخماسي والمفردات جميعها مصاغة فى الاتجاه الإيجابي

وبالتالى تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب (100) ، وأقل درجة (20) ، وتدل الدرجة المرتفعة على واقعية الذات مرتفع، وتدل الدرجة المنخفضة على واقعية ذات منخفض

التحليل المنطقي للفقرات: تم عرض مقياس واقعية الذات على عدد من المحكمين البالغ عددهم (10) من اساتذة الجامعة للحكم على صلاحية الفقرات وارتباطها بمتغير البحث فحصل الباحثان على نسبة موافقة جيدة ولم يتم حذف اي فقرة وانما التعديل فقط، وكانت نسبة الموافقة (86%).

- تمييز الفقرات:

الهدف من إجراء القوة التمييزية هو للتعرف على مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الطلبة بالنسبة للسمة(Shaw،1967:450).

تم تقسيم الاستمارات التي اجاب عليها الطلبة الى مجموعتين بنسبة (27%) لكل مجموعة وسمت بالمجموعة العليا والمجموعة الدنيا، إذ بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) والمجموع الكلي للأستمارات التي خضعة للتحليل الاحائي هي (216) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1)
القوة التمييزية لفقرات مقياس واقعية الذات

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	الدالة
ف1	4,79	1,818	1, 73	1,582	16,585	1,96	دالة
ف2	4,72	1, 131	1,47	1,526	17,407		دالة
ف3	4, 97	1,980	2, 56	1, 263	9, 575		دالة
ف4	2, 16	1, 334	1, 34	1,483	15,395		دالة
ف5	3, 74	1, 290	1,46	1,766	9,991		دالة
ف6	4, 49	1, 513	1,24	1,490	14, 578		دالة
ف7	2,06	1, 109	1, 42	1,582	13,496	1,96	دالة
ف8	4, 43	1, 132	1, 80	1, 421	10,785		دالة
ف9	2, 39	1,289	1, 61	1,505	12,202		دالة
ف10	2, 40	1,144	1,90	1,541	9, 991		دالة
ف11	4, 29	1, 433	1, 31	,627	16, 268		دالة
ف12	3, 52	1, 219	1, 64	,980	5, 268		دالة
ف13	4, 85	1, 534	1, 27	,937	8,471		دالة
ف14	2, 16	1, 334	1, 64	,583	15,795		دالة
ف15	4,43	1, 434	1,53	,656	71,661		دالة
ف16	4, 40	1,995	1, 38	,730	16, 246		دالة
ف17	4,06	1, 409	1, 52	,582	13,496		دالة
ف18	2, 43	1, 332	1, 20	1, 021	10,485		دالة
ف19	3, 26	1,961	1, 50	,551	18, 318		دالة

ف20	3, 49	1, 413	1,24	,490	14, 278	دالة

- حساب ارتباط درجة فقرة البعد بالدرجة الكلية:

تم استعمال معامل ارتباط بيرسونPearson Correlation Coefficiet بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبعد استحصال النتائج وموازنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة لحرجة لمعامل الارتباط تبين أن جميع الفقرات دالة أحصائياً عند مستوى (0,05)، إذتم الإبقاء على الفقرات التي لها معاملات اورتباط جيدة بالدرجة الكلية، والجدول (2)، يوضح ذلك.

جدول رقم (2)

حساب ارتباط درجة فقرة بالدرجة الكلية واقعية الذات

ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية	ارقام الفقرات	قيم معامل الارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية
1	0,699	11	0,409
2	0,716	12	0,632
3	0,481	13	0,471
4	0,0500	14	0,662
5	0,954	15	0.667
6	0,689	16	0,697
7	0,611	17	0,621
8	0,534	18	0,405
9	0,590	19	0,705
10	0,509	20	0,661

الخصائص السايكومترية لمقياس واقعية الذات:

"الصدق: وقد تحقق من المقياس الحالي نوعان من الصدق هما."

