ISSN: 1812-0512 (Print) 2790-346X (online)

Waist Journal for Human Sciences

Journal Homepage: https://wjfh.uowasit.edu.iq/index.php/wjfh/en

Research article

Psychological stress among new students at Wasit University

Lect. Dr. Rawa Mohsen Khudair[1], Asst. Lect. Roya Hasseb Haseen[2]

College of Education for Pure Sciences - Computer Science Department, University of Wasit, Iraq

ARTICLE INFO

Keywords: Psychological stress among new students

***Correspondence author*:**

rkhudhair@uowasit.edu.iq

rhassaan@uowasit.edu.iq

Received: 09 June 2026
Revised: 04 August 2026
Accepted: 04 August 2026
Published: 01 **November** 2026

1812-0512 /© 2026 The Author(s). Published by Wasit Journal for Humanities Sciences, Wasit University. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

***Cite*:**

Khudhair, R. M., & Minadi, roya hasseb hasen. (2026). Psychological stress among new students at Wasit University. *Wasit Journal for Human Sciences*, *22*(4/Pt1). https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol22.Iss4/Pt1.2078

ABSTRACT

The current research holds significant importance as it investigates the demographic characteristics of newly enrolled university students and assesses how psychological stress influences both their mental health and academic performance. Psychological stress is a type of pressure that profoundly impacts students. The outcomes of this study may contribute. The primary aim of this inquiry is to evaluate the degree of psychological stress faced by new students University, while also examining the differences in stress levels between male and female students, as well as between those enrolled in scientific disciplines and those in the humanities. To carry out this investigation, the researcher employed a descriptive approach and utilized the assessment scale created by (Magdy Abdel Karim Habib, 2004). The study's sample included 300 students, comprising individuals of both genders, selected using random sampling techniques. The analysis of the statistical data indicated a high prevalence of psychological stress among university students.

التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط

م.د رواء محسن خضير[1]، م.م رؤيا حسيب حسن [2]
كلية التربية للعلوم الصرفة، قسم الحاسوب، جامعة واسط[1-2]

المُستخلص

يحظى البحث الحالي بأهمية كبيرة كونه يركز على شريحة الطلبة الجدد في الجامعة وتأثير التوتر النفسي على الجوانب النفسية والعملية التربوية للطلبة وهو من الضغوط النفسية ذات التأثير القاسي و الكبير على الطلبة إذ ممكن من خلال نتائج الدراسة الحالية وضع برامج واستراتيجيات للتغلب أو التقليل من حالة التوتر النفسي وتشمل هذه الاستراتيجيات كيفية تكوين الصداقات وتنمية المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل لفهم طبيعة العلاقات والمواقف الاجتماعية بصورة شاملة، فيصبح قادر على مواجهة ظروف الحياة والتكيف مع الأوضاع الجديدة والتعامل معها بالطريقة الصحيحة، ومعرفة كيفية تقليل التوتر النفسي يهدف البحث التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط والفروق في المستوى بين الذكور والإناث وبين التخصص العلمي والإنساني، ولتحقيق الدراسة اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، حيث تبنت الباحثة مقياس(مجدي عبد الكريم حبيب ،٢٠٠٤) وبلغت عينة البحث الحالي،(300) طالب وطالبة موزعين بطريقة عشوائية وبعد اجراء التحليل الاحصائي للبيانات تبين ان مستوى التوتر النفسي عال لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد

الفصل الاول

مشكلة البحث: يعد طلبة المرحلة الأولى بالجامعة من الفئات العمرية المهمة في البحث والدراسة، نظرا لان طلبة المرحلة الجامعية قمة الهرم التعليمي يقتضي دراسة هذه الفئة وتعميق البحث عن المتغيرات التي تتناول حياتهم، مثل التوتر النفسي لدى طلبة المقبولين الجدد في الجامعة.

وتزداد هذه المشكلة خطورة في دراسة المرحلة الجامعية باعتبارها مرحلة انتقالية في حياة الطالب يكون التوتر النفسي في أقسى حالاته في مرحلة الجامعة، قد يتعرض الفرد إلى عدة من الحروب والازمات تؤدي إلى حرب نفسية للأفراد وإلى اضرار نفسية وبشكل خاص طلبة الجامعة الجدد وهم في مرحلة الشباب وهم يحتاجون إلى تحقيق طموحاتهم فالحارة ملحة إلى تربية جيل واعي وخالي من المشكلات والاضطرابات النفسية ويتمتع بصحة نفسية (العامود، 1996، ص. 402).

"يعَدّ التوتر النفسي من أكثر الظواهر النفسية تعقيدًا، لارتباطه بالعديد من المواقف الحياتية المختلفة مثل الضغوط النفسية والخوف والقلق. كما تسهم تحديات الحياة المتزايدة والتغيرات الاجتماعية المتسارعة في رفع مستويات التوتر النفسي لدى الطلبة" (الحميري، 2014، ص. 337).

ويعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه الطلبة الجدد فالإحباطات والصراعات التي يواجهها الافراد كثيرة جدا ومصادرها متعددة كالحياة الأسرية والحياة العملية والظروف البيئية المحيطة بهم، هذه الصراعات تعمل على رفع التوتر النفسي الذي يؤثر على قدرته على الانتباه والتركيز مما يؤدي إلى انخفاض المستوى العلمي للطلبة" (الدحدوح، 2010، ص. 4).

