

الضغوط المدركة والقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين

الدكتور غسان صالح*

فاتن مشاعل**

(تاريخ الإيداع 19 / 5 / 2014. قبل للنشر في 20 / 8 / 2014)

□ ملخص □

هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين الضغوط المدركة والقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، والتعرف إلى الفروق بين الطلبة في كل من الضغوط المدركة والقلق تبعاً لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية باستخدام مقياس الضغوط المدركة لكوهين ومقياس جامعة الكويت للقلق. وطبق البحث خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2013-2014، على عينة بلغت (268) طالباً وطالبة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي. وتم التأكد من الثبات بتطبيق المقياسين على عينة استطلاعية شملت (38) طالباً وحساب معامل ألفا كرونباخ، الذي بلغ (0.836)، لمقياس الضغوط المدركة، (0.808)، لمقياس القلق، كما بلغ معامل الارتباط (0.621)، (0.697)، للمقياسين على التوالي بطريقة إعادة الاختبار. وللوصول إلى نتائج البحث، استُخدمت النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، ومعامل الارتباط بيرسون، واختبار ت ستيودنت. أظهرت النتائج وجود ارتباط طردي ومرتفع بين الضغوط المدركة والقلق لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات على مقياسي الضغوط المدركة والقلق لصالح الطلاب. وبينت النتائج كذلك وجود فروق دالة وجوهرية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية على مقياسي الضغوط المدركة والقلق لصالح الطلبة (المتزوجين).

الكلمات المفتاحية: القلق، الضغوط المدركة، طلبة دبلوم التأهيل التربوي.

*أستاذ - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

** طالبة دراسات عليا (دكتوراه) - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

Perceived Stresses and Anxiety Among a Sample of Educational Qualification Diploma Students in Education College in Tishreen University

Dr. Gassan saleh*
Faten Mashael**

(Received 19 / 5 / 2014. Accepted 20 / 8 / 2014)

□ ABSTRACT □

The study is directed to discover the relation between perceived stresses and anxiety among a Sample of Educational Qualification Diploma students in Education College at Tishreen University, and recognizing the differences of perceived stresses and anxiety between them. The perceived stresses scale and anxiety scale are applied to (268) students for the academic year 2013- 2014. Pilot sample consisted of (38) students. Reliability was established by Cronbach – Alpha Reliability at test (0.836), (0.808), and (0.621), (0.697) with Test – Retest for two measures. The following statistical methods were used: percent, means, T – Test, and Pearson correlation. the results showed that there was a positive and strong correlative between perceived stresses and anxiety in the sample. In addition, the significant differences between male and female students of anxiety and perceived stresses in favor of the male, Moreover the significant differences between married and single students of anxiety and perceived stresses in favor of the married.

Keywords: Anxiety, perceived stresses.

*Professor, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Damascus University, Syria, Syria.

** Postgraduate student, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Damascus University, Syria.

مقدمة:

تعدُّ الضغوط ظاهرة واضحة في الحياة، وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، لاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب الحياة، وتتسارع التغيرات التكنولوجية والاقتصادية والثقافية. مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج. فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة، العمل، الأسرة، التعامل مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها. وطلبة الجامعة كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة (أبو غالي، 2012، 621-622). وبالطبع فإن طلبة دبلوم التأهيل التربوي كفئة من فئات الطلبة التي تعاني بدرجة كبيرة من الضغوط المختلفة بسبب طبيعة الدراسة والمواد الدراسية المختلفة عن السنوات السابقة، كونهم ينتمون لكليات وتخصصات مختلفة لذلك فهم يواجهون أعباء إضافية فيما يتعلق بالتأقلم مع الحياة الدراسية الجديدة.

ويختلف الأفراد في سرعة تأثرهم بالضغوط وطرق ادراكهم واستجابتهم لها تبعاً لحالتهم النفسية، ويمكن للحالة النفسية للفرد أن تتوسط العلاقة بين المواقف الضاغطة والاضطرابات النفسية والجسدية؛ فقد أظهرت نتائج الدراسات وجود علاقة سلبية ذات دلالة بين الضغوط المدركة والصحة العقلية، وعلى أية حال هناك علاقة إيجابية واضحة بين الضغوط المدركة والقلق فضلاً عن المعاناة النفسية (Sarita et al., 2013, 4). وتعد دراسة القلق من أهم الدراسات الرئيسية في مشكلة الاضطرابات العصابية لما له من أهمية كبيرة في نشوء الاضطرابات العصابية، بل إنه في الحقيقة العامل الأساسي في نشوئها (فرويد، 1989، 12). كما وتشغل دراسة القلق وطرق التخفيف من آثاره (وليس القضاء عليه نهائياً) ميادين العلوم النفسية كاملة وعلم النفس الاكلينيكي بشكل خاص لما له من آثار واضحة وفي أشكاله المتطرفة، وخصوصاً على الأشخاص الذين يتعرضون أكثر من غيرهم في مجرى حياتهم لمواقف ضاغطة ومثيرة للقلق وخصوصاً تلك المواقف التي ترتبط بمواجهة مهمات معينة ويرتبط بنتائجها تغيير مجرى حياة الإنسان. والطلاب إحدى الفئات التي يكثر تعرضها للقلق (أو الخوف) أكثر من غيرها لأنه عليهم في مجرى حياتهم المرور بكم هائل من الامتحانات قلما تمر فيه فئة أخرى، ناهيك عن الضغوطات التي يمارسها الأهل على الطالب وتوقعاتهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان (رضوان، 2007، 427-428).

وهنا لابد من الإشارة إلى ضرورة النظر للقلق من جانبيين هما القلق السلبي والقلق الإيجابي؛ حيث يدفع القلق الإيجابي الطالب لمواجهة الظروف الضاغطة والاستفادة من خبراتها في تنمية استراتيجيات إيجابية لمواجهة يطبقها في المواقف المستقبلية المشابهة، بينما يعمل القلق السلبي في الجهة المقابلة على دفع الطالب لمواجهة المواقف الضاغطة بشكل يعيق الاستفادة من الخبرات وتنمية استراتيجيات إيجابية لمواجهة المستقبلية.

كما بينت نتائج دراسة (Aditya and Mango, 2011) أن الضغط الداخلي المدرك كان يتنبأ بالرضا الزوجي لكل من الزوجين، وعلاوة على ذلك، تأثر الرضا الزوجي للإناث بالضغوط المدركة لأزواجهن، وتأثر الرضا الزوجي للذكور حسب مستوى الفرد نفسه من العصابية. كما أظهرت نتائج دراسة (Paul et al., 2012) أن طلاب التمريض الأفضل في إدارة الضغوط والقلق، هم أكثر نجاحاً في تدريبهم السريري، وفي نهاية المطاف، الطلاب الأكثر صحة من الناحية النفسية هم الأرجح أنهم سوف يزدهرون في الدراسات العليا ليصبحوا أعضاء منتجين ومساهمين في مهنة التمريض. وفي دراسة (Bergdahi, 2002, 235) ارتبط الضغط المنخفض والمتوسط مع القلق والضغط العالي مع الاكتئاب، وخلصت الدراسة إلى أنه ينبغي أن يكون الأطباء على بينة بمخاطر الانتحار المرتبطة بمستويات

الضغوط العالية. وعلاوة على ذلك، تشير التجارب أن الأفراد الذين عانوا من الضغط وانخرطوا في مواجهة أقل تكيفية كانوا أكثر عرضة لإظهار سلوكيات تناول الطعام ليلاً (مقابل الذين يمارسون مواجهة أكثر قابلية للتكيف)، وقد تكون هذه المعلومات مفيدة في التوجيه لتطوير التدخلات الهادفة إلى تحسين الصحة النفسية والاجتماعية والسلوكية لطلاب الجامعات (235، Jatturong. R et al., 2009). وأشارت نتائج دراسة (Olga et al., 2011) إلى أن التغيير في الضغط المدرك يتوسط العلاقة بين سمة القلق، ولكن ليس سمة الغضب، لاسترداد العافية من الأمراض المتعلقة بالأعصاب.

مما ورد سابقاً يمكن القول أنه يصعب علينا الجزم بأن طريقة إدراك الفرد للضغوط تلعب دوراً معزراً لحدوث القلق، أو أن القلق يزيد من إدراك الفرد للأحداث على أنها ضاغطة، والعلاقة بينهما بحاجة للكثير من البحث والتوضيح. إلا أنه من المؤكد أن تحقيق المستوى المطلوب من النجاح للطالب الجامعي يكون من خلال مساعدته في العمل على تعديل طريقة إدراكه للأحداث المحيطة به، وتجنب حالة القلق السلبية، وزيادة الدافعية نحو الإنجاز. ومن هنا ظهر الاهتمام بدراسة الضغوط المدركة والقلق لدى طلبة الجامعة حاجة ملحة لمساعدتهم على تطوير ذاتهم والتعامل الفعال مع الضغوط المحيطة وحالات القلق العامة المرتبطة بها، وبالتالي الوصول إلى درجة عالية من التوافق والصحة النفسية والنجاح في كافة المجالات.

