



ISSN: 2957-3874 (Print)

Journal of Al-Farabi for Humanity Sciences (JFHS)

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/95>

مجلة الفارابي للعلوم الإنسانية تصدرها جامعة الفارابي



قياس مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل

أ.م.د محاسن احمد حسين

الجامعة العراقية / كلية التربية للبنات / قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

Measuring the level of psychological stress among students of the College of Education

Asst. Prof. Dr. Mahasin Ahmed Hussein

University of Iraq / College of Education for Girls / Department of Quranic

Sciences and Islamic Education

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل، ومعرفة الفروق بين متغيرات البحث وفقاً للجنس والتخصص والمرحلة. شملت عينة البحث طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، البالغ عددهم مئة وستون طالباً وطالبة، موزعين على الأقسام العلمية والإنسانية بواقع قسمين علميين (علوم الحاسوب والرياضيات) وقسمين إنسانيين (علوم القرآن والجغرافيا). أما المرحلة، فاختيرت المرحلتان الثانية والرابعة، والجنس ذكور وإناث. اعتمدت الباحثة على مقياس زواري (ألف وتسعمئة واثنان وتسعون)، والمتكون من ثلاثة وثلاثين فقرة، بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال. تم استخراج الصدق والثبات التي تشمل الخصائص السيكمومترية، وتم تحليل البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية: اختبار تائي لعينة واحدة، واختبار تائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون. أظهرت النتائج تمتع طلبة البحث بمستوى أقل من التوتر النفسي، ولا توجد فروق في متغيرات البحث وفقاً للجنس والتخصص والمرحلة. كذلك تم عرض مجموعة من الاستنتاجات والمقترحات كما هو موضح في البحث.

Research Summary

The research aims to identify the level of psychological stress among students of the College of Education for Humanities at the University of Mosul and to determine the differences between the research variables according to gender, specialization, and stage. The research sample included students of the College of Education for Humanities for the academic year ٢٠٢٢-٢٠٢٣, totaling one hundred and sixty male and female students, distributed across the scientific and humanities departments: two scientific departments (computer science and mathematics) and two humanities departments (Quranic sciences and geography). As for the stage, the second and fourth stages were selected, and the gender was divided into males and females. The researcher relied on the Zoari scale (one thousand nine hundred and ninety-two), consisting of thirty-three items, after presenting it to a group of experts and specialists in the field. Validity and reliability, including psychometric properties, were extracted, and the data were analyzed using statistical methods: a t-test for one sample, a t-test for two independent samples, and a Pearson correlation coefficient. The results showed that the research students enjoyed a lower level of psychological stress, and there were no differences in the research variables according to gender, specialization, and stage. A set of conclusions and proposals were also presented as shown in the research.

الفصل الأول التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تتطلب مشكلة البحث من عند التوتر من المشكلات الأكثر شيوعاً وانتشاراً في عالم اليوم فالتنشيطات والضغوط التي يتعرض لها الفرد سواء كان مصدرها تكوينه الطبيعي أو العوامل البيئية أو الظروف التي به في مجال عمله تعمل على إجهاد الفرد والإضرار بفعاليتها (حسن، ٢٠٠٧: ١٢٣). وتبرز مشكلة البحث من خلال الظروف التي يمر بها المجتمع بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص حيث يواجهون

مشكلات صعبة وهم في مرحلة الشباب وهم بحاجة الى تحقيق ذواتهم ومستقبلهم فالحاجة ملحة الى تربية جيل من الطلبة المتمتعين بصحة نفسية سليمة، خالين من الامراض والتوترات والاضطرابات النفسية المرضية والقادرين على التفكير العلمي والتعامل بهدوء مع المسائل والمشكلات التي تواجههم في حياتهم وهم اعوان ومدركون لما يدور حولهم بكل وضوح وعقلانية لكي يتمكنوا من النجاح في مجالات الحياة المختلفة الشخصية والدراسية والمهنية والاجتماعية (علي، ٢٠٠٥: ٣٣٣). فضلاً عن ان الكثير من الدراسات اشارت الى الاثار السلبية للتوتر وتأثيره في الشخصية تفكيراً ووجداناً وسلوكاً وتتحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

١. ما مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية؟

٢. هل توجد هناك فروق في مستوى التوتر لدى طلبة كلية التربية على وفق متغيرات: الجنس والاختصاصات والسنة الدراسية (الثانية-الرابعة)؟

اهمية البحث والحاجة اليه

ان لكل جيل همومه ومشاكله ومتاعبه وطموحاته ولكل مرحلة في التاريخ ظروفها وخصوصيتها والانسان وليد المجتمع والمرحلة والوضع النفسي مرتبط بمعطيات الحياة في الفترة المعاشة ولعل الوضع النفسي للشباب في اي مرحلة مؤثر حساس ومفيد لفهم ظروف المرحلة، والشباب اكثر شرائح المجتمع تأثراً بالضغوط النفسية في المجتمع وغالباً تبقى اثار ومخلفات المناخ النفسي لمرحلة الشباب مطبوعة على معالم شخصية الانسان في مراحل حياته اللاحقة (العظماوي، ١٩٨٨: ٤٣٣). وان الصحة النفسية تعني القدرة على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها وما اكثر هذه الازمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر (قاسم، ٢٠٠٠: ١٤) وهي هدف اساسي من اهداف المجتمع من اجل ان يحقق النمو والتكامل والتقدم المضطرب ومن اجل ان يتزود بالمناعة اللازمة ضد الالتهابات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية وان المجتمع يودع هذا الهدف الى مؤسساته كافة ويطلب ترجمته الى الواقع الفعلي على افضل صيغة واتم حال (الآلوسي، ١٩٩٠: ١٣) وهي توافق تام او تكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان مع الاحساس الايجابي والسعادة والكفاية (القوصي، ١٩٦٩: ٦)، والشرط الاول لها هو خلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد وقدرته على حسم النزاع حالة وقوعه (القوصي، ١٩٦٩: ٧). ويذكر مختار انه من الطبيعي وجود فروق فردية بين انسان واخر في اسلوب مواجهته لهذه المواقف وبالتالي هناك اختلاف في درجة القلق والتوتر الذي تعانیه طبقاً للسن والجنس والمستوى التعليمي والثقافي ولكن في كل الاحوال هناك اتفاق على احساسنا بالقلق والتوتر النفسي لانه سمة العصر الذي يضع بصماته على الصحة (ابو الفداء، ١٩٩٨: ٣٣-٣٤). فالتوتر احساس يسببه الصراع الداخلي او الضغط الخارجي يصحبه استعداد لتغيير السلوك لمواجهة عنصر التهديد في المواقف (الحنفي: ١٩٧٨: ٣٨١) ويشير الى نوع الانفعال او شدته كالتوتر العاطفي والتوتر العضلي (التكريتي، ١٩٩٥: ١٣). وغالباً ما تمتد جذور التوتر الى مراحل الطفولة المبكرة وقد يرجع الى السلوك والعادات الخاطئة وجهل الفرد بجسده وكيفية التعامل معه في استخدام طاقاته لتحقيق التوازن الداخلي والخارجي وعدم ايجاد المنفذ المناسب لهذه الطاقة التي تختزن بشكل توتر داخلي (التكريتي، ١٩٩٥: ٥٣)، ويؤكد فنك 1977 ان الصراع الذي يدور بين انماط العادات الانفعالية انما تؤثر في سلوك دخليه المخ ويؤدي بذلك الى نشوء التوترات العصبية فيضطرب بناء الجسم بأسره وتتوقف الغدد الصماء ويضطرب الاتزان الدقيق لکيمياء الدم مؤدياً بدوره الى اضطراب في العقل والجسم كما تتوقف اجهزة الجسم عن العمل مرضية (فنك، ١٩٧٧: ٧٧). ويعتبر التوتر النفسي احد الظواهر النفسية التي تشكل تهديد لحياة الافراد والجماعات في العصر الحديث وخاصة المراهقين حيث يترتب على التوتر النفسي اضرار نفسية وجسمية وتدني في مستوى الاداء وضعف التركيز وقد اصبح التوتر النفسي مرض العصر حتى سمي العصر الحالي بعصر التوتر حيث تشير الاحصائيات في العالم الى ان (٨٠٪) من الامراض الحديثة ناتجة اساساً عن التوتر النفسي وان (٥٠٪) من الافراد الذين يراجعون الاطباء هم يعانون بالدرجة الاولى من التوتر وان (٢٥٪) من افراد المجتمع يعانون من احد اشكال التوتر (حسين، ٢٠٠٢). حيث يعد التوتر النفسي من الظواهر النفسية المهمة التي تواجه الفرد في العصر الحالي المليء بالتعقيدات وضغوط الحياة اليومية التي تحتاج الى مواجهة وحلول ومن اكثر المظاهر النفسية والاجتماعية تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم اخرى مستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان (علي، ٢٠٠٥: ٣٣٣). ان مفهوم التوتر النفسي يتضمن عمليات جسمية داخلية تتفاعل معها المواقف التي تثير التوتر النفسي اذ يحدث عندما يكون هناك حالة من عدم التوازن بين المتطلبات البيئية والقدرة على الاستجابة وتتسأ هذه المطالب كنتيجة للتفاعل بين عوامل فردية داخلية وتعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية تغييره او إدراكه او تقييمه للمواقف اما بطريقة شعورية او لا شعورية (الحمدوني، ٢٠٠٦: ١١). ويبدو القلق في كل حالاته على شكل توتر او اضطراب لدى الشخص امام حادث ينتظر ان يقع وانه يواجه بالخطر انه يظهر من ناحية وكأنه اشارة الى وجود خطر يهدد الشخص وهو في هذه الحال يثير طاقة الشخص لتعمل في الدفاع