اولاً:الصدق الظاهري **Face Valodity**: تم عرض مقياس واقعية الذاتعلى عدد من المحكمين البالغ عددهم (10) من اساتذة الجامعة للحكم على صلاحية الفقرات وارتباطها بمتغير البحث فحصل الباحثان على نسبة موافقة جيدة ولم يتم حذف اي فقرة وانما التعديل فقط.

ثانياً: صدق البناء: تم حساب صدق البناء للمقياس عن طريق التحقق من حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وكما موضح في الجدول (1)، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وكما هو موضح في الجدول (2).

ثبات المقياس **Scale Reliability**: تم التحقق من الثبات بطريقتين وهما كل الاتي:

أ-طريقة اعادة الاختبار: لاستخراج الثبات تم إعادة تطبيق المقياس على عدد من الطلبة، إذ بلغ معامل ثبات وللمقياس ككل (0,77) درجة.

ب-طريقة، (ألفاكرونباخ)، للأتساق الداخلي: "قد بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ، للمقياس ككل(0,77) وهو معامل جيد.

المقياس بالصيغة النهائية:

بعد حصول الباحثان على ثبات وصدق المقياس، إذ تكوّن المقياس الحالى من (20) فقرة، ويتم الاجابة عليه طبقا لمقياس ليكرت الخماسي (تنطبق على تماماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على احياناً، تنطبق على قليلاً، لاتنطبق على اطلاقاً)والمفردات جميعها مصاغة فى الاتجاه الإيجابي وبالتالى تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب (100) ، وأقل درجة (20) ، وتدل الدرجة المرتفعة على واقعية الذات مرتفع، وتدل الدرجة المنخفضة على واقعية ذات منخفض

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية:

بعد اطلاع الباحثان على الدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت متغيري البحث فقد تبنى الباحثان مقياس(Carver&Scheier, 1989)، ترجمة وتقنين (ابراهيم .2006 : 341) ، كما طبق في البيئة السعودية من قبل(براهيم ،2011) والتي يشير إلى استعماله على نطاق واسع في العديد من الثقافات، كما استعمل في دراسة (أبو حبيب ،2010) وتميز المقياس بصدق و ثبات عالين حسب معديه و مستعمليه، والذي يتكون بصيغته النهائية من (25) فقرة، وتكونت بدائل المقياس من خمس بدائل (تنطبق على تماماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على احياناً، تنطبق على قليلاً، لاتنطبق على اطلاقاً)، وتكون اعلى درجة بالمقياس (125) واقل درجة (25).

التحليل المنطقي لفقرات الاختبار:

تم عرض المقياس على (10)، من المحكمين من أساتذة علم النفس من جامعة واسط، وطلب من كل منهم إبداء الرأي حول وضوح وكفاءة العبارات، وبلغت النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على كل فقرة من فقرات المقياس وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين تم تعديل بعض الفقرات، ولم يتم حذف أي من الفقرات الموجودة في المقياس الاصلي وإنما التعديل فقط، إذ بلغت نسبة الاتفاق (88%) وبالتالي تم تطبيقها على عينة الدراسة.

- التحليل الاحصائي للفقرات:

تمييز الفقرات Items Discrimination :

وقد تم استخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية من خلال تقسيم الفقرة الى (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) و يهدف هذا الإجراء إلى تحقيق مجموعتين متطرفتين تمثل نسبة قطع كل منهما الى (٢٧٪) العليا و (٢٧٪) الدنيا، ليكون لدينا مجموعتين بأكبر حجم واقصى تباين ممكن ويقترب توزيعهما من التوزيع الطبيعي (Stanly & Hopkins، 1972:268)، بعد ذلك تم ترتب الدرجات الكلية لهم ترتيبا صاعديا ثم فرز المجموعتين المتطرفتين وبنسبة (٢٧٪) بواقع (108) استمارة المجموعة العليا و (108) استمارة للمجموعة الدنيا، إذ بلغ مجموع عينة الاحصاء (216) ثم تم استخراج القيمة التائية المحسوبة بين متوسطات وتباينات المجموعتين وتعد هذه القيمة القوة التمييزية للمقياس فاذا كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) يتم قبولها وعلى العكس من ذلك يتم رفضها وتبين من هذا الاجراء ان جميع الفقرات كانت مميزة وجدول (3) يوضح ذالك.