التوتر نفسي باعتباره من أهم المشكلات التي تواجههم لتأقلمهم مع التغيرات بمختلف مجالاتها في البيئة الجامعية التي يعتقد الطالب أنها مصدر تهديد سواء كانت موقف الظروف او حتى أشخاص، تتمثل ظهور حالات من الضغط النفسي والقلق والتوتر النفسي إذ يظهر تأثيرها في الإنسان وعلاقته مع الآخرين والتي تلقي بظلالها على المزيد من العقبات التي تؤثر على جوانبهم النفسية يظهر كضغط او قلق إرهاق وتوتر نفسي يؤثر على المزاج والصحة عندما يعتقدون المتطلبات التي تقع على عاتقه تتجاوز قدرته على التعامل معها وعلى اداء الطلبة في أداء واجباتهم الجامعية.

"حيث أن التعرض إلى التوتر النفسي يؤثر في العمليات العقلية والمعرفية كالإدراك والذاكرة وينعكس على التحصيل الدراسي" (عبد الله، 2011، ص.327)، وإن تمتع الفرد بالتوتر النفسي يؤدي إلى عدم الفهم الذات وعدم قدرته على اتخاذ القرارات وصعوبة في إدراك المواقف والقدرة على حل المشكلات.

استنادًا إلى ما سبق، تتجلى مشكلة البحث الحالي في التساؤل العلمي الآتي:

ما مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط؟

أهمية البحث: إن الاضطرابات التي تحدث من وجود التوتر النفسي قد تظهر بعده أشكال منها اضطرابات نفسية كالخوف والتوتر والقلق واضطرابات توظيف المعلومات والتركيز والادراك الذي يؤثر بشكل خاص على الجوانب النفسية للطالب وعلى العملية التعليمية فرزت أهمية دراسة هذا النوع من الاضطرابات النفسية بمكوناتها واسبابها.

ليس من الضروري أن يكون التوتر ظاهرة سلبية وذلك لا نستطيع أن ننكر فوائده والحاجة اليه بالقدر المعقول الذي يحرك فينا الدافعية باعتبارها أحد المحركات التي تحرك نشاط الكائن الحي للقيام بفعل معين.

حيث إن جميع الكائنات تواجه الضغوطات الحياة والتوترات الناشئة فالتوتر يقابل باستجابات الافراد المتمثل بتكيفهم للتوترات الناتجة عن ضغوطات الحياة للوصول إلى حالة التوازن، وإن هذه الضغوطات والتهديدات التي نعيشها تمثل أرضية خصبة للعلاقة بين التوتر والصحة.

الأهمية النظرية:

أ. يكشف البحث الحالي عن التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط وهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع.

ب. يكشف موضوع الدراسة الحالية اهمية هذا الموضوع حيث يتميز هذا الواقع بالكثير من المشكلات والضغوط النفسية ويفتح المجال أمام دراسات أخرى تهتم بتطوير اساليب علاج سلوكية او معرفية وأساليب تعليمية تستهدف التقليل والتخلص من الضغوط النفسية والقلق والتوتر النفسي.

2. الأهمية التطبيقية:

أ. يساعد على التعرف الى حالات التوتر النفسي التي يعانون منها الطلبة الجدد في كليات الجامعة وتشخيصها وبالتالي تحديد جوانب العلاج.

ب. يقدم توصيات يمكن أن تسهم في تصميم برامج إرشادية او تدريبية والقيام بأنشطة تساعد على التخلص من التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد.

ج. "يمكّن إدراك أهمية التخلص من التوتر النفسي بأتباع مجموعة من أساليب المعالجة السلوكية والمعرفية في تحسين المستوى الأكاديمي للطلبة الجدد باتباع طرائق التخلص من الضغوط النفسية والتوتر، وتنمية قدراتهم على مواجهة تحديات الحياة اليومية والمهنية مستقبلاً" (فرحان:2026، ص. 234).

د. بناء استراتيجيات وأتباعها للتخفيف من حدة الضغوط النفسية والتوتر النفسي للشباب وكيفية تكوين الصداقات وتنمية مهارات التواصل بين الافراد.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

أ. التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط.

ب. دلالة الفروق في التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط تبعا لمتغير الجنس ذكور _إناث.

ج. دلالة الفروق في التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط تبعا لمتغير التخصص الدراسي علمي – إنساني.

حدود البحث:

الحدود البشرية: طلبة المرحلة الأولى في جامعة واسط.

الحدود المكانية: جامعة واسط.

الحدود الزمانية: العام الدراسي 2025-2026.

تحديد المصطلحات:

1. الديراني (1992) ينظر إلى التوتر النفسي بوصفه ظاهرة غير ملموسة تُولد لدى الفرد إحساسًا بالتهديد والانزعاج ، وتؤدي إلى زيادة. الحساسية تجاه المشكلات، الأمر الذي يضعف قدرته على التوافق مع البيئة المحيطة به، كما ينعكس أثرها بصورة مستمرة على سلوكه في. تعامله مع الآخرين (الديراني، 1992، ص. 201).