مشكلة البحث:

تعدُّ طلبة الجامعة من الشرائح المهمة في المجتمع، والتي تتأثر بقوة بالتغيرات المحيطة التي تولد ضغوطاً متعددة وعالية الشدة، حيث تؤكد كونستانس أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية (Constance, 2004, 515). وبصفة عامة، عندما تتجح المواجهة فإن هذا يشير إلى تجاوز الفرد للآثار السلبية للضغوط، ولو بشكل مؤقت، أما إذا أخفقت المواجهة، أو إذا تبنى الفرد أساليب تجنبية أو هروبية انسحابية، فإن الآثار السلبية يكون حدوثها مؤكداً، ولذا تصبح إدارة الضغوط مطلوبة حقاً للتخفيف أو للتخلص من الآثار السلبية للضغوط (بسيوني وجبريل، 2011، 44). وحيث يمكن للقلق أن يعيق تكيف الفرد وتقدمه في المجالات المختلفة؛ فعلى العكس من التعب أو الغضب يسبب القلق إعادة تنظيم أساسية لمجال السلوك وللشخص، ولهذا فهو محفز للفعاليات مثل حدة التفكير والبحث والاستقصاء.... إنه يحسن إدراك وتأمل الذات، لذلك فإن المهم هو تحرير المجتمع من ذلك الشكل من القلق الذي يجعل الإنسان يائساً ومكفولاً ومستعبداً، لكن ليس من ذلك القلق الذي يؤدي إلى تعميق التفكير وشحن الإحساس (رضوان، 2007، 444). ونتيجة لما أشارت إليه دراسات مختلفة منها كوهن وويليمسون (Cohen and Williamson, 1991, 310- 357) من أن "الناس يتعرضون بفعل عوامل كثيرة مختلفة ومنها زيادة الأعباء الناجمة عن تعدد الأدوار، أو تعدد المسؤوليات، ونمط الشخصية إلى إحساس متزايد بالضغوط إذا ما قورنوا بالأشخاص الذين يؤديون عدداً أقل من المهام، ولا يتحملون مسؤوليات كبيرة"، فقد برزت مشكلة الدراسة التي تهتم بكشف العلاقة بين طريقة إدراك الفرد للضغوط والقلق، لذلك فقد سعت الباحثة لاستقصاء هذه العلاقة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي الذين يدرسون في كلية التربية وهم ينتمون أصلاً لكليات مختلفة كل الاختلاف فيما يتعلق بطبيعة الدراسة والمواد الدراسية الجديدة حيث أنهم من اختصاصات مختلفة مما يولد اختلافات واضحة في درجة توافقهم مع الحياة الدراسية الجيدة لاسيما أن معظمهم عاد للدراسة بعد سنوات من الانقطاع، لذلك فهي معرضة بدرجة أكبر من غيرها لضغوط

مرتبطة بالمتطلبات المضاعفة، مستندةً في ذلك إلى ما أشارت إليه دراسات متعددة من الدور المتبادل الذي يؤديه القلق مع الضغوط المدركة في ظهور الاضطرابات النفسية المختلفة وعدم التوافق وغيره من الآثار السلبية على الفرد في جوانب مختلفة وهامة من حياته منها (بسيوني وجبريل، 2011؛ السوالمه والصمادي، 2012؛ Sarita et al., 2013; Aditya and Mango, 2011; Paul et al., 2012; Bergdahi, 2002; Jatturong. R et al., 2009; Olga et al., 2011).

وبناءً على ما تقدم تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة دراسة الضغوط المدركة والقلق لدى عينة من طلبة الدبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين. ويمكن صياغة المشكلة بالسؤال الرئيسي الآتي: (ما هي العلاقة بين الضغوط المدركة والقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟).

أسئلة البحث:

تثير مشكلة البحث الأسئلة الآتية

1. ما درجة تواجد الضغوط المدركة لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

2. ما درجة تواجد القلق لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

فرضيات البحث:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين القلق والضغوط المدركة لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الضغوط المدركة بين الطالبات والطلاب لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الضغوط المدركة تعود لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في مستويات القلق بين الطالبات والطلاب لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في مستويات القلق تعود لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.

أهمية البحث وأهدافه:

تأتي أهمية البحث من أهمية موضوع القلق بوصفه ظاهرة باتت أكثر انتشاراً في بيئتنا بسبب ازدياد الضغوط، وندرة تناول المتغيرين معاً في الدراسات العربية مقابل زيادة الاهتمام بالربط بينهما في الفترة الأخيرة في الدراسات الأجنبية. وبالتالي فهي تسهم في تحديد انتشار كل من مشاعر القلق والضغوط المدركة لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وتساعد من خلال نتائجها في إعداد برامج وقائية وإرشادية وعلاجية لفئات خاصة من الطلبة تحتاج لعناية

إضافية وتوجيه خاص لتجاوز الصعوبات الكبيرة التي تواجهها في حياتها الجامعية من خلال زيادة مهارات مواجهة الضغوط وتخفيف مشاعر القلق.

ويهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

- 1- التعرف إلى درجة تواجد كل من الضغوط المدركة والقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- 2- التعرف إلى العلاقة بين الضغوط المدركة والقلق لدى عينة البحث.
- 3- التعرف إلى الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من الضغوط المدركة والقلق.
- 4- التعرف إلى الفروق بين الطلبة في كل من الضغوط المدركة والقلق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

طرائق البحث ومواده:

مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع البحث من طلبة الدبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، الموظفين على الدوام الفعلي خلال العام الدراسي 2014/2013، والبالغ عددهم (1052) طالباً وطالبة، منهم (382) في التعليم النظامي، و(670) في التعليم المفتوح، وتم سحب عينة عشوائية بنسبة (28%) حيث بلغ عدد أفراد العينة المطبقة (295) طالباً وطالبة. واقتصر عددها بعد حذف الاستبانات التي وجدت فيها نواقص، وغير صالحة للتحليل الإحصائي على (268) استبانة، بنسبة (25.5%) من المجتمع الأصلي. ويشير الجدول (1) إلى توزيع العينة حسب متغيري الجنس، والحالة الاجتماعية.

جدول (1): توزيع عينة البحث تبعاً لمتغيري (الجنس، والحالة الاجتماعية)

النسبة	المجموع	الجنس				عوامل المتغير	المتغير
		إناث		ذكور			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد		
%33.6	90	%67.88	61	%32.22	29	متزوج	الحالة الاجتماعية
%66.4	178	%60.1	107	%39.9	71	أعزب	
%100	268	%62.7	168	%37.3	100	المجموع	

أدوات البحث:

■ **مقياس الضغوط المدركة (pss):** يعد مقياس الضغوط المدركة Perceived Stress Scale الأداة النفسية الأكثر استخداماً على نطاق واسع لقياس مفهوم الضغط لدى الراشدين بدءاً من سن الثامنة عشر، ممن يحملون الشهادة الثانوية على الأقل. وقد تم إعداده للمرة الأولى في عام (1983) من قبل (Cohen, Kamarck and Mermelstein)، وهو أداة عالمية لقياس الدرجة التي تقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة (Ng, 2013, 6). وتم تصميم البنود بهدف تحديد الكيفية التي يرى فيها الأفراد حياتهم غير قابلة للتنبؤ، ولا يمكن السيطرة عليها، أو التحكم بها، وأنها فوق طاقتهم. كما يتضمن المقياس عدداً من الاستفسارات حول المستويات الحالية للضغط المعاش.

عمل معدّو المقياس على أن تكون البنود سهلة الفهم، وبدائل الإجابة بسيطة، وأن تكون الأسئلة ذات طابع عام أي ليست خاصة بمجموعة معينة أو ثقافة محددة. وبما أن الأسئلة تسأل عن المشاعر والأفكار خلال الشهر الماضي فهي تقيس حالة وليس سمة شخصية. يتألف المقياس الأصلي من عشرة بنود تتم الإجابة عنها على متدرج من (0) إلى (4)، كما أنه يرتبط بدرجة مرتفعة مع كل من: الفشل في الإقلاع عن التدخين - الفشل بين مرضى السكري للسيطرة على مستويات السكر في الدم - درجة تأثير أحداث الحياة الضاغطة (Cohen et al. 1983; Cohen and Williamson, 1988). وله معاملات صدق وثبات جيدة تجعل منه أداة موثوقة للدراسة، حيث بلغ معامل ألفا (0.82) في دراسة (Andreou et al., 2011) وتراوح بين (0.67 و 0.78) في دراسة (Ng, 2013). باختصار، فإن مقياس الضغوط المدركة PSS هو استبيان قصير وسهل الاستخدام قائم على خصائص سيكومترية مقبولة. والخصائص السيكومترية للنسخة PSS-10 أفضل من تلك المتعلقة بالنسخة PSS-14 وبالتالي، يستحسن استخدامها سواء من الناحية العملية والبحوث (Eun, 2012, 126).

- **إعداد المقياس:** اشتملت ترجمة المقياس على خطوتين: الأولى الترجمة الأولية من قبل الباحثة والثانية من قبل متخصص في اللغة الإنجليزية بهدف تدقيق العبارات والتأكد من دقة الترجمة. حيث تم بنتيجة ذلك إجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض العبارات أو الكلمات، ومن ثم تمت إعادة ترجمته إلى اللغة الأصلية لضمان جودة الترجمة والتأكد من صحتها.

