

مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد

د. بشرى عبد الحسين / د. سيف محمد رديف / مركز البحوث النفسية

باحث علمي وسام ابراهيم نغماش / مركز البحوث التربوية والنفسية

مستخلص البحث

الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل .. فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف من النفس الإنسانية .وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة .. وينتج عنها زيادة في الضغوط على الجسد ،مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والنفسية والعقلية الذي يؤدي إلى الانهيار ثم الموت (الإمارة ، 2001، 2)

والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للإحداث أو التغيرات البيئية في حياته اليومية .وهذه التغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية له كالآم الرأس والظهر والتهدج المعوي والقرحة وهي تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لشخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد (الإمارة ، 2001 ، 1)

أهداف البحث :

- 1- التعرف على ابرز مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد .
- 2- التعرف على الفروق في مدى الاستجابة للضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

نتائج البحث

تبين من خلال النتائج أن متوسط الوزن النسبي لجميع الفقرات والبالغ (63،78) هو أعلى من المتوسط النسبي النظري والذي مقداره (50) مما يعني إن عينة البحث بشكل عام تعاني من مصادر مختلفة من الضغوط ، وبملاحظة ترتيب فقرات استبانته مصادر الضغوط وفقاً لأوزانها النسبية نجد أن فقرة (البعد عن الأهل والاشتياق لهم) حصلت على أعلى وزن نسبي قدره (83.76)، تليها الفقرة (لجوء اغلب الطلبة إلى شراء بعض المواد الغذائية من الأسواق الخارجية بسبب عدم توفرها) بالمرتبة الثانية ، والفقرة (عدم توفر أماكن الترفيه) بالمرتبة الثالثة ، والفقرة (عدم توفر بعض المستلزمات الطبية الضرورية داخل القسم) بالمرتبة الرابعة ، والفقرة (كثرة عدد الطلبة في الغرفة الواحدة) بالمرتبة الخامسة ، والفقرة (الضوضاء داخل القسم الداخلي) بالمرتبة السادسة ، والفقرة (عدم توفر خدمة الانترنت) بالمرتبة السابعة ، والفقرة (الشعور بالغربة) بالمرتبة الثامنة ، والفقرة (عدم توفر الأماكن المناسبة للقراءة) بالمرتبة التاسعة ، أما الفقرة (الشعور بالوحدة) فقد جاءت بالمرتبة العاشرة.

كما اتضح إن هناك فروقا بين الذكور والإناث في بعض مصادر الضغوط وهي (البعد عن الأهل والاشتياق لهم وجاءت هذه النتيجة لصالح الإناث ، كثرة عدد الطلبة في الغرفة الواحدة وجاءت هذه النتيجة لصالح الذكور ، ضعف الإمكانيات المادية مما ينعكس على المتطلبات المعيشية والدراسية

ولصالح الذكور وذلك بسبب اعتماد الذكور على أنفسهم أكثر من الإناث في حين إن الإناث هناك في أغلب الأحيان من يعيلهن ، الشعور بالوحدة وهنا جاءت النتيجة لصالح الإناث بفارق كبير ، إذ إن الإناث بحاجة دائمة إلى السند والدعم النفسي من قبل الأهل ، الافتقار إلى دعم ومساندة الأهل وجاءت أيضا لصالح الإناث ولنفس السبب الذي تم الإشارة إليه في الفقرة السابقة ، الشعور بالغبية كما جاءت هذه النتيجة لصالح الإناث لتؤكد النتائج السابقة ، سوء أسلوب التعامل من قبل المشرفين على إدارة القسم الداخلي ، وجاءت هذه النتيجة في صالح الإناث وقد يرجع سبب ذلك إلى إن الإناث أكثر تحسسا وتأثرا لأسلوب التعامل الخشن من قبل الآخرين ، لجوء اغلب الطلبة إلى شراء بعض المواد الغذائية من الأسواق الخارجية بسبب عدم توفرها ، وجاءت هذه النتيجة لصالح الذكور وبفارق كبير وذلك لنفس السبب الذي تم الإشارة له فيما يتعلق بضعف الإمكانيات المادية ، عدم توفر مرشد نفسي واجتماعي داخل القسم ، وجاءت هذه النتيجة لصالح الذكور).

الفصل الأول

(الإطار العام للبحث)

أهمية البحث والحاجة إليه

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين باحثاً عن الاستقرار والأمان والراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.. وكلما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب .

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل .. فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف من النفس الإنسانية . وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة .. وينتج عنها زيادة في الضغوط على الجسد، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والنفسية والعقلية الذي يؤدي إلى الانهيار ثم الموت (الإمارة، 2001، 2)

إن الإنسان في هذا العصر يعيش الضغوط بأشكالها المختلفة لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط ، والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو التغيرات البيئية في حياته اليومية ، وهذه التغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الأعراض الفسيولوجية له كالآم الرأس والظهر والتهيج المعوي والقرحة وهي تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكون شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد (الإمارة، 2001، 1)

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوط داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت شخص عزيز أو التعرض لموقف صادم مفاجئ فتسمى ضغوطاً خارجية فالضغوط سواء كانت داخلية نتيجة انفعالات الفرد أو عدم قدرته على البوح بها، أو ضغوط خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، إذ إن أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعامل مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها التي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي (دافيدوف، 1983).

ويتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والتحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط الأخرى تحملها ومن ثم تصرفها بالشكل الذي لا يترك أثر لدى الفرد وهذا ما أكدته دراسة همفري 1987 Humphrie التي أظهرت إن التوتر والشعور بالضغوط يختلف باختلاف الناس وقدرته على التحمل (حتاملة، 1998، ص5)

ويعد مفهوم الضغوط (Stresses) واحداً من المفاهيم التي تزايد الاهتمام بها في النصف الثاني من القرن العشرين، ولعل من مؤشرات هذا الاهتمام توفر الأعداد الكبيرة من الكتب العلمية التي تناولته، كما يندر أن نجد مجلة في علم النفس، إلا واهتمت بدراسة الضغوط حيث أشارت إحدى النشرات العلمية التي صدرت في عام 1988 إلى إن هناك ما يقارب (20) ألف مصدر في موضوع الضغوط (Holms, 1988, p.3).

وإذا كانت حياة الأفراد تعد مصدراً لضغوط كثيرة كما ترى دافيدوف (Davidov, 1988, p.6) فإنها في الوقت نفسه أيضاً يرى سيلبي (Selye) عملية تكيف الأفراد (Adaptation) مع الظروف المحيطة بهم (Selye, 1983, p.3) إن الاهتمام بدراسة الضغوط علمياً قد بدأ منذ أن أعطى الطبيب الكندي سيلبي (Selye) مفهومه عن الضغوط لمجموعة من الأعراض لمتلازمة التكيف العام General Adaptation Syndrome وان هناك علاقة بين الضغوط وما يصيب الإنسان من أمراض (Miechenbaum, 1982, p.29) كذلك أكدت بحوث سترلي Sutterley عام 1981 على أنه في حالة استمرار تعرض الإنسان للضغوط في البيئة الخارجية والداخلية مع فشل التعامل معها قد يسبب للإنسان الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد ومن ثم الموت (Sutterley, 1981, p.4).

كما أشار لازاروس Lazarus إلى إن مدى إيمان الفرد بسيطرته على التهديد هو الذي يحدد الضغط، فعندما تكون السيطرة كبيرة ويشعر الفرد بأنه قد أصبح في موقف ضاغط أو مهدد قد يكون الموقف أقل تهديداً، وأما في حالة عدم إيمان الفرد بسيطرته فإنه يشعر بالحاجة إلى مساعدة ويبدو الموقف أكثر تهديداً مما هو عليه فعلاً (Houston, 1972, p.250).

ولقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث العلمية إلى وجود وعلاقة وثيقة للضغوط بعدد من المتغيرات الديموغرافية والنفسية، ففي مجال علاقة الجنس بأساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، توصلت دراسة هيبنر Heppner عام 1983 إلى إن النساء يستخدمن أسلوب طلب المساعدة عند تعرض للضغوط أكثر من الرجال، ووجد ستون stone عام 1984 في دراسته إن طلب المساعدة للرجال عند مواجهتهم للمشكلات أو الضغوط كان بنسبة (11%) أما عند النساء فكانت بنسبة (18%) (stone, 1984, p. 893).

وتوصل إيفيلد ifeld عام 1980 إلى إن طلب المساعدة أهم مؤشر للتنبؤ بالمرضى النفسي (stone, 1984, p.185).

