ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة بغداد

م. الدكتور غالب محمد رشيد الأسدي م. الدكتورة هدى جميل عبد الغني

الملخص:

يعيش الإنسان في عالم مليء بالتغيرات والتبدلات السريعة والكثيرة في جميع مجالات الحياة مما جعلها أكثر تعقيدا وأكثر ضغوطا على المجتمع عامة وطلبة الجامعة خاصة إذ بدورها تولد ردود أفعال عاطفية تتطلب من الفرد إن يتحداها ويتعامل معها محدثة له التوتر والغضب والإعياء والإجهاد النفسي والبدني ،إذ أنها مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية او بصورة مفاجئة مثل الفقدان، وفقدان الأمان، والرفض الاجتماعي .

هدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة جامعة بغداد .
- التعرف على الضغوط الأكثر شيوعا .
- المقارنة بين ضغوط الحياة تبعا لمتغير الجنس

ولتحقيق هذه الأهداف ، تبنى الباحثان مقياس ضغوط الحياة ل(عبد الغني ٢٠٠٥) لتطبيقه على عينة مكونة من (١٠٦)طالبة وطالب من جامعة بغداد/الجادرية ،بواقع (٥٦) طالبة و(٥٠) طالب تم اختيارهم عشوائيا من عدد من الكليات ،كما تم تقسيم إجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط إلى ثلاث مستويات (الأدنى)، (الوسطي)، (الأعلى)اذ بلغ

عدد أفراد العينة ضمن المستوى الأول (الأدنى)(٧٦) طالبا ونسبتهم (٧١,٧٠ ٪) ، إما أفراد العينة ضمن المستوى الثاني (المتوسط) فقد بلغ عددهم(٢٣) طالبا وبنسبة مئوية مقدارها (٢١,٧٠ ٪) في حين بلغ المستوى الثالث وهو (الأعلى)من الضغوط عددهم (٧) طالبا ونسبتهم (٦,٦٠ ٪) إي إن الضغوط موجودة لدى جميع أفراد العينة ولكن تختلف من حيث الشدة والنوع.كما أظهرت النتائج وجود ضغوط أكثر شيوعا لدى أفراد العينة مع تباين في نسبها المئوية ولكلا الجنسين،وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغير ضغوط الحياة. ومن خلال ما توصل إليه الباحثان من نتائج تم و ضع بعض الوصيات والمقترحات

Abstract

study stressful life events on the students of university of Baghdad

Human being lives in world full of several and speedy changes in all of life s fields

Which add more and more complications and stresses on society in general and the students of university in particular because they generate emotional responses requiring from the individual to challenge and coping with them which make him suffer from tension , anger ,psychological and physical fatigue ,because stress is problems and unhappy situations facing the individual in his daily life or suddenly onset lost, lost of safety ,social rejection and poverty .

Therefore this present study aims at:

1. recognizing the stressful life events which the students of Baghdad university suffering from
2. recognizing the most common stress .
3. comparing the stressful life event in sex variable

to achieve these aims , the researcher on stressful life events scale (Abdul-Ghani 2005) to apply it on a sample consist of (106) male and female students from university of Baghdad / ALjadryia ,and selected (56)female and (50) male from a number of collages randomly which divided the answers of sample according to the stress scale in three level (low),(middle) and (high)

the number of sample within the first (law) level is (76) students and their rate is (71.70 %), and within the second (middle)level is (23) students and their rate is (21.70%) and as for the third (high) level is (7) students and their rate is (6. 60 %) resulting that stress exist in all sample but they differ by their severity and quality .

the results show that there are most common stress on the sample but there is variance in their in their percentage for tow sex ,and they also that there are no statistical differences between the sex for the tow sex for stressful life events variable .

from what the researchers reached upon ,some of recommendations and suggestions had been made.

الفصل الأول

اهمية البحث والحاجة اليه :

يعيش الإنسان في عالم مليء بالتغيرات والتبدلات السريعة والكثيرة في جميع مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية ، فادت الى ان تكون الحياة أكثر تعقيدا وولدت ضغوطا على الفرد من جوانب عدة (Rita , 1990 , p555) . والتي أدت بدورها إلى إحداث تأثيرات داخل الفرد ، فولدت ردود افعال عاطفية تتطلب من الفرد ان يتحداها ويتعامل معها مثل التوتر والغضب والإعياء والإجهاد النفسي والبدني والإصابة بالأمراض السايكوسوماتية Psychosomatic disorder (Davision, 1986, p202) .

يعد مفهوم الضغوط Stress من المفاهيم التي نالت اهتماما من العلماء والمنظرين الباحثين المختصين ، اذ بلغ مقدار ما كتب في هذا المجال اكثر من ٢٠٠٠٠ مصدر (Holmes, 1988,p30) .

تظهر أهمية الضغوط من خلال ارتباطها مع عديد من المتغيرات النفسية والديموغرافية ، فقد أظهرت دراسة هولمز Holmes عام ١٩٨٨م ارتباط الضغوط بالاكتئاب لدى النساء اللواتي يتعرضن الى حوادث شديدة مثل وفاة الزوج او الطلاق او الفشل العاطفي (Holmes,1988,p82) . وبين سيلي Seley عام ١٩٦٧م الى ارتباط الضغوط واثارها على التكيف ، فاذا لم يتكيف الفرد للضغوط التي يتعرض لها او يواجهها فان ذلك يؤدي به الى الاعياء والاجهاد وقد يؤدي الى الوفاة (Seley,1976,px-i) فضلا عن تأكيده ان هناك ارتباط بين التعرض للضغوط والإصابة بمرض السرطان والأمراض العقلية والعصبية والحساسية Irritation

كما أظهرت(دراسة عبد الغني ١٩٩٧) الى وجود ارتباط بين الضغوط وسرطان الثدي عند النساء ، كما توصلت الى ان النساء اللواتي تعرضن الى ضغوط متراكمة خلال ٦ اشهر من الاصابة كن اكثر اصابة من اللواتي لم يتعرضن لتلك الضغوط (عبد الغني ، ١٩٩٧ص ٥٤) .

وترتبط الضغوط الاقتصادية بالتدهور الصحي ، فقد توصلت دراسة فوني(Vonnie 1998) ان الاسر من ذوي الدخل البسيط غالبا ما يصابون بامراض وبائية وسوء تغذية (Vonnie,1998,p197). كما توصلت دراسة ناريان (2001 Narayan) ان الاسر التي تواجه ضغوطا اقتصادية مستمرة بسبب انخفاض المستوى المعيشي ومحدودية الدخل اكثر تحملا وتكيفا وقدرة على المواجهة من الاسر ذوات الدخل المرتفع (Narayan , 2001,p9).

واشارت دراسة عبد الغني عام ٢٠٠٥م الى وجود ارتباط بين الضغوط والعدائية ، فالطلبة الذين يواجهون ضغوط الفقدان والرفض الاجتماعي والفقر وفقدان الامان اكثر عدائية من الافراد الذين لم يتعرضوا لتلك الأنواع من الضغوط (عبد الغني ، ٢٠٠٥ ، ص٣٦) .