- **الثبات:** تم حساب الثبات بطريقتين:

أ - **الثبات بالإعادة:** تم التحقق من ثبات الاستبانة بطريقة اختبار (Test - Retest) على عينة استطلاعية بلغت (38) طالباً وطالبة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، وذلك من خارج عينة البحث، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، ثم جرى إعادة تطبيق الاستبانة بعد 21 يوماً من التطبيق الأول، وجرى حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (0.621)، عند مستوي دلالة (0.05)، و(0.01) وهو معامل جيد، خاصة أن المقياس مخصص بالأساس لقياس حالة وليس سمة وليس بالضرورة له أن يتمتع بدرجة عالية من الثبات وبما أن الفترة الزمنية بين التطبيقين كانت ضمن الشهر الذي تسأل البنود عنه فإن حساب الثبات الزمني يعد مبرراً. مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب - **ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha):** بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.836)، وهو معامل ثبات مرتفع ويفي بالمتطلبات اللازمة لمتابعة الإجراءات التحليلية التالية.

■ **مقياس جامعة الكويت للقلق:** طور أحمد عبد الخالق (Abdel - Khalek, 2000) مقياس جامعة الكويت للقلق، ويحتوي على عشرين بنداً تقيس الأعراض المختلفة للقلق، ومنذ إعداد هذا المقياس أجريت عليه دراسات على عينات عربية واسعة وأجنبية متعددة ودراسات مقارنة، وتشير جميع هذه الدراسات إلى تمتع المقياس بثبات وصدق مقبولين، وإلى صلاحيته للاستخدام في بيئات ثقافية متعددة (رضوان، 2010، 16).

■ **صدق وثبات المقياس:** لاختبار صدق وثبات المقياس على طلاب جامعة دمشق في سورية، تم تطبيقه على عينة مؤلفة من 51 ذكر و56 أنثى، تراوحت أعمارهم بين 25 و30 سنة وبلغ معامل ألفا كرونباخ 0.92، كما تم تطبيقه بالإعادة بعد مدة تراوحت بين 14 و21 يوماً وبلغ معامل الثبات بالإعادة 0.84. ويتصف بصق بالمحك مرتفع مع مقياس سمة القلق لسيلبيرجير حيث بلغ معامل الارتباط 0.64. وتظهر هذه المعاملات أن مقياس جامعة الكويت للقلق لديه اتساق داخلي وثبات جيد وصدق بالمحك مناسب للاستخدام مع طلاب الجامعة بسورية (Abdel-Khalek

الثبات بالإعادة وحساب معامل ألفا كرونباخ: (Rudwan, 2001, 718). وقد قام الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس للبحث الحالي من خلال

أ- **الثبات بالإعادة** : تم التحقق من ثبات الاستبانة بطريقة اختبار (Test – Retest) على عينة استطلاعية بلغت (38) طالباً وطالبة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، وذلك من خارج عينة البحث، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، ثم جرى إعادة تطبيق الاستبانة بعد 21 يوماً من التطبيق الأول، وجرى حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (0.697) عند مستوي دلالة (0.05)، و(0.01) وهو معامل مرتفع إلى حد ما.

ب- **معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)**: بلغ معامل كرونباخ (0.808)، الأمر الذي يشير إلى معامل ثبات مقبول وفي بمتطلبات الاستخدام الموثوق للمقياس.

- **تطبيق المقاييس وحساب النتائج** : بعد اختيار عينة البحث، وإعداد الأدوات بصورتها النهائية، طبقت على عينة مؤلفة من (268) طالباً وطالبة لمعرفة العلاقة بين المتغيرات، ومن أجل إجراء المعالجات الإحصائية، تم تحليل نتائج الأدوات وتفسيرها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية "SPSS" لمعالجة البيانات، والتوصل إلى المؤشرات الإحصائية لنتائج البحث، واستخدمت النسب المئوية لتحديد نسب الإجابات على بنود الاستبانة، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والوزن النسبي، كما استخدم اختبار الفروق (t-test) للمقارنات الثنائية، ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

وقد استخدم **المنهج الوصفي** الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك (عليان وغنيم، 2000، 42). وقد اعتمد على هذا المنهج في جمع البيانات الإحصائية عن الطلبة من خلال الاستبانتين التي وجهت إليهم، ومن ثم تحليل البيانات التي جمعت بالأساليب الإحصائية، واستخلاص النتائج، وتقديم المقترحات.

■ حدود البحث:

■ الحدود الزمنية: طبق البحث خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2013- 2014.

■ الحدود المكانية: اقتصر البحث الحالي على كلية التربية بجامعة تشرين.

■ الحدود البشرية: اقتصر البحث الحالي على طلبة دبلوم التأهيل التربوي (التعليم النظامي والمفتوح) في كلية التربية بجامعة تشرين.

■ حدود المحتوى: تتمثل في تحديد العلاقة بين الضغوط المدركة والقلق لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.

■ تعريفات البحث:

1. **القلق (Anxiety)**: القلق من وجهة نظر فرويد هو " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر (فرويد، 1989، 13). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس القلق المستخدم في البحث.

2. **الضغوط المدركة (Perceived stress)**: تعرف الضغوط المدركة بأنها "الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة

التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطرابات وسوء التوافق" (يوسف، 2007، 13). وتعرف الباحثة **الضغوط المدركة** بأنها "الإدراك الذاتي للأحداث والمتطلبات اليومية على أنها تتطلب مستوى من الوقت والجهد والقدرة على التكيف يفوق قدرة الفرد على تحقيقه، مما يسبب له خللاً وظيفياً وشعوراً بالإحباط وعدم الرضا". وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط المدركة المستخدم في البحث.

3. **طلبة دبلوم التأهيل التربوي (Qualification Diploma Students):** هم الطلبة الذين يدرسون في برنامج علمي تربوي في التعليم النظامي وغير النظامي يهدف إلى إكساب المنتسبين إليه (غير المؤهلين تربوياً) المعارف والكفاءات المرتبطة بعملية التدريس وتزويدهم بالأسس الفلسفية والتربوية وطرائق التدريس وتقنيات التعليم وأساليب التقويم ونظريات التعلم والصحة النفسية في كلية التربية بعد أن أتموا الدراسة الجامعية لمدة أربع سنوات في كليات مختلفة.

■ الأسس النظرية للبحث والدراسات السابقة:

■ الأسس النظرية للبحث:

تعدّ الضغوط ظاهرة معقدة ومتداخلة وقد أطلقت عليها الكثير من التعريفات من قبل الكثير من العلماء، تختلف باختلاف مدارسهم. ينظر "Lazarus" إلى الضغط على أنه: " ليس مثير وليس استجابة ويركز على العمليات الوسيطة، لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقييمه لإمكانيات مواجهتها أو التكيف معها (في العبودي، 2008، 21). وأشار (Dyson and Renk, 2006) إلى أن "الضغوط ناتجة عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية". ويختلف الناس عن بعضهم من حيث التأثير بالضغوط، لذلك أكثر التعريفات المتعلقة بالضغوط تركز على العلاقة بين الفرد والبيئة، فالضغوط تكون بسبب التهيؤ الشخصي عند مواجهة مطالب البيئة (Taylor, 1995, 220). والتعرض للضغوط كما تشير (Rita, 2001, 8) أمر حتمي، ولكن الضغوط لا تكون في كل الأحوال ضارة، بل كثيراً ما تبدو مفيدة للإنجاز والإبداع؛ وذلك عندما تقيم الأحداث من قبل الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدرات التحدي خاصة في مواقف التنافس. فالأحداث كما يرى (Lazarus & Folkman, 1986) يمكن تقييمها بمعنى "تحدياتها" المحتملة لإنهاء الحدث وحتى الانتفاع منه، فعلى سبيل المثال فإن الشخص الذي فقد عمله يمكنه أن يدرك مستوى الأذى والتهديد الحاصل لكنه أيضاً يمكنه أن يرى أن عدم عمله يعد فرصة لإيجاد عمل آخر (في أبو الحصين، 2010، 30).

ويتوقف حجم الضغط على التكوين الداخلي النفسي للفرد نفسه؛ فالموقف الضاغط ضغطاً شديداً بالنسبة للإنسان الملحد مثلاً وقليل الإيمان يتحمله بسهولة ويسر الشخص المؤمن بالقضاء والقدر، تتوقف المسألة على تقييم الإنسان للموقف وعلى طريقة إدراكه وفهمه له. ومن هنا يدخل دور الإنسان في مقدار معاناته من الضغوط أو تحملها (العيسوي، 1992، 116). فالأحداث في حد ذاتها ليست ضاغطة دائماً أو لكل الأفراد، وإنما يتوقف ذلك على عدد من المحددات، بعضها يقع في الأحداث نفسها والبعض الآخر يقع في الأفراد أنفسهم، والبعض الثالث في السياق الذي يحيط بكل من الأحداث والفرد (يوسف، 2007، 24). إن أحداث الحياة المتسارعة تحمّل الإنسان ضغوطاً جمة، يسايرها في داخل البيت وخارجه، وهي بحاجة إلى درجة عالية من المسابرة بغرض التوافق النفسي، ولكن قد يواجهه الفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أنجح البشر تواجههم لحظات من خيبة الأمل (أبو الحصين، 2010، 20).