وفي مجال علاقة الضغوط بالأمراض النفسية والجسمية فقد توصلت دراسة (راهي rahe عام 1989) إلى إن الضغوط الاجتماعية والنفسية تعد مصدر للقلق وذات علاقة بأمراض القلب وخاصة في توسط عمر الإنسان سواء كان رجلاً أم امرأة (rahe, 1989, p.36).

كما أوضحت دراسة كيكولت (kiecolt عام 1988) بان تراكم الضغوط الاجتماعية النفسية لها علاقة بإضعاف الجهاز المناعي، وذلك لأن أحداث الحياة اليومية وتراكمها تعد مرجعاً وسبباً رئيساً من أسباب الإصابة بتلك الأمراض وتأثيراتها على الجهاز المناعي وإضعاف مقاومته

(.kiecolt, 1988, p.63).

كما أشار موسج mausch عام 1994 إلى إن الضغوط الاجتماعية النفسية تشكل عاملا رئيسا في الإصابة بالأمراض النفسية الجسيمة (mausch, 1994, p.73).

وفي مجال علاقة الضغوط بالمهنة وبالمستوى الاقتصادي للشخص فقد بينت دراسة هولنكر Hollinger عام 1988 إلى إن الذين يتعرضون لضغوط مهنية أو يعملون في مهن لا يرغبون فيها يشعرون بالحزن وعدم الرغبة في اداء أعمالهم (Hollinger, 1988, p62).

وأشارت دراسة كاراندانج carandang 1988 عام 1988 بان الفقر وانخفاض المستوى المعيشي يعد أقوى الضغوط التي تواجه الناس في حياتهم اليومية وتهددها (carandang ,1988, p.3472).

وتشكل الضغوط النفسية الحجر الأساسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ،فهي تشكل القاسم المشترك الذي يجمع كل أنواع الضغوط مثل الضغوط الاقتصادية التي لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تواجهه أزمات مالية أو خسارة أو فقدان العمل إذا ما كان مصدر رزقه مما ينعكس ذلك على حالته النفسية الذي ينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة ، والضغوط الاجتماعية التي تمثل الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع ، فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية وهذا ما يشكل ضغطا اجتماعيا على الفرد في المجتمع ، كما تشكل الضغوط الأسرية بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية ،معظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وبعكس ذلك اختل تكون الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة ، وتشكل الصعوبات الدراسية على الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للقوانين والتعليمات الخاصة بالمعهد أو الكلية ،فهو مطالب بان يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي اولاً". ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانيا .

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها النفسية الانفعالية فإنها تمثل واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني ، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون الباقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العاطفي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع الطرف الأخرى وتتعرض جهوده في الاستقرار بشكل ذلك ضغطا عاطفيا عليه وتكون نتائجه نفسية مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وقد تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام من خلال ملاحظتنا للضغوط النفسية التي يعانيها طلبة الجامعة وخاصة الأقسام الداخلية سواء كانت ضغوط أسرية أو اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية بسبب الضغوط التي يعانون منها وشعورهم بالقلق والملل والضجر ،ولعدم ممارستهم للحياة العملية التي تهين الأرضية المناسبة لنمو عدد من الاضطرابات النفسية حيث أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية والتي قد يكون لها اثر سلبي على شخصية الطالب وتؤثر تأثيرا" سلبيا على توافقه مع نفسه ومع البيئة

المحيطة به فتتعدم عنده الصحة النفسية .

ومن هنا شعر الباحثان بضرورة دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد ومحاولة التعرف عليها وتصنيفها وإيجاد الحلول المناسبة لها من قبل الجهات ذات العلاقة . كما تنبثق أهمية بحثنا من توصيات عدد من البحوث والدراسات السابقة التي أوصت بضرورة بحث ومعرفة الضغوط النفسية الشائعة لدى الأفراد وخاصة الطلبة مثل (دراسة وائل فاضل ودراسة الحلو ودراسة احمد عبد الخالق وآخرون) ، إذ أن هناك عدد كبير من الأحداث في حياتنا اليومية يمكن أن تعد مصدر للضغوط التي يتعرض لها ، فهناك أحداث عامة تشكل ضغطاً للناس كالحروب والكوارث ، وفي نفس الوقت هناك ضغوط محددة يعاني منها فرد أو أفراد معينين فحياتنا مليئة بالأحداث السلبية ، كالمرض والوفاة . ولعل التغيير والفقدان من أكثر أحداث الحياة الضاغطة ، التي يتعرض لها الأفراد في مختلف مجالات الحياة ، فقد أثبتت دراسات عديدة أهمية التغيير أو الفقدان كأحداث ضاغطة ، تؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض الجسمية والنفسية الخطيرة ، وبما إن طلبة الأقسام الداخلية يعيشون ظروف تكاد تكون مختلفة عن أقرانهم لكون تقع عليهم متطلبات إضافية غير الدراسية مثل الاعتماد على النفس في تدبير شؤون حياتهم والابتعاد عن ذويهم والصعوبات المادية وغيرها مما يشكل حاجة وأهمية في دراسة الضغوط لدى هذه الشريحة من الطلبة .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على ابرز مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد .
- 2- التعرف على الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

حدود البحث :

- يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد /الجادية للعام 2011-2012.

تحديد المصطلحات:

أولاً-"الضغوط stress

وقد عرف هذا المصطلح تعريفات عدة نذكر منها :

- 1- تعريف سيلبي 1956 selye :

انحراف أو ميل عن مبدأ التوازن الداخلي الذي يمثل حالة ثابتة ووظيفة بيولوجية تسبب ميلاً ملحوظاً عن حالة السكون الطبيعي في الأعضاء الفعالة في جسم الإنسان (selye,1956,p.53)

- 2- تعريف سيلز 1970 sells :

أي موقف يتسبب في ظهور أعراض لدى الفرد ، يتمثل في فقدان السيطرة على الوظائف العضوية (Sells,1970,p.45).

- 3- تعريف لازاروس 1979 Lazarus

رد فعل يعتمد على كيفية تفسير الفرد أو تقسيمه الشعوري لدلالة الأذى أو الحدث يبحث على التحدي (marshal & cooper, 1979, p.49) .

4- تعريف هامفري عام 1988 Humphrey

حدث داخلي يؤثر على التوافق ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن (Humphrey, 1982, p.11) .

5- تعريف رايتس مان 1984 wrights man

استجابة فسيولوجية ونفسية تمثيل تهديداً وتتضمن إثارة وتعبئة إمكانيات الفرد لمواجهةها (wrights man, 1984, p. 442) .

6- تعريف الحلو 1995

التعرض لمشكلات أو أحداث تواجه الفرد وتحدث إرباكاً في توازنه نتيجة لتهديده أو تحديه وتتطلب منه القيام بجهود إضافية للعودة إلى توازنه والمحافظة عليه (الحلو ، 1995، ص16).

2- الضغوط النفسية psychological stress

1- تعريف كود 1973 good

مواقف تدل على التعقيد ناتجة عن أحداث الحياة اليومية في المجتمع (good, 1973, p.57)

2- تعريف الإمارة 2001

تلك الصعوبات والأحداث التي يتعرض لها الإنسان بحكم الخبرة التي تنجم عن إدراكه لتهديداتها وتشكل عبئاً عليه وتسبب له التوتر (الإمارة ، 2001، ص 4)

الفصل الثاني

(الإطار النظري ودراسات سابقة)

أولاً : الإطار النظري

أولاً: نظرية متلازمة التكيف العام **General adaptation syndrome theory** وقد أطلقت عليها العديد من التسميات ، منها زملة أو متلازمة أعراض التكيف العام ونموذج تناذر التكيف والنظرية البيولوجية ونموذج الاستجابة (**Response model**) وكان (هانز سيلبي) يحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً .

ورأى (سيلبي) إن هناك أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على إن الشخص واقع تحت تأثير بيئي مزعج ، ولذلك يرى سيلبي إن الفكرة الأساسية لنظريته عند تحديد نوع الاستجابة النفسية والجسمية التي تحدث داخل الفرد ، تقوم على أساس إن الأحداث البيئية مهما تباينت ، هي في الوقت نفسه تعد عوامل ضاغطة من شأنها إحداث الاستجابات نفسها في الجسم، مخلفة آثاراً كيميائية ، رغم إنها مؤقتة تتراكم في الجسم ممهدة لحدوث انهيار عقلي أو جسمي ، ولذلك فهي تمثل الرابط المشترك بين الضغوط والأمراض النفسية-الجسمية (**Psycho-Somatic diseases**) (عثمان، 2001، ص 98).