جدول رقم (3)

معامل القوة التمييزية لفقرات الضغوط النفسية

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	الدالة
ف1	3,78	1,376	2,67	1,440	5,796	1,96	دالة
ف2	3,64	1,384	2,85	1,521	3,977		دالة
ف3	4,10	1,297	3,04	1,516	5,548		دالة
ف4	3,75	1,121	2,94	1,409	3,687		دالة

ف5	4,51	،952	3,65	1,369	5,366		دالة
ف6	4,12	1,166	3,41	1,523	3,864		دالة
ف7	3,63	1,272	2,57	1,217	6,231	1,96	دالة
ف8	2,48	1,377	2,13	1,246	2,969		دالة
ف9	3,46	1,410	2,58	1,276	4,806		دالة
ف10	3,89	1,263	2,85	1,221	6,134		دالة
ف11	4,21	1,208	2,94	1,327	7,399		دالة
ف12	3,60	1,360	2,63	1,107	5,761		دالة
ف13	3,17	1,140	1,080	1,080	7,536	1,96	دالة
ف14	4,65	,646	1,176	1,176	12,910		دالة
ف15	3,38	1,258	1,314	1,413	7,247		دالة
ف16	4,46	,754	1,218	1,218	14,645		دالة
ف17	3,220	0,789	4,300	1,147	3,670		دالة
ف18	3,060	0,818	4,320	1,058	4,911		دالة
ف19	3,380	0,635	4,720	1,212	4,409		دالة
ف20	3,640	0,920	2,080	0,829	4,196		دالة
ف21	4,55	0,702	3,184	1,184	16,222		دالة
ف23	4,12	0,030	2,244	1,244	9,711		دالة
ف24	4,660	0,798	3,760	1,079	3,740		دالة
ف25	4,400	0,925	1,500	0,931	3,846		دالة

صدق الفقرة:

حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

للتحقق من صدق فقرات المقياس الحالي، اعتمد الباحثان على الدرجة الكلية للقياس بعد الاختبار الداخلي من الممكن استخراج صدق للفقرة المراد قياسها ، في حالة عدم وجود اختبار محك خارجي Anastasi, (1976: 211)، لذلك يتم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الإجمالية للمقياس ، وإذا حصلت على النتيجة ووازنت معامل الارتباط المحسوب بقيمة معامل الارتباط الحرج ، فسترى أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) كما موضح في الجدول (4).

جدول رقم (4)

يبين علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للضغوط النفسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,524	14	0,409
2	0,417	15	0,451
3	0,542	16	0,521
4	0,397	17	0,518
5	0,387	18	0,450
6	0,409	19	0,416
7	0,550	20	0,483
8	0,524	21	0,524
9	0,417	22	0,617
10	0,342	23	0,342
11	0,524	24	0,387
12	0,417	25	0,524
13	0,542		

الصدق: **Validity** :

تم التحقق من الصدق من خلال:

اولاً: الصدق الظاهري: ويتحقق هذا النوع من الصدق بقيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الإمام ،وآخرون، ١٩٩٠: ١٣٠).

وقد تحقق الباحثان من هذا الصدق بعد ان تم عرضه على عدد (10) من المحكمين في التخصص من ذوى الخبرة وتم أخذ آرائهم في تحديد مدى ملاءمة فقرات المقياس لقياس الظاهرة محل الدراسة، وتم الحصول على نسبة اتفاق (95%)، من الخبراء على فقرات الضغوط النفسية.

ثانياً: صدق البناء: تم حساب صدق البناء للمقياس عن طريق التحقق من حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وكما موضح في الجدول (4)، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وكما هو موضح في الجدول (5)

- ثبات المقياس **Scale Reliability**:

لحساب الثبات في مقياس البحث الحالي، اعتمد الباحثان طريقة الاتساق الخارجي باستعمال الاختبار واعادة الاختبار الاتساق الداخلي باستعمال معادلة ألفا كرونباخ والاتساق الخارجي (إعادة الاختبار) ولغرض حساب معامل الثبات بطريقة إعاد الاختبار طبق الباحثان المقياس على عينة الثبات المحسوب حجمها (٥٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من عينة البحث عشوائيا، وذلك بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول، صححت الاستجابات في التطبيق الثاني واستخرج معامل ارتباط بيرسون" بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.86).