2. ماثني (Matheny، 1993): عرف التوتر النفسي بـ "تكيف واستجابة الطاقة الجسمية والنفسية للضغوط النفسية" (ماثني، 1993، ص. 815)

3.عرف هانز سيلى (1994) "التوتر النفسي بانه الاستجابة غير المحددة للجسم الناتجة عن تعرض الإنسان لضغوط الحياة" (حسين، 1994، ص. 45)

في ضوء التعريفات السابقة للتوتر النفسي فأن الباحثة تعرفه: هو مقدار من الصراع سواء كان حالة دافعية او حالة انفعالية او الشعور بالضغط النفسي يؤدي إلى التوتر النفسي.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الاستجابة على فقرات مقياس التوتر النفسي.

الفصل الثاني

الإطار نظري والدراسات السابقة

وفقا لما يقوله سميث إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح لاتيني الأصل stress مشتق من الاسم اللاتيني strictus بمعنى الشدة او الضيق وهدا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني stringere بمعنى يشد tighter to (الدحدوح، 2010، ص. 29) وتشير الاحصائيات إن ٨٠% من الأمراض تنتج عن التوتر النفسي و٥٠% من أفراد المجتمع يراجعون الأطباء بسبب التوتر النفسي و٢٥% من الافراد يعانون من أحد أشكال او اضطراب التوتر النفسي (الحميري، 2001، ص. 40).

الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي (اسباب مباشرة وأسباب غير مباشرة):

1. الأسباب المباشرة تتمثل في زيادة متطلبات وضغوط الحياة
2. الأسباب الغير مباشرة فقد صنفها شارلزوت وماكان، ١٩٩٨ إلى عدة انواع منها:

أ. المثيرات الانفعالية: وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه.

ب. المثيرات العائلية: وتشمل المشكلات الأسرية وعدم التوافق الزواجي.

ت. المثيرات الاجتماعية: تتمثل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والقلق من الاخرين والرهاب الاجتماعي.

ث. المثيرات الكيميائية: تتمثل بسوء استخدام الأدوية والعقاقير والنثيرات الفيزيقية كالتلوث والفوضى (حداد ودحادحة، 1998، ص. 54).

مراحل التوتر النفسي:

حدد هانز سيلاي ثلاث مراحل للتوتر النفسي سماه انموذج التكيف العام.

1. مرحلة التنبيه والحذر: تُعد هذه المرحلة خط الدفاع الأول في مواجهة مصدر التوتر والسيطرة عليه. فعندما يتعرض الفرد لمثير مهدد نفسيًا، كالشعور بالخوف أو الغضب، أو لمهدد جسمي يتمثل بالإصابة بأحد الأمراض الجسدية، فإن استجابة جسم الإنسان تكون متشابهة تجاه هذه المؤثرات. إذ تعمل الإشارات العصبية والهرمونية على حشد الطاقة اللازمة لمواجهة الموقف الطارئ، مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب والتنفس، وظهور مشاعر التوتر والخوف والقلق، فضلاً عن إفراز هرمون الأدرينالين لإعداد الجسم للتعامل مع التهديد ومواجهته.

2. مرحلة المقاومة: في هذه المرحلة يهيئ الفرد نفسه لمواجهة مصدر التوتر والعدة الى حالة التوازن الفسيولوجي والنفسي مما يتيح التركيز الأفضل على مصدر التهديد قد يشعر الفرد بأنه مستعد لتحمل أكثر تهديد او أزمات او يشعر أن التهديد قد زال لكن إذا استمر السبب فأنها تؤثر سلبا على حياة الفرد وعلى التركيز والتفكير بشكل منطقي .

3. مرحلة الانهاك والتعب: يشعر الفرد في هذه المرحلة بالإرهاق ونقص الطاقة وانخفاض قدرة التعامل مع التوتر النفسي فيصبح مصدر التوتر مسيطرا على الفرد ما يفعله غير قادر على مواجهة التهديد والتوتر النفسي ويدخله مرحلة الاشياء والتعب فيصبح وضعه صعب (مهنا، 2011، ص. ٣٧)

النظريات التي فسرت التوتر النفسي:

لقد اشار عدد من النظريات الى التوتر النفسي باعتباره حالة نفسية وجسمية وعقلية تشعر الفرد بعدم الارتياح والتوازن ومن هذه النظريات:

أ. نظرية الصراع (جانس ومان mann & jains): طرح جانس ومان هذه النظرية عام، „أن التوتر يتحدد تبعا لحجم ومقدار الصراع سواء هذا الصراع يكون حالة دافعية او انفعالية وان الصراع القوي يحدث على الشعور بالضغط النفسي وعدم الأمن النفسي والاضطراب الانفعالي الذي يحدث التوتر" (jains & Mann, 1975, p. 174).

ب. وفي المنظور التحليل النفسي يرى فرويد أن الصراع بين المكونات النفسية الثلاث انا والهي والانا العليا، فالانا يدين بالولاء لثلاث اشياء كبيرة توعدنا بالخطر والتهديد وهي: العالم الخارجي، وليبدو إلهي، وقوة الأنا الاعلى وتكون استجاباتها لهذه التهديدات بحالة من التوتر والقلق يكون التهديد بشكل غير سار يشبه حالة التوتر العصبي (عبد الرحمن، ص. 52).