ولكي يصف سيلبي طبيعة استجابة الفرد إزاء العوامل المؤدية إلى إحداث الضغوط فقد أكد إن الاستجابة للضغوط لا تعتمد على نوع المثير ، وإنما تكون استجابة نمطية عامة لردود الأفعال الدفاعية ، التي تزداد مع تكرار التعرض للموقف الضاغط ويشكل مستمر، مما تنتج عن الاستجابات الشديدة حالات مرضية أطلق عليها سيلبي تسمية أمراض التكيف (النعمي، 2007، ص) .

وقد بلور ذلك ضمن فكرة أعراض التكيف العام وقسمها إلى ثلاث مراحل هي:

أ- مرحلة الإنذار أو التنبيه (**Alarm Stage**) : وتسمى أيضاً مرحلة رد الفعل الانذاري (**Alarm Reaction Stage**)، ومرحلة رد الفعل للأخطار ، حيث تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة إدراك الفرد وجود مصدر ضغط مفاجئ لم يتكيف له مثل فقدان الحب ، ويؤكد سيلبي إن ما يميز هذه المرحلة هو تناقص المقاومة ، التي تتخذ بشكل عام صيغة تفاعل مركبات كيميائية في جسمه تظهر على هيئة أعراض فسيولوجية نتيجة لمصدر الضغط مثل توتر الأعصاب والصداع وعدم القدرة على النوم ونقص النشاط العضلي وانخفاض حرارة الجسم و الم في المعدة ونقص الحموضة فيها ، وإفراز هرمون (الأدرينالين **Adrenalin**) ونقص السكر في الدم وسرعة ضربات القلب واحتمال حدوث الجلطة القلبية (النعمي، 2007، ص)

ب - مرحلة المقاومة (**Resistance stage**) : تحدث هذه المرحلة في حالة استمرار الموقف الضاغط على الفرد فترة من الزمن ، يحاول فيها التكيف مع ذلك الموقف والتصدي للأعراض التي ظهرت في المرحلة الأولى، ويبدأ الجسم في هذه المرحلة وكأنه عاد إلى حالته الطبيعية ، معتمداً على قدرة الفرد في مقاومة الضغوط عن طريق النشاط الزائد للغدة النخامية للمساعدة في التكيف وزيادة

مقاومة الجسم لتلك الضغوط ،وفي حالة استمرار مصادر الضغوط فإن المقاومة العامة للجسم تأخذ بالانخفاض ، يشعر الفرد عندها بالقلق والتوتر وفقدان السيطرة على المواقف الضاغطة، عندئذ يبدأ الجسم الدخول إلى المرحلة الثالثة وهي الأخطر في حياة الفرد (Weston, 1996, p.427).

وقد أطلق سيلبي على ما يظهره الجسم من مقدرة على التكيف المبدئي والتوافق للضغوط (طاقة التكيف Adaptation energy) وان استمرار التعرض للضغوط يؤدي بالتدرج إلى فقدان هذه الطاقة وانهيارها ، وتستجيب للضغوط أولاً الأعضاء الضعيفة من الجسم ، فهي التي تكون مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض ، مما يفسر التأثير النوعي Specific للضغوط على حدوث أمراض دون أخرى ، ففي حالة فشل الجهاز المناعي تحدث الأورام السرطانية وتحدث أمراض المعدة عندما يضطرب الجهاز الهضمي والخ (إبراهيم، 1998، ص 109).

ج- مرحلة الاستنزاف (Exhaustion stage) ويظهر الجسم في هذه المرحلة أعراضاً مشابهة لأعراض المرحلة الأولى في بداية الأمر ثم سرعان ما تزداد الآثار المدمرة للضغوط على الفرد بشكل يفوق قدرته على المقاومة ،التي تصبح عاجزة عن القيام بدورها ،ويصعب عليه التكيف مع تلك الآثار ،ويصبح جسماً جاهزاً وبدرجة كبيرة للإصابة بالأمراض وبالتحديد المتعلقة بضغط الدم ومخاطر الإصابة بالجلطة القلبية ،كما تظهر عليه علامات الإرهاق والتعب الشديد الممهّد لظهور استجابات حدوث الانهيار الذي قد يفضي إلى الموت (النعيمي، 2007، ص).

ثانياً : نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (Person Environment fit theory):

يؤكد لازاروس في نظريته التي يطلق عليها أيضاً (نظرية التقدير العقلي-المعرفي، أو نظرية التعامل مع الضغوط (Stresses Coping Theory))، إن الضغوط يبدأ تأثيرها على الفرد عندما يخفق في التكيف مع متطلبات الحياة والتعامل معها بشكل سليم ، مشيراً إلى إن الضغوط لا تتزامن مع خصائص البيئة أو الاستجابة وإنما تظهر متى ما أدرك الفرد إن هناك موقفاً يهدده مستنداً في تقييمه هذا إلى تقدير الموقف والياتة في التعامل مع متطلبات حياته الانفعالية وظهور محاولات سلوكية للتعامل وتقدير التغيرات النفسية الناتجة عن ذلك الموقف او الحدث. (Weinman, 1987, p.56).

لذا فان لازاروس يؤكد في نظريته على الإدراك والتقدير المعرفي وهو مفهوم يعتمد على طبيعة الفرد ، إذ إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط ، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه ، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد (عثمان، 2001، ص 100) ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

1- التقويم الأولي (Primary Appraisal):

إذ يرى لازاروس إن الأحداث لا تؤدي بالفرد إلى مواجهة الضغوط ،ما لم يتم تفسيرها ذاتياً

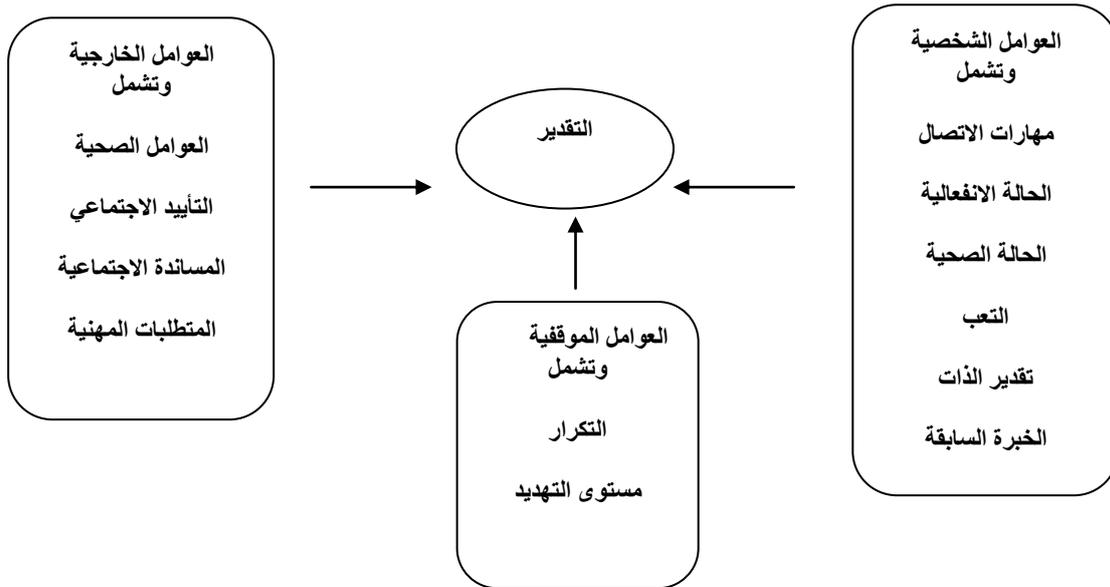
بأنها شيء يسبب الضغوط ، فأنها لا تشكل عبئاً وضغطاً عليه ، بينما إذا كانت المنبهات ضاغطة وتقييم على أساس أنها المسببة للضغوط ، وتشكل تهديداً وتحدياً له وتسبب له أذى سيتمخض عنها رد فعل شعوري ، مثل القلق والتوتر والخوف ، ويؤكد لازاروس إن هذا التقييم يتأثر بمجموعة عوامل ، منها ما يخص الفرد والحدث نفسه كالمعتقدات والقيم ، ومنها ما يخص طبيعة الضرر كونه مألوفاً أو غير مألوف ، وكذلك الاحتمالات والتوقعات المتوقعة لوقوع ذلك الحدث .

2-التقويم الثانوي(Secondary Appraisal):

ورأى لازاروس إن التقويم المعرفي واتخاذ القرار وما يرتبط بالأسلوب يحدد طبيعة الخطر الذي يتعرض له الفرد ، ولذلك يرى إن هذا التقويم يتم بعد عملية التقويم الأولي ، وما يتبع ذلك من رد فعل شعوري للفرد ، وتحديد عملية التعامل اللازمة لمواجهة الخطر مع نفسه ومع البيئة ، وعلى الفرد أن يستحضر العقل للاستجابة المحتملة والتفكير بما يستطيع عمله لمواجهة المشكلات الجديدة وتكاليها وهو الأسلوب الذي يمكن أفراد المجتمع من استخدامه لتحديد طرائق المواجهة المتاحة لديهم في البيئة التي يعيشون فيها ((النعمي،2007،ص 1)).