وبينت (دراسة الحلو ١٩٨٩) ان الطلبة الذين يميلون لمواجهة الضغوط هم من ذوي السيطرة الداخلية اكثر من الطلبة من ذوي السيطرة الخارجية (الحلو ، ١٩٨٩ ، ص١- ٢).

اما ما يخص متغير الجنس فقد اظهرت دراسة لوبين (1988 Lubeen) ان الذكور اكثر تعرضا وتحملا على مواجهة الضغوط من الاناث (Lubeen, 1988,p167) . وغالبا ما يعاني الإناث من سوء التكيف مع الضغوط (Holmes,1988,p3) . وقد اظهرت دراسة (الكبيسي ١٩٩٢)عدم وجود فروق بين الجنسين في التعرض للضغوط النفسية (الكبيسي،١٩٩٢،ص١- ١٨) . وتوصلت الى النتيجة نفسها دراسة عبد الغني عام ٢٠٠٥ (عبد الغني ، ٢٠٠٥ ،ص٢١١) .

ومما تقدم يرى الباحثان ان هناك أهمية ملحة لدراسة مفهوم ضغوط الحياة التي يواجهها الطلبة الجامعيين لاسيما في هذه المرحلة التي يمر بها البلد والتي إمتازت بكثرة التغيرات والتبدلات السريعة والمفاجئة التي شملت جميع مناحي الحياة والتي تركت بصماتها بشكل او أخر على مجمل حياة الطلبة ليس في الحياة الجامعية فحسب بل شملت حياتهم اليومية في البيت والشارع ايضا ، وقد تكون أثرت ايضا على جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والصحية في ظل أوضاع أمنية غير مستقرة وتأتي بالجديد بشكل متواصل ومستمر ، وبالتالي جعلت مواجهة تلك الضغوط وايجاد الحلول لها ضرورة حتمية كي لاتاتي بآثارها الجانبية على حياة الطلبة الدراسية والاجتماعية ومن هنا تاتي اهمية البحث الحالي .

فالتوصل إلى ما يعانيه الطالب الجامعي من ضغوط سيعطي فرصة للإرشاد النفسي والمرشد من استثمار جميع الإمكانيات التي تتوفر اليه من وضع برامج ارشادية مبنية على نتائج بحوث ميدانية تناولت المشكلة كي تتضمن تلك البرامج الاساليب والطرق التي يمكن ان تحد من الآثار السلبية المتولدة منها وكيفية مواجهتها من الطلبة والتعامل معها

كما ان مثل هذه البحوث يمكن ان يكون تم التطرق إليها في مراحل سابقة ، ولكن ما يميز مثل هذه البحوث في المرحلة الحالية والبحث الحالي منها أنها تتطرق للضغوط الآنية التي يعيشها الطلبة في زمننا الحالي ، فالمراحل السابقة لربما كانت الضغوط التي يواجهها الطلبة تختلف من حيث النوع او الكم عما يواجهونه في حياتهم الدراسية والاجتماعية

وبالتالي فان الكشف عن نوع الضغوط الشائعة لدى الطلبة تمكن المرشد النفسي من متابعة التطورات ومجاراتها بما يصب في خدمة الطلبة اولا ، وبما يجعل من العملية الارشادية مواكبة للتغيرات المستمرة والمتبدلة وفقا للظروف الحالية ثانيا وهو ما يسعى البحث الحالي من معرفته .

هدف البحث :

يستهدف البحث الحالي معرفة

١.ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة جامعة بغداد .
٢.التعرف على الضغوط الأكثر شيوعا .
٣.المقارنة في الضغوط وفقا لمتغير الجنس .

حدود البحث:

يشمل البحث الحالي طلبة جامعة بغداد / مجمع الجادرية ، من كلا الجنسين وللعام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ .

تحديد المصطلحات :

الضغوط Stress

- **عرفها هامفري (1982 Hamphery)**: حدث داخلي او خارجي يؤثر على التوافق ويتطلب من الفرد جهدا إضافيا للعودة الى حالة التوازن (Hamphery,1982,p11) .
- **اما الحلو(الحلو١٩٩٥)** فقد عرفتها التعرض لمشكلات او أحداث تواجه الفرد وتحدث إرباكا في توازنه نتيجة لتهديده ، او تحد به وتتطلب منه القيام بجهود إضافية للعودة إلى توازنه والمحافظة عليه (الحلو، ١٩٩٥،ص١٦) .
- **عرفها مايكل (1999 Michael)**: أحداثا اجتماعية واقتصادية وعاطفية تؤثر في سلوك الفرد المستقبلي ، مثل الفقدان والفشل والحرمان من تلبية الرغبات (Michael,1999,p111) .
- **اما تعريف عبد الغني (عبد الغني ٢٠٠٥)**: مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية او بصورة مفاجئة مثل الفقدان وفقدان الامان والرفض الاجتماعي والفقر (عبد الغني، ٢٠٠٥،ص١٧) .

سيتبنى الباحثان تعريف (عبد الغني٢٠٠٥) وذلك لاستعمالهما مقياسها وللتطبيق بين فقرات المقياس والهدف الذي يرمي اليه البحث الحالي .

التعريف الإجرائي:

ضغوط الحياة هي الدرجة النهائية التي يحصل عليها الطالب المجيب على استبانه ضغوط الحياة المستعملة في هذا البحث والتي تشير الى كم الضغوط التي يتعرض لها في حياته اليومية .

الفصل الثاني و
الدراسات السابقة

اولا :الإطار النظري

تناولت عديد من النظريات النفسية مفهوم الضغوط وأثارها السلبية على مجمل حياة الانسان ، وقد اختلفت في تعريف وتفسير أسبابه وطرائق علاجه والكيفية التي يمكن مواجهته بها ، وأعطت تفسيرات ومبررات لكيفية التكيف معه .

ان الاختلاف في التعريفات والتفسيرات وطرائق المعالجة امر طبيعي لاختلاف وجهات النظر حول الكيفية التي يمكن للفرد مواجهة الضغوط والتكيف معها والتي حاولت هذه النظريات ان تظهرها في اطارها النظري ، من اشهر هذه النظريات هي :

- **نظرية التحليل النفسي "Psycho analysis theory":**

تتمثل إحداث الحياة الضاغطة عند نظرية التحليل النفسي بالتهديدات المختلفة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ، فديناميكيان الشخصية تحدد ضروريات إشباع حاجات الفرد من خلال البيئة الخارجية التي توفر عملية الإشباع لانا الفرد ، اما اذا لم يتحقق الإشباع لتلك الحاجات فان الفرد يشعر بالتهديد ومن هنا تنشأ الضغوط ، وتكون الاستجابة المعتادة لمواجهة تلك الضغوط هو الشعور بالخوف ، لان الفرد لم يكن مستعدا لمواجهتها ، وان كثرة تلك التهديدات والمنبهات غير السارة والمؤلمة تجعل الانا عاجزة عن السيطرة على الموقف فتنشا الضغوط (لندري، ١٩٦٩ ،ص٦٧). وحتى تتم عملية الاشباع للحاجات فان الفرد يحتاج الى إعادة التوازن والتي تعنى إشباع حاجاته المختلفة وهو امر ربما يكون صعب التحقق لجميع الحاجات وبالتالي يحتاج الامر الى تكيف مع الضغوط التي يواجهها الفرد عن طريق الوسائل الدفاعية كي يحافظ على حالة التوازن وتبعد الفرد عن الآثار السلبية التي قد تصل بالفرد الى الإصابة بالأمراض النفسية المختلفة .