ت. "وفي المنظور السلوكي للتوتر النفسي يؤثر على التفاعل الاجتماعي والانفعال والسلوك الظاهري والعلاقة بين الإنسان والبيئة حيث يتشكل السلوك الظاهري الذي يؤثر به الاضطراب النفسي" (الخطيب، 1977، ص. 176) "أن علاج الفرد من القلق أو التوتر النفسي يتم باتباع أساليب سلوكية جديدة في حل المشكلات وكيفية التغلب على التوتر النفسي وبناء توقعات جديدة لتحقيق الأهداف" (فرحان، 2026، ج2، ص. 123).

ث. اما المنظور الفريديون الجدد يفسرون التوتر النفسي على اساس فشل الافراد في الحفاظ على العلاقات الشخصية مع الاخرين ويظهر التوتر بالأشكال لعدم إشباع الحاجات الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والحاجة المكان الأمن والحاجة إلى النوم (العزة والهادي، 1999، ص. 1713)

ج. اما المنظور المعرفي يفسر التوتر النفسي عن تعارض إدراك الفرد وافكاره مع الاشياء غير المرتبطة نفسيا مع بعضها فعندما يتعرض الفرد إلى اختلاف في المواقف الادراكية بسبب اختلاف المعيار الاجتماعي أو شخصيات الافراد ينخفض التوتر عندما تكون البدائل متباعدة ويرتفع التوتر عندما تكون البدائل متقاربة (فستنجر، 1962، ص. 30).

الدراسة السابقة:

1. (حمدي وداوود،1997): التي استهدفت التعرف على المشكلات المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والخوف وتكونت عينة البحث من 323 طالب من الصف السادس إلى الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في مدينتي الزرقاء وعمان استخدمت قائمة المشاكل التي تشكل مصادر التوتر وتكونت من ثمان مجالات أظهرت النتائج ان اهم المشكلات هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والمخاوف واقلها اهمية هي المتعلقة بالأمور المالية والعلاقة بين الأبوين والاخوة وجاءت بالمرتبة الثالثة المصادر المتعلقة بالمستقبل والعلاقة مع الزملاء والمدرسين بمستوى المتوسط (ص.٢٥٣).**راسات سابقة :**

2. دراسة حسن (2008) : (التوتر النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى طلبة الجامعة): اجريت هذه الدراسة في العراق وتهدف الدراسة الى معرفة مستوى التوتر النفسي وفعالية الذات لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من (100) طالب وطالبة من جامعة بغداد تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب، واستعمال الوسائل الاحصائية معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين حيث اوضحت نتائج الدراسة ان مستوى التوتر النفسي أعلى من الوسط النظري الفرضي وهناك علاقة ارتباطية عميقة بين التوتر النفسي وفعالية الذات (ص. 256).

3. دراسة الدحدوح (2010): (العلاقة بين التوتر النفسي والاساليب المعرفية الاستقلال / الاعتماد و (التروي / الاندفاع): وقد أُجريت الدراسة في فلسطين ، وهدفها التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي والاساليب المعرفية مهارات التفكير النظامي لدى طلبة الجامعة، فيما تكونت العينة من 226) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية الإسلامية والاقصى اذ استعمل الباحث مقياس الأشكال المتضمنة (أولت مان ومقياس التوتر النفسي لمجلي عبد الكريم حبيب) حيث تم استعمال معامل ارتباط بيرسون والانحراف المعياري والوزن النسبية لتحليل النتائج، واظهرت النتائج انه لا توجد علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي والاسلوبين المعرفيين كما احتل التوتر النفسي البعد الفسيولوجي المرتبة الأولى واحتل البعد النفسي المرتبة الثانية والبعد الانفعالي المرتبة الثالثة اما البعد السلوكي جاء في المرتبة الرابعة كأحد أبعاد التوتر النفسي (ص. 230).

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي اتُّبعت لتحقيق أهداف البحث، إذ جرى تحديد مجتمع البحث واختيار عينة تمثل هذا المجتمع تمثيلًا مناسبًا، فضلاً عن إعداد أداة قياس تتمتع بمؤشرات مقبولة من الصدق والثبات والموضوعية. كما تضمن الفصل عرضًا للوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها.

أولاً: منهج البحث

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي كأكثر المناهج ملاءمة لطبيعة المتغيرات البحثية وأهدافها. يركز هذا المنهج على دراسة الظواهر كما هي موجودة في الواقع دون تدخل الباحث في التحكم في المتغيرات أو التأثير عليها، ولا يقتصر دوره على وصف الظاهرة فحسب، بل يمتد إلى تحليلها وتفسيرها والمقارنة بين جوانبها المختلفة وتقويمها، وصولًا إلى استخلاص نتائج وتعميمات تسهم في تعميق المعرفة العلمية المتعلقة بها.

ثانياً: مجتمع البحث

تكوّن مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الأولى في الجامعة من الذكور والإناث، والبالغ عددهم (7,323) طالبًا وطالبة، موزعين على خمس كليات في جامعة واسط، ومنتمين إلى تخصصين رئيسين هما التخصص العلمي والتخصص الإنساني. ويوضح الجدول (1) توزيع أفراد المجتمع وفق هذه المتغيرات.