لذا فإن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في التعامل مع الضغوط وحالته الصحية وحاجاته ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وتكراره ، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية (عثمان،2007،ص 1).

ويمكن توضيح ذلك وفق المخطط الآتي :



(عثمان،2001،ص 101).

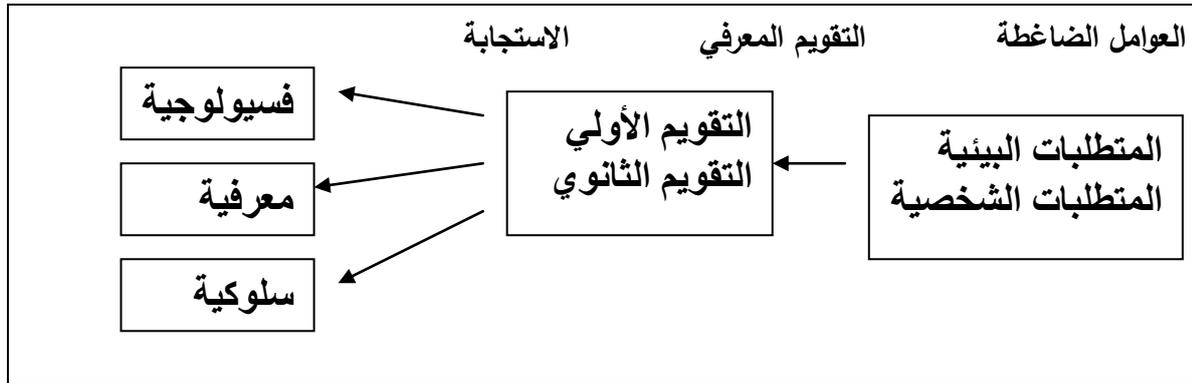
إن عملية تعرض الفرد للضغوط كما يرى لازاروس تمر بثلاث مراحل :
أولاً: التعرض للعوامل الضاغطة: وهي المتطلبات الشخصية والبيئية ،وتشمل المتطلبات الشخصية

الأهداف والقيم والبرامج والفعاليات التي يعمل الفرد في حياته اليومية على تحقيقها و المحافظة عليها ، أما المتطلبات البيئية فتشمل الأحداث الخارجية التي تواجه الفرد في حياته اليومية ، وتستدعي منه التوافق معها .

ثانياً: تقويم الموقف الضاغط ، وتشمل عمليتي التقويم الأولي والثانوي .
ثالثاً: الاستجابة للضغوط ، وتمثل المرحلة الأخيرة في عملية مواجهة الفرد للضغوط ، ومحاولته اختيار احد بدائل الاستجابة سواء كانت فسيولوجية أو معرفية أو سلوكية لكي يضمن التخلص من تأثيرات تلك الضغوط . وتتباين درجة فاعلية أي من تلك الاستجابات من فرد لآخر ، ومن موقف لآخر ، ولذلك فإنها ستعتمد على طبيعة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها الفرد واختيار الأسلوب المناسب لتحديد طبيعة التعامل مع تلك الضغوط (النعمي، 2007، ص) ، كما هو موضح في المخطط الآتي:

مخطط (2)

يوضح تصور لازاروس لمراحل تعرض الفرد للضغوط



(Hackett & Lonbory, 1983, p.p.14-17)

ثالثاً: أنموذج موس وشيفر (Moss and Schaefer Model, 1986):

يقدم موس وشيفر ، انموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط ، حيث يفسرانه من خلال ثلاث مراحل هي:

أ- المرحلة الأولى : وتشمل العوامل الديموغرافية ، والشخصية للفرد مثل الجنس والعمر والحالتين الاجتماعية والاقتصادية ، والنضج المعرفي والوجداني ، وقوة الذات والثقة بالنفس والخبرات السابقة ، كما تشمل كذلك العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة ، مثل نوع الحدث ومرجعياته سواء على الطبيعة كالزلازل ، أو على الإنسان كالحروب كما تشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض ، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط وقدرته على مواجهته والتحكم في احتمالات أو توقّيات وقوعه ، كما تشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية مثل العلاقات بين الأفراد وأسره ، ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه .

ب- المرحلة الثانية: وتشمل إدراك الفرد لمعنى الموقف الضاغط ، الذي يبدأ بعد زيادة حدة التعرض

لهذا الموقف، وإدراك نتائجه وتسهيل التعامل معه، كما تشمل هذه المرحلة الأعمال التي تهيئ الفرد للتوافق مع الضغوط مثل توثيق الروابط مع أفراد الأسرة والأصدقاء، والاحتفاظ باتزان الانفعالي، بما يجعله يشعر بقدرته في التحكم بها والسيطرة عليها وتقويمها، واتخاذ القرار المناسب لمواجهتها، هدفها تنظيم قدرات الفرد المعرفية والوجدانية لمواجهة أي حدث وموقف ضاغط.

ج- المرحلة الثالثة: وتشمل العمليات النهائية للحدث الضاغط الذي يتعرض له الفرد، ومحصلة تفاعل العناصر السابقة لمواجهته وقد تأخذ هذه المواجهة شكلاً توافقياً ناجحاً، يتمكن من خلاله الفرد من التواصل في حياته اليومية، أو قد تأخذ شكلاً آخر يدل على إخفاق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض واضطرابات تؤثر على صحته النفسية (النعمي، 2007، ص 1).
رابعا: نظرية موس وبيلينجز 1982:

صاغ كل من موس وبيلينجز أنموذجا نظريا عن كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وهي على النحو الآتي :

- ١ - التعامل المتمركز حول التقدير: ويشتمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط على محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على استراتيجيات مثل التحليل المنطقي وإعادة التحديد المعرفي والتجنب المعرفي.
- أ - التحليل المنطقي: تشتمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة على محاولة التعرف على سبب المشكلة مع الاهتمام بجانب واحد في الوقت الواحد، والاستفادة من الخبرات السابقة للفرد، والاستعراض العقلي للتصرفات الممكنة ونتائج هذه التصرفات.
- ب - إعادة التحديد المعرفي: وتشتمل هذه المجموعة على أساليب معرفية يمكن للفرد عن طريقها إن يتقبل الواقع الخاص بالمواقف، ولكنه يعيد بناءه ليجد شيئا مرغوبا في إطاره، مثل تذكير الفرد لنفسه بأن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوأ، وأن يركز على شيء طيب يمكن أن ينشأ عن الموقف، وكذلك تغيير القيم والأولويات بحيث تتسق مع الواقع المتغير.
- ت - التجنب المعرفي: مثل محاولة نسيان الموقف بأكمله ورفض الاعتقاد في وجود المشكلة أصلا.

٢ - التعامل المتمركز حول المشكلة: تبحث هذه المجموعة من استراتيجيات التعامل في تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، وكذلك التغيير النشط للذات وتطوير موقف أفضل، ويتضمن الأساليب الآتية:

- أ- البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة: وتشتمل على البحث عن معلومات أكثر حول الموقف وجمع هذه المعلومات، والحصول على التوجيه من شخص مسؤول (مرشد مثلا) والتحدث مع شخص آخر مثل الزوج أو احد الأقارب أو الأصدقاء، وطلب المساعدة من شخص ما.

ب- اتخاذ إجراء حل المشكلة : وتشتمل هذه المجموعة على إعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مباشرة مع الموقف ، وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو المشكلة ، والمفاوضة لحل القضية.