عن ذاته من اجل سلامتها والمحافظة على ما تعتبره اساساً لها (المعاطبة, ٢٠٠٢: ٣٢٤). وترجع جذور التوتر النفسي الى جهل الفرد بجسده وكيفية التعامل معه فهو لم يتعلم كيف يستخدم طاقاته وكيف يحقق التوازن الداخلي والخارجي وعدم ايجاده للمنفذ المناسب لطاقاته تلك التي تخرج لا ارادياً في حالة التوتر والصراعات والضغط التي يتعرض لها الفرد سواء كان مصدرها تكويني ام العوامل البيئية كالظروف التي تحيط به في مجال عمله وتعمل على اجهاد الفرد وتوتره والاضرار بفاعليته (الحمودني, ٢٠٠٦: ٦), إذ اثبت الطب الحديث ان كثيراً من الامراض العضوية كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والبول السكري وقرحة المعدة وتقلص القولون والربو والارتكاريا (الحساسية) والصرع تنشأ في كثير من الاحيان من التوتر النفسي (ابو الفداء, ١٩٩٨: ١٤), وان الانسان الذي يترك التوتر والقلق يسود احساسه ويقبض مشاعره حينئذ يكون بحق قد ملكه الخوف والضعف (ابو الفداء, ١٩٩٨: ٩٩). اذا اظهرت ابحاث سوفي في الستينات ان التصلب يزداد مع ارتفاع مستوى التوتر الناتج عن الإحباط او القلق او الصدمات (سوفي, ١٩٩٨: ٩٩). وبين فلك (١٩٧٧) ان التوترات الانفعالية تؤدي الى امراض جسمية ويتطور بعضها بحيث يصبح تغييراً دائماً في الانسجة والانفعال هو سلوك يقوم به الجسم كله ويعد توتر العضلات جزءاً من هذا السلوك (فلك, ١٩٧٧: ١٨٢). وتوصلت دراسة الخضير والقيسي الى ان تكاليف الحياة وشحة السلع والمواد الضرورية والتفكير العميق بمشكلات الحياة والنجاح من اجل المستقبل والخوف من المستقبل المجهول وتقشي المواقف المثيرة للسلوك العدواني بسبب الظروف التي يمر بها العراق هي التي تسبب التوتر النفسي لطلبة الجامعة (علي, ٢٠٠٥: ٣٤٣). وأشارت دراسة الحميري الى وجود علاقة سلبية بين التوتر النفسي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة (علي, ٢٠٠٥: ٣٣٥). ويمكن ايجاز الاثار السلبية للتوتر في انه يؤثر في شخصية الفرد وهذا مما يجعله يشعر بالنقص وعدم الاطمئنان وخيبة الامل واعاقة التركيز الذهني وعدم القدرة على اتخاذ القرار وضعف التركيز والارق وظهور عادات سلوكية كالحلجات العصبية كما تظهر اثاره على الوجه ويعمل على خفض مقاومة الجسم للبرد او ضعف القابلية مقللاً من قدرة الفرد على الانتاج واداء مختلف النشاطات العقلية والجسمية وبسبب استثارة الجهاز العصبي وهو عامل خطر يسهم في ارتفاع ضغط الدم وامراض الاوعية الدموية والام الظهر وحالات الصحة النفسية والعقلية (التكريتي, ١٩٩٥: ٦٠). وكذلك نحن لا نستطيع أن نذكر فوائده فهو كالمح في الطعام كثيرة ضار وانعدامه ضار ونحن بحاجة إليه بالقدر المعقول الذي يحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بأعمالنا تحقيقاً لأهدافنا وأن خلو الحياة من التوتر تماماً يعني التبدل الوجداني والجمود الفكري (الحميري, ٢٠٠١: ٣٦) يقول هوايت أن الإنسان أصبح محدثاً للتوتر مثلاً هو مخفض له فهو في أحيان يبحث عن خفض توترات الحافز وفي أخرى يبحث عن زيادة هذه التوترات ويذهب البعض إلى أن المستوى الأمثل للتوتر هو المعيار أو الخط الأساسي الذي يهدف إليه الإنسان أي مستوى ليس عالياً جداً وليس منخفضاً جداً (الملا, ١٩٨٢: ١١). ويعد التوتر دافعا مهما في الحياة فالإنسان كلا في طريقة نحو الهدف يوجهه التوتر (زيغور, ١٩٩٨: ٣٣٦) وإن المستوى الأمثل للتوتر هو المعيار الأساسي الذي يهدف إليه الإنسان وهو الاعتدال (لزاروس, ١٩٨١: ١١٧) أن العودة إلى التوازن يعرف انعدام التوازن بأنه حالة من عدم تساوي التوتر داخل النظم المختلفة للشخص بأن يكون واحدا من النظم الشخصية الداخلية في حالة من التوتر منخفضا في بقية النظم الشخصية الداخلية الأخرى (الملا, ١٩٨٢, ١٥-١٦) مما يجدر ذكره أن لشخصية الطالب واتزانه العاطفي وصحته النفسية أثرا كبيرا في سلوكه مع الآخرين من جهة وفي أدائه الصفي من جهة أخرى وكثيرا ما تعزى درجة تدني دافعية الطالب إلى ظروف نفسية أو اجتماعية أو مهنية تول بينه وبين التكيف مع ظروف العمل وتقف حائلا دون تقبل التلاميذ والشعور معهم فالتوتر النفسي مهما كان مصدره أو أسبابه أثرا كبيرا في إنتاجية الطالب في قدرته على الانجاز والإبداع ولكي يستطيع الطالب تدبر هذا التوتر والتخلص منه (حسن, ٢٠٠٧: ١٢٥) وأظهرت أبحاث سوفي في الستينات أن التصلب يزداد مع ارتفاع مستوى التوتر الناتج عن الإحباط أو القلق أو الصدمات (سوفي, ١٩٦٨: ٩٩). والتوتر هو حالة من الإحساس باختلاف التوازن على الصعيدين البيولوجي والنفسي يصاحبهما تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهده في وضعية حقيقية أو متخيلة فالتوتر ينطوي على تصعيد في مدى استجابة الشخص فيزيولوجيا أو نفسيا حيال وضعيات تواجهه وتتهده (الحمودني, ٢٠٠٦: ١٢) وقد يكسب الشباب استراتيجيات لمواجهة التوتر تقودهم إلى مواقف ضاغطة أخرى وبدورها تضاعف حالة التوتر لديهم كاستخدام العقاقير والمخدرات أو الإحجام والتجول (الحمودني, ٢٠٠٦: ١٥) وان الشباب هم الطاقة الثورية الخلاقة في هذا المجتمع ولذا كان لزاما أن يكفل لهم المجتمع الحق في العلم والثقافة والمعرفة لتنمية مهاراتهم وإبراز قدراتهم وتتيح لهم فرص العمل للمشاركة في تدعيم صرح مجتمعنا الاشتراكي وتعتبر رعاية الشباب أساسا هاما من أسس التنمية الاجتماعية السليمة باعتبار أن الشباب هم العماد الأول لأية نهضة تسعى إلى تحقيقها (عاصم, ١٩٨٩: ١٣) وأن التوتر يؤثر تأثيرا واضحا في الأفراد لاسيما الطلبة إذ أنهم يمارسون أعمالا تتطلب جهودا ذهنية غير اعتيادية فعند تعرضهم لمشكلة ما تحدث عمليات معقدة في الدماغ فتقوم الهرمونات بتحفيز المنطقة المسؤولة عن التذكر والتعلم وأن استمرار إفراز الهرمونات