ويحتل القلق أهمية كبيرة في نشوء الاضطرابات العصابية، بل في الحقيقة العامل الأساسي في نشوئها، ولذلك تعدّ دراسات القلق من أهم الدراسات الرئيسية في مشكلة الاضطرابات العصابية، بل يرى فرويد أن القلق هو الظاهرة الأساسية والمشكلة الرئيسية في العصاب (فرويد، 1989، 12). وليس هناك اتفاق حول مفهوم القلق النفسي، ولعل السبب في هذا يكمن في أن القلق العصابي مرض داخلي المصدر غير مفهوم، ولا يعرف له الفرد أصلاً أو سبباً ولا يستطيع أن يجد له مبرراً موضوعياً أو سبباً واضحاً صريحاً، فأساببه لاشعورية مكبوتة (عبدالله، 2000، 149). يعرف غيبينج وآخرون (Gunning et al., 2010) حالة القلق بأنها الخوف والوقوع فريسة لأفكار معينة، والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين كرد فعل لموقف أو ظرف طارئ حدث فعلاً، أو على وشك الحدوث، حيث تقوم المشاعر بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل. ويقسم القلق إلى نوعين رئيسيين:

1. القلق الموضوعي: أقرب إلى الخوف، ذلك أن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن المصاب، ومن أمثلته شعور الفرد بالقلق (الخوف) مثلاً إذا ما اقتربت منه سيارة مسرعة أثناء سيره في الطريق.
 2. القلق المرضي: أو العصابي (الحصر) وهذا نوع آخر من القلق لا يدرك فيه صاحبه مصدره أو علته، وكل ما هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر (العام) غير المحدد (عبدالله، 2000، 149).
- وللقلق الكثير من الوجوه والأسباب، فكل موقف خطير ومهدد يمكن أن يسبب القلق ومشكلات الحياة المرهقة والهموم، وقلمما يوجد موقف حياتي لا يثير القلق، ويمكن كذلك للقلق وردود أفعال القلق أن تظهر كأعراض جانبية للأمراض الجسدية. الخوف والقلق إذاً مفيد وطبيعي بوصفه ردة فعل إنذار سريعة ولاشعورية، حيث يشكل إشارة إنذار يحذر العضوية ويرفع الانتباه. وقبل الامتحان يدفعنا مقدار معين من الخوف أو القلق نحو التحضير للامتحان بشكل جيد. ولكن عندما يتجاوز القلق مقدراً معيناً فإنه يسبب الضرر أكثر من الفائدة. فالقلق المفرط يقيد تفكيرنا وسلوكنا ويضيق من القدرة على التركيز والإنجاز. بالإضافة إلى ذلك يمكن للقلق الشديد أن يعرضنا للخطر في المواقف المحرجة جداً، وذلك أنه يمكنه أن يقودنا إلى ردود فعل متسارعة ومخجلة وبدون تفكير (رضوان، 2007، 400-402). دلت الدراسات المختلفة " أن الوراثة تلعب الدور الهام والأساسي في الاستعداد لهذا المرض، وأن نسبة القلق لدى النساء تزيد عنها لدى الرجال مما يشير إلى مقولة الجنس له علاقة بالإصابة بالقلق، كذلك اتضح من تلك الدراسات أن السن له علاقة بنشأة القلق، وذلك تبعاً لحالة الجهاز العصبي فيزيد المرض في الطفولة نتيجة لعدم نضوج الجهاز العصبي، ويقل في سن النضوج، ثم يظهر ثانياً في سن اليأس والشيخوخة بسبب خمود الجهاز العصبي لدى المسنين (عبدالله، 2000، 152-153). ويعبر القلق عن نفسه على مستويات ثلاث:

1. المستوى الجسدي: حيث يظهر على شكل أعراض جسدية منها الصداع والتوتر العضلي وآلام المعدة وفقدان الشهية أو فرطها واضطرابات الدورة الشهرية وغيرها.
2. المستوى السلوكي: حيث يتبدل سلوك الفرد بدرجات مختلفة وحسب نوع القلق، على نحو تجنب المواقف المسببة للخوف، وعدم الخروج من المنزل إلا برفقة أحد الأشخاص، واتخاذ احتياطات وإجراءات متنوعة.
3. المستوى النفسي: حيث يشعر المريض بمشاعر مختلفة وغامضة (كيس وآخرون، 2009، 37-38).

من العرض السابق يمكن القول إن الضغوط هي عبارة عن حالة من التوتر ناتجة عن التفاعل المتبادل بين الفرد وانفعالاته الداخلية من جهة، وظروفه المحيطة به من جهة ثانية، تنطوي على مشاعر سلبية غير سارة. ويختلف التأثير بالضغوط من فرد لآخر تبعاً للعديد من العوامل منها الاستعداد الشخصي عند مواجهة الموقف الضاغط. كما أن

نتائج الضغوط ليست ضارة بالمطلق؛ فمن الطبيعي أن يتعرض الفرد من حين لآخر لشكل من أشكال الضغوط، ولكن عندما يتعامل الفرد معها بطريقة إيجابية فإنه يتوجه للوجه الإيجابي لها ويعتبرها دافعاً ومحفزاً للإنجاز ومثيراً للتحدي، فيتعدل سلوكه بشكل إيجابي ويقال الآثار السلبية لها قدر الإمكان. وحيث أن الفترة الزمنية الحالية التي نعيش فيها تتميز كما تمت الإشارة إليه سابقاً بتسارع وتيرة الأحداث المليئة بالحروب والأزمات، بالصراعات والاحباطات مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر متنوعة للقلق والتوتر تسهم في انتشار أنماط سلوكية متباينة كنتيجة لهذه الأحداث. وعندما تزداد الضغوط التي يتعرض لها الفرد يكون عليه التعامل معها بطريقة أو بأخرى، هذا الشخص الذي يكون في حالة من العجز وعدم القدرة على حل المشكلة مما يؤدي إلى زيادة التوتر النفسي الذي يظهر على شكل قلق متزايد واستئثار وحساسية زائدة تجاه الأحداث المحيطة، وإما أن يكون قوي الإرادة ويدفعه الضغط والقلق للتحدي فيتجاوزها ويخرج منها أقوى مما كان، أو يستسلم لها ويزداد عدم توازنه وتزداد صراعاته ومع توافر استعداد معين لدى الفرد تظهر في صورة اضطرابات أهمها وأكثرها ظهوراً القلق المرضي.

الدراسات السابقة:

حظي موضوع القلق، وكذلك الضغوط المدركة بالكثير من الاهتمام والدراسة من قبل العديد من الباحثين خلال السنوات الماضية. وفيما يلي عرض موجز للدراسات الأقرب إلى الدراسة الحالية:

■ دراسة (Bergdahl and Bergdahl, 2002 /السويد) بعنوان الضغوط المدركة لدى البالغين: الانتشار والترابطات مع الاكتئاب، القلق والدواء وسط السكان السويديين (**Perceived stress in adults: prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population.**) تتمثل أهداف الدراسة في قياس مدى انتشار الضغط المدرك لدى البالغين وتقييم الفروق بين الجنسين والعمر في مستوى الضغط، ودرست أيضاً الارتباطات بين الضغط المدرك والاكتئاب والقلق والدواء، تم اختيار عدد إجمالي من 1275 شخصاً (581 رجال و694 نساء) عشوائياً في فئات عمرية متساوية. وقد تم قياس الضغط المدرك باستخدام استبيان الضغوط المدركة (PSQ) كما جرى تقييم الاكتئاب بقائمة بيك للاكتئاب والقلق بقائمة حالة وسمة القلق، وتم تسجيل كمية من الأدوية وتصنيفها. أظهرت النتائج ما يلي: يقدر انتشار الضغط المعتدل بنسبة 10.0%، وأظهرت النساء ارتفاعاً في وتيرة الضغط المعتدل والعالي أكثر من الرجال بنفس المرحلة العمرية وذلك في جميع المراحل. وارتبط الضغط المنخفض والمتوسط مع القلق والضغط العالي مع الاكتئاب. وارتبطت مواقف الرغبات العقابية الذاتية الاكتئابية، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية مع ارتفاع الضغط المدرك. وظهر القلق أكثر أهمية في مستويات الضغط المعتدلة، بينما الاكتئاب في المستويات العالية. وارتبط ارتفاع الضغط المدرك مع الأدوية النفسية. ويبدو أن الأدوية النفسية وحدها ليست كافية للحد من مستويات الضغط. وينبغي أن يكون الأطباء على بينة من خطر الانتحار المرتبطة بمستويات عالية للضغط المدرك.

■ دراسة (Jatturong R et al., 2009 /الولايات المتحدة الأمريكية) بعنوان الضغط المدرك، والتكيف مع أعراض الأكل الليلي لدى طلاب الكلية (**Perceived stress, coping and night-eating in college students**) تهدف الدراسة للتحقق من دور التكيف في العلاقة بين الضغط المدرك وأعراض تناول الطعام ليلاً (NES) لدى طلاب الجامعة. وكان المشاركون 95 من الطلاب الجامعيين بالفئة العمرية (18-29 سنة). تم إنجاز الدراسات الاستقصائية في الحرم الجامعي لقياس أعراض اضطراب تناول الطعام ليلاً، وأساليب التكيف ومستوى

الضغط المدرك. أظهرت النتائج ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين الضغط المدرك وأعراض تناول الطعام ليلاً، وبين الضغط المدرك والمواجهة غير التكيفية وبين المواجهة غير التكيفية وأعراض تناول الطعام ليلاً. وتشير التحليلات الوسيطة أن اختبار مستويات أعلى من الضغط قد يؤدي إلى سلوكيات تناول الطعام ليلاً بسبب استخدام استراتيجيات مواجهة غير تكيفية. وعلاوة على ذلك، تشير تجارب الاعتدال أن الأفراد الذين عانوا من الضغط وانخرطوا في مواجهة أقل تكيفية كانوا أكثر عرضة لإظهار سلوكيات تناول الطعام ليلاً (مقابل الذين يمارسون مواجهة أكثر قابلية للتكيف). قد تكون هذه المعلومات مفيدة في التوجيه لتطوير التدخلات الهادفة إلى تحسين الصحة النفسية والاجتماعية والسلوكية لطلاب الجامعات.