معادلة ألفا كرونباخ : تُعدُّ هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس، ولحساب ثبات مقياس هذا البحث بهذه الطريقة اعتمد الباحثان على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة، وبهذه الطريقة بلغ معامل الثبات (0.80)، وهو ثبات جيد.

المقياس بالصيغة النهائية:

بعد ما تاكد الباحثان من صدق مقياس الضغوط النفسية وثباته، تكونت الصيغة النهائية للمقياس من (25)، وتكونت البدائل (تنطبق على تماماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على احياناً، تنطبق على قليلاً، لاتنطبق على اطلاقاً)، وتكون اعلى درجة بالمقياس (125) واقل درجة (25).

الفصل الربع:تفسير النتائج ومناقشتها:

الهدف الاول: التعرف على رأس المال النفسي عند طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (5)، إذ بلغ المتوسط الحسابي (**15,33**) درجة بأنحراف معياري مقداره (**2,822**) وهو اقل من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (60) درجة، وان القيم التائية المحسوبة هي اكبر من الجدولية البالغة (1,96)، وهذا يقودنا إلى الإستنتاج إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بالعطف على الذات وكما مبين في الجدول (7

جدول رقم (5)

الاختبار التائي لمقياس واقعية الذات

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط لفرضي	ت المحسوبة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
واقعية الذات	73,33	18,822	60	12,551	1,96	دالة

وتشير هذه النتيجة بان طلبة الجامعة يكونون في مرحلة تعد نهائية وفاصلة بالنسبة للغالبية العظمى منهم، لذا عليهم أن يكونوا أكثر تحديداً لذواتهم، ويعرفون جيدا ماذا يجب عليهم فعله فى المرحلة القادمة من حياتهم ويحددوا أهدافهم بدقة بل ويخططون من أجل تحقيق ذلك، ولذا يكون واقعية الذات لدى طلبة الجامعة مرتفع كما يشعر طلبة بالاستقلالية في آرائهم وتنظيمهم المستمر للذات من أجل تحقيق آمالهم لأنهم على وشك الانتهاء من الدراسة ويبدأون فى البحث عن العمل ويتاح لهم التمكين النفسي ويستطيعون اتخاذ القرارات الخاصة بحياتهم بناء على الاحتكاك بسوق العمل والتعرف على إمكاناتهم وقدراتهم وكيفية توظيفها دون القيود التي تفرض على طلبة الجامعة لأنهم ما زالوا في البحث والدراسة والتركيز والانشغال بالحصول على الدرجات المرتفعة التي تؤهلهم للالتحاق بسوق العمل.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية لواقعية الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/انثى) والتخصص (علمي/ انساني).

ولمعرفة دلالة الفرق في مقياس رأس المال النفسي تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

إذ اشارت النتائج بانعدام الفروق بين الجنسين، وان الدرجة (1,32) المحسوبة، وهي اقل من الدرجة الجدولية (1,96)، كذلك اشارت النتائج بانعدام الفروق وفق متغير التخصص، وان درجة (010،) المحسوبة اصغرمن الجدولية البالغة (1,96)، وعدم وجود، فرق بين الجنس والتخصص، إذ تبين القيمة المحسوبة للتفاعل بين الجنس والتخصص (542،)، أصغر من القية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة(0.05) ودرجتيَ حرية(396)، وجدول (6) يوضح ذلك

جدول رقم (6)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للجنس والتخصص لمقياس واقعية الذات

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	10,023	1	10,023	1,032	1,96	غير دالة
التخصص	،095	1	,095	،010		غير دالة
الجنس*التخصص	5,269	2	5,269	،542		غير دالة
الخطأ	3846,379	398	9,713			
الكلي	3866,177	398				