ثانيا : الدراسات السابقة

1-دراسة الحلو عام 1989:

أجريت هذه الدراسة في العراق وقد هدفت المقارنة في التعامل مع الضغوط بين الطلبة من ذوي السيطرة الداخلية وذوي السيطرة الخارجية ،ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط على عينة بلغت (300) طالب وطالبة جامعية تم اختيارهم من طلبة جامعة بغداد والمستنصرية ،وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام تحليل التباين ،وتوصلت الدراسة إلى إن الطلبة من ذوي السيطرة الداخلية يميلون إلى مواجهة الضغوط ،بينما يميل الطلبة من ذوي السيطرة الخارجية الى تجنب الضغوط (الحلو ،1989، 102)

2- دراسة الهنداوي عام 1995 :

أجريت هذه الدراسة في العراق ،وقد هدفت المقارنة في التعامل مع الضغوط النفسية بين المستقلين والمعتمدين على المجال الإداري ،ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الاستقلال بالاعتماد على المجال الإداري ومقياس التعامل مع الضغوط النفسية على عينة تألفت من (300) طالب وطالبة جامعية ،وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الأحادي ،توصلت الدراسة إلى أن المستقلين عن المجال الإدراكي يستخدمون أسلوب السيطرة ،بينما يستخدم المعتمدون على المجال الإدراكي أسلوب تجنب والهروب (الهنداوي ،105،1990)

3- دراسة الكبيسي عام 1992

أجريت هذه الدراسة في العراق وقد هدفت إلى المعرفة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة جامعة بغداد ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة بلغت (300) طالب وطالبة جامعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كليات الآداب واللغات والتربية (ابن رشد)والصيدلة ،والتربية ابن الهيثم والعلوم وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام مربع كاي توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

أ-كانت الضغوط النفسية التي احتلت مكان الصدارة إلى الطلبة الجامعة الخوف من المستقبل وكثرة الاحباطات وقلة المصروف اليومي والشعور بالكآبة والارتفاع الكبير في أسعار المواد الملابس

ب لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مواجهة الضغوط النفسية (الكبيسي ،1992، 18) .

٤ - دراسة متولي 2000:

أجريت هذه الدراسة في مصر ،وقد هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى

معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس وقد شملت عينة الدراسة (150) معلم ومعلمة من المرحلة الابتدائية من بعض المدرء في محافظة دمياط .وبعد معالجة البيانات إحصائيا أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في الضغوط النفسية ولصالح المعلمات ،كما توصلت نتائج الدراسة إلى إن المعلمين والمعلمات مرتفعي (الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم (متولي ،2000، 15)

5 - دراسة الضريبي: 2004

أجريت هذه الدراسة في اليمن ،وقد هدفت إلى معرفة الأساليب الأكثر شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار .كما هدفت إلى معرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجتمعة مثل (الجنس، المستوى الدراسي التخصص ،مكان السكن ، الحالة الاجتماعية) .وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام اختبار t. test أوضحت نتائج الدراسة إن أكثر الأساليب شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة لجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب .وان علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجتمعة كانت على النحو الآتي :

أ - وجود تأثير للجنس ،المستوى الدراسي ، التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب .
ب - وجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني .
ت - وجود تأثير لمتغيري (المستوى الدراسي ، مكان السكن) على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين .

ث - وجود تأثير لمتغيري : (الجنس ،الحالة الاجتماعية) على مجال اللجوء إلى الدين .

ج - عدم وجود متغير يؤثر في كل من : (المواجهة والتحدي ، مجال لوم الذات)

6 - دراسة السواقي 2005

أجريت هذه الدراسة في إحدى الجامعات المصرية على مجموعة من الشباب هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر أنواع الضغوط النفسية شيوعا لدى الشباب ،وهل هناك فروق بين الذكور والإناث في الاستجابة لمثل هذه الضغوط أم لا .وبعد تحليل البيانات إحصائيا ، أوضحت نتائج الدراسة

٣ - إن أكثر أنواع الضغوط النفسية شيوعا لدى عينة البحث هي الضغوط الدراسية بنسبة 94% تليها الضغوط الانفعالية بنسبة 90% ثم الضغوط الصحية بنسبة 88% والضغوط الشخصية بنسبة 75% ثم الضغوط الاجتماعية التي يعاني منها الطلبة بنسبة 47% وأخيرا الضغوط الأسرية بنسبة 33% كما أوضحت الدراسة ان هناك فروق في الضغوط النفسية لدى الذكور والإناث حيث تأتي الضغوط النفسية لدى الذكور على النحو التالي .

٤ - الضغوط الدراسية ثم الضغوط الانفعالية ثم الصحية ثم الشخصية ثم الاجتماعية ثم الاقتصادية وأخيرا الضغوط الأسرية .

٥ - أما الضغوط النفسية لدى الإناث تأتي على النحو التالي

٦ - الضغوط الانفعالية ثم الصحية ثم الشخصية ثم الدراسية ثم الاجتماعية ثم الاقتصادية وأخيرا الأسرية. (السواقي ، 2005 ، ص1).

٧ - دراسة الجبلي 2006

أجريت هذه الدراسة في جامعة صنعاء في اليمن ،وقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة صنعاء .وقد تكونت عينة البحث من (261) طالبا طالبة من طلبة المستويين الدراسي الأول والثالث بكلية الطب والعلوم الصحية ،ثم اختياريهم بالطريقة العشوائية ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد النمراني (2001) والمكون من (44) فقرة ،كما تم بناء مقياس الضغوط النفسية الذي اشتمل على (79) فقرة ولمعالجة البيانات إحصائيا تم استخدام الاختبار والتائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين واختبار تحليل التباين الأحادي ،وقد أظهرت نتائج البحث .

- ٨ -1- إن مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية مرتفعة .
- ٩ -2- يعاني طلبة كلية الطب والعلوم الصحية من ضغوط نفسية مرتفعة .
- ١٠ -3- لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة لدى طلبة كلية الطب وفقا لمتغير الجنس (ذكور ،إناث) والمستوى الدراسي (الأول ، الثالث) والتخصص (الطب البشري ، المختبرات الطبية ، والتمريض العالي)
- ١١ -4- توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب (ذكور ، إناث) ، والمستوى الدراسي (الأول ، الثالث) والتخصص (الطب البشري ،المختبرات الطبية ، والتمريض العالي كما يأتي :
- ١٢ -توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب وفقا لمتغير الجنس في مجال الضغوط الدراسية والصحية لصالح الإناث ،مما يشير إلى إن الضغوط الدراسية والصحية لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور
- ١٣ ب- توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب وفقا لمغير المستوى الدراسي في مجالي الضغوط الدراسية والاقتصادية ولصالح طلبة المستوى الدراسي الأول.
- ١٤ ج- توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب وفقا لمتغير التخصص في جميع المجالات باستثناء مجال الضغوط الدراسية إذ لم تظهر النتائج فروقا في هذا المجال.
- ١٥ د- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية (الجبلي ، 2006 ، ص1-2).

الفصل الثالث

(إجراءات البحث)

يتضمن هذا الفصل وصفا لمجتمع البحث وعينته عرضا للإجراءات التي اتبعت في بناء أداة البحث المتعلقة بمصادر الضغوط لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد ، وكما يأتي :

أولا مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد والبالغ عددهم (4371) طالبا وطالبة بواقع (2766) ذكور و (1605) إناث للعام الدراسي (2011 - 2012) .

ثانيا عينة البحث

تألفت عينة البحث الحالي من (165) طالبا وطالبة ، بواقع (77) ذكور تم أخذهم من مجمع الخوارزمي في منطقة الكرادة خارج و (88) إناث تم أخذهم من مجمع جامعة بغداد (الجادرية) تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وبنسبة (4 %) من مجتمع البحث فقد اشار ناننلي (Nannaly, 1978) الى ان النسبة المناسبة لعينة البحث مقارنة بالمجتمع المسحوبة منه تقدر بحوالي (4 - 20 %) .

ثالثا:خطوات إعداد أداة البحث

تحقيقا لاهداف البحث تم بناء أداة للتعرف على مصادر الضغوط لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد ، وقد اتبعت الخطوات الآتية في إعداد هذه الاداة :

أ. جمع وصياغة الفقرات :

بهدف التعرف على مصادر الضغوط لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد تم تطبيق استبيان استطلاعي مفتوح ملحق (1) على عدد من الطلبة بلغ عددهم (40) طالب وطالبة ، وبعد تحليل الاستجابات على السؤال المفتوح تم صياغة عدد من الفقرات التي يفترض انها تتعلق بمصادر الضغوط ، وقد بلغ عدد الفقرات المستحصلة من تطبيق هذا الإجراء (24) فقرة.

ب. طريقة بناء المقياس وبدائل الاستجابة :

تم اعتماد طريقة ليكرت likert في بناء أداة مصادر الضغوط وبدائل الاستجابة على الفقرات وذلك للأسباب الآتي ذكرها :

١. سهولة البناء والتصحيح.
 ٢. تسمح باكبر تباين بين الافراد.
 ٣. تسمح للمستجيب بان يؤشر درجة مشاعره او شدتها.
- (مرعي وبلقيس ، 1984 ، ص 172) .

ج . صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) :

اشار ايبل Eble إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس هي قيام عدد من الخبراء المختصين في ميدان الدراسة بتقدير مدى صلاحيتها في قياس الصفة التي وضعت من اجلها (Eble,1972,p.555) .