■ **دراسة (بسيوني وجبريل، 2011، مصر والسعودية) بعنوان أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة- دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي.** تهدف الدراسة للتعرف إلى أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ومدى التباين فيهما لدى العينة المصرية والسعودية من طالبات الجامعة، ومعرفة العلاقات بين أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها وما يمكن أن يقترن بها من قلق واكتئاب لدى كل من العينتين. تم تطبيق كل من مقياس أحداث الحياة الضاغطة، واستبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة، ومقياس حالة وسمة القلق، ومقياس الاكتئاب المشتق من اختبار الشخصية المتعدد الأوجه على (471) طالبة مصرية بمتوسط عمري 21.6 سنة و(190) سعودية بمتوسط 22.8 سنة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق والاكتئاب في كل من العينتين المصرية والسعودية، كما أن استخدام أساليب المواجهة الإيجابية يؤدي إلى خفض القلق والاكتئاب مقارنة باستخدام الأساليب الإيجابية.

■ **دراسة (Paul et al., 2012) / الولايات المتحدة الأمريكية) بعنوان تدخلات التغذية الراجعة للضغط والقلق بين طلاب التمريض: تجربة عشوائية مضبوطة (Biofeedback Intervention for Stress and Anxiety)** تهدف الدراسة للتحقيق في تأثير برنامج تدخل التغذية الراجعة على مستويات طلاب التمريض من الضغط والقلق خلال تدريبهم السريري الأول، وتألفت العينة من 60 طالب تمريض في السنة الثانية. تلقى 30 مشاركاً في المجموعة تغذية راجعة للمساعدة في إدارة الضغط والقلق لمدة 5 أسابيع في حين أن 30 في المجموعة الضابطة لم تتلق أي تدريب. وأشارت النتائج إلى أن مجموعة التغذية الراجعة تمكنت من الحفاظ على مستوى الضغط في حين أظهرت المجموعة الضابطة زيادة ملحوظة في مستوى الضغط على مدى فترة 5 أسابيع من التدريب السريري. بالإضافة إلى ذلك، كان لمجموعة التغذية الراجعة انخفاضاً كبيراً في القلق، في حين أظهرت المجموعة الضابطة زيادة معتدلة في القلق. طلاب التمريض الأفضل في إدارة الضغط والقلق، هم أكثر نجاحاً في تدريبهم السريري، وفي نهاية الأمر الطلاب الأكثر صحة من الناحية النفسية هم الأرجح أنهم سينجحون في دراستهم العليا ليكونوا أعضاء منتجين في مهنة التمريض.

■ **دراسة (Sarita et al., 2013) / الهند) بعنوان تقييم الضغط المدرك، المرونة والصحة النفسية للمراهقين الذين يعيشون في المناطق الحدودية (An Assessment of Perceived Stress, Resilience and Mental Health of Adolescents Living in Border Areas.** تهدف الدراسة لمعرفة مستوى الضغط المدرك والمرونة والصحة النفسية للمراهقين الذين يعيشون على الحدود الدولية في ولاية جامو وكشمير، الهند. عينة عشوائية تضم 100 من المراهقين في عمر (13-18) سنة من القرى التي تقع ضمن خمسة كم من الحدود الفعلية، تم الحصول على البيانات من خلال تطبيق مقياس الضغوط المدركة، ومقياس المرونة، وقائمة الصحة النفسية.

أظهر ارتباط بيرسون وجود علاقة سلبية ذات دلالة بين الضغوط المدركة والصحة العقلية، وعلى أية حال هناك علاقة إيجابية واضحة بين الضغوط المدركة والقلق فضلاً عن المعاناة النفسية. وارتبطت المرونة بالصحة النفسية أيضاً مما يدل على صحة نفسية أفضل لدى المراهقين المرنين في المناطق الحدودية. وقد لوحظ ارتباط إيجابي للمرونة، العلاقات العاطفية والنفسية، وجد ارتباط سلبي بين المرونة وفقدان السيطرة على المشاعر.

تناولت الأديبات والدراسات السابقة الضغوط المدركة والقلق بشكل عام، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات، وقد تمت الاستفادة من الدراسات في وضع الأسس النظرية وإعداد الأدوات، والإجراءات، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وتدعيم بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري، ومقارنة نتائج البحث الحالي مع نتائجها. وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث التأكيد على أهمية الضغوط المدركة والقلق وعلاقتها المتبادلة ودورها في الحياة النفسية للأفراد وما تخلفه من فقدان للتوازن والاستقرار في الحياة بشكل عام والحياة الدراسية بشكل خاص، وتختلف معها من حيث العينة ومجتمع البحث حيث اهتمت الدراسة الحالية بشكل خاص بطلاب دبلوم التأهيل التربوي في الجامعة لاسيما في الفترة الراهنة المليئة بالضغوط التي يعاني منها الطلبة في مجتمعنا المحلي. وهذه الدراسة جديدة في بحثها بالضغوط المدركة وعلاقتها بالقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين والتي لم تشمل أية دراسة ميدانية على ذلك على حد علم الباحثة.

النتائج والمناقشة:

■ ما درجة تواجد الضغوط المدركة لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

جدول (2): إجابات عينة البحث حول آرائهم في درجة تواجد الضغوط المدركة لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين ممثلة بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري والنسب المئوية

الرقم	الفقرات	النسب المئوية لدرجة تواجد الضغوط المدركة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً			
1.	خلال الشهر الماضي، كم كنت محبطاً لأن شيء ما حدث بشكل غير متوقع	6	19.4	6	7.1	61.6	2.99	1.41	74.75
2.	خلال الشهر الماضي، كم شعرت بأنك غير قادر على السيطرة على الأمور الهامة في حياتك؟	11.2	19.8	6.7	8.2	54.1	2.74	1.53	68.5
3.	خلال الشهر الماضي، كم شعرت بالنزفة و"الضغط"؟	13.1	18.3	0	11.9	56.7	2.81	1.56	70.25
4.	خلال الشهر الماضي، كم شعرت بأنك واثقاً من قدرتك للتعامل مع مشاكلك الشخصية؟	16.8	1.1	21.6	46.6	13.8	1.6	1.25	40
5.	خلال الشهر الماضي، كم شعرت أن الأمور كانت تسير معك على ما يرام؟	18.7	1.9	14.9	36.9	27.6	1.47	1.40	36.75

53.25	1.31	2.13	18.7	24.6	19.8	25	11.9	6.	خلال الشهر الماضي، كم وجدت أنك لا تستطيع أن تتعامل مع كل الأشياء التي كان عليك القيام بها؟
46.25	1.22	1.85	8.6	37.3	33.6	1.5	19	7.	خلال الشهر الماضي، كم تمكنت من السيطرة على انفعالاتك في حياتك؟
45.25	1.15	1.81	8.6	36.2	35.4	4.9	14.9	8.	خلال الشهر الماضي، كم شعرت بأنك كنت متحكماً بزمام الأمور؟
74.75	1.22	2.99	54.5	9.7	16.4	19.4	0	9.	خلال الشهر الماضي، كم غضبت لأن الأشياء كانت خارج سيطرتك؟
69.25	1.54	2.77	56	5.6	11.6	13.4	13.4	10.	خلال الشهر الماضي، كم شعرت بالصعوبات تتراكم، بحيث لم تستطع أن تتغلب عليها؟
57.9	1.359	2.316	36.02	22.41	16.6	12.47	12.5		المتوسط الحسابي والنسب المئوية والوزن النسبي لتواجد الضغوط المدركة لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدبلوم التأهيل التربوي

يشير الجدول (2) إلى آراء أفراد عينة البحث حول مستوى الضغوط لديهم، وقد جاءت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي على الاستبانة ككل كما يلي (12.5%) أجابوا لا أي بعدم وجود ضغوط، (12.47%) نادراً، و(16.6%) أجابوا بتواجد هذه الضغوط أحياناً، وجاءت إجابات أفراد العينة بنسبة (22.41%) لدرجة تواجدها غالباً و(36.02%) أجابوا دائماً. إذ عبر الطلبة عن وجود إحساس فوق المتوسط بعدم سير الأمور على ما يرام. كما أن الوزن النسبي لعبارة الاستبانة ككل هي (57.9%) يزيد بدرجة بسيطة عن (50%) كمتوسط. وتشير هذه النتائج إلى أن نسبة تزيد عن المتوسطة بقليل لتواجد الضغوط المدركة لدى عينة البحث. إلا أن النسبة الأعلى لتواجد الضغوط هي الإجابة بتواجدها غالباً والتي مثلت (36.02%) وهذا يعني أن العينة تعاني من الضغوط المدركة بدرجة تمثل مشكلة تستحق الدراسة والاهتمام. وهذه النتيجة تتفق مع ماورد في النظري حيث أن الفترة الزمنية الحالية التي نعيش فيها تتميز بتسارع وتيرة الأحداث المليئة بالحروب والأزمات، بالصراعات والاحباطات مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر متنوعة للقلق والتوتر تسهم في انتشار أنماط سلوكية متباينة كنتيجة لهذه الأحداث. وعينة البحث تتألف من طلبة الدبلوم وتشمل طلبة التعليم المفتوح فهي عينة غير متفرغة للدراسة فمنها المتزوج ومنها الموظف، الأمر الذي يجعل الطالب تحت وطأة ضغوط عديدة ناتجة عن تعدد الأدوار والقلق من عدم القدرة على التوفيق بينها مما يولد مصادر مختلفة ومتنوعة للضغوط. وتتفق هذه النتيجة مع ماورد في طرح مشكلة البحث "تعد طلبة الجامعة من الشرائح المهمة في المجتمع، والتي تتأثر بقوة بالتغيرات المحيطة التي تولد ضغوطاً متعددة وعالية الشدة، حيث تؤكد كونستانس أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية" (Constance, 2004, 515).