- **نظرية الضغوط العائلية وعوامل التخفيف منها Family stress and Buffer factors:**

وضع هذه النظرية العالم النفسي هل Hall عام ١٩٤٩م الذي يرى ان الضغوط المفاجئة اذا تراكمت واستمرت تؤدي الى الازمات العائلية مثل الازمات العاطفية Emotional crises والازمات الفسيولوجية Physiological crises وتؤدي الى خلق العنف المنزلي ، وتوتر العلاقات الاجتماعية ، وسوء التعامل والاهمال للابناء (Hall,1949,p112) .

ويرى هل وكيوبين ان الضغوط التي يتعرض لها الافراد تكون من ثلاث مصادر هي

- التغيرات التي تحدث في الحياة اليومية .
- عدد التغيرات التي تحدث في الحياة اليومية.

- المدة او طول الوقت .

. (Hall & Mccubin,1983,p72)

توصل كيوبين وهل عام ١٩٨٩ (Hall & Mccubin,1989)الى ان ليس جميع العوائل التي تواجه ضغوطا ممكن ان تؤدي الى ازمات عائلية ، فهناك بعض العوائل التي لديها القدرة على مواجهة تلك الضغوط عن طريق ما سمياه بعوامل الحماية Protective factors وهي وسائل وقائية تعتمد على طبيعة شخصيات افراد العائلة ، وتتضمن هذه العوامل نوعين ، الاول يسمى العلاقات الاجتماعية Social relation ، والثاني يسمى بالادراك الايجابي Positive perception ، فاذا توفر هذان العاملان في الحياة العائلية ساعدا على انعاش واستمرار الحياة العائلية وزاد من كفاية افراد العائلة في مواجهة الضغوط والتغلب عليها على الرغم من استمرارها (Mccubin&Hall,1989,p81) .

ان قدرة العائلة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها تختلف من عائلة لأخرى ، وكلما تمكنت العائلة من مواجهة الضغوط بجدية وتوافرت شروط مواجهتها المتمثلة بعوامل الحماية استمرت الحياة العائلة على وضعها الطبيعي ، وكلما حدث العكس فان ذلك يعني ان الضغوط لابد ان توثر بشكل او اخر على الحياة العائلية وتظهر اثارها السلبية على افراد تلك العائلة .

- **نظرية متلازمة التكيف العامة General adaptation syndrome:**

قدم هذه النظرية العالم الكندي هانس سيلي Hans Seley عام ١٩٥٦م وهي نظرية بايلوجية الاتجاه . قسم سيلي الضغوط الى قسمين هما :

- ضغوط جسمية Semantic Stress مثل الكسور والحروق والحمى والالتهاب .
- ضغوط نفسية Psycho Stress مثل الصدمات النفسية او الانباء المفاجئة او الحرمان او الخوف .

وقد اشار سيلي الى ان الضغوط النفسية يكون لها ردود افعال بايولوجية تشمل الغدد الصماء والجهاز العصبي ترافق وجود الضغوط التي يتعرض لها الفرد والتي تؤدي في حالة الاستمرار ووجود الاستعداد الى الاصابة بالامراض الجسمية النفسية السبب Psychosomatic (Seley,1976,p24) .

وعلى الرغم من تركيز سيلي على الجانب البايولوجي في نظريته الا انه يرى ان الضغوط التي تؤدي الى الاضطرابات النفسية والجسمية ليست ذات تاثير فيزياوي فحسب ، بل ان لها تاثير اجتماعي نفسي يؤثر على مشاعر الفرد وتولد لديه الكره والغضب والتحدي (Seley,1983,p10) .

ان نظرية سيلي تتناول علاقة الجانب البايولوجي بالضغوط وتظهر اثارها السلبية على جسم الانسان نتيجة للتفاعل الحتمي بين الجانبين النفسي والجسمي .

- **نظرية التعامل مع الضغوط Stress-coping :**

وضع هذه النظرية العالم الأمريكي لازاروس Lazarus عام ١٩٦٦ ، وقد اشار فيها الى ان الضغوط تنشأ من تعامل الفرد مع البيئة عندما يتعرض الى منبهات شديدة او تحديات . عرف لازاروس التعامل مع تلك الضغوط بانها احد المتطلبات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة ويحاول السيطرة من خلال ادراكه لمتطلبات مواجهة التهديدات التي تولدها الضغوط التي يواجهها الفرد في بيئته (Lazarus,1981,p13).

اشار لازاروس الى ان هناك نوعين من اساليب تقييم الضغوط هما :

ا- **تقييم اولي** Primary appraisal وفيه يصدر الفرد حكما على المنبه فيما اذا كان سلبيا او ايجابيا ، فاذا كان غير سلبي او ايجابي فانه لا يشكل عبئا ، اما اذا كانت المنبهات تؤدي الى ضغوط فان نتائجها اما اذى على الفرد او فقدان او تهديد او تحدي (لازروس ، ١٩٨١،ص١٣٨).

ب- **التقييم الثانوي**Secondary Appraisal وفيه يركز على تأثيرات استجابات التعامل والتغيير في شكل الضغوط ومن ثم اعادة ذلك التقييم ويتضمن طرائق التعامل مع الضغوط من حيث النجاح او الفشل ، وتتضمن ايضا خبرات الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة ورؤية الفرد للبيئة فضلا عن تقييم الفرد لطاقاته ومهاراته في حل المشكلات والاسناد الاجتماعي الذي يمكن ان يقدم له (Coyne,1980,p152-153).

- **نظرية المنبهات المؤذية Noxious stimuli :**

صاحب هذه النظرية هو العالم اورلند بص Aurnld Buss عام ١٩٦١م ، اذ عد احداث الحياة الضاغطة عبارة عن منبهات مؤذية تواجه الفرد في حياته اليومية من خلال مواقف (Buss,1961,p38). من بين تلك الإحداث والاحباطات والحرمان Deprivation والفقدان Lost من بين تلك الاحداث (Buss,Perry,1992,p250\). واضاف ما سماه بمصادر الازعاج Annoyers والتي تتمثل بالضوضاء والازدحام والتغيرات المفاجئة بالاحداث (Buss,Warren,2000,p9) . فضلا عن الرفض الاجتماعي Social rejection والتهديد Threat اللفظي او السلوكي ، وقد عدها مؤثرة جدا في مشاعر الفرد سيما في مرحلة الطفولة والمراهقة (Hurlock,1955,p170) . وقد قسمها الى ثلاثة انواع هي :

ا- الرفض الواضح الصريح مثل اجبار الفرد على ترك المكان امام الاخرين او بدونهم .