وتشير هذه النتيجة كونهم في مرحلة الشبان وهى مرحلة إثبات الذات بالنسبة لهم، إذ يحاولون أخذ قراراتهم بأنفسهم كذلك يفعلون الأشياء التى تجعلهم يبدون مستقلين وواثقين من أنفسهم حتى يثبتون أنهم على قدر المسئولية، وخاصة أنهم يكونون في مرحلة مهمه وهي المرحلة الجامعية التي تتطلب منهم أن يكونوا على دراية جيدة بأنفسهم لتحديد نوع الدراسة المناسبة لهم، أو الانخراط فى مجال البحث عن العمل والفرص والاختيار من بين تلك البدائل، كما قد يرجع ذلك أيضًا إلى طبيعة الذكور والإناث خاصة في مرحلة الجامعة، إذ يتسمون بالاستقلالية في أمورهم ويثقون في أنفسهم وفي آرائهم بدرجة كبيرة، حيث يتمسكون بتلك الآراء ويحاولون إقناع الآخرين بها، لذا يحاول الآباء احتوائهم بالصورة التي تدعم التمكين النفسي لديهم وتعزز من واقعية الذات عندهم بحيث يسلكون ويتصرفون وفق قدراتهم وإمكانياتهم ليثبتوا للآخرين أنهم قادرين على التحكم في مجريات الأمور من حولهم.

نتائج الهدف الثالث: التعرف على الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (7)، إذ بلغ المتوسط الحسابي (85,04) درجة بأنحراف معياري مقداره (10,055) وهو اقل من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (81) درجة، وان القيم التائية المحسوبة هي اكبر من الجدولية البالغة (1,96)، وهذا يقودنا إلى الإستنتاج إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بالعطف على الذات وكما مبين في الجدول (7

جدول رقم (7) مقياس الضغوط النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الضغوط النفسية	85,04	10,055	75	5,298	1,96	دالة

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (398) تساوي (1,96).

إذ اكدت النتائج ان طلبة الجامعة يعانون من الضغط النفسي بدرجة كبير عندما يتعرضون الى مواقف انفعالية، وعدم قدرتهم على وصف العواطف والانفعالات وعدم معرفتهم بمشاعرهم الداخلية، إذ أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محدد من الجسم نحو المتطلبات البيئية، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل، أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي إذ أن الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف.

الهدف الرابع: دلالة الفروق الاحصائية للضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

"اشارت النتائج على وجود فروق وفق متغير الجنس لصالح الذكور، كون النتيجة دالة عند مستوى دلالة (0,05) لان القيمة الفائية المحسوبة البالغة (6,867) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، كذلك أشارت النتائج عدم وجود فروق وفق متغير التخصص، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصص (18,14) وهذا يؤدي بان النتيجة غير دالة عند مستوى (0,05) لان القيمة الفائية المحسوبة البالغة (0,59) اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا في التفاعل بين الجنس والتخصص والجدول رقم (8) يوضح ذلك."

جدول رقم (8)

تحليل تباين ثنائي لمقياس الضغوط النفسية بالنسبة للجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	المجدولية	
الجنس	136,369	2	136,369	6,867	1,96	دالة

التخصص	1,662	2	1,662	,059		غير دالة
الجنس* التخصص	65,760	2	65,760	2,321		دالة
الخطأ	11218,121	398	28,329			
الكلي	11417,750	398				

ويعزو الباحثان أن الظروف الحالية قد أثرت على كل من الذكور والإناث؛ لأن المتطلبات الجامعية واحدة وهي لا تفرق بين الذكور والإناث من حيث التكليفات، أضف إلى ذلك أن الظروف الأخيرة والمستجدات الخاصة كان لها التأثير علي كل من الذكور والإناث ومن ثم لم توجد فرق بينهما علي مقياس الضغوط النفسية فكلاهما يحتاج إلى مستوى من الاستقرار النفسي حتي يستطيع أن يصل إلى الكمالية التوافقية لديه ويمكنه من مواجهة الضغوط النفسية، كما يلاحظ أن الإناث أعلى من الذكور في الإنسانية المشتركة وهذا يتماشى مع طبيعة الإناث فلديهن الجانب الإنساني بالفطرة، كما يلاحظ أن الضغوط النفسية كان لصالح الذكور وهذا يبين أن الذكور لديهم اتزان ومرونة ووعي عند مواجهة المواقف الضاغطة.