جدول (1) مجتمع البحث حسب (الكليات – الجنس)

ت	تخصص	الكليات	الجنس		المجموع الكلي
			ذكور	اناث	
1	علمي	العلوم	327	1054	1381
2	علمي	التربية الصرفة	660	1164	1824
3	انساني	القانون	497	304	801
4	انساني	الآداب	223	343	566
5	انساني	التربية للعلوم الإنسانية	1351	1390	2,741
المجموع الكلي			3,058	4255	7,313

ثالثاً: – عينة البحث (Sample of search):

عقب تحديد مجتمع البحث بصورة نهائية، تم اختيار أفراد العينة بالاعتماد على أسلوب العينة الطبقية العشوائية، بهدف تحقيق تمثيل مناسب لمختلف الفئات المكونة للمجتمع الأصلي. وقد ضمت العينة (300) طالب وطالبة موزعين على ست كليات، مع مراعاة متغيري الجنس والتخصص عند عملية الاختيار. وتوزع أفراد العينة بواقع (75) طالباً و(75) طالبة ضمن التخصص الإنساني، فضلاً عن (75) طالباً و(75) طالبة ضمن التخصص العلمي. ويعرض الجدول (2) توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

جدول (2) عينة البحث حسب (الكلية – الجنس – التخصص)

ت	الكلية	المرحلة الثالثة				المجموع
		علمي		انساني		
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
1	الآداب	**15**	15	15	15	60
2	القانون	**15**	15	15	15	60
3	التربية للعلوم الانسانية	**15**	15	15	15	60
4	العلوم	**15**	15	15	15	60
5	التربية للعلوم الصرفة	**15**	15	15	15	60
المجموع		75	75	75	75	300

رابعاً: – أداة البحث (Tools of Research):

من أجل الوصول إلى أهداف البحث، تم إعداد مقياس للتوتر النفسي لقياس مستوى هذه الظاهرة لدى أفراد عينة البحث. ولغرض إنشاء المقياس، تم الرجوع إلى الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع التوتر النفسي، بالإضافة إلى الاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت هذا المتغير والاستفادة منها في إعداد الأداة الحالية. وفيما يلي عرض لأبرز المقاييس التي تم الرجوع إليها والاستفادة منها في بناء المقياس.

1. هشام محمد مباركي (2021)
2. أسماء سلمان الدحدوح (2010)

ولعدم ملائمة المقاييس السابقة لعينة البحث الحالي، ارتئت الباحثة الى اعداد مقياس التوتر النفسي قامت الباحثة باستخراج الصدق والتمييز والثبات للمقياس، وفيما يلي عرضا مفصلا للإجراءات التي تم اعتمادها:

الصدق الظاهري لمقياس:

يقصد بالصدق إن يقيس المقياس الخاصية التي وضع من أجلها وصدق المقياس يعطي دليلاً مباشراً على صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق ما وضع من اجله ، وبعد تحديد فقرات المقياس البالغة (30) فقرة وبدائلها وتعليماتها، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية ،لغرض استخراج الصدق الظاهري المتضمن وضوح الفقرات وفهمها ومدى صلاحيتها لقياس التوتر النفسي ، وبعد جمع أراء المحكمين وتحليلها باستعمال مربع كآي لمعرفة دلالة الفروق بين أراء المحكمين من حيث صلاحية

الفقرات أو عَدم صلاحيتُها عند مستوى دلالة (0,05) أظهرت النتائج إن جميع المحكمين اتفقوا على صلاحية جميع فقرات مقياس التوتر النفسي (30) فقرة وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس

الفقرات	الموافقون		غير الموافقون		مربع كآي المحسوبة	مستوى الدلالة 0,05
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
1-2-3-4- 7-8-9-10-11-12-13- 14-15-16-17-18-19-20-21-22- 23-24-25-26-27-28-29-30	16	٪ 100	-	-	16	دالة
5- 6	14	%5،87	2	12,5	9	دالة

تصحيح مقياس:

عقب الانتهاء من صياغة فقرات المقياس، تم إعداد آلية خاصة لتصحيحه، حيث مُنحت بدائل الإجابة (تنطبق على كثيراً، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق علي) أوزاناً مقدارها (3، 2، 1) في الفقرات الإيجابية، بينما خُصصت للفقرات السلبية الأوزان (1، 2، 3) بالترتيب ذاته. ويتم احتساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في جميع الفقرات. ووفقاً لذلك، بلغت أعلى درجة ممكنة على المقياس (90) درجة، في حين بلغت أدنى درجة (30) درجة، أما المتوسط الفرضي للمقياس فقد وصل إلى (60) درجة.