قد تؤدي إلى نتائج معكوسة مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة (علي, ٢٠٠٥: ٣٣٥). ومما سبق تتضمن أهمية البحث من خلال الموضوع الذي يتناوله التوتر الذي شغل حيزا كبيرا من اهتمامات الباحثين في مجال علم النفس فضلا عن أهمية الشريحة (طلبة الجامعة) كونهم من أهم عناصر بناء الأمة, كما تتحقق هذه الأهمية من خلال الإجابة على التساؤلات التي شكلت مشكلة البحث.

اهداف البحث

يهدف البحث التعرف إلى:

١. مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية ؟
٢. الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية وفقا للمتغيرات:
 - أ. الجنس (ذكور - إناث)
 - ب. الاختصاص (علمي - إنساني)
 - ج. المرحلة (الثاني - رابع)

حدود البحث

يقتصر البحث على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات

عرفه كل من:

١. عاقل ١٩٨٥: هو شعور بالانقباض وشعور عام باضطراب التوازن واستعدادا للتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد في الموقف (حسن, ٢٠٠٧: ١٢٧)
٢. الشناوي ١٩٩٤: إن التوتر النفسي يحدث عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب إذ تلح هذه المطالب على كيفية تغييره أو إدراكه أو تقييمه للمواقف أما بطريقة شعورية أو لاشعورية (الشناوي, ١٩٩٤: ٧)
٣. الحجار ١٩٩٨: بأنه مطلب ينشأ عن البيئة الداخلية أو الخارجية والتي تؤدي إلى غياب حالة التوازن لديه (الحمودني, ٢٠٠٦: ٨)
٤. راتب ٢٠٠٠: بأنه وجود حالة من عدم التوازن الواضح بين ما يدركه الفرد بأنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدرته إضافة إلى إدراك أهمية ذلك الموقف (الحمودني, ٢٠٠٦: ٨)
٥. عرفه الحميري ٢٠٠١: أنه حالة انفعالية بيولوجية عقلية ناجمة عن إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف أو من حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع أو من إدراك الفرد بأن ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته ويصعبه عدد من المظاهر النفسية والبيولوجية والعقلية يرافقها تأهب واستعداد لدى المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل تهديده في وضعية حقيقية أو متخيلة (الحميري, ٢٠٠١: ١٥) وتبنت الطالبة الباحثة تعريف (الزواوي, ١٩٩٢) لاعتمادها مقياس التوتر النفسي للزواوي والذي عرفه أنه حالة نفسية ترجع إلى توقع الشخص اتجاها غير موات للأحداث ، ويصاحبه إحساس عام بالضيق والقلق، وأحيانا بالخوف ، ومع ذلك فإنه يشمل ، استعدادا للسيطرة على الموقف والتصرف في حدوده بطريقة لا لبس فيها (أبو اسعد, ٢٠١١: ٦٩-٧٢)

التعريف الإجرائي:

أحساس عام بالضيق والقلق وشدة إحساسه يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة بالإجابة على مقياس التوتر النفسي.

الفصل الثاني الإطار النظري ودراسات سابقة

الإطار النظري

مقدمة في مفهوم التوتر النفسي

التوتر هو جزء حيوي في الحياة اليومية إذ إن كل فرد لا يستطيع العيش بدونه، حتى الأطفال من الضروري تعليمهم كيف يواجهون قسما من التوتر في حالة مبكرة من أعمارهم لذا فالتوتر حالة ملازمة للحياة وهذا ما أطلق عليه بالتوتر المقبول فالتوتر في ظروف الفرد الاعتيادية هو طريقة اعتيادية لمعالجة المشاكل حيث يتعرض الفرد لحالات مؤقتة من التوتر كاستجابة لمشكلات مختلفة تحتاج إلى درجة من التركيز فالتوتر في تلك الحالات هو ضروري لإبقاء الفرد على حالة من الاستعداد واليقظة ويصبح التوتر مشكلة عندما لا يستطيع الفرد التخلص منها حيث يصبح التوتر