لذا تم عرض فقرات مقياس مصادر الضغوط بصيغتها الأولية والبالغ عددها (24) فقرة (ملحق 2) على عدد من الخبراء المختصين في علم النفس والتربية *، بعد ان تم تعريف مفهوم الضغوط تعريفا نظريا ، لإصدار حكمهم على صلاحية الفقرات في قياس الظاهرة موضوع البحث فضلا عن تقرير مدى صلاحية البدائل المعتمدة للاستجابة ، كما ترك لكل خبير حرية إجراء أي تعديل يروه مناسباً على الفقرات ، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (80 %) فاكثراً معياراً لصلاحية الفقرة في قياس الظاهرة التي وضعت لأجلها ، والجدول (1) يوضح ذلك .

*تألفت لجنة الخبراء من الاساتذة المدرجة أسمائهم والقابهم العلمية ادناه:-

- الاستاذ الدكتور غسان حسين سالم . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .
- الأستاذ المساعد الدكتور سفيان صائب سلمان . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .
- الأستاذ المساعد الدكتور مظفر جواد احمد . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .
- المدرس الدكتور بيداء هاشم جميل . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .
- المدرس الدكتور حيدر فاضل حسن . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .
- المدرس الدكتور ناطق فحل جزاع . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .
- المدرس الدكتور هدى جميل عبد الغني . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .
- المدرس عادل عبد الرحمن صديق . مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ، جامعة بغداد .

جدول (1)

آراء الخبراء في صلاحية فقرات استبيان مصادر الضغوط

رقم الفقرة	عدد الخبراء	الموافقين	المعارضين	النسبة المئوية
1 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 17 - 18 20 - 21 - 23	8	8	-	%100
9 - 15 - 16 - 22 24	8	7	1	%88
19 - 2	8	6	2	%75

وفي ضوء آراء الخبراء تم استبعاد فقرتان فقط هما الفقرة (2 و 19) وذلك لعدم حصولهما على نسبة الاتفاق المقبولة والمشار إليها انفا ، كما اشار الخبراء الى ضرورة تعديل بعض الفقرات كما في الجدول (2) .

جدول (2)

الفقرات التي تم تعديلها بناء على آراء الخبراء

ت	تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	10	الضوضاء داخل القسم الداخلي ينعكس على تركيز الطلبة	الضوضاء داخل القسم الداخلي
2	11	الشعور بالوحدة النفسية	الشعور بالوحدة
3	13	الشعور بالاغتراب النفسي	الشعور بالغربة
4	17	صعوبة التوافق مع الطلبة الآخرين داخل القسم	صعوبة الانسجام مع الطلبة الآخرين داخل القسم

تصحيح المقياس :

يقصد بتصحيح المقياس هو وضع درجة لاستجابة المفحوصين على فقرات الاستبانة ثم جمع هذه الدرجات بغية استخراج الدرجة الكلية لكل فرد منهم وقد تم تصحيح الاستمارات على اساس (22) فقرة بعد ان تم تحديد اوزان بدائل الاستجابة التي تراوحت بين (1 - 5) درجات والتي تقابل أربع بدائل للاستجابة هي (أعاني منها بدرجة كبيرة جدا - أعاني منها بدرجة كبيرة - أعاني منها بدرجة متوسطة - أعاني منها بدرجة قليلة - لا أعاني) . وكانت تعطى الدرجات على الفقرات في ضوء اختيار احدى هذه البدائل وعلى النحو الآتي:

الفقرات	البدائل
5	أعاني منها بدرجة كبيرة جدا
4	أعاني منها بدرجة كبيرة
3	أعاني منها بدرجة متوسطة
2	أعاني منها بدرجة قليلة
1	لا أعاني

ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب والبالغ عددهم (165) طالب وطالبة تجمع الدرجات التي يحصل عليها في استجابته على فقرات المقياس ال (21) وبهذا فان أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (22) وأدنى درجة هي (105) .

رابعاً : الوسائل الاحصائية

استعملت الوسائل الاحصائية الآتية في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وفي

إستخراج نتائج البحث :

- ١ - الوسط المرجح : وقد استعمل لاستخراج الأوساط المرجحة لكل فقرة بغية الاستعانة به لاستخراج الوزن النسبي لها.
- ٢ - قانون الوزن النسبي : وقد أستعمل في تعرف الأهمية النسبية لكل فقرة .
- ٣ - قانون مربع كآي : وقد استعمل للتعرف على دلالة الفرق بين عينة الذكور والإناث على كل مصدر من مصادر الضغوط .

الفصل الرابع

(عرض النتائج ومناقشتها)

الهدف الأول: لغرض تحقيق الهدف الأول من أهداف البحث وهو التعرف على أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد ، قام الباحثان باستخراج الأوساط المرجحة و الأوزان النسبية لكل فقرة من فقرات الاستبانة التي استجاب عليها أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (165) طالب وطالبة ، ومن ثم ترتيب الفقرات على وفق أعلى وزن نسبي والجدول (3) يوضح ذلك :

جدول (3)

الأوساط المرجحة والأوزان النسبية لفقرات استبانته مصادر الضغوط لدى طلبة الأقسام الداخلية

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	البعد عن الأهل والاشتياق لهم	4.19	83.76
2	لجوء اغلب الطلبة إلى شراء بعض المواد الغذائية من الأسواق الخارجية بسبب عدم توفرها	3.84	76.85
3	عدم توفر أماكن الترفيه	3.82	76.36
4	عدم توفر بعض المستلزمات الطبية الضرورية داخل القسم	3.74	74.79
5	كثرة عدد الطلبة في الغرفة الواحدة	3.67	73.33
6	الضوضاء داخل القسم الداخلي	3.59	71.88
7	عدم توفر خدمة الانترنت	3.54	70.79
8	الشعور بالغبية	3.36	67.27
9	عدم توفر الأماكن المناسبة للقراءة	3.18	63.64
10	الشعور بالوحدة	3.15	63.03
11	ضعف الخدمات داخل القسم الداخلي	3.13	62.67
12	ضعف الإمكانيات المادية مما ينعكس على المتطلبات المعيشية والدراسية	3.09	61.82
13	ضعف الشعور بالاستقرار النفسي	3.08	61.70
14	تقييد حرية حركة الطلبة من قبل مسؤولي القسم الداخلي	2.99	59.76
15	عدم توفر مرشد نفسي واجتماعي داخل القسم	2.98	59.64
16	الاضطرار إلى التعامل مع شخصيات مختلفة من الطلبة مما يسبب الإجهاد النفسي	2.88	57.60

17	عدم السماح لذوي الطلبة لزيارة القسم الداخلي للأطمئنان على أبنائهم	2.71	54.18
18	المشاحنات بين الطلبة مستخدمى الغرفة	2.62	52.48
19	سوء أسلوب التعامل من قبل المشرفين على إدارة القسم الداخلي	2.56	51.15
20	صعوبة الانسجام مع الطلبة الآخرين داخل القسم	2.45	49.09
21	الافتقار إلى دعم ومساندة الأهل	2.38	47.52
	متوسط الوزن النسبي لجميع الفقرات		63،78

ومن استقراء الجدول أعلاه نجد أن متوسط الوزن النسبي لجميع الفقرات والبالغ (63،78) هو أعلى من المتوسط النسبي النظري والذي مقداره (50) مما يعني إن عينة البحث بشكل عام تعاني من مصادر مختلفة من الضغوط ، وبملاحظة ترتيب فقرات استبانته مصادر الضغوط وفقاً لأوزانها النسبية نجد أن فقرة (البعد عن الأهل والاشتياق لهم) حصلت على أعلى وزن نسبي قدره (83.76) حيث إن وجود الطالب بين الأهل يمثل الانتماء الحقيقي له كون الأسرة والأهل يمثلان النواة الحقيقية لوجود ذلك الفرد الطالب الذي يشعر من خلالهما بالدعم والإسناد الاجتماعي فضلاً عن شعوره بالأطمئنان النفسي ،لذا فإن ابتعاده عن الأهل ما هو إلا مصدر رئيسي لشعوره بالتوتر والضغط النفسي اللذين يؤثران تأثيراً سلبياً على حياته العامة والخاصة. تليها الفقرة (لجوء أغلب الطلبة إلى شراء بعض المواد الغذائية من الأسواق الخارجية بسبب عدم توفرها) بالمرتبة الثانية إذ إن إشباع الحاجات الفسيولوجية أمر ضروري لا بد منه لكل إنسان وخاصة الحاجة إلى الطعام والمواد الغذائية التي لا بد من توفرها بشكل مناسب داخل القسم أو في الأماكن القريبة منه. ولكن عدم توفرها سيضطر الطالب إلى شرائها من الأسواق الخارجية الذي يكلفه وقتاً وجهداً كبيرين يؤثران فيما بعد على وقته المخصص للدراسة والذي بدوره يسبب له شعوراً بالضغط النفسي فيما بعد ، والفقرة (عدم توفر أماكن الترفيه) بالمرتبة الثالثة والمعروف إن كل إنسان يحتاج إلى التغيير من خلال الترفيه والترويح عن النفس بسبب الروتين اليومي وخاصة الطالب الذي يشعر بالتوتر والضيق بسبب ضغط الدراسة وصعوباتها ولعدم توفر أماكن الترفيه التي تخص طلبة القسم الداخلي يجعل الطلبة يشعرون بالتوتر والضغط النفسي ، والفقرة (عدم توفر بعض المستلزمات الطبية الضرورية داخل القسم) بالمرتبة الرابعة إذ يعد توفر بعض المستلزمات الطبية الضرورية داخل القسم ضرورة ملحة وذلك للحاجة الماسة إليها في بعض المواقف الطارئة التي قد يتعرض لها الطلبة مثل الجروح والكدمات والوعكات الصحية المفاجئة لذا فإن عدم توفرها سيسبب لبعض الطلبة الشعور بالتوتر والضغط النفسي ، والفقرة (كثرة عدد الطلبة في الغرفة الواحدة) بالمرتبة الخامسة ، والفقرة (الضوضاء داخل القسم الداخلي) بالمرتبة السادسة وهذين الفقرتين يعدان مصدرين رئيسيين للشعور بالضغط النفسي لما يسببانه من انزعاج وتوتر وشعور بالضيق فضلاً عن حدوث الصراخ والمشاجرات بين الطلبة