التطبيق الاستطلاعي:

للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبدائل الاستجابة لدى أفراد العينة، فضلاً عن تحديد المدة الزمنية اللازمة للإجابة عنه، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تألفت من (60) طالباً وطالبة جرى اختيارهم بأسلوب عشوائي متكافئ. وقد بينت النتائج أن التعليمات والفقرات كانت مفهومة وواضحة للمستجيبين، كما أظهرت أن متوسط الزمن المطلوب للإجابة عن فقرات المقياس بلغ (28) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس:

أشار (Ebel, 1972) إلى أن الغاية من التحليل الإحصائي للفقرات تتمثل في الاحتفاظ بالفقرات الجيدة والمميزة التي يمكنها تمثيل الخاصية التي أُعدت لقياسها (EbeL, 1972: P.392). ومن هذا المنطلق، تُعرف القوة التمييزية للفقرة بأنها مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في السمة التي تقيسها الفقرة (Gronland, 1981: p.223). وللتحقق من صلاحية فقرات مقياس التوتر النفسي، استُخدم أسلوبان في التحليل الإحصائي للفقرات، وكما يأتي:

أولاً: أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

تُشير القوة التمييزية للفقرات إلى مدى قدرة الفقرة على التفرقة بين أفراد المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وفقاً لدرجاتهم في السمة التي يقيسها المقياس، إذ تضم المجموعة العليا الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة، بينما تضم المجموعة الدنيا الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة (عبد الرحمن،1997، ص. 199). وللتحقق من القوة التمييزية لفقرات المقياس تم اتباع الإجراءات الآتية:

1. جرى اختيار عينة عشوائية مكونة من (300) طالباً وطالبة من جامعة واسط.
2. تم تطبيق المقياس بصورته الأولية (ملحق) على أفراد العينة، وبعد الانتهاء من جمع الاستجابات أُجريت عملية التصحيح، ثم رتبت الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة. وقد تراوح مدى الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على المقياس بين (55–34) درجة.
3. تم تحديد أعلى (27%) من الدرجات وأدنى (27%) منها لتشكيل المجموعتين المتطرفتين، إذ تُعد هذه النسبة من أكثر النسب ملاءمةً لتحقيق تمايز واضح بين المجموعتين مع الحفاظ على حجم مناسب لكل منهما (Anastasi & Urbin, 1997: 180–181). وبلغ العدد الكلي لاستمارات المجموعتين (162) استمارة، منها (81) استمارة للمجموعة العليا و(81) استمارة للمجموعة الدنيا. وقد تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (55–45) درجة، بينما تراوحت درجات أفراد المجموعة الدنيا بين (40–34) درجة.
4. استُخدم الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في كل فقرة من فقرات المقياس. واعتمدت القيمة التائية مؤشراً للحكم على القوة التمييزية للفقرات من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت مميزة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (160)، ويوضح الجدول (4) ذلك.

جدول (4) لقوة التمييزية لفقرات مقياس بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية لعينتين مستقلتين	مستوى الدلالة 0,05
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2,81	0,79	2,53	0,79	2,56	دالة
2	2,85	0,79	2,53	0,74	3,07	دالة
3	2,77	0,87	2,64	0,87	3,16	دالة

دالة	3,86	0,79	2,55	0,79	2,96	4
دالة	4,88	0,76	2,45	0,76	2,99	5
دالة	4,37	0,76	2,54	0,76	3,04	6
دالة	4,63	0,97	2,28	0,93	2,88	7
دالة	4,36	0,96	2,34	8,68	2,89	8
دالة	5,30	9,55	2,15	0,96	2,84	9
دالة	2,34	1,04	2,76	0,86	3,06	10
دالة	2,60	0,95	2,45	0,92	2,79	11
دالة	3,62	0,90	2,53	0,78	2,94	12
دالة	3,08	0,99	2,44	0,89	2,84	13
دالة	4,48	0,96	2,48	0,755	3,01	14
دالة	3,47	0,82	2,69	0,73	3,06	15
دالة	2,62	0,88	2,48	0,79	2,67	16
دالة	2,70	0,87	2,35	0,93	2,69	17

دالة	4,97	0,87	2,07	0,82	2,65	18
دالة	2,55	0,82	2,26	0,92	2,56	19
دالة	3,06	0,85	2,26	0,87	2,62	20
دالة	3,91	0,87	2,37	0,72	2,80	21
دالة	3,066	0,80	2,41	0,82	2,75	22
دالة	5,06	0,87	2,08	0,87	2,69	23
دالة	3,82	0,89	2,22	0,74	2,65	24
دالة	3,85	0,88	2,31	0,77	2,75	25
دالة	3,24	0,81	2,29	0,86	2,67	26
دالة	4,13	0,92	2,21	0,81	2,69	27
دالة	5,27	0,88	2,19	0,86	2,79	28
دالة	5,05	0,89	2,33	0,73	2,85	29
دالة	8,14	0,88	2,06	0,71	2,95	30

ثانياً: اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لغرض التأكد من ان مقياس التوتر النفسي يتمتع باتساق داخلي تطلب الامر استخراج العلاقة الارتباطية بين درجات عينة التمييز الذين اجابوا على كل فقرة ودرجاتهم الكلية على المقياس، وبعد تحليل العينة وفقا لمعادلة بيرسون اوضحت النتائج ان معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية ذات ارتباط قوي، وحسب معيار ايبل تم الابقاء على جميع الفقرات، وجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	0.53	10	0.71	19	0,46	28	0,98
2	0.62	11	0.52	20	0,68	29	0,72
3	0,41	12	0.63	21	0,56	30	0.69
4	0.45	13	0,53	22	0.54		
5	0.45	14	0,56	23	0.63		
6	0.41	15	4,48	24	0.49		
7	0.68	16	0,77	25	0.45		
8	0,30	17	0,47	26	0,36		
9	0,45	18	0,37	27	0,44		

معاملات الارتباط

بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

*** قيمة 0,113 = r ودرجة حرية (298)**

الخصائص السيكومترية لمقياس:

"يُعَد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس النفسية والتربوية من المتطلبات الأساسية في عملية بناء الأدوات، إذ تعكس هذه الخصائص مدى جودة المقياس وقدرته على قياس ما أُعد لقياسه، الأمر الذي يتيح الثقة بنتائجه عند قياس السمة أو الظاهرة المستهدفة" (Zeller & Carmines,1980, p.77).