محسورا أي أن التوتر هنا غير ضروري ولا بد التخلص منه. فقد أشار ليفي (Levi) إلى نوعين من التوتر النفسي نوع مفيد لبقاء الفرد ونوع ضار معيق لنمائه وأكد أن التوتر هو شيء طبيعي في حياتنا ومن المستحيل تجنبه وأن الإنسان يحتاج إلى قليل من التوتر المعقول فالتوتر المعقول يكون صحيا للفرد ويعمل على تنشيطه ودعم قدرته على الإنجاز. أما إذا زاد التوتر عن حده الطبيعي فإنه يتحول إلى عامل مدمر وذلك لإعاقة أنشطة الإنسان الطبيعية والعقلية والجسدية. وأشار اسعد (١٩٧٢) إلى نوعين آخرين من التوتر النفسي هما التوتر الآني (المؤقت) الذي يكون حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات والتوتر المزمن الذي يكون لأسباب متراكمة أحدثت توترا نفسيا مزمنًا ملازما للجو النفسي للفرد وأضاف بأن النوع الأول من التوتر النفسي لا يعتبر مشكلة إذ يزول بزوال الموقف الطارئ. أما إذ ظل الفرد متوترا لفترة طويلة بعد زوال سبب التوتر فإنه يعد عندئذ من المرضى النفسيين ويكون بحاجة إلى العلاج (حسن، ٢٠٠٧: ١٢٩). وأضاف جميلش (Gmelch) نوعا من التوتر النفسي هو التوتر المتناسق (المتوافق) الذي يجمع نموذج التوتر الآني (الصحي) ونموذج التوتر المزمن لينتج عنهما مدخل متناسق لما كان يمكن أن يكون يوما ما مدمرا (حسن، ٢٠٠٧: ١٢٩) وأن مفهوم التوتر يتضمن عمليات جسمية داخلية تتفاعل معها المواقف التي تثير التوتر النفسي إذ يحدث عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب من حيث تلح هذه المطالب على الأفراد وتهدد مصادر التكيف لديهم وتنشأ هذه المطالب كنتيجة للتفاعل بين عوامل بيئية خارجية وعوامل فردية داخلية وتعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية تقديره أو إدراكه للمواقف أما بطريقة شعورية أو لاشعورية (الحمودني، ٢٠٠٦: ١١) ويذكر البرغوثي ١٩٨٦ أن جذور التوتر تمتد أصولها إلى مرحلة الطفولة المبكرة وقد يرجع أصل التوتر إلى السلوك السيئ والأداء الخاطئ كما تعود جذور هذه الحالة إلى جهل الفرد بجسده وكيفية التعامل معه فهو لم يتعلم كيف يستخدم طاقاته وكيف يحقق التوازن الداخلي والخارجي وعدم إيجاده للمنفذ المناسب لطاقته تلك الطاقة التي لا إراديا في حالة التوتر فالصراعات والضغوط التي يتعرض لها الفرد سواء أكان مصدرها تكويني أم العوامل البيئية كالظروف التي تحيط به في مجال عمله وتعمل على إجهاد الفرد وتوتره والإضرار بفاعليته (الحمودني، ٢٠٠٦: ٦).

النظريات التي تناولت مفهوم التوتر النفسي

١. **نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد) (Frouid)** يعد فرويد من الأوائل الذين أشاروا إلى التوتر النفسي من خلال تأكيده على إن القوة الدافعة للسلوك هي قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (الهو - الأنا - الأنا الأعلى) الذي يؤدي إلى حدوث التوتر والقلق (حسن، ٢٠٠٧: ١٣٣) وقد أوضحت هذه النظرية "إن الإنسان جهاز معقد من الطاقة يبحث عن حالة أتران من حيث توزيع الطاقة على أجزائه المختلفة وأن زيادة مستوياتها في أي من تلك الأجزاء يسبب توتر الفرد واضطراب مما يؤدي إلى وجوب القيام بنشاط معين يقلل الفرد من حالة التوتر ويعود به إلى حالة الاتزان كما ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظائف كلما كان أقل توترا" (حسن، ٢٠٠٧: ١٣٣). ويشير يونك (Jung.K)، إن الوضع الحالي للفرد الذي يعاني من التوتر النفسي هو مفتاح الاضطرابات النفسية وأن الصراع الذي يعانيه الفرد نفسيا هو بين نواحي من الشخصية التي لم تنمو نموا متناسقا وأن عملية التكيف في الحياة قد تتطلب استعمال (أنشطة شعورية، وأحاسيس وأفكار). (حسن، ٢٠٠٧: ١٣٣). وأن التزامت الزائد "لطغيان الأنا" والاندفاع والتهور دليلا على التوتر النفسي وظهور القلق وعليه فأن المجال الذي يتحدد بموجبه التوتر هو مدى الانسجام بين عمل تلك الأنظمة فأن الفرد يعيش في حالة من عدم التوتر النفسي أما إذا كانت أأننا ضعيفة فأن حالة التوتر والقلق لديه تزداد. (حسن، ٢٠٠٧: ١٣٣).

٢. **نظرية المجال (ليفين - Livin)** يمكن النظر إلى موضوع التوتر النفسي من خلال نظرية المجال الذي وضع أساسها ليفين الذي يعد من الأوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي في ارتباطه بمختلف الأعمال ومن هذه المفاهيم:

أ. وجود حاجات (Needs): وهي حالة دفع يمكن أن تثيرها حاجة فسيولوجية أو بيئية أو رغبة في الوصول لهدف معين.

ب. توتر (Tension): وهي حالات الفعالية تصاحب الحاجات فعندما يحتاج الفرد للطعام يصل في حالة من التوتر لا ينقصها إلا بحصوله عليها ويستثار التوتر أيضا لأهداف اجتماعية أو بيئية وتظهر في شكل قوى تولد ضغوطا معينة على الفرد وتحركه في سبيل تحقيقه (حسن، ٢٠٠٧: ١٣٦). وفسر ليفين حالة التوتر التي يكون عليها الشخص بضوء خاصيتين تصورييتين مهمتين:

١. حالة التوتر في نظام معين تميل إلى مساواة نفسها بكمية التوتر في النظم المحيطة إذا كان النظام (أ) مثلا في حالة توتر مرتفع ، وإذا كانت النظم المحيطة (ب-ج-د) في حالة توتر منخفض فأن التوتر يتجه إلى العبور من (أ) إلى (ب) إلى (ج) إلى (د) إلى إن توجد حالة من تساوي التوتر في النظم وأطلق عليها اسم عملية (process) وقد تكون العملية تفكيرًا أو تذكرًا أو وجدانا أو إدراكًا أو عملا.

٢. الخاصية التصورية الذهنية الذاتية للتوتر: هي أن يواصل الضغط على حدود النظام فإذا كانت الحدود تتميز بالصلابة فأن انتقال التوتر من نظام إلى النظم المجاورة له سيعاق إذا كانت الحدود ضعيفة فأن التوتر سينقل بسهولة إلى بقية النظم (حسن, ٢٠٠٧: ١٣٧)

- قوى (valence) قد يكون للأشياء أو الموضوعات قوة جذب إيجابية أو سلبية.

- موجهة (Rector) أي اتجاه جذب الموضوعات وقوتها.

- المعوقات (Barriers) وتكون في شكل أشياء أو أفراد أو رموز اجتماعية يمكن أن تعيق تحقيق دافع الفرد في تحركه نحو الهدف.

- التوازن (Wquilbirum) يصف (ليفين) الحاجة بأنها تؤدي إلى ظهور حالة من عدم التوازن ومن ثم تؤدي إلى توتر عام في الفرد يهدف به في النهاية إلى محاولة إزالته أولاً والوصول إلى إعادة توازنه ثانياً وكما في الشكل.

إذا ما واجهت الفرد قوى إيجابية فإنه يشعر بتوتر يدفعه نحو الهدف وعلى العكس من ذلك إذا ما كانت القوى التي تواجه الفرد سلبية فأن التوتر في هذه الحالة يدفعه إلى البعد عنها. وتوصل (ليفين) إلى أن للإحباط أثر واضح في ازدياد التوتر ويرتبط به في الجوانب التالية:

أ. شدة الدافع أو الرغبة التي تهدف إلى الوصول إليه.

ب. قوة العائق في سبيل الوصول إلى الدافع.

ج. استمرار هذا العائق.