ما درجة تواجد القلق لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة

تشرين؟

جدول (3): إجابات عينة البحث حول آرائهم في درجة تواجد القلق لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين ممثلة بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري والنسب المئوية

الرقم	الفقرات	النسب المئوية لدرجة تواجد القلق				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً			
1.	أعصابي مشدودة	26.1	17.9	25	31	2.61	1.18	65.25
2.	أشعر بالخوف	28.7	19	23.9	28.4	2.52	1.18	63
3.	أعاني من ضيق في التنفس	24.6	24.6	24.3	26.5	2.53	1.13	63.25
4.	أفكر في أمور مزعجة	25.7	23.9	25.4	25	2.5	1.13	62.5
5.	قلبي يدق بسرعة	27.6	19	22.4	31	2.57	1.19	64.25
6.	أصاب بدوخة أو دوام	23.9	23.5	20.5	32.1	2.61	1.17	65.25
7.	أتوقع أن تحدث أشياء سيئة	17.9	18.7	25.4	38.1	2.84	1.12	71
8.	أنا شخص عصبي	22.4	21.6	21.6	34.3	2.68	1.17	67
9.	دقات قلبي غير منتظمة	17.2	26.9	24.3	31.7	2.71	1.09	67.75
10.	أشعر بالعصبية	8.2	19	33.6	39.2	3.04	0.96	76
11.	أخاف أن أفقد السيطرة على نفسي	27.2	15.7	26.5	30.6	2.6	1.18	65
12.	أنا متوتر	31.7	16.4	24.6	27.2	2.47	1.20	61.75
13.	أشعر بالقلق	21.3	17.9	23.9	36.9	2.76	1.16	69
14.	أنا غير مرتاح	23.5	22	26.1	28.4	2.59	1.13	64.75
15.	المستقبل يقلقني	20.1	13.4	22.8	43.7	2.9	1.17	72.5
16.	أشعر بأنني متقلب (غير ثابت)	19	20.1	22.8	38.1	2.8	1.14	70
17.	عضلاتي متوترة	16.4	19	27.2	37.3	2.85	1.10	71.25
18.	أنا متوتر (معصب)	18.7	7.8	15.7	57.8	3.13	1.18	78.25
19.	أشعر بالانزعاج	20.1	7.8	16.4	55.6	3.07	1.20	76.75
20.	أنا متلمل (غير مستقر)	18.7	7.5	25.7	48.1	3.03	1.14	75.75
68.51	المتوسط الحسابي والنسب المئوية والوزن النسبي لتواجد القلق لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدبلوم التأهيل التربوي	21.95	18.09	23.91	36.05	2.74	1.15	

يشير الجدول (3) إلى آراء أفراد عينة البحث حول مستوى القلق لديهم، إذ جاءت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي على الاستبانة ككل كما يلي (21.95%) أجابوا نادراً أي بعدم وجود قلق، (18.09%) أحياناً، وجاءت إجابات أفراد العينة بنسبة (23.91%) لدرجة تواجدها كثيراً و(36.05%) أجابوا بدائماً. كما أن الوزن النسبي لعبارة الاستبانة ككل هي (68.51%) يزيد عن (50%) كمتوسط بدرجة لا بأس بها. وتشير هذه النتائج إلى أن نسبة الطلبة الذين يعانون من القلق هي نسبة مرتفعة نوعاً ما. وتفسر نتيجة هذه الفرضية بنفس

طريقة تفسير الفرضية السابقة من أن الفترة الزمنية الحالية التي نعيش فيها تتميز بتسارع وتيرة الأحداث المليئة بالحروب والأزمات، بالصراعات والاحباطات مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر متنوعة للقلق والتوتر تسهم في انتشار أنماط سلوكية متباينة كنتيجة لهذه الأحداث. وبما أن عينة البحث تتألف من طلبة الدبلوم وتشمل طلبة التعليم المفتوح فهي عينة غير متفرغة للدراسة فمنها المتزوج والمتزوجة ومنها الموظف والموظفة، الأمر الذي يجعل الطالب تحت ضغوط عديدة ناتجة عن تعدد الأدوار والقلق من عدم القدرة على التوفيق بينها مما يولد مصادر مختلفة ومتنوعة للضغوط. وتتفق هذه النتيجة مع ماورد في مقدمة البحث الحالي من أن الطلاب إحدى الفئات التي يكثر تعرضها للقلق (أو الخوف) أكثر من غيرها لأنه عليهم في مجرى حياتهم المرور بكم هائل من الامتحانات قلما تمر فيه فئة أخرى، ناهيك عن الضغوطات التي يمارسها الأهل على الطالب وتوقعاتهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان (رضوان، 2007، 427-428).

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط المدركة والقلق لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين. لدراسة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدركة والقلق لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، حسب معامل الارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4): معامل الارتباط بيرسون ودلالته لدى إجابات عينة البحث حول العلاقة بين الضغوط المدركة والقلق لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين

الدالة	قيمة مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجال
دال *	0.000	0.734	6.45	22.98	268	الضغوط المدركة
			15.9	54.78		القلق

* عند مستويي دلالة، 0.05، 0.01.

ومن خلال قراءة الجدول (4) يتبين وجود علاقة ارتباط طردية وقوية بين الضغوط المدركة والقلق، وهو ارتباط دال وجوهري، إذ بلغ معامل الارتباط (0.734)، عند مستوى الدلالة (0.000)، وهو أقل من (0.05)، فكلما زادت الضغوط المدركة ازداد القلق لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي وفق إجابات أفراد عينة البحث. وبناء على ذلك ترفض الفرضية الصفرية القائلة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط المدركة والقلق لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين. وهذا من الطبيعي حيث كلما زادت الضغوط قلت الطمأنينة وزاد عدم الاستقرار والمعاناة من المشاعر السلبية وبالتالي يزداد القلق والتوتر. وهذا يتفق مع ماورد في مقدمة ومشكلة البحث الحالي "يختلف الأفراد في سرعة تأثرهم بالضغوط تبعاً لحالتهم النفسية، ويمكن للحالة النفسية للفرد أن تتوسط العلاقة بين المواقف الضاغطة والاضطرابات النفسية والجسدية؛ فقد أظهرت نتائج الدراسات وجود علاقة سلبية ذات دلالة بين الضغوط المدركة والصحة العقلية، وعلى أية حال هناك علاقة إيجابية واضحة بين الضغوط المدركة والقلق فضلاً عن المعاناة النفسية (Sarita et al., 2013, 4)", كما أظهرت نتائج دراسة

(Paul et al., 2012) أن طلاب التمريض الأفضل في إدارة الضغوط والقلق، هم أكثر نجاحاً في تدريبهم السريري. وفي دراسة (Bergdahi, 2002, 235) ارتبط الضغط المنخفض والمتوسط مع القلق والضغط العالي مع الاكتئاب، وأشارت نتائج دراسة (Olga et al., 2011) إلى أن التغيير في الضغط المدرك يتوسط العلاقة بين سمة القلق، ولكن ليس سمة الغضب، لاسترداد العافية من الأمراض المتعلقة بالأعصاب. وتتفق النتيجة الحالية كذلك مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت جميعها العلاقة المتبادلة بين الضغوط المدركة والقلق وتأثيرها على الصحة النفسية للفرد وعلى نجاحه في المجالات الحياتية المختلفة (بسيوني وجبريل، 2011؛ السوالمه والصمادي، 2012؛ Bergdahi and Sarita et al., 2013; Paul et al., 2012; Olga et al., 2011; Keim et al., 2011; Bergdahi, 2002).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الضغوط المدركة تعود لمتغير الجنس لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.

للوصول إلى الفروق في الضغوط المدركة ودلالاتها تبعاً لمتغير الجنس تم إجراء اختبار (t-test) للمقارنات الثنائية، باستخدام المتوسطات الحسابية وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (5):

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار (t) لإجابات عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين للفروق في الضغوط المدركة تبعاً للجنس (درجة الحرية = 266)

المقياس	العينة (الجنس)		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الدلالة (Sig)	مجال الثقة (95%)		القرار
	ذكور	إناث					أعلى	أدنى	
الضغوط المدركة	100	168	28.75	3.08	15.63	0.000	10.37	8.05	دال *
			19.54	5.39					

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.05 تساوي 1.96.