ويُعد كل من الصدق والثبات من أبرز الخصائص السيكومترية التي ينبغي أن تتوافر في المقاييس النفسية بغض النظر عن الهدف من استخدامها، إذ قد يتسم المقياس بدرجة عالية من التجانس بين فقراته، إلا أنه يقيس سمة تختلف عن السمة التي صُمم من أجل قياسها (فرج، 1980).

ولكي تتمكن أداة القياس النفسي من أداء وظيفتها في قياس الظاهرة النفسية وتقديم وصف كمي لها، فلا بد أن تتمتع بمجموعة من الخصائص السيكومترية، وفي مقدمتها الصدق والثبات (النعمة والعجيلي، 2004، ص. 241)، وفيما يأتي توضيح لذلك:

أولاً: الصدق (Validity)

"يُعد الصدق من الركائز الأساسية في مجال القياس النفسي، ويشير إلى مدى كفاءة المقياس في قياس السمة أو الظاهرة التي صُمم لقياسها، وتمييزها عن السمات أو الظواهر الأخرى التي قد تتداخل معها" (عبد الرحمن، 1998، ص. 183). كما أوضحت "انستازي" أن الصدق يتمثل في توافر الأدلة التي تدعم قدرة الأداة على قياس ما أُعدت من أجله وللتحقق من صدق المقياس اعتمدت الباحثة المؤشرات الآتية:

1. الصدق الظاهري (Face Validity)

يُستدل على الصدق الظاهري من خلال إخضاع فقرات المقياس لتقويم مجموعة من الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية قبل الشروع بتطبيقه، وذلك للحكم على مدى ملاءمة الفقرات وقدرتها على تمثيل الخاصية المراد قياسها. ويسهم هذا الإجراء في تمكين الباحث من الاستفادة من آراء المحكمين والأخذ بالمقترحات والأحكام التي تحظى بتأييد أغلبهم (Eble, 1972, p. 555).

وقد جرى التحقق من هذا النوع من الصدق في مقياس التوتر النفسي عبر عرض فقراته على لجنة من المحكمين المختصين، الذين أبدوا موافقتهم على صلاحية الفقرات وملاءمتها لقياس الظاهرة التي أُعد المقياس لقياسها، وقد سبق توضيح ذلك ضمن إجراءات التحليل المنطقي للفقرات.

2. الصدق البناء (Construct Validity)

"يُنظر إلى الصدق البناء بوصفه من أكثر أنواع الصدق تعبيراً عن المفهوم الحقيقي للصدق، ويُطلق عليه أيضاً صدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي" (ربيع، 1997، ص. 99).

ويشير المختصون في القياس والتقويم النفسي والتربوي إلى وجود عدد من المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها للتحقق من صدق البناء، ومن أبرزها الكشف عن الفروق الفردية في الخاصية المقاسة، إذ يُفترض أن الأفراد يتباينون في مستويات السمة أو القدرة التي يقيسها المقياس، وينبغي أن يظهر هذا التباين من خلال أدائهم على فقراته (فرج، 1980، ص. 315).

وبناءً على ذلك، فإن قدرة الفقرات على التفرقة بين الأفراد الذين يمتلكون السمة المقاسة والأفراد الذين تنخفض لديهم هذه السمة تمثل دليلاً مهماً على صدق الأداة. وللتحقق من هذا المؤشر في مقياس التوتر النفسي، قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية للفقرات باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت قادرة على التمييز بدرجة مقبولة بين أفراد العينة.

ومن جانب آخر، أكدت "انستازي" (Anstasi, 1976) أن الاتساق الداخلي للفقرات وارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعدان من أبرز المؤشرات المعتمدة في التحقق من صدق البناء (p. 154).

وقد تم التأكد من هذا المؤشر من خلال إخضاع فقرات المقياس للتحليل الإحصائي، إذ بينت النتائج أن معاملات الارتباط الخاصة بجميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية.

ثانياً: الثبات (Reliability)

"يُقصد بالثبات درجة استقرار نتائج الاختبار والمحافظة على ترتيب الأفراد فيه عند إعادة تطبيقه في ظروف متشابهة" (الظاهر وآخرون، 2002، ص. 140). "كما يعبر عن احتفاظ الفرد تقريباً بالموقع نفسه على المقياس عند تكرار عملية القياس" (الداهري ووهيب، 2000، ص. 52). وللتحقق من ثبات المقياس تم اعتماد الطريقتين الآتيتين:

1. طريقة إعادة الاختبار

تعتمد طريقة إعادة الاختبار على تطبيق الأداة على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة تطبيقها على المجموعة نفسها بعد انقضاء فترة زمنية ملائمة، ومن ثم يتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني للكشف عن درجة الثبات (النبهان، 2004، ص. 238). ولغرض التحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة، تم تطبيقه على عينة مؤلفة من (60) طالباً وطالبة، ثم أُعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم بعد مضي أسبوعين.