٣. نظرية الحاجات (هنري موراي (Murray. H) يشير موراي بأن الدوافع تمثل أساس السلوك الإنساني وهو يرى "إن الفرد تدفعه الرغبة في إشباع الدوافع المولدة للتوتر لإزالة هذا التوتر" وهو بهذا يتفق مع رأي (فرويد) إلا أنه توسع في نطاق الحاجات البيولوجية التي اشتملت (الجوع- العطش- الجنس - ضيق التنفس- إزالة الأوضاع الجسمية غير المريحة- الحاجة إلى تسكين أو تجنب الألم أو الحرارة أو البرودة أو الأذى) (الحمودي, ٢٠٠٦: ٢٠).

الدراسات السابقة

١. الطراونة (٢٠٠٠) (إساءة معاملة الطفل الوالدية، أشكالها، ودرجة تعرض الأطفال لها وعلاقة ذلك بجنس الطفل ومستوى تعليم والديه). هدفت الدراسة إلى استقصاء درجة تعرض الأطفال في المجتمع الأردني لإشكال إساءة معاملة الطفل من قبل والديه من خلال عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة الكرك و استقصاء أثر جنس الطفل والمستوى التعليمي لوالديه ومستوى دخل أسرته في ذلك ومعرفة العلاقة بين درجة تعرض الطفل لأشكال الإساءة المختلفة ودرجة التوتر النفسي لديه أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال يتعرضون لأشكال الإساءة المختلفة بدرجة متوسطة ، كما بينت النتائج إن درجة الإساءة تزداد بانخفاض المستوى التعليمي للوالدين وتدني دخل الأسرة كما أظهرت وجود علاقة قوية بين درجة تعرض الطفل لإشكال الإساءة ودرجة التوتر النفسي لديه (الطراونه, ٢٠٠٠: ١٤).

٢. دراسة داوود (٢٠٠١) (فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فعالية برنامج توجيه جمعي يستند على الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض درجة التوتر التي يعاني منها طلبة المدرسة من مستوى الصف العاشر وتحسين التفكير العقلاني لديهم وتألفت عينة الدراسة من (٤٤٦) طالبة يتوزعن على اثنتي عشرة شعبة من شعب الصف العاشر ثم اختارها عشوائياً من ست مدارس للإناث اختيرت بشكل قصدي من بين مدارس الإناث في سلطنة عمان بحيث اختيرت شعبتان من كل مدرسة ثم وزعت عشوائياً إلى مجموعتين (ضابطة تجريبية) واستخدمت الباحثة أدوات الدراسة وهما مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وقائمة التوتر وتحليل التباين وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على أداتي الدراسة في خمس من المدارس حيث تحسنت درجة التفكير العقلاني وانخفضت درجة التوتر لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية (داوود, ٢٠٠١: ٢٨٩).

٣. دراسة عساف (٢٠٠٢) (مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح ووبر زيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر والضغط النفسي ومجالاته الأكاديمية والنفسية والاجتماعية نتيجة العدوان الإسرائيلي على أعضاء هيئة التدريس في جامعتي النجاح ووبر زيت خلال انتفاضة الأقصى وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) عضو في هيئة التدريس استجاب منهم (١٣٩) وهي العينة التي أجري عليها التحليل الإحصائي "spss" وهي تعادل ما نسبته (٦١.٨٪) من مجتمع الدراسة وبينت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للتوتر النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية كانت (٥٨.٧٪) كما أن هناك تفاوت في التأثير على مجالات التوتر والضغط النفسي الثلاثة وهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في التوتر والضغط النفسي تبعاً للمتغيرات (عساف, ٢٠٠٢).

٤. دراسة مصلح (٢٠٠٣) (أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية) هدفت هذه الدراسة إلى فحص أثر برنامج إرشادي جماعي نفسي للتدريب على حل المشكلات في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي. وقد تألفت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة من الصف التاسع الأساسي بمدرسة بنات البريج الإعدادية وزعت أفراد المجموعة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) طبق عليهما مقياس التوتر النفسي قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق مباشرة وبعد شهرين من انتهاء البرنامج لإجراء المعالجات الإحصائية واستخدام تحليل التباين وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠٥) (مصلح, ٢٠٠٣).

٥. دراسة العلمي (٢٠٠٣) (التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية). هدف هذا البحث إلى دراسة الصحة النفسية للطلبة في الجامعات الفلسطينية والصحة النفسية في الجامعات الأردنية على متغيرات التوتر النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف وتناولت الباحثة مشكلة الدراسة وفرضياتها ومحدداتها ومصطلحاتها وتعريفاتها الإجرائية كما عرضت الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات الصلة ومجتمع الدراسة وعينتها ومقياس التوتر ومقياس وصف المشاعر والمقاييس الأربعة المطورة وصدها وثباتها بالإضافة إلى الإجراءات والمعالجة الإحصائية و النتائج ومناقشتها وأوصت الجامعات الفلسطينية والأردنية بأن تحرص على إنشاء مراكز للإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية للطلبة ومجتمع الجامعة توخيا لتحقيق الصحة النفسية (العلمي, ٢٠٠٣).

٦. دراسة علي (٢٠٠٥) (قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة) استهدفت الدراسة بناء اختبار لقياس التوتر النفسي لدى طلبة الصف الأول في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٣-٢٠٠٤) و اقتصرت عينة البحث على أربع مجموعات من الطلبة في كليتي التربية الأساسية وعلوم الحاسبات بواقع (٢٥) طالبا وطالبة لكل مجموعة وقد استخدم معامل الارتباط بيرسون والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ومعادلة التمييز في البحث وتوصل الباحث إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى من التوتر أعلى من المستوى الاعتيادي وأن مستوى التوتر لدى طلبة علوم الحاسبات أعلى من مستوى التوتر لدى طلبة التربية الأساسية كما أن مستوى التوتر لدى الطالبات في كلية التربية الأساسية أعلى من مستوى التوتر لدى الطلاب في الكلية نفسها (علي, ٢٠٠٥: ٣٣٢).

٧. دراسة الحمدوني (٢٠٠٦) (أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين). هدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادي نفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية الأولمبية والتعرف على درجة التوتر النفسي المصاحب للأداء والتعرف على أثر البرنامج المقترح في تخفيف حالة التوتر المصاحب للأداء واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وتألفت عينة البحث من عشرة رماة وكانت نسبتهما ٤٠٪ من مجتمع البحث وأستخدم مقياس التوتر النفسي وقام ببناء برنامج للإرشاد النفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء والذي قام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية وكان البرنامج مكون من (١٢) جلسة وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسية على مجموعتي البحث في قاعة الرماية الأولمبية في ملعب جامعة الموصل من تاريخ (١٧/٧-٢٥/٨/٢٠٠٥) وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, النسبة المئوية, عامل الالتواء) اختبارا لعينات المرتبطة (اختبار العينات المستقلة, معامل الارتباط البسيط بيرسون) واستنتج الباحث أن للبرنامج الإرشادي النفسي المطبق على عينة البحث التجريبية كان له تأثيرا واضحا في فهم اللاعبين لحالة التوتر النفسي وكيفية التعامل معه وظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية (الحمدوني, ٢٠٠٦).