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.01 تساوي 2.58.

من خلال قراءة الجدول (5)، يتبين أن الفروق التي ظهرت بين متوسط إجابات طلاب دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، ومتوسط إجابات أفراد عينة البحث من طالبات دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، هي فروق دالة وجوهرية على مقياس الضغوط المدركة، إذ بلغت قيمة ($p = 0.000$) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغت قيمة ($t = 15.63$) المحسوبة، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.58)، عند درجات حرية (266) بمجال الثقة (95%)، لصالح الطلاب. وفي هذا إجابة عن الفرضية الخاصة بالفروق بين آراء طلاب وطالبات دبلوم التأهيل التربوي في الضغوط المدركة، ورفض للفرضية القائلة بعدم وجود فروق. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المجتمع الذي نعيش فيه والذي يتحمل بموجبها الذكور مسؤوليات كبيرة مقارنة بالإناث تتمثل في ضغوط الحياة المادية كالتفكير بمستقبلهم وتأمين وضعهم المادي والبحث عن فرص للعمل وغيرها فهو غير قادر على التقدم لفتاة إن لم يوفر متطلبات الزواج المتعبة والتي لا يستطيع الشاب تأمينها بمفرده في هذه الظروف الصعبة. وتتعارض مع نتائج دراسة (Bergdahi and Bergdahi, 2002) التي أظهرت فيها النساء ارتفاعاً في وتيرة الضغط المعتدل والعالي أكثر من الرجال بنفس الفئة العمرية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في القلق تعود لمتغير الجنس لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين. للوصول إلى الفروق في درجة تواجد القلق ودلالاتها تبعاً لمتغير الجنس تم إجراء اختبار (t-test) للمقارنات الثنائية، باستخدام المتوسطات الحسابية وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (6):

جدول (6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار (t) لإجابات عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين للفروق في القلق تبعاً للجنس (درجة الحرية = 266)

المقياس	العينة (الجنس)		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الدلالة (Sig)	مجال الثقة (95%)		القرار
	ذكور	إناث					أعلى	أدنى	
القلق	100	168	62.60	11.61	6.7	0.000	16.13	8.8	دال*
			50.13	16.31					

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.05 تساوي 1.96.

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.01 تساوي 2.58.

من خلال قراءة الجدول (6)، يتبين أن الفروق التي ظهرت بين متوسط إجابات طلاب دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، ومتوسط إجابات طالبات دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، هي فروق دالة وجوهية على مقياس القلق، إذ بلغت قيمة ($p = 0.000$) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغت قيمة ($t = 6.7$) المحسوبة، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.58)، عند درجات حرية (266) بمجال الثقة (95%)، لصالح الطلاب. وفي هذا إجابة عن الفرضية الخاصة بالفروق بين آراء طلاب وطالبات دبلوم التأهيل التربوي في درجة تواجد القلق، ورفض للفرضية القائلة بعدم وجود فروق. كذلك يمكننا تفسير هذه الفرضية من خلال نتيجة الفرضية السابقة حيث أظهرت أن درجة الضغوط المدركة لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث وبالتالي فإن الذكور أكثر قلقاً بطبيعة الحال نتيجة الضغوط المضاعفة التي يعانون منها والقلق من عدم التوفيق بين متطلبات الحياة لديهم. تتفق النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة (رضوان، 2010) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الكفاءة الذاتية والقلق، حيث كان الطلاب أكثر قلقاً وأقل تقديراً لكفاءتهم الذاتية، وتختلف هذه النتيجة مع ماورد ذكره في النظري مما دلت إليه الدراسات المختلفة " أن الوراثة تلعب الدور الهام والأساسي في الاستعداد لهذا المرض، وأن نسبة القلق لدى النساء تزيد عنها لدى الرجال مما يشير إلى مقولة الجنس له علاقة بالإصابة بالقلق (عبد الله، 2000، 152).

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في الضغوط المدركة تعود لمتغير الحالة الاجتماعية (عازب/متزوج) لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.

للكشف عن الفروق في الضغوط المدركة ودلالاتها تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (عازب/متزوج)، تم إجراء الفروق عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، باستخدام اختبار (t-test) للفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين، وتم الحصول على النتائج، كما هو موضح في جدول (7).

جدول (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار (t) لإجابات عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين للفروق في الضغوط المدركة تبعاً للحالة الاجتماعية عند (درجة الحرية = 266)

المقياس	العينة (الحالة الاجتماعية)		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الدلالة (Sig)	مجال الثقة (95%)	
	عازب	متزوج					أعلى	أدنى
الضغوط المدركة	178	90	21.6	7.1	-5.14	0.000	-2.53	-5.67
			25.7	3.63				

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.05 تساوي 1.96.

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.01 تساوي 2.58.

من خلال قراءة الجدول (7)، يتبين أن الفروق التي ظهرت بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث من دبلوم التأهيل التربوي (العازبين)، ومتوسط إجابات أفراد عينة البحث من دبلوم التأهيل التربوي (المتزوجين)، هي فروق دالة وجوهرية على مقياس الضغوط المدركة، إذ بلغت قيمة (p = 0.000) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغت قيمة (t = -5.14) المحسوبة، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.58) عند درجات حرية (266) بمجال الثقة (95%)، لصالح طلبة دبلوم التأهيل التربوي (المتزوجين). وفي هذا إجابة عن الفرضية الخاصة بالفروق بين آراء الطلبة المتزوجين والعازبين في الضغوط المدركة، ورفض للفرضية القائلة بعدم وجود فروق. ويمكن تفسير النتيجة من خلال متاعب وصعوبات الطلبة ذوي الأدوار المتعددة ومعاناتهم من ضغوط مضاعفة وعالية الشدة نتيجة الصعوبة الكبيرة في التوفيق بين متطلبات الحياة الزوجية والعملية والدراسية، يضاف إلى ذلك قلقهم الدائم وخوفهم من الفشل الدراسي والفشل في التوفيق بين أعبائهم الكبيرة المترتبة على الأدوار المتعددة التي يقومون بها.

وتتفق النتيجة الحالية مع ما تم طرحه في مشكلة البحث من نتائج دراسات مختلفة منها كوهن وويليمسون (Cohen and Williamson, 1991, 310-357) أن "الناس يتعرضون بفعل عوامل كثيرة مختلفة ومنها زيادة الأعباء الناجمة عن تعدد الأدوار، أو تعدد المسؤوليات، ونمط الشخصية إلى إحساس متزايد بالضغوط إذا ما قورنوا بالأشخاص الذين يؤدون عدداً أقل من المهام، ولا يتحملون مسؤوليات كبيرة".

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05) في درجة تواجد القلق تعود لمتغير الحالة الاجتماعية (عازب/متزوج) لدى أفراد عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.

للكشف عن الفروق في درجة تواجد القلق ودلالاتها تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (عازب/متزوج)، تم إجراء الفروق عند مستوى دلالة (α = 0.05)، باستخدام اختبار (t-test) للفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين، وتم الحصول على النتائج، كما هو موضح في جدول (8).

جدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار (t) لإجابات عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين للفروق في درجة تواجد القلق تبعاً للحالة الاجتماعية عند (درجة الحرية = 266)

القرار	مجال الثقة (95%)		قيمة الدلالة (Sig)	(t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة/ (الحالة الاجتماعية)		المقياس
	أعلى	أدنى					عازب	متزوج	
دال *	-	-21.14	0.000	-10.1	15.14	48.84	178	عازب	القلق
	14.24				9.61	66.53	90	متزوج	

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.05 تساوي 1.96.

قيمة (t) الجدولية عند درجات حرية (266) ومستوى معنوية 0.01 تساوي 2.58.

من خلال قراءة الجدول (8)، يتبين أن الفروق التي ظهرت بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث من دبلوم التأهيل التربوي (العازبين)، ومتوسط إجابات أفراد عينة البحث من دبلوم التأهيل التربوي (المتزوجين)، هي فروق دالة وجوهرية على مقياس القلق، إذ بلغت قيمة (p = 0.000) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغت قيمة (t = -10.1) المحسوبة، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.58)، عند درجات حرية (266) بمجال الثقة (95%)، لصالح الطلبة (المتزوجين). وفي هذا إجابة عن الفرضية الخاصة بالفروق بين آراء الطلبة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية في درجة تواجد القلق، ورفض للفرضية القائلة بعدم وجود فروق. ويمكن تفسير هذه الفروق من خلال تفسير الفرضية السابقة التي أظهرت نتائجها أن الطلبة المتزوجون لديهم نسبة أعلى من الضغوط المدركة مقارنة بالطلبة غير المتزوجين والتي طرحت تفسيراً بكون الطلبة المتزوجون غير متفرغين للدراسة ويقعون تحت وطأة ضغوط مختلفة نتيجة للأدوار المتعددة التي يؤديها وصعوبة التوفيق بينها، وبما أنه ظهرت لدينا علاقة قوية بين الضغوط المدركة والقلق فمن الطبيعي أن يعاني الطلبة المتزوجون من القلق نتيجة الضغوط العديدة التي يعانون منها والقلق من الفشل وصعوبة التوفيق والنجاح في المهام المختلفة التي يؤديها.