المستفيدين الذي يؤثر تأثيراً سلبياً" على حياة الطلبة العلمية والعملية داخل القسم ، والفقرة () عدم توفر خدمة الانترنت) بالمرتبة السابعة حيث إن توفر خدمة الانترنت مهمة وضرورية لتوفير خدمة الاتصال والتواصل بين الآخرين من الأهل والأصدقاء، فضلاً عن توفير المصادر العلمية التي يستفاد منها الطلبة في إعداد البحوث ، والفقرة (الشعور بالغبطة) بالمرتبة الثامنة حيث إن ابتعاد الطالب عن الأهل والأقرباء والتحاقه بالدراسة يشعره بالغبطة خصوصاً إذا كان يسكن محافظة أخرى غير التي يدرس فيها وذلك لاختلاف ثقافة وتقاليد تلك المحافظة عن محافظته التي يسكن فيها وهذا مايسبب له الشعور بالضيق والتوتر والانزعاج الذي يتمثل بالضغط النفسي والذي ينعكس سلباً على حياته العلمية والعملية ، والفقرة (عدم توفر الأماكن المناسبة للقراءة) بالمرتبة التاسعة إذ إن توفر الأماكن المناسبة للقراءة مهمة ضرورية لما لها من أهمية كبيرة تتعلق بمستقل الطالب الدراسي، لذلك فإن عدم توفرها يعد مصدر ضغط نفسي على الطالب وذلك لشعوره بالضيق والتوتر النفسي الذي يؤثر بدوره تأثيراً سلبياً" على مستقل الطالب الدراسي ، أما الفقرة (الشعور بالوحدة) فقد جاءت بالمرتبة العاشرة، إذ إن من الطبيعي ابتعاد الطالب عن الأهل ووجوده بين الطلبة داخل القسم يتطلب منه التكيف معهم الذي يحتاج إلى وقت طويل أحياناً وأحياناً أخرى يصعب على الطالب التكيف مع بعض الطلبة وهذا ما يسبب له الشعور بالوحدة والغبطة الذي يمثل مصدر آخر من مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما تقدم نرى إن الضغوط التي يعاني منها طلبة الأقسام الداخلية قد تنوعت مصادرها بين (نفسية ، واقتصادية ، وطبية ، وترفيهية ، ودراسية) ، لذا فإن المصادر العشرة المشار إليها أعلاه تعد من أبرز مصادر الضغوط التي يعاني منها طلبة الأقسام الداخلية ، ونود أن نشير هنا إلى إن أي من هذه المصادر إذا لم يتم معالجته ينعكس بكل الأحوال على أداء الطلبة الدراسي وعلى حالتهم النفسية لان هذه الجوانب متداخلة فيما بينها ، لذا ينبغي معالجة ما يمكن علاجه من قبل الجهات المسؤولة .

الهدف الثاني : لغرض تحقيق الهدف الثاني من أهداف البحث وهو التعرف على الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد ، قام الباحثان باستعمال مربع لاستخراج الفرق والجدول (4) يوضح ذلك :

جدول (4)

يوضح التكرارات وقيم كآي المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لفقرات الاستبانة

ت	الفقرات	الهيئات النوع	لا أعاني	أعاني بدرجة قليلة	أعاني بدرجة متوسطة	أعاني بدرجة كبيرة	أعاني بدرجة كبيرة جدا	كآي المحسوبة	الدلالة
1	عدم توفر خدمة الانترنت	ذكور	6	5	18	21	27	6.927	غير دالة
		إناث	7	13	28	22	18		
2	البعد عن الأهل والاشتياق لهم	ذكور	8	2	16	25	26	30.925	دالة
		إناث	2	3	5	12	66		
3	كثرة عدد الطلبة في الغرفة الواحدة	ذكور	8	4	6	23	36	20.844	دالة
		إناث	14	7	27	10	30		
4	ضعف الخدمات داخل القسم الداخلي	ذكور	9	8	38	6	16	5.685	غير دالة
		إناث	8	19	33	11	17		
5	عدم توفر الأماكن المناسبة للقراءة	ذكور	10	10	19	15	23	7.817	غير دالة
		إناث	19	10	24	23	12		
6	المشاحنات بين الطلبة مستخدمي الغرفة	ذكور	21	22	15	11	8	5.706	غير دالة
		إناث	25	22	14	7	20		
7	تقييد حرية حركة الطلبة من قبل مسؤولي القسم الداخلي	ذكور	23	10	23	9	12	6.438	غير دالة
		إناث	15	8	27	17	21		
8	ضعف الإمكانيات المادية مما ينعكس على المتطلبات المعيشية والدراسية	ذكور	5	6	26	22	18	25.098	دالة
		إناث	29	14	17	11	17		
9	الضوضاء داخل القسم الداخلي	ذكور	9	6	20	22	20	1.338	غير دالة
		إناث	6	7	22	27	26		
10	الشعور بالوحدة	ذكور	22	13	23	11	8	25.202	دالة
		إناث	7	14	20	11	36		
11	الافتقار إلى دعم ومساندة الأهل	ذكور	41	8	14	8	6	10.161	دالة
		إناث	40	7	8	12	21		
12	الشعور بالغربة	ذكور	20	10	21	12	14	22.776	دالة
		إناث	5	13	13	21	36		
13	ضعف الشعور بالاستقرار النفسي	ذكور	23	11	16	12	15	6.060	غير دالة
		إناث	15	9	19	22	23		
14	عدم توفر أماكن الترفيه	ذكور	14	3	7	17	36	8.780	غير دالة
		إناث	6	6	18	21	37		
15	صعوبة الانسجام مع الطلبة الآخرين داخل القسم	ذكور	23	25	20	5	4	5.199	غير دالة
		إناث	19	23	25	13	8		
16	سوء أسلوب التعامل من قبل المشرفين على إدارة القسم الداخلي	ذكور	32	19	13	6	7	13.660	دالة
		إناث	15	23	22	13	15		
17	لجوء أغلب الطلبة إلى شراء بعض المواد الغذائية من الأسواق الخارجية بسبب عدم توفرها	ذكور	6	3	6	11	51	19.775	دالة
		إناث	14	9	15	22	28		
18	عدم توفر مرشد نفسي واجتماعي داخل القسم	ذكور	24	2	9	12	30	18.384	دالة
		إناث	26	17	16	14	15		
19	عدم السماح لذوي الطلبة لزيارة القسم الداخلي للاطمئنان على أبنائهم	ذكور	32	8	12	4	21	8.262	غير دالة
		إناث	31	11	12	17	17		
20	عدم توفر بعض المستلزمات الطبية الضرورية داخل القسم	ذكور	8	4	12	15	38	2.966	غير دالة
		إناث	14	9	13	16	36		
21	الاضطرار إلى التعامل مع شخصيات مختلفة من الطلبة مما يسبب الإجهاد النفسي	ذكور	14	7	33	18	5	8.407	غير دالة
		إناث	21	14	23	17	13		