٨. دراسة علاء الدين عبد الرحمن: ٢٠١١ (فاعلية برنامج إرشاد جماعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان). هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جماعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان تكونت البحث من (٢٠) أما لأطفال مصابين بسرطان اللوكيميا للمفاوية الحادة قسمت عشوائيا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجا إرشاديا يستند إلى منهج العلاج المعرفي السلوكي والمجموعة الضابطة التي لم يتلقى أفرادها أي برنامج إرشادي أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) من الأمهات على مقياس التوتر والتشاؤم (علاء الدين عبد الرحمن, ٢٠١١). مؤشرات ودلالات من الدراسات السابقة

١. تباينت الأهداف، إذ كانت أكثر الدراسات تنصب في قياس مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة (علي, ٢٠٠٥) أو استعمال برامج إرشادية في خفض مستوى ات فائدة هدما التوتر النفسي مثل دراسة (مصلح, ٢٠٠٣) ودراسة (داوود, ٢٠٠١) ودراسة (الحمدوني, ٢٠٠٦).

٢. تراوحت إعداد العينات للدراسات بين (٢٠-١٠٠-٢٢٥-٤٤٦) كما في دراسة (عساف, ٢٠٠٣) ودراسة (علاء الدين وعبد الرحمن, ٢٠١١) ودراسة (علي, ٢٠٠٥).
٣. تم استخدام أدوات جاهزة كما في دراسة (الطراونة, ٢٠٠٠) ودراسة (داوود, ٢٠٠١) في حين قام باحثون آخرون ببناء مقياس مثل دراسة (علي, ٢٠٠٥) أما الدراسة الحالية فقد تبنت مقياس جاهز.
٤. استخدمت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية وبما يتناسب مع أهدافها أما الدراسة الحالية فقد استخدمت الوسائل الإحصائية وهي معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، والاختبار الثاني لعينة واحدة.
٥. أظهرت الدراسات السابقة مجموعة من النتائج التي سوف يتم الاستفادة منها في الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرض لإجراءات البحث والتي تتضمن اختيار مجتمع البحث وعينته وإجراءات الصدق والثبات والوسائل الإحصائية المستخدمة وفيما يلي تفصيل ذلك:

أولاً : مجتمع البحث

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات المهمة في البحوث التربوية والنفسية وهي تتطلب اختيار مناسب لمجتمع البحث إذ يتوقف عليها إجراء البحث وتعميمه وكفاءة نتائجه (شفيق, ٢٠٠١: ١٨٤) يشمل مجتمع البحث طلبة الصفوف السنتين الدراسيتين الثانية والرابعة في كلية التربية في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وقد بلغ مجتمع البحث (٧٢٨٩) طالبا وطالبة موزعين حسب نوع التخصص والسنة الدراسية والجنس والجدول رقم (١) يوضح ذلك: جدول (١) يوضح مجتمع البحث

ت	القسم	المرحلة الثانية			المرحلة الرابعة		
		ذكور	إناث	مجموع	ذكور	إناث	مجموع
١	الرياضيات	٨٨	٨٥	١٧٣	٥١	٤٢	٩٣
٢	اللغة الانكليزية	٥٥	٦٩	١٢٤	٢٧	٣٢	٥٩
٣	علوم الحاسوب	٣٧	٣٥	٧٢	٦	٣٤	٤٠
٤	الفيزياء	٦٩	٣٨	١٠٧	٤٧	٤٧	٩٤
٥	الكيمياء	٨١	٥٥	١٣٦	٦٣	٨١	١٤٤
٦	اللغة العربية	١٨٠	١٣٨	٣١٨	٧٢	٧٩	٢٣٨
٧	الجغرافية	١٣٨	٦٧	٢٠٥	٥٩	٣٠	٨٩
٨	التاريخ	٢٠٣	١٠٢	٣٠٥	٧٤	٨٠	١٥٤
٩	علم النفس	٨٤	٨٨	١٧٢	٤٤	٣١	٢٤٣
١٠	علوم القرآن	١٨٣	١١٩	٣٠٢	٧٨	٧٢	١٥٠
١١	علوم الحياة	٥٧	٦٤	١٢١	٤٦	٧١	١١٧

ثانياً: عينة البحث

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد اختارت الطالبة الباحثة العينة وفق المتغيرات الآتية : الجنس (ذكور - إناث) التخصص (علمي - إنساني) والسنة الدراسية (الثاني - الرابع) وقد تم اختيار أربع أقسام قسمان تخصص إنساني هما (علوم القرآن الجغرافية) وقسمان تخصص علمي رياضيات علوم حاسبات للمرحلة الثانية والرابعة في كلية التربية في جامعة الموصل وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٦٠) طالبا وطالبة أي (٨٠) طالبا و(٨٠) طالبة وكما هو موضح في الجدول الاتي: جدول (٢) يوضح

ت	القسم	المرحلة الثانية	المرحلة الرابعة
---	-------	-----------------	-----------------

		ذكور	اناث	ذكور	اناث
١	علوم القرآن	١٠	١٠	١٠	١٠
٢	الجغرافية	١٠	١٠	١٠	١٠
٣	علوم الحاسوب	١٠	١٠	١٠	١٠
٤	الرياضيات	١٠	١٠	١٠	١٠

ثالثاً: أداة البحث

أ. وصف الأداة: لغرض تحقيق أهداف البحث تطلبت الحاجة إلى استخدام أداة للتعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وقد اعتمدت الطالبة الباحثة على مقياس (زوري، ١٩٩٢) والذي تكون من (٣٣) فقرة وكان عدد البدائل التي تقابل كل فقرة من فقرات المقياس هي (٣) بدائل (تطبق علي كثيراً - تنطبق علي أحياناً - لا تنطبق علي)

ب. صدق الأداة: يقصد بصدق المقياس على قياس ما وضع من اجله (داود، ١٩٩٠: ١٨)، والصدق من أهم الشروط الواجب توافرها في المقياس (فرج، ١٩٩٧: ٢٥٧)، ولأجل التأكد من صدق المقياس اعتمدت الطالبة أسلوب من أساليب الصدق هو الصدق الظاهري وهو مدى تمثيل الاختبار للمستوى المراد قياسه (العساف، ١٩٩٥: ٤٣)، وان معرفة الصدق الظاهري للمقياس يعتمد على التحليل الأولي لفقراته ولغرض التأكد من مدى تحقيق المقياس لهذا الجانب تم عرض المقياس على عدد من المحكمين في مجال علم النفس ملحق (٢) لغرض التأكد من صلاحية الفقرات وقد تم إجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات وحذف بعضها التي لم تحصل على النسبة المطلوبة (٨٠٪) في ضوء آراء المحكمين وأصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (٣٣) فقرة الملحق (٣).

ج. ثبات الأداة: يقصد به حصول الاختبار على النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها بعد فترة زمنية وإن هذا يقاس إحصائياً بمعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار (الدليمي والمهداوي، ٢٠٠٥: ١٢٨) وبحساب معامل الثبات اعتمدت الطالبة الباحثة إعادة الاختبار فالاختبار الثابت يعطي النتائج نفسها إذا ما تم تطبيقه على الأفراد أنفسهم مرة ثانية تحت ظروف مشابهة بأكبر قدر ممكن (الروسان، ١٩٩٩: ٣٣) تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة وأعيد تطبيق المقياس بعد مرور (١٥) يوما وذلك متفق مع ما أشارت إليه (آدمز) أن الفترة الزمنية بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني يجب أن لا يتجاوز أسبوعين أو ثلاثة أسابيع (الحمودني، ٢٠٠٦: ٤٤) وباستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في الاختبارين الأول والثاني، فكانت قيمة معامل الثبات (٠,٨١) ومثل هذا المعامل يعد مقبولا بالميزان العام لتقويم دلالة الارتباط (الحمودني، ٢٠٠٦: ٤٤-٤٥) و ملحق رقم (٤) يوضح ذلك وبهذا الإجراء أصبح المقياس جاهزا للتطبيق.