ب- الرفض اللفظي غير المباشر مثل المواقف التي يتعرض لها كاستهزاء الاخرين والسخرية والتي تشعره بالتقدير الواطئ للذات

ج- الانتقادات مثل انتقاد الآخرين كالوالدين والمحيطين بصورة لاذعة موجهة لطريقة الحديث او الملبس او التقليل من شأن الفرد .

اما التهديد يتمثل بمواقف مثل التهديد اللفظي بالضرب والعقاب مثلا والذي يعد مثيرا للذعر والقلق والاستياء والتي يصعب على الفرد أحيانا مواجهتها او تحملها او الرد بالمثل عليها لافتقاره الجرأة او القدرة على المواجهة المباشرة للمواقف (Warren,2000,p36 ,Buss). ويمكن القول ان احداث الحياة الضاغطة مهددة بطبيعتها الا انها أكثر ما تقترب

من احداث فقدان الأمان ، فالتهديد مصطلح يعرف بأنه توقع الخطر والاستمرار في ترقب حدوثه الى درجة يصاحبها عند الفرد استعمال آليات القضاء والقدر ، فقد يكون عاشها سابقا وخبرها وعندها سيتوقع حدوثها فجأة كالتهديد بالقتل وإحداث السلب من الإحداث المهددة للامن (Coyen,Lazurs,1980,p150) .

مناقشة النظريات السابقة :

أشار فرويد الى الضغوط من خلال الاحباطات والصراعات والتهديدات التي تحيط الفرد في العالم الخارجي ، فالبيئة تهدد كما تشبع في حين عدها هل إحداثا مفاجئة اقتصادية واجتماعية استمرارها يحولها الى ازمة ولا يمكن حلها الا بالإدراك الايجابي والعلاقات الاجتماعية اما لازروس فقد عد حدوثه خلال النموذج المعرفي لتقييم الضغط والتعامل معه وفق تعامل الفرد مع بيئته ويدخل بتقويم أولي اما سلبي وايجابي والذي وفقا له سيحدد السلبي على انه تهديدا او تحدي او تحمل الأذى ويدخل بعد ذلك في التقويم الثانوي في استعمال اختيارات التعامل المتاحة مع الضغوط التي لها تأثير كبير على الفرد ، وان الضغط والتعامل عملية واحدة وليستا عمليتان منفصلتين . اما سيليه فقد اكد على تأثير الضغوط من الناحية البايولوجية من خلال ثلاث مراحل تمثل رد الفعل الانذاري ومن ثم المقاومة للضغط والأخيرة هي الإجهاد والاستنزاف ، وعد التكيف البايولوجي للضغط يؤدي الى الاستمرار في بقاء الكائن الحي على قيد الحياة . اما بص فيرى ان الضغوط عبارة عن منبهات مؤذية مثل الحرمان والرفض الاجتماعي والتهديد والتي تولد بدورها رد فعل على الفرد ، لانها تؤثر على مشاعره سلبا ، لذا تبنى الباحثان وجهةنظر نظرية بص ، لانهما يريان شمولها لنوع الضغوط التي تضمنها المقياس المستعمل في هذا البحث منطلقا نظريا في بحثهما ، وتفسير النتائج التي سيتوصلان لها في البحث الحالي .

ثانيا :الدراسات السابقة :

لقد أجريت دراسات متعددة على متغير الضغوط النفسية ولفترات زمنية مختلفة ، وقد تناولت تلك الدراسات قياس الضغوط عند عينات مختلفة فضلا عن علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات نفسية مختلفة ، وسيتطرق الباحثان هنا الى بعض الدراسات التي تناولت قياس الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى ومنها :

دراسة (داود وحمدي ١٩٩٧) التي استهدفت استقصاء العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط لدى طلبة الصفوف السادسة وحتى العاشرة في مدينة عمان والزرقاء ، بلغ عدد العينة (٣٢٠) طالب وطالبة . اظهرت النتائج ان مجالات الضغوط المتمثلة بالمدرسة والجو الصفي والعلاقة بين الابوين والاخوة قد فسرت ٤٣٪ من التباين في الدرجة الكلية لمفهوم الذات ، كما اظهرت النتائج ان اكبر نسبة من التباين كان بين مجالات الدراسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والعلاقة بالابوين والاخوة من جهة ، وبعدي الثقة بالنفس والقدرة العقلية من جهة اخرى (داود وحمدي، ١٩٩٧ ،ص٢٥٣).

اما دراسة (حمزة ١٩٩٤) التي تناولت العلاقة بين متغيري العدائية والرفض الاجتماعي بوصفه احد الاحداث الضاغطة ، وقد هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين العدائية والقبول او الرفض الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية ،اعد الباحث مقياس للعدائية ماخوذ من مقياس (بص Buss) فضلا عن مقياس العلاقات الاجتماعية ، طبق المقياس على عينة من طلبة جامعة بغداد بلغ عددها (٤٥٠)طالب وطالبة، أظهرت النتائج المتعلقة بالقبول والرفض

الاجتماعي كونه احد الضغوط الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في العدائية لصالح الطلبة المرفوضين اجتماعياً (حمزة، ١٩٩٤، ص٨٣- ١١٣).

اما دراسة عبد الغني (عبد الغني٢٠٠٥) فقد هدفت الى معرفة العلاقة بين العدائية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية ،قامت الباحثة ببناء اداتين لكلا المتغيرين العدائية وأحداث الحياة الضاغطة ، طبقتهما على عينة من طلبة الإعدادية بلغ عددها (٣٠٠) طالب وطالبة ، توصلت الدراسة الى ان الطلبة يواجهون أحداث ضاغطة أكثر من الطالبات ، و ان هناك علاقة موجبة بين متغيري العدائية واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية (عبد الغني ، ٢٠٠٥، ص ج- د).

وبنت دراسة (الهنداوي ١٩٩٠) ارتباط التعامل مع الضغوط النفسية بالاستقلال عن المجال الادراكي والاتكال عليه ، طبق مقياس لقياس لعلاقة بين هذين المتغيرين على عينة بلغ عددها (٣٠٠)طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، وتوصلت الدراسة الى ان الطلبة المستقلين عن المجال الادراكي يستعملون اسلوب السيطرة ، بينما يستعمل المعتمدون على المجال الادراكي اسلوبي التجنب والهروب (الهنداوي، ١٩٩٠، ص١٠٥- ١١٣).

وفي دراسة اجرتها (الحلو ١٩٨٩) عن العلاقة بين مركز السيطرة(الداخلية ، الخارجية) والتعامل مع الضغوط التي يواجهها طلبة الجامعة ، طبقت الباحثة مقياس مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعة المستنصرية بلغ عديدها (٣٠٠) طالب وطالبة ، وتوصلت الى ان الطلبة من ذوي السيطرة الداخلية يميلون الى مواجهة الضغوط، بينما يميل الطلبة من ذوي السيطرة الخارجية الى تجنب الضغوط (الحلو ، ١٩٩٨، ص١- ١٠٢).