الاستنتاجات والتوصيات:

تناول البحث الحالي العلاقة بين الضغوط المدركة والقلق لدى طلبة الجامعة، وتوصل إلى نتائج مهمة تؤكد العلاقة القوية والمتبادلة بين المتغيرين وتأثير كل منهما منفرداً وبصورة مشتركة على التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة الجامعة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي يمكن من خلالها العمل على تحسين مستوى المواجهة الإيجابية للضغوط لدى الطلاب، ومواجهة الضغوط لديهم بطرق إيجابية وفعالة وخفض مشاعر القلق السلبية قدر الإمكان. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية وقوية بين الضغوط المدركة والقلق لدى أفراد العينة من دبلوم التأهيل التربوي، وبينت النتائج كذلك وجود فروق دالة وجوهرية على مقياس الضغوط المدركة والقلق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما وجدت فروق دالة على مقياس الضغوط المدركة والقلق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح طلبة دبلوم التأهيل التربوي (المتزوجين). وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، قدمت الباحثة بعض المقترحات على النحو الآتي:

• يتطلب النجاح في الدراسة أن يتمتع الطالب بمستوى مقبول من التوافق النفسي والاجتماعي، وبالتالي يكون من الأهمية بمكان العمل على تطوير برامج إرشادية لرفع مستوى كفاءة الطلبة في مواجهة الضغوط المدركة لديهم

ومشاعر القلق المختلفة التي يعانون منها بسبب الضغوط المختلفة الناجمة عن طبيعة الدراسة وغيرها من المشكلات التي يواجهونها في الحياة بشكل عام.

● العمل على مستوى الجامعة والكليات على إدارة ندوات إرشادية لتوعية الطلاب حول أساليب مواجهة الضغوط المدركة لديهم والتعامل معها بنجاح.

● أهمية توجيه الكادر الإداري والتدريسي في الجامعة للتعامل بطريقة إيجابية مع طلبة دبلوم التأهيل التربوي وتقديم النصيحة والمشورة لهم فيما يتعلق بالمواد الدراسية المختلفة وطبيعة الدراسة في سنة جديدة ومختلفة عن كل ما تمت دراسته في السنوات السابقة، وتقديم التسهيلات والدعم المعنوي لهم.

● إجراء بحوث متعددة وشاملة لأكثر قدر ممكن من المتغيرات المتاحة للربط بينها وبين كل من القلق والضغوط المدركة لدى عينات مختلفة، كسمات الشخصية وغيرها، وتناول شرائح مختلفة وثيقة الصلة بالمتغيرين المدروسين مثل الأفراد ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية، والمرأة بشرائحها المختلفة.

المراجع:

1. أبو الحصين، محمد فرج الله مسلم - الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. رسالة ماجستير ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2010، 156.
2. أبو غالي، عطايف محمود - فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، م 20، ع 1، 2012، 619. 654.
3. بسيوني، سوزان وجبريل، فاروق السعيد - أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة - دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي، كلية التربية النوعية بالمنصورة، المؤتمر السنوي (العربي السادس - الدولي الثالث) 13-14 أبريل، 2011، 43-68.
4. رضوان، سامر - أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق، مجلة دراسات نفسية، ع 3، 2010، 9-34.
5. رضوان، سامر - الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة، ط 2، 2007، 876.
6. السوالمه، عائشة والصمادي، أحمد - فعالية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، م 8، ع 4، 2012، 365-376.
7. عبدالله، مجدي أحمد محمد - علم النفس المرضي : دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 2000، 326.
8. العبودي، فاتح - الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر، 2008، 123.
9. عليان، ربحي وغنيم، عثمان محمد - مناهج وأساليب البحث العلمي، عمان: دار صفاء للنشر، 2000، 255.
10. العيسوي، عبد الرحمن - علم النفس الاكلينيكي. بيروت: الدار الجامعية، 1992، 503.
11. فرويد، سيغموند - الكف والعرض والقلق - ترجمة: محمد عثمان نجاتي، بيروت: دار الشروق، ط 1989، 4، 170.
12. كيس، إف. آي؛ أولدمان، جي . إم وبارويس، اتش - في الطب النفسي وعلم النفس الاكلينيكي، ترجمة سامر جميل رضوان، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة، 2009، 451.

13. يوسف، جمعة سيد -إدارة الضغوط. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، جامعة القاهرة، كلية الهندسة، 2007، 51.
14. ABDEL – KHALEK, A.M., RUDWAN, S - *The Kuwait University Anxiety Scale: Reliability And Criterion – Related Validity IN Syrian College Students*, Psychological Reports, 2001, 89,p 718.
15. ADITYA YONATHAN AND MAGNO CARLO - *Factors Influencing Marital Satisfaction among Christian Couples In Indonesia: A Vulnerability-Stress-Adaptation Model*. The International Journal of Research and Review, Volume 7 Issue2, October 2011, pp 11-31.
16. BERGDAHL JAN, BERGDAHL MAUD - *Perceived stress in adults: prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population*. Stress and Health, Volume 18, Issue 5, December 2002, pp 235–241.
17. COHEN, S., KAMARCK, T, AND MERMELSTEIN, R. - *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior, 24, 1983, 385-396.
18. COHEN, S. AND WILLIAMSON, G - *Perceived Stress in a Probability Sample of the United States*, SPACAPAN, S AND OSKAMP, S. (Eds) The Social Psychology of Health. Newbury Park, CA: Sage, 1988.
19. CONSTANCE, H – *Intergenerational Transmission Of Depression Test of An Interpersonal Stress Model in a Cmmunity Sample*. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 72, 3,2004, pp 511-522.
20. DYSON, R., AND RENK, K - *Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping*, Journal of clinical Psychology, 62(10), 2006, 1231-1244.
21. GLYNN LAURA M., CHRISTINE DUNKEL SCHETTER, CALVIN J. HOBEL, CURT A. SANDMAN -*Pattern of Perceived Stress and Anxiety in Pregnancy Predicts Preterm Birth*. Health Psychology, V.27, N.1, 2008, 43-51.
22. GUNNING, M; GUNNING. F, DENISON; STOCKLEY, HO, C; SANDHU, K &REYNOLDS, R – *Assessing maternal anxiety in pregnancy with the State – Traite Anxiety Inventory (STAI). Issues of validity, location and participation*. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 23(9), 2010, 32-43.
23. JATTURONG R. WICHIANSON, STEPHANIE A. BUGHI, JENNIFER B. UNGER, DONNA SPRUIJT-METZ AND SELENA T. NGUYEN-RODRIGUEZ - *Perceived stress, coping and night-eating in college students*. Stress and Health 25: 2009, 235–240.
24. KEIM SARAH A. , DANIELS JULIE L. , DOLE NANCY , HERRING AMY H. , RIZ ANNA MARIA SIEGA-, SCHEIDT PETER C. - *A prospective study of maternal anxiety, perceived stress, and depressive symptoms in relation to infant cognitive development*. Early Hum Dev. 2011 May; 87(5), 373–380.
25. LAZARUS, R. S AND FOLKMAN, S – *Stress appraisal ou coping*, New York, 1984, 13.
26. MONTES ALEXANDRA, CLAY ADAM, CARLSON ASHLI, AND MOORE C. HUNTER - *Effectiveness of Meditation on Perceived Stress and Mindfulness*. Undergraduate Journal Of Psychology, V8, 2013, 12-16.
27. OLGA V. CROWLEY, PAULA S. MCKINLEY, MATTHEW M. BURG, JOSEPH E. SCHWARTZ, CAROL D. RYFF, MAXINE WEINSTEIN, TERESA E. SEEMAN, RICHARD P. SLOAN - *The interactive effect of change in perceived stress and trait anxiety on vagal recovery from cognitive challenge*. International Journal Of Psychophysiology, 82 (2011), 225-232.

28. PAUL RATANASIRIPONG, NOP RATANASIRIPONG AND DUANGRAT KATHALAE - *Biofeedback Intervention for Stress and Anxiety among Nursing Students: A Randomized Controlled Trial*. International Scholarly Research Network ISRN Nursing, Volume 2012, Article I D 827972, 1-5.
29. RITA, A – *Stress in life and at work*, Response Books A division of sage publications, London, 2001, 312.
30. SARITA SOOD, ARTI BAKHSHI, POOJA DEVI - *An Assessment of Perceived Stress, Resilience and Mental Health of Adolescents Living in Border Areas*. International Journal of Scientific and Research Publications, Volume 3, Issue 1, January 2013, 1-4.
31. TAYLOR, SHELLY – *Health Psychology*, Third Edition, New York: Mc Graw- Hill International Editions, 1995, 205.
32. EUN-HYUN LEE, RN- *Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale*. Asian Nursing Research 6, 2012, 121- 127.
33. NG, SIU-MAN - *Validation of the 10-item Chinese perceived stress scale in elderly service workers: one-factor versus two-factor structure*. BMC Psychology, 2013, 1:9, 8.
34. ANDREOU, ELENI ; . ALEXOPOULOS, EVANGELOS C; LIONIS, CHRISTOS; VARVOGLI, LIZA; GNARDELLIS, CHARALAMBOS; CHROUSOS, GEORGE P; AND DARVIRI, CHRISTINA - *Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2011, 8, 3287-3298.