د. تطبيق الأداة: قامت الطالبة الباحثة بتطبيق المقياس بصورته النهائية على أفراد وعينة البحث المكونة من (١٦٠) طالبا وطالبة على أربعة أقسام من طلبة كلية التربية للصفوف الثانية والرابعة مع استبعاد عينة الثبات لقياس مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وقد امتدت فترة التطبيق من (٢٠٢٢/١٠/١٥) الى (٢٠٢٣/١١/٢٠).

هـ. تصحيح الأداة: يقصد به وضع درجة الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس في ضوء البديل الذي يختاره (أبو زينة، ١٩٩٨: ٢٧٧) وقد اعتمدت الطالبة إعطاء الوزن المناسب لكل بديل وقد أعطت الأوزان من ٣,٢,١ (تنطبق علي كثيراً - تنطبق علي أحياناً - لا تنطبق علي) على التوالي وفي ضوء ذلك تم التعرف على أعلى درجة (٩٩) وأوطأ درجة (٣٣).

رابعا: الوسائل الإحصائية

لاستخراج نتائج البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية الأتية:

١. الاختبار التائي لعينة واحدة:

س - أ

$$= \frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}$$

حيث إن:

س = الوسط الحسابي.

أ = القيمة التي يفترضها الباحث من قيمة الوسط الحسابي للمجتمع.

ع = الانحراف المعياري.

ن = حجم العينة.

(البياتي وزكريا، ١٩٧٧: ٢٦)

٢. الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين:

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \times \frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

حيث ان:

س١: وسط حسابي للمجموعة الأولى.

س٢: وسط حسابي للمجموعة الثانية

ن: عدد أفراد المجموعة الأولى.

ن٢: عدد أفراد المجموعة الثانية.

ع : تباين درجات أفراد المجموعة الأولى.

ع٢: تباين درجات أفراد المجموعة الثانية.

(عودة، ١٩٩٨: ٢٣٣)

٣. معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الثبات للأداة:

$$r = \frac{\frac{\sum (م ج س) (م ج ص)}{ن} - \frac{م ج س ص}{ن}}{\sqrt{\left(\frac{\sum (م ج س)^2}{ن} - \frac{(م ج س)^2}{ن} \right) \left(\frac{\sum (م ج ص)^2}{ن} - \frac{(م ج ص)^2}{ن} \right)}}$$

ر: معامل الارتباط

س: درجة التطبيق الأولى

ص: درجة الثانية الفردية

ن: عدد أفراد العينة

(السيد، ٢٠٠٥: ٣٨٤)

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث والتحقق من أهدافه يتم عرض كل فرضية ونتيجة اختبارها فضلاً عن تفسير نتائجها وتقديم التوصيات والمقترحات في ضوء ذلك.

عرض النتائج وتفسيرها:

١. الهدف الأول لغرض تحقيق الهدف الأول المتمثل بالتعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وبعد إن تمت معالجة البيانات إحصائياً من خلال استخراج الوسط الحسابي لدرجات الطلاب وبلغ (٦١,٨٠٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٠,٨٨٣٤٩) وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات الطلبة مع الوسط الفرضي البالغ (٦٦)، فقد تبين إن الوسط الحسابي لدرجات

مجلة الفارابي للعلوم الانسانية العدد (٨) الجزء (١) تموز لعام ٢٠٢٥

الطلبة اقل من الوسط الفرضي، ولغرض التحقيق من دلالة الفرق بين الوسط الحسابي لدرجات الطلبة والوسط الفرضي فقد استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة البالغة (٤,٨٨١) مع القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٥٩) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابيين، الجدول رقم (٣) يوضح ذلك. جدول (٣) يوضح

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
١٦٠	٦١,٨٠٠	٦٦	١٠,٨٨٣٤٩	٤,٨٨١	١,٩٦٠	دال إحصائياً

والنتيجة تبين أن مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة يقع دون المتوسط الفرضي وبفرق دال إحصائياً وانققت هذه النتيجة مع دراسة (علي, ٢٠٠٥) حيث تبين أن مستوى التوتر النفسي دون المتوسط الفرضي وتفسر الطالبة الباحثة هذه النتيجة على أن الطلبة على وعي وأدراك معرفي ونفسي يؤهلهم للتعامل مع الضغوط والأزمات بصورة صحيحة، فضلاً عن أنهم قد نشئوا في ظروف أهلنتهم للتعامل والتكيف مع الضغوط والأزمات.

٢. الهدف الثاني

يتضمن هذا الهدف التعرف على الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية وفقاً للمتغيرات الآتية:

أ. الجنس (ذكور - إناث)

ب. التخصص (علمي - إنساني)

ج. الصف (ثاني - رابع)

أ. الجنس (ذكور - إناث) أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدى الذكور قد بلغ (٦٠,٢٨٧٥) وبانحراف معياري قدره (١٠,٧٣١٧٠) أما الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهن (٦٣,٣١٢٥) وبانحراف معياري قدره (١٠,٨٩٠٢٤) وقد أظهرت النتائج وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أن القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية ويدل هذا أن الفرق غير دال إحصائياً، والجدول رقم (٤): جدول (٤) يوضح

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٨٠	٦٠,٢٨٧٥	١٠,٨٨٣٤٩	١,٧٧٠	١,٩٦٠	غير دال إحصائياً
إناث	٨٠	٦٣,٣١٢٥	١٠,٨٩٠٢٤			

والنتيجة تبين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الإناث والذكور في مستوى التوتر النفسي وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (علي, ٢٠٠٥)، وتفسر الطالبة الباحثة على أن كلا الجنسين يتعرضون للمواقف الاجتماعية والدراسية نفسها فضلاً عن الأسلوب المتماثل في التعامل مع الأزمات والضغوط.

ب. نوع التخصص (علمي - إنساني) عند تطبيق الاختبار التائي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي - إنساني) قد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة الأقسام العلمية (٦٠,٩٥٠٠) وبانحراف معياري قدره (١١,٣٠٥٧٦) أما طلبة الأقسام الإنسانية بلغ متوسط درجاتهم (٦٢,٦٥٠٠)، وبانحراف معياري قدره (١٠,٤٤٥٨٨) أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠,٩٨٨)، وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٥٩) فقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية وتدل هذه النتيجة على أن الفروق غير دالة إحصائياً بين طلبة التخصص العلمي والإنساني في مستوى التوتر النفسي و جدول (٥) يوضح ذلك: جدول (٥) يوضح

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	

علمي	٨٠	٦٠,٩٥٠٠	١١,٣٠٥٧٦	٠,٩٨٨	١,٩٦٠	غير دال احصائياً
إنساني	٨٠	٦٢,٦٥٠٠	١٠,٤٤٥٨٨			

وتفسر الطالبة الباحثة هذه النتيجة بأن نوع التخصص لا يشكل متغيراً قوياً في أدراك الأزمات والمواقف والضغوط النفسية ، فضلاً عن أن كلا التخصصين يدرسون ضمن مناهجهم الدراسية الموضوعات التربوية والنفسية فلعل هذا يجعل منهم أن يدركوا المواقف على صيغة متماثلة وبالتالي ينتج عن ذلك مواجهة هذه الضغوط بأساليب متماثلة.