ومن الدراسات الاجنبية التي تناولت مفهوم الضغوط لدى الطلبة دراسة (جامتوب Chemtob 1997) التي تناولت فقدان الامان بوصفة احد الضغوط التي يتعرض لها طلبة المدارس الى ان الاحدث المتمثلة بالحروب وما بعدها تحدث تهديدا داخليا ، وقد توصلت الدراسة التي تم إجراؤها على فئات عمرية مختلفة تم اختيارهم من العراق والاردن من طلبة المدارس الابتدائية والاعدادية ان لديهم صعوبة في التعايش والتكيف والسيطرة على نوبات الغضب حتى مع الاشخاص المقربين والمحبين لهم (Chemtob,1997,p186). وفي دراسة اجراها (السون Allsion 2004) عن علاقة فقدان الامان بوصفه ضغطا والاكتئاب بوصفه عرضا ، شملت الدراسة (١٠٠) من الطلبة المراهقين في اقليم (كوسوفو) الذين مروا باحداث الحرب هناك ، ظهر ان لديهم ارتفاعا في درجة الاكتئاب والتذبذب العاطفي (Allsion,2004,p112) . وفي دراسة اجراها(اجنباك Achenback 1987) عن علاقة الفقر بوصفه حالة ضاغطة ومستوى الذكاء ، اذ اجرى مقارنة بين (١٥٠) من الطلبة المراهقين (٩٠) منهم نم ذوي الدخل المعيشي المنخفض و (٦٠) من ذوي الدخل العالي ، اظهرت النتائج ان الطلبة من ذوي الدخل المنخفض اكثر تركيزا وانتباها في الدراسة من أقرانهم من ذوي الدخل المرتفع (Achenback,1987,p330) .

لقد أشارت بعض الدراسات الى علاقة الضغوط النفسية المختلفة ببعض المتغيرات ، واشارت الى الجوانب السلبية التي يمكن ان تتركها تلك الضغوط على هذه المتغيرات ، وقد توصلت مجمل الدراسات الى ان هناك اثار سلبية لتلك الضغوط التي يتعرض لها الطلبة في البيت او المؤسسة التربوية او المجتمع مما يتطلب إيجاد السبل والطرائق المناسبة التي يمكن ان تحد من اثر هذه الضغوط على الحالة النفسية لهم ، ويمكن ان تنعكس هذه السلبية على مستقبل هولاء الطلبة فيما اذا استمرت الى مدة زمنية طويلة دون ان تجد الحلول الناجعة او

تخفف من أثارها السلبية او اذا لم يتعلم او يتكيف هولاء الطلبة مع أساليب مواجهتها . كما تسهم تلك النتائج التي توصلت لها هذه الدراسات في تحديد أهداف معالجة مشكلة ديمومة الضغوط والتي يمكن ان تترجم عن طريق برامج ارشادية وعلاجية لتخفيف او معالجة تلك الاثار السلبية مما يعود بالنفع على الطالب والمؤسسة التربوية والمجتمع بشكل عام ، وهو هدف تربوي سامي تسعى جميع المؤسسات التربوية المعنية لتحقيقه.

الفصل الثالث

إجراءات البحث :

تتضمن إجراءات البحث مجتمع البحث والعينة المختارة منه والاداة المستعملة فيه فضلا عن الأدوات الإحصائية المستعملة مع البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق الاداة المستعملة وكما يأتي :

١. مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث الحالي من الطلبة جامعة بغداد /الجادرية لكلا الجنسين (ذكور – إناث) للعام الدراسي (٢٠٠٧ – ٢٠٠٨) اذ تم اختيار كلية التربية للبنات، وكلية العلوم المختلطة ، وكلية الهندسة .

٢- عينة البحث التطبيقية :

تم اختيار عينة عشوائية من طلبة الكليات الثلاثة ، من الطلبة الذين يتواجدون في الممرات او في المطعم الطلابي ، وقد بلغ عدد افراد العينة (١٠٦) طالب وطالبة من مراحل دراسة مختلفة في هذه الكليات ، عدد الطلاب (٥٠) طالبا وعدد الطالبات (٥٦) طالبة ، أما عدد الطلبة نسبة للكليات فقد كان عدد طلبة كلية الهندسة (٣٢) طالب وطالبة ، عدد الطلاب (١٦) وعدد الطالبات(١٦) ، اما كلية التربية بنات فقد كان عدد طالباتها من افراد العينة (١٨) ، بينما بلغ عدد طلبة كلية التربية الرياضية (٢٦) طالب وطالبة ، عدد الطلاب (١٦) وعدد الطالبات(١٠)، اما كلية العلوم فقد بلغ عدد فراد العينة من طلبتها (٣٠)،عدد الطلاب(١٧) وعدد الطالبات(١٣). والجدول رقم (١) يبين اختيار عينة البحث.

جدول(١)

يوضح عدد عينة البحث المختارة من الكيات

	الكليات					
	الهندسة		العلوم		التربية الرياضية	التربية بنات
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث
	١٦	١٦	١٧	١٣	١٦	١٠	١٨
المجموع	٣٢		٣٠		٢٦		١٨
عدد افراد العينة	١٠٦						

اداة البحث :

استعمل الباحثان مقياس (عبد الغني ٢٠٠٥) (ملحق رقم ١) لقياس الضغوط التي يتعرض لها افراد عينة البحث، وبما ان المقياس حديث في البناء ، فان الباحثين لم يستخرجا له صدق وثبات جديدين لان المقياس لديه القدرة على قياس الضغوط لقصر المدة بين بنائه واستعماله في البحث الاول واستعماله في البحث الحالي. يتكون المقياس بعد بنائه بصورة نهائية من قبل الباحثة من (٣٠) فقرة تقيس اربعة محاور هي: الفقدان، فقدان الامان، الرفض الاجتماعي ، والفقر

تطبيق الاداة:

اتبع الباحثان طريقة عشوائية في توزيع المقياس المستعمل في البحث الحالي عن طريق توزيعه في كافتريا وممرات وأروقة جامعة بغداد ودون تحديد لنوع الجنس او المرحلة الدراسية ، وكان توزيع المقياس يكون على اول عشرة طلبة يصادفهم الباحثان في المطعم او الممر او الرواق ، ثم يقوم الباحثان بتوجيه الطلبة للكيفية التي يجب ان يجيبوا فيها على المقياس عن طريق مطالبتهم بقراءة تعليماته والإجابة على جميع فقراته دون استثناء اي فقرة ، كما اجاب الباحثان على مجموعة من التساؤلات التي اثارها الطلبة عن طبيعة المقياس والغرض منه . وفي ختام عملية توزيع المقياس التي دامت أسبوع واحد قام الباحثان بإعطاء درجة لكل استمارة أجاب عليها إفراد العينة .

الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثان وسيلتين احصائيتين هما

١- النسبة المئوية لكل فقرة من الفقرات .

٢- الاختبار التائي لايجاد دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات على فقرات المقياس .

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج البحث :

من خلال الاجراءات التي قام بها الباحثان توصلا الى النتائج الآتية :

١- ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة جامعة بغداد .

بعد اجراء تصحيح لاجابات افراد العينة على المقياس ، تم تقسيم الدرجات التي حصلوا عليها والتي امتدت حسب المقياس من الدرجة ٣٠ كادنى درجة الى ٦٠ كاعلى درجة الى ثلاثة مستويات متساوية ، اذ ان المقياس يقيس وجود الضغوط عند افراد العينة مهما كانت درجتهم عليه ، لكن هناك فرق فيما بينهم في درجة تلك الضغوط ، لذلك تم تقسيم درجات المقياس الى ثلاثة مستويات متساوية هي من ٣٠- ٤٠ ومن٤١- ٥٠ ومن٥١- ٦٠ درجة لغرض معرفة نسب الذين كانو يعانون من الضغوط ضمن هذه المستويات الثلاث من افراد العينة ، فكانت النتائج تشير الى ان عدد افراد العينة الذين كانت درجاتهم على المقياس ضمن المستوى الاول وهو الادنى ٧٦ طالبا ونسبتهم من افراد العينة تساوي ٧١,٧٠ ٪ ، اما افراد العينة الذين كانوا ضمن المستوى الثاني وهو المستوى المتوسط فكان عددهم ٢٣ طالبا

وبنسبة مئوية مقدارها ٢١,٧٠ ٪ ، وكان عدد فراد العينة ضمن المستوى الثالث وهو المستوى العالي من الضغوط فبلغ عددهم ٧ طلاب ونسبتهم المئوية ٦,٦٠ ٪ . والجدول رقم ٢ يوضح عدد افراد العينة ونسبتهم ضمن المستويات الثلاثة .

جدول(٢)

يوضح توزيع افراد العينة على المستويات الثلاثة ونسبهم المئوية

المستوى	عدد افراد العينة	النسبة المئوية
المستوى الاول(الادنى)	٧٦	٧١,٧٠
المستوى الثاني(المتوسط)	٢٣	٢١,٧٠
المستوى الثالث(الاعلى)	٧	٦,٦٠

ان تلك النتيجة تشير الى وجود الضغوط عند افراد العينة ولكن بمستويات مختلفة ، ولا تعني هذه المستويات ان الضغوط موجودة عند بعض الطلاب وغير موجودة عند بعضهم الآخر وإنما تشير تلك النتائج ضمن هذه المستويات الى ان الضغوط موجودة لدى جميع افراد العينة ولكن تختلف من حيث الشدة والنوع.

٢- التعرف على الضغوط الاكثر شيوعا .

اما النتائج التي تتعلق بالهدف الثاني من البحث فقد اشارت نتائج النسبة المئوية للضغوط المتمثلة بفقرات المقياس المستعمل الى ان اعلى خمس فقرات من الضغوط عند افراد العينة من الجنسين هي : (قطع الطريق فجاءة) بلغ عدد افراد العينة من الذين مروا بها (١٠١) وبنسبة مئوية مقدارها(٩٥,٢٨٪) وتلتها فقرة (الخوف من الذهاب الى أماكن الترفيه مروا بها (٩٧) وبنسبة مئوية(٩١,٥٠٪) ثم فقرة (الانقطاع عن زيارة الأصدقاء المقربين) مروا بها(٨١) بنسبة مئوية مقدارها(٧٦,٤١٪) وجاءت فقرة(موت احد الاصدقاء اثر انفجار في منطقة ما رابعا ، اذ مروا بها (٦١) بنسبة مئوية مقدارها (٥٧,٥٠٪) وجاءت الفقرة (توبيخ المدرس للطالب امام زملائه بالمرتبة الخامسة اذ مروا بها (٥٩) بنسبة مئوية مقدارها(٥٥,٦٦٪) . اما الفقرات الخمسة التي حصلت على ادنى الدرجات لدى افراد العينة فهي فقرة(السكن في منزل من المخجل ان يراه الأصدقاء) مروا بها (٧) بنسبة مئوية(٦,٦٠٪) وفقرة(قتل احد افراد الأسرة) بنفس العدد والنسبة (٧)و(٦,٦٠٪) ثم تلتها ثلاث فقرات بنفس العدد من افراد ونفس النسبة وهي(سخرية بعض الزملاء من شكل جسمي)و(اهمال الوالدين لابناءهم)و(عدم رغبة الاصدقاء بصداقتي) عدد الذين مروا بها (٩) وبنسبة مئوية مقدارها(٨,٤٩٪) . والجدول رقم(٣) يوضح اعلى الفقرات وادناها مع نسبها المئوية .

جدول(٣)

يوضح اعلى خمس فقرات وادناها في مقياس الضغوط ونسبها المئوية

اعلى الفقرات	مررت بها	نسبتها المئوية
قطع الطريق فجاءة	١٠١	٩٥,٢٨
الخوف من الذهاب الى اماكن الترفيه	٩٧	٩١,٥٠
الانقطاع عن زيارة الاصدقاء المقربين	٨١	٧٦,٤١
موت احد الاصدقاء اثر انفجار في منطقة ما	٦١	٥٧,٥٠
توبيخ المدرس للطالب امام زملائه	٥٩	٥٥,٦٦
ادنى الفقرات	مررت بها	نسبتها المئوية

السكن في منزل من المخجل ان يراه الاصدقاء	٧	٦,٦٠
قتل احد افراد الاسرة	٧	٦,٦٠
سخرية بعض الزملاء من شكل جسمي	٩	٨,٤٩
اهمال الوالدين لابناءهم	٩	٨,٤٩
عدم رغبة الاصدقاء بصداقتي	٩	٨,٤٩

اما ما يتعلق بمتغير الجنس فقد كانت اعلى خمس فقرات للذكور هي (قطع الطريق فجاءة) وقد مر بها (٤٦) وبنسبة مئوية(٩٢٪) وبنفس الدرجة والنسبة المئوية فقرة (الخوف من الذهاب الى اماكن الترفيه) ثم تلتها فقرة(الانقطاع عن زيارة الاصدقاء المقربين) مروا بها ٣٤ طالبا من افراد العينة وبنسبة مئوية مقدارها(٦٨٪) وجاءت فقرة (موت احد الاصدقاء اثر انفجار في منطقة ما)بالمرتبة الرابعة بالنسبة للطلاب بدرجة(٣٠) وبنسبة مئوية(٦٠٪) ، والفقرة الخامسة من حيث الترتيب هي (توبيخ المدرس للطالب امام زملائه بدرجة (٢٦) وبنسبة مئوية مقدارها(٥٢٪) . اما الفقرات التي احتلت ادنى خمس نسب مئوية بالنسبة للطلاب فهي فقرة (عدم رغبة الزملاء بصداقتي) وفقرة (وفاة الام) بدرجة (٠) وبنسبة (٠٪) ومن بعدها فقرات(اهمال الوالدين لابناءهم) و(السكن في منزل من المخجل ان يراه الاصدقاء) و(يبدي بعض الافراد ضجرهم مني مباشرة) بدرجة (٢) وبنسبة مئوية(٤٪). والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول(٤)