* قيمة كاي الجدولية عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (4) تساوي (9,49). من خلال الجدول أعلاه يتضح إن هناك فروقا بين الذكور والإناث في بعض مصادر الضغوط وهي (البعد عن الأهل والاشتياق لهم وجاءت هذه النتيجة لصالح الإناث ، كثرة عدد الطلبة في الغرفة الواحدة وجاءت هذه النتيجة لصالح الذكور ، ضعف الإمكانيات المادية مما ينعكس على المتطلبات المعيشية والدراسية ولصالح الذكور وذلك بسبب اعتماد الذكور على أنفسهم أكثر من الإناث في حين إن الإناث هناك في اغلب الأحيان من يعيلهن ، الشعور بالوحدة وهنا جاءت النتيجة لصالح الإناث بفارق كبير ، إذ إن الإناث بحاجة دائمة إلى السند والدعم النفسي من قبل الأهل ، الافتقار إلى دعم ومساندة الأهل وجاءت أيضا لصالح الإناث ولنفس السبب الذي تم الإشارة إليه في الفقرة السابقة ، الشعور بالغيرة كما جاءت هذه النتيجة لصالح الإناث لتؤكد النتائج السابقة ، سوء أسلوب التعامل من قبل المشرفين على إدارة القسم الداخلي ، وجاءت هذه النتيجة في صالح الإناث وقد يرجع سبب ذلك إلى إن الإناث أكثر تحسسا وتأثرا لأسلوب التعامل الخشن من قبل الآخرين ، لجوء اغلب الطلبة إلى شراء بعض المواد الغذائية من الأسواق الخارجية بسبب عدم توفرها ، وجاءت هذه النتيجة لصالح الذكور وبفارق كبير وذلك لنفس السبب الذي تم الإشارة له فيما يتعلق بضعف الإمكانيات المادية ، عدم توفر مرشد نفسي واجتماعي داخل القسم ، وجاءت هذه النتيجة لصالح الذكور

التوصيات:

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بالاتي :
- ١ - القيام بفتح حوانيت خاصة لطلبة الأقسام الداخلية بحيث تتوافر فيها مختلف المستلزمات الغذائية وبأسعار مناسبة كي لا يضطر الطالب إلى شرائها من خارج القسم الداخلي وبأسعار باهضة مما يثقل كاهله.
 - ٢ - القيام بسفريات ترفيهية دورية لطلبة الأقسام الداخلية وذلك بهدف الترويح عن النفس وتخفيف الشعور بالضغوط الناجمة عن الدراسة والبعد عن الأهل ، وذلك لان طالب القسم الداخلي يعتمد على ذاته في تدبير مختلف شؤون حياته وليس هناك من يعينه مما يشكل ضغطا عليه .
 - ٣ - توفير بعض المستلزمات الطبية الضرورية لطالب القسم الداخلي .
 - ٤ - معالجة موضوع كثرة عدد الطلبة شاغلي الغرفة بحيث يكون العدد مناسب ، لكون هذا يعتبر من مسببات الضغوط الرئيسية .
 - ٥ - توفير خدمة الانترنت والتي لها أهمية بالغة في التواصل مع الأهل والحصول على المصادر العلمية لمختلف التخصصات ، كما وينبغي أن تتوافر أماكن مناسبة للقراءة ، كان تكون قاعات خاصة لكي لا يضطر الطلبة إلى القراءة في الغرف الخاصة بهم والتي قد تكون تعج بالضوضاء من الآخرين.

The Sources of psychological Stress with students living at dormitories in university of Baghdad.

Summary:

Stress with all its kinds are the results of a nick development Leading to delinquency burdening the ability of people.. development gas its effect on self and body reflecting on health (physically, Psychological. And mentally) and finally leading to death (Al emara,2001,2).

Stress refers to he degree of response of the individual to events and environmental changes in his daily life with their physiological effects such as headaches , backaches, and gastric ulcer that have different effect depending on the personality of the person and his psychological characteristics differences airing individuals (Al emirs, zool,2)

The aims:

- 1- knowing the sources of psychological Stress with students living in dorvoitories in university of Baghdad .**
- 2- Knowing the differences of the range of response to psychological stress according to sex variable (males- Females)**

The results:

To achieve the first aim of this paper which is Knowing the Sources of psychological Stress with the Students living in dormitories, the researchers hare extracted the means and relative weights of each items of anestionnaire filling by sample which consists of (165) male and female students .

The Sesutls show that the mean of relative Weight of all the items is higher than the theoretical one which is (50) which indicates that the sumple suffusing from different sources of stress and by noticing the arrangement of the items according to relative weights, the researchers find that the item (deporting from family and yearning then) obtaining the highest weight which is (83,76).

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- ١ - إبراهيم ، عبد الستار (1998) : الاكتئاب (اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة.
- ٢ - الإمارة، اسعد (2001): الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد (24).
- ٣ - الجبلي، منى محمد عثمان عبد الله (2006) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب (رسالة غير منشورة) ، جامعة صنعاء، اليمن.
- ٤ - الحلو، بثينه منصور، (1995): قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- ٥ - دافيد وف، لندال، (1989): مدخل علم النفس، ترجمة سيد طواب وآخرون، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة.
- ٦ - السواقي، هدير (2005): الضغوط النفسية وتأثيراتها على الشباب (دراسة منشورة)، القاهرة، دار الانجلو المصرية.
- ٧ - الضريبي، عبد الله محمد صالح (2004): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة ذمار، اليمن.
- ٨ - عبد الخالق، احمد (1983): علم النفس العام، الدار الجامعية للطباعة والنشر، بيروت.
- ٩ - عثمان، فاروق السيد (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠ - العنزي ، عياش بن سمير معزي (2004) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- ١١ - الكبيسي، وهيب مجيد (1992): دور الإرشاد النفسي في معالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب من طلبة الجامعة ووقايتهم من الانحراف .مديرية الشرطة العامة ، تقرير مطبوع، بغداد.
- ١٢ - متولي، عباس إبراهيم (2000): الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدى الخبرة المجلد (10)، العدد (26).
- ١٣ - مرعي ويلقيس، (1984) :
- ١٤ - النعيمي ، خالد عبد الرحمن سلطان (2007) : ضغوط الحياة التي تواجه المجتمع العراقي بعد الحرب وعلاقتها ببعض المتغيرات . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية.
- ١٥ - الهنداوي، إنعام لفته موسى (1990): الاستقلال عن المجال الإدراكي والاتكال عليه وبعض سمات الشخصية المصرية (دراسة منشورة)، الانجلو المصرية، القاهرة، وعلاقتها بالتعامل مع الضغوط النفسية (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب

المصادر الأجنبية:

- Carandang, M.L (1988): Stresses and coping Strategies of Philippine families in Socio- political Crisis. DAI, Vol.(76). No.(11).
- David, S. and Susan, D.L. (1988): Pain anagement in the Cancer Patient.DAI,76,no(11).
- Davidov,L.(1988):Introduction to Psychology Printed in U.S .A.
- Eble.R.L.(1972:)Essentials of education easurement .New jersey,prentice- Hall.
- H. Selye.(1983): The Stress Concept: Past, Present and future in cary.L.Cooper(ed) . Stress Research Issues for eighties, Lohn Wiley & Sons. U.S.A
- H.Selye.(1958): The Stress of life. Lowered Brydon.Ild- London.
- Ho lingerer.(1988): Working under the in flounce Drag. DAI, Vole- (24),No (4)
- Holmes.(1988): Document CIBA- GEIGY, An international form for the Doctory,P.3.
- Houston,B.K.(1972): Control over stress, locus of control, and response to stress, Journal personality and social psychology. (21).
- Humphrey. (1982): A textbook of Stress.Charkse tomes.
- Kiecolt,G. and Glaser.(1988): Methodological Issues in Behavioral Immunology Research with Humans, DAI,(2)
- Marshall-and Cooper, C.L. (1979) Executive and Pressure the Macmillan press, SD,London.
- Mausch,K.(1994): Stress and Diseases.DAI, Vol.(51),No (2)
- Meichenbaum,D. and Dennis.(1982): Stress, Coping and Disease: Cognitive- Behavioral Respective. In new field ,Richard w.Psychological stress and Psychopathology.Mc Grew-Hill.
- Rahe,R.H.(1989): Anxiety and coronary Heart Disease in mid- life.DAI,Vol.(52).No(4).
- Sells, S.B.(1970):On the Nature of stress 1970.Social and Psychological Factors in Stress. New York.
- Stone, John. and Nile.(1984): New measures of Daily Coping Diver elopement and preliminary Results.DAI, Vol.(46)No (4).
- Sutterley,R.N. and Doris.(1981): Coping with Stress. An aspen Publication, London.
- Wrightsman,K L.S. and peaux,k.(1984): Social Psychology in the 80s , Cole Publishing Company California.