ج. الصف الدراسي (الثاني - الرابع)

أظهرت النتائج إن المتوسط الحسابي لدى طلبة الصف الثاني قد بلغ (٦١,٧٧٥٠) وبانحراف معياري قدره (١٠,٥٧٣٤٠) وقد أظهرت النتائج إن القيمة التائية المحسوبة (٠,٠٢٩) وإن القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٥٩) قد تبين إن القيمة التائية المحسوبة أقل من الجدولية مما يدل أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً والجدول رقم (٦) يوضح ذلك: جدول (٦) يوضح

الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ثاني	٨٠	٦١,٧٧٥٠	١٠,٥٧٣٤٠	٠,٠٢٩	١,٩٦٠	غير دال احصائياً
رابع	٨٠	٦١,٨٢٥٠	١١,٢٥١٧٥			

الاستنتاجات

١. طلبة كلية التربية يتمتعون بمستوى من التوتر أقل من المستوى الفرضي ظهر ذلك من خلال الفرق بين متوسط درجات الطلبة المتوسط الفرضي للاختبار إذ كانت الفروق ذات دلالة إحصائية أي إن مستوى التوتر لديهم أقل من المتوسط الفرضي للاختبار ويقع ضمن المستوى المتوسط (٧٢-٤٩,٥)

٢. لا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية على وفق المتغيرات:

- الجنس (ذكور - إناث)
- التخصص العلمي (إنساني - علمي)
- السنة الدراسية (ثاني - رابع)

التوصيات

١. بالرغم من أن مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة (٦١,٨٠٠٠) دون المتوسط الفرضي (٦٦) ألا أنه يقع ضمن المستوى المتوسط إذ أن المستوى الأدنى (٤٩,٥-٣٣) والمستوى المتوسط من (٦٦-٤٩,٥) والمستوى العالي (٧٢,٥-٩٩) لذا توصي الطالبة الباحثة استخدام برنامج إرشادي للتخفيف من التوتر النفسي لدى الطلبة من خلال تعليمهم بأساليب التحصين والتعامل مع الضغوط والأزمات بأسلوب أكثر فاعلية وعلمية.

٢. إعطاء أولوية نسبياً في البرامج الإرشادية على الطالبات وكذلك التخصص الإنساني.

المقترحات

١. إجراء دراسة مماثلة على طلبة المراحل الإعدادية.

٢. إجراء دراسة ارتباطية لمتغير التوتر النفسي مع متغيرات نفسية أخرى فأن مثلاً الطموح ، الدافع المعرفي، الانجاز الدراسي.

المصادر

١. أبو أسعد، احمد عبد اللطيف. (٢٠١١)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية، مقاييس الصحة النفسية، مقاييس الاضطرابات والمشكلات، ط٢،
٢. أبو الفداء عزت محمد. (١٩٩٨)، عالج نفسك من القلق والتوتر، دار الاعتصام، القاهرة، مصر.
٣. أبو زينة، فريد كامل. (١٩٩٨)، أساسيات القياس والتقويم في التربية، ط٢، مكتبة الفلاح، الكويت.

٤. الألوسي، جمال حسين، (١٩٩٠)، الصحة النفسية، كلية التربية الأولى، جامعة بغداد، العراق.
٥. البياتي، عبد الجبار توفيق، أنثاسيوس، زكريا زكي. (١٩٧٧)، الإحصاء الوصفي الاستدلالي في التربية وعلم النفس، دار الكتب للطباعة
٦. التكريتي، ثناء بهاء الدين. (١٩٩٥)، بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لتخفيف التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية (أبن رشد)، جامعة بغداد.
٧. حسن، براء محمد. (٢٠٠٧)، مصادر التوتر النفسي لدى مدرسي المرحلة الثانوية، مركز البحوث النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة،
٨. حسين، علي سليمان. (٢٠٠٢)، أثر برنامج تعليمي في تعديل الأسلوب المعرفي (لتصلب إلى المرونة) لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل.
٩. الحفني، عبد المنعم. (١٩٧٨)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مدلولي، دار العودة، بيروت.
١٠. الحمدوني، علي عبد الله خلف إبراهيم. (٢٠٠٦)، أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١١. الحميري، ساهرة قحطان عبد الجبار. (٢٠٠١)، التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
١٢. داود، عزيز، حنا، أنور حسين (١٩٩٠) مناهج البحث التربوي، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد.
١٣. داود، نسيمه علي. (٢٠٠١)، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
١٤. الدليمي، أحسان عليوي، عدنان محمود المهداوي. (٢٠٠٥)، القياس والتقويم في العملية التعليمية، ط٢، دار الدباغ للطباعة والاستنساخ.
١٥. الروسان، فاروق. (١٩٩٩)، أساليب القياس والتشخيص في التربية، ط١، دار الفكر الجامعة الأردنية.
١٦. زيعور، علي. (١٩٨٠)، مذاهب علم النفس، مداخل إلى علم النفس مع قراءات ونصوص، ط٣، دار الأندلس ببيروت.
١٧. سلوى الملا. (١٩٨٢)، التوتر النفسي، دار القلم، الكويت.
١٨. سويف، مصطفى (١٨٦٨)، التطرف كأسلوب للاستجابة دراسات في الشخصية، الانجلو المصرية، القاهرة.
١٩. شفيق، محمد. (٢٠٠١) البحث العلمي لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتبة الجامعية، الأريطة، الإسكندرية.
٢٠. الطراونة ساري سواق و فاطمة. (٢٠٠٠)، إساءة معاملة الطفل الوالدية، أشكالها، ودرجة تعرض الطفل لها وعلاقة ذلك بجنس الطفل ومستوى تعليم والدية ودخل أسرته ودرجة التوتر النفسي لديه، كلية التربية ، جامعة مؤتة، الأردن.
٢١. عبد الله محمد قاسم. (٢٠٠٠)، الصحة النفسية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة حلب سورية.
٢٢. العساف ، صالح بن أحمد. (١٩٩٥)، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط١، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
٢٣. عساف، عبد محمد. (٢٠٠٣) مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيروت زيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي، قسم علم النفس جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.
٢٤. العظموي، إبراهيم كاظم. (١٩٨٨)، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، العراق.
٢٥. علاء الدين، جهاد عبد الرحمن، عز الدين. (٢٠١١)، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين
٢٦. العلمي، دلال سعد الدين. (٢٠٠٣) التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية،
٢٧. علي خشان حسين. (٢٠٠٥)، قياس التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية، كلية التربية الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة،
٢٨. عودة، أحمد سليمان. (١٩٩٨)، القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد ، الأردن.
٢٩. فرج، صفوت. (١٩٩٨)، أساسيات القياس والتقويم في التربية، ط٢، مكتبة الفلاح، الكويت.
٣٠. فنك، دافيد هارولد. (١٩٧٧)، الاسترخاء النفسي والعصبي، ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.
٣١. القوصي، عبد العزيز. (١٩٦٩)، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٣٢. لازاروس، ريتشارد. (١٩٨١)، الشخصية، ترجمة: سيد محمد غنيم، ومحمد عثمان نجاتي دار الشروق، بيروت.
٣٣. مصلح، عائشة محمد عيسى. (٢٠٠٣)، أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.