يوضح الدرجات ونسبها المئوية لاعلى وادنى خمس فقرات بالنسبة للذكور

اعلى الفقرات	مررت بها	نسبتها المئوية
قطع الطريق فجاءة	٤٦	%٩٢
الخوف من الذهاب الى اماكن الترفيه	٤٦	%٩٢
الانقطاع من زيارة الاصدقاء المقربين	٣٤	%٦٨
موت احد الاصدقاء اثر انفجار في منطقة ما	٣٠	%٦٠
توبيخ المدرس للطالب امام زملائه	٢٦	%٥٢
ادنى الفقرات	**مررت بها**	**نسبتها المئوية**
عدم رغبة الزملاء بصداقتي	٠	%٠
وفاة الأم	٠	%٠
اهمال الوالدين لابناءهم	٢	%٤
السكن في منزل من المخجل ان يراه الاصدقاء	٢	%٤
يبدي بعض الافراد ضجرهم مني مباشرة	٢	%٤

اما بالنسبة لاعلى خمس فقرات بالنسبة للاناث فقد احتلت فقرة(قطع الطريق فجأة) اعلى الدرجات (٥٠) وبنسبة مئوية(٨٩,٢٨٪) ثم تلتها فقرة (الخوف من الذهاب الى اماكن الترفيه) بدرجة (٤٨) وبنسبة مئوية (٨٥,٧١) ، وجاءت فقرة(توبيخ المدرس للطالب امام زملائه) بالمرتبة الثالثة بدرجة(٢٨) وبنسبة مئوية(٥٠٪) ثم تلتها فقرة(موت احد الاصدقاء اثر انفجار في منطقة ما) بدرجة (٢٦) وبنسبة مئوية مقدارها(٤٦,٤٢٪) وجاءت فقرة (توبيخ الاخ الاكبر لاخوته واخواته) بدرجة(٢٢) وبنسبة مئوية مقدارها(٣٩,٢٨٪). وقد احتلت ادنى خمس فقرات بالنسبة للاناث فقرات(عدم رغبة الزملاء بصداقتي) بدرجة(٠) وبنسبة مئوية (٠٪) ايضا ثم جاءت بعدها فقرة (سخرية بعض الزملاء من شكل جسمي) بدرجة(١) وبنسبة مئوية (١,٧٨٪) ، وجاءت بعدها ثلاث فقرات بالمرتبة نفسها وهي(موت حيوان ربيته لمدة طويله) و(

تحمل مسؤولية العيش) و(التعرض لمحاولة اختطاف) بدرجة(٢) وبنسبة مئوية مقدارها(٣,٥٧٪) . والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول(٥)

يوضح الدرجات ونسبها المئوية لاعلى وادنى خمس فقرات بالنسبة للأناث

اعلى الفقرات	مررت بها	نسبتها المئوية
قطع الطريق فجاءة	٥٠	%٨٩,٢٨
الخوف من الذهاب الى اماكن الترفيه	٤٨	%٨٥,٧١
توبيخ المدرس للطالب امام زملائه	٢٨	%٥٠
موت احد الاصدقاء اثر انفجار في منطقة ما	٢٦	%٤٦,٤٢
توبيخ الاخ الاكبر لاخوته واخواته	٢٢	%٣٩,٢٨
ادنى الفقرات	**مررت بها**	**نسبتها المئوية**
عدم رغبة الزملاء بصداقتي	٠	%٠
سخرية بعض الزملاء من شكل جسمي	١	%١,٧٨
موت حيوان ربيته لمدة طويلة	٢	%٣,٥٧
تحمل مسؤولية العيش	٢	%٣,٥٧
التعرض لمحاولة اختطاف	٢	%٣,٥٧

٣- المقارنة في الضغوط وفقا لمتغير الجنس :

لغرض اجراء المقارنة وفقا لمتغير الجنس استخرج الباحثان الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الجنسين على المقياس فكان الوسط الحسابي للذكور(٣٦، ٣٩) وانحراف معياري(١٥،٠٥) والمتوسط الحسابي للأناث(٣٨،٨٦) وانحراف معياري(١٢،٥٣) ، وقد استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين من اجل ايجاد دلالة الفروق فيما بين الذكور والاناث فكانت القيمة التائية المحسوبة تساوي(٠،٤٢) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية بمستوى دلالة(٠،٠٥) ودرجة حرية (١٠٤) والتي تساوي (١،٩٨) يمكن ملاحظة ان القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في متغير الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وكما قاسها المقياس . والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول(٦)

يوضح نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في متغير ضغوط الحياة بين الجنسين

الجنس	الوسط الحسابي	الانحرف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
الذكور	٣٩،٣٦	١٥،٠٥	٠،٤٢	١،٩٨	غير دالة
الاناث	٣٨،٨٦	١٢،٥٣			

الاستنتاجات :

ان النتائج التي ظهرت من هذا البحث لها دلالات عدة ، ففيما يتعلق بالنتيجة الاولى التي اظهرها المقياس ، يمكن ملاحظة ان ضغوط الحياة التي يعاني منها معظم افراد العينة تقع ضمن المستويات الدنيا التي يمكن معالجتها ارشاديا او نفسيا بجهد ليس بكبير وربما لايحتاج الى تدخل اكلينيكي . اما افراد العينة الأخرى فلربما يحتاجون الى علاج نفسي اكثر تطورا وقد يحتاجون الى تدخل اكلينيكي .

اما النتيجة الثانية فتدل على ان اعلى خمس فقرات تقريبا هي نفسها لدى الطلاب والطالبات ماعدا فقرة(توبيخ الاخ الاكبر لاخوانه واخواته) كانت ضمن اعلى خمس فقرات عند الطالبات (في المرتبة الخامسة) وفقرة (الانقطاع عن زيارة الاصدقاء المقربية) عند الطلاب (في المرتبة الثالثة). وهو ما يعني ان الضغوط التي يتعرض لها الطلاب والطالبات على السواء ومتساوية الى حد كبير . اما ادنى خمس فقرات حصلت على ادنى النسب المئوية ، فيمكن ملاحظة وجود اختلاف فيما بين الطلاب والطالبات في نوعها ماعدا فقرة (عدم رغبة الزملاء بصداقتي) كانت موجودة لديهما وفي المرتبة الخامسة من حيث الترتيب .