الهدف الخامس: تعرف دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين واقعية الذات والضغوط النفسيةعند طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري : الجنس و التخصص

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار الزائي للمقارنة بين معاملات الارتباط المحسوبة بين واقعية الذات والضغوط النفسية ، فكانت النتائج كما موضحة في الجدول (9)

جدول (9)

نتائج الاختبار الزائي لتعرف دلالة الفروق في معاملات الارتباط المحسوبة بين واقعية الذات والضغوط النفسية عند طلبة الجامعة

المتغير الاول	المتغير الثاني	المتغير الفرعي	العدد	معامل الارتباط المحسوب	الدرجة المعيارية	القيمة الزائية		مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
						المحسوبة	الجدولية		
واقعية الذات	الضغوط النفسية	ذكور	160	0,253	0,261	0,337	1,960	0,05	غير دالة
		اناث	240	0,203	0,208				
		علمي	200	0,206	0,208	0,115	1,960	0,05	غير دالة
		انساني	200	0,221	0,224				

من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين الاتي :

1- ان القيمة الزائية المحسوبة لدلالة الفرق بين كلا معاملي الارتباط المحسوبين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس كانت اصغر من القيمة الزائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)، وهذه النتيجة تشير الى ان العلاقة الارتباطية واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لا تختلف بأختلاف جنس الطالب .

2- ان القيمة الزائية المحسوبة لدلالة الفرق بين كلا معاملي الارتباط المحسوبين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص كانت اصغر من القيمة الزائية الجدولية عند مستوى

دلالة (0,05)، وهذه النتيجة تشير الى ان العلاقة الارتباطية بين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لا تختلف بأختلاف التخصص .

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين واقعية الذات والضغوط النفسية وقد يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن واقعية الذات تجعل الطالب قادرًا على التقييم المعرفي السليم للواقع والتعامل بإيجابية مع الضغوط المختلفة مما يجعل نظرته للحياة أكثر شمولية وواقعية، مما ينعكس سلبا على الضغوط النفسية والتي تتضمن تشويه التفكير، والتقييم الذاتي غير المناسب، وتقليل مستوى التوتر من خلال الطرق السلبية والتفكير، كما أن الضغوط النفسية لا تركز على قبول التحديات الشخصية، والعواطف الإيجابية، والتقييم الإيجابي، والثقة والدافعية الإيجابية لتحقيق الأهداف التي تزيد من مستوى الرفاهية العامة للفرد وانما الى الكئابة وفقدان السيطرة على المشاعر الذاتية.

الاستنتاجات: Conclusio

1-أن طلبة الجامعة يتمتعون بواقعية الذات.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بواقعية الذات تبعا لمتغير (الجنس)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص

3- أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية.

4-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير (الجنس)، ولصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص

5- ان العلاقة الارتباطية بين واقعية الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لا تختلف بأختلاف جنس الطالب والتخصص.

التوصيات: Recommendations

1- تقديم برامج إرشادية وتوعوية لطلبة الجامعة حول أهمية أبعاد واقعية الذات، وغرس هذه الصفات لديهم.

2- التركيز على علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالنواحي النفسية والشخصية ومن بينها واقعية الذات الإيجابي لتحسين قدرة الطلبة على استخدام استراتيجيات فعالة في مواجهة الصعوبات التي تواجههم.

3- تنظيم ندوات وبرامج إرشادية لتوعية طلبة الجامعة بخطورة الضغوط النفسية.

4-توجيه المزيد من الدعم النفسي والأكاديمي لدى طلبة الجامعة الإناث وخاصة الكليات العلمية.