اشارت نتيجة الفرضية الثالثة الى انه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين البنين والبنات في مقياس الضغوط المستعمل ، مما يعني ان الجنسين يتعرضان الى الضغوط نفسها وبالمستوى نفسه ، وربما يختلف الامر على ما هو عليه في مقاييس اخرى تقيس الضغوط ، وتشير تلك النتيجة ايضا الى انه لا يوجد فرق بين الطلاب والطالبات في مواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، وهو نتيجة تكاد ان تكون منطقية ، لان الطلبة من الجنسين يواجهون سوية هذه الضغوط يوميا بدءاً من خروجهم من البيت الى الجامعة وحتى عودتهم مرة اخرى ، فالأدوار التي يقومون بها في الدراسة واحدة والمؤثرات السلبية التي يواجهونها في كل يوم واحدة هي الاخرى .

التوصيات :

من خلال ما توصل اليه نتائج البحث الحالي أوصى الباحثين بمايلي :

- انشاء مراكز او مكاتب للارشاد والعلاج النفسي على مستويات كبيرة من الدعم المادي والمعنوي والخبراتي من اجل تقديم الخدمات الارشادية المختلفة للطلبة الذين يواجهون الضغوط في حياتهم اليومية .
- افتتاح مراكز مستقلة لعلاج اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لاسيما واننا نمر بحالة استثنائية من الضغوط نتيجة لحالة الحرب المستمرة منذ امد ليس بقصير ، تقدم خدماتها للطلبة وعموم المجتمع الذي تعرض لضغوط شديدة نتيجة لهذه الحالة الامنية غير المستقرة ، وتوفير جميع الامكانيات التي تعين او تساعد القائمين على مثل هذه المراكز في انجاح عملهم .
- السعي الحثيث والجاد للقيام ببحوث عن الضغوط التي يتعرض لها الطلبة في جميع مجالات حياتهم اليومية ورفع نتائجها والتوصيات المستندة على هذه النتائج الى الجهات العليا المسؤولة عن اتخاذ القرار لاتخاذ قرارات تصب في معالجة وحل مثل هذه الظواهر السلبية على حياة الطلبة والمجتمع إلى يعيشون فيه

المقترحات:

كما يقترح الباحثين :

١. اجراء دراسة عن اثر ضغوط الحياة على التحصيل الدراسي لطلبة الجامعة .

٢. اجراء دراسات لوضع برامج ارشادية لعلاج اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة الجامعة .

٣. اجراء دراسات مسحية لتقنين اختبارات ومقاييس لضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة الجامعة

٤. اجراء دراسات مقارنة لضغوط الحياة التي يتعرض لها الطلبة بين مستويات دراسية مختلفة .

المصادر

المصادر العربية

- الحلو،بثينة منصور(١٩٩٥)، قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. كلية الآداب/جامعة بغداد (أطروحة دكتوراه غير منشوره).
- حمزة، محمد فرحان(١٩٩٤) ، العدائية وعلاقتها بالمقبولين والمرفوضين اجتماعيا لدى طلبة المرحلة الجامعية . كلية الآداب/جامعة بغداد(رسالة ماجستير غير منشوره).
- الكبيسي،وهيب مجيد(١٩٩٢)، دور الارشاد النفسي في معالجة الضغوط النفسية التي يتعرض له الشباب من طلبة الجامعة ووقايتهم من الانحراف. مديرية الشرطة العامة ، بغداد.
- لندزي،هول،(١٩٦٩)،نظريات الشخصية،ترجمة فرج احمد فرج،وقدوري محمود، الهيئة المصرية للنشر،القاهرة.
- لازاروس،ريتشارد(١٩٨١)، الشخصية،ترجمة سيد محمد غنيم،دار الشروق، بيروت.
- داود ، نسيمة ونزيه حمدي(١٩٩٧)، العاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، مجلة دراسات ، المجلد ٢٤،العدد٢،الجامعة الاردنية .
- عبد الغني ، هدى جميل(٢٠٠٥) ، العدائية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، كلية الأداب / الجامعة المستنصرية ،(اطروحة دكتوراه غير منشوره).
- عبد الغني ، هدى جميل(١٩٩٧)، ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي، كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية (رسالة ماجستير غير منشوره).
- الهنداوي، انعام لفته موسى(١٩٩٠)، الاستقلال عن المجال الادراكي والاتكال عليه وعلاقتهما بالتعامل مع الضغوط النفسية ، كلية الأداب / الجامعة المستنصرية (رسالة ماجستير غير منشوره).

المصادر الأجنبية:

- Achehbch,T.Venhulst.F,Edelbrock.C,Baron(1987). Epidemiological comparisons of American and Dutch children: Behavior and economic problems, report by teachers, Journal of American Academy of child and adolescent psychiatry,No(26),pp(326-332).
- Allsion,M,Walters,Ottman,Cabham,E(2004), Rejection is Stressful events in adolescence stage , Journal of social psychology,Vo(l5),No(8),pp(111-113).
- Buss,A.H.(1961). Psychology of Aggression .John Wiley & Sons Inc ,New York.
- Buss,A.H,Perry.M (1992), The aggression questionnaire. Journal of Personality and social psychology, published & sons ,Inc. vol(63) , No.(31),pp(250-259).
- Buss,A.H & Warren,W.L. (2000). Aggression Questionnaires manual . Los Angles.C.A.& Western psychological services .
- Chemtob,C.M: Novaco,R.W.&Smith.G,(1997). Cognitive behavioral treatment for sever anger in post traumatic stress disorder. Journal of clinical psychology. No(.65), pp(184-189).
- Coyen,J.C & Lazarus, R.S. (1980), Cognitive style, stress perception and copying . I.L.Kutash & L.B.Schlesihger (1983), Handbook on stress and anxiety: contemporary knowledge, Theory and Treatment. Sanfrancisco, Jossey-Bass, pp.(144-156).
- Davision,N,(1986), Abnormal psychology ,first education. USA -
- Hill,R(1949),Families under stress ,New York, Harped &Row. -
- Hill,R; .Mccubin :Patterson. J(1983),Families inventory of life events and changes in Olson. H.I. Mccubin; H. Barner; A.Laser;M.Muxen; M.Wilson .Family inventories , pp(69-89), University of Minnesota.
- Holmes,R. (1988), Documents CIBA-GEICY An international from doctory. journal of psychology No.(3).vol(1),p(9).
- Hurlock. E.B; Elizabeth (1955), Adolescent development. New York, Mc Grow-Hill.
- Lazarus,R.S & Folkman,S.(1981), Stress A appraisal and coping New York -
- Lubben,J.E (1988), Differences in the relationship of widowhood and psychological well being among low-income elderly , Journal of social psychology , Vol(14), No (3),pp.(161-182).

- Michaels's. (1999), Loss of safety is stressful ,Journal of regression therapy Vol(2),No.(11),pp. (111-114) .
- Narayan .P. (2001), Voice of poor , Journal of economic psychology, Vol 60), No,.(11), pp(6-9).(11),(
- Seley,H.(1976),The stress of life. McGraw-Hill.-
- Seley,H.(1983), The stress of concept, Past ,Present and Future. in Cary.L;cooper . Stress research issues for eighties . John Wiley & sons USA.
- Vonnie.C & Mloyd.J (1998), Socioeconomic disadvantage and children development , Journal of American psychology, Vol (53),No.(2),pp(185-204) .