المقترحات:

1- تطبيق البحث على فئات عمرية وشرائح اجتماعية اخرى.

2-اجراء دراسات وبحوث حول واقعية الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينات تختلف عن عينة الدراسة الحالية.

2-إجراء دراسات وبحوث حول أثر واقعية الذات على الثبات الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

3-أثر برنامج قائم على الضغوط النفسية واثرها على المهارات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

المصادر:REFERENCES

- بوزقاق سميرة (2006): **علاقة الضغوط النفس اجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين،** رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، غير منشورة.
- جميل، رضوان سامر (2002) :**الصحة النفسية،** ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- حسن، عبد المعطي مصطفى (2012): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،** مكتبة زوراء الشرق، القاهرة.
- سالم، احمد احمد، وحجازي، احسان شكري (2018): **تحديد الذات وعلاقته بكل من وجهة الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الصف الثانى الثانوى العام والفنى،** كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عثمان فاروق السيد (2001): **القلق وادارة الضغوط النفسية،** ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.

- العزيز أحمد نايل، وابو سعود أحمد لطيف (2009): **التعامل مع الضغوط النفسية**، ط1 ، دار الشروق، ا رم الله، فلسطين.
- النجار، جمعة نبيل (٢٠١٠): القياس والتقويم ، ط1، دار الحامد ، المصرية، ط3، القاهرة.

- Anastasi, (1976): **Psychological testing**, New jersey, prentice Hall.

and coping strategies, Child Abuse & Neglect.

- Bruchon-Schweitzer, M. , Dantzer, R., et al., (2003): **Introduction a la psychologie de la santé**. Paris : DUNOD :.

control and quality of life in young adults with learning

- Cooper, A. M. (2006**): An investigation of coping skills, locus of** Graduate School, University of Maryland.

coping process from a self- determination, British Journal of

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985):**The General Causality Orintation Scale: Self- Determination in Personality**, Journal of Research in Personality.
- Field، S.، Martin، J.، Miller، R.، Ward، M.، & Wehmeyer، M. (1998): **Self - determination for persons with disabilities: A**

: An exploratory investigation of the roles of perceived stress

Academic success in Undergraduate Juniors and seniors with

- Hanger, A., D. & Runtz, M., G. (2012):**Physical and psychological Education and Transation Services Nisonger Center**, The

Employment, Doctor Thiess, Program Manager Special Health Psychology.

- Humphrey, M. J. B. (2010): **The Relationship of self- Determination disabilities, Doctor thess, Faculty of Social Science**,

Doctor Thiess, Faculty of the Ohio Stae University

- Lamb, P. A. (2006): **Self- Determination and career development: skills for successful transitions to postsecondary Education and Employment, Doctor Thiess,** Program Manager Special Education and Transation Services Nisonger Center, The
- Lazarus, S., and Folkman, S., (1984**): stress appraisal and coping**: New YorkUSA.
- Ntoumanis, N.; Edmunds, J.;& Duda, J. L.(2009**): Understanding the Learning Disabilities maltreatment in childhood and later health problems in women,**. Ohio Stae University.
- Paulhan, I., Bourgois, M., (1995): **Stress et coping, les stratégies d'ajustement à l'adversité**. Paris, France : PUF.

position statement of me division on career development and

procedural Guidelines, Arlington: the Arc of Untetd States.

- Sandra Barett (1993) :**Psychoneuroimmunology the bridge between science and spirit , book chapter in Silver Threads , editors** : B.Kane , J.Millay&D.Brown. Praeger.

- Shaw, Marvin, E. (1967): **Scale for the Measurement of Mc-Graw**, Hill, New York.
- Stanley, C. & Hopkins, K (1972):**Educational and psychologica Measurement and Evaluation**. New Jersey: prentice - Hall- Zeller, R.A. **transition.** Career Development for Exceptional Individuals، 21(2).
- Wehmeyer, M.L. (1995): **The ARC's self-Determination scale: skills for successful transitions to postsecondary Education and skills. Use of Accommodation, and use of services to**Stamford University.