وقد بين كل من (الزوبعي، 1982، ص. 34) و(الظاهر وآخرون، 2002، ص.141) أن الفاصل الزمني البالغ أسبوعين يُعد مدة مناسبة عند استخدام أسلوب إعادة الاختبار في تقدير الثبات. وبعد حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بلغ (0.83)، وهو معامل يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

2. معادلة ألفا – كرونباخ

اعتمدت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي لكونها تتلاءم مع طبيعة مقياس التوتر النفسي، إذ جرى احتساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا – كرونباخ على عينة التحليل الإحصائي. وقد بلغ معامل الثبات (0.89)، وهي قيمة تعكس مستوى عالياً من الثبات (Cronbach, 1964, p.157).

الصيغة النهائية لمقياس التوتر النفسي:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها تحليل فقرات مقياس التوتر النفسي، وبعد التحقق من القوة التمييزية لكل فقرة وحساب معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، تبين أن جميع الفقرات استوفت الشروط المطلوبة من حيث الصدق والقدرة على التمييز. وبناءً على ذلك، أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (30) فقرة. واعتمدت بدائل الإجابة الآتية: (تنطبق على كثيراً، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق علي)، حيث منحت الفقرات الإيجابية الأوزان (3، 2، 1)، بينما خصصت للفقرات السلبية الأوزان (1، 2، 3) على التتابع. ويتم استخراج الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في جميع الفقرات. وقد بلغت أعلى درجة يمكن الحصول عليها (60) درجة، في حين بلغت أدنى درجة (30) درجة، أما المتوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (60) درجة.

التطبيق النهائي للمقياس:

عقب استكمال جميع الخطوات والإجراءات المتعلقة ببناء أداة الدراسة الحالية وإعدادها بصيغتها النهائية، قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوتر النفسي المكون من (30) فقرة على عينة البحث الأساسية البالغ عددها (300) طالباً وطالبة.

الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية في معالجة بيانات البحث وتحليل نتائجه، وتمت الاستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء العمليات الإحصائية اللازمة، وقد تمثلت هذه الأساليب بما يأتي:

1. مربع كاي (X² One-Sample Test)، وقد استُخدم للكشف عن الفروق بين المحكمين الموافقين وغير الموافقين على فقرات مقياس التوتر النفسي.
2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test)، وقد استُخدم في حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وفق أسلوب المجموعتين المتطرفتين.
3. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، وقد استُعمل للتحقق من صدق البناء، فضلاً عن استخدامه في تقدير الثبات بطريقة إعادة الاختبار.
4. معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach)، وقد استُخدمت لتقدير ثبات الاتساق الداخلي أو ما يعرف بثبات التجانس.
5. الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test)، وقد استُخدم للتعرف على مدى توافر الصفة المدروسة لدى أفراد العينة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في ضوء أهداف البحث، ثم مناقشتها من خلال مقارنتها بما توصلت إليه الدراسات السابقة للكشف عن أوجه التشابه والاختلاف بينها، وصولاً إلى استخلاص مجموعة من الاستنتاجات وصياغة التوصيات والمقترحات المستندة إلى تلك النتائج. وفيما يأتي عرض لنتائج البحث:

الهدف الأول: التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في الجامعة

ولتحقيق هذا الهدف، جرى تطبيق مقياس التوتر النفسي على أفراد عينة البحث، كما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لمعالجة البيانات وتحليلها. وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (91.30)، وبانحراف معياري مقداره (17.042). وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (60) درجة، تبين وجود فرق لصالح المتوسط الحسابي.

كما بينت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (4.374)، وهي قيمة تفوق القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (299) ومستوى دلالة (0.05)، الأمر الذي يشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي. ويعرض الجدول (6) تفاصيل هذه النتائج:

الجدول (6) الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس التوتر النفسي

عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
300	91.30	17.04	60	299	4.374	1.96	دالة لصالح المتوسط الحسابي

وتدل هذه النتيجة على أن طلبة الجامعة يعانون من مستوى مرتفع من التوتر النفسي، الأمر الذي قد يرتبط بما يواجهون من ضغوط وتحديات اجتماعية واقتصادية وبيئية مختلفة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية المتسارعة التي يمر بها المجتمع، والتي قد تنعكس على سلوك الطلبة وحالتهم النفسية. كما قد تسهم مجموعة من العوامل في زيادة مستوى التوتر لديهم، مثل انخفاض الثقة بالنفس، وضعف الخبرات الشخصية، والتعرض لأساليب تنشئة أسرية واجتماعية تتسم بالشدة أو الضغط، فضلاً عن عوامل أخرى قد تجعلهم يواجهون صعوبة في المفاضلة بين البدائل المتاحة، الأمر الذي يقود إلى التردد والتأخر في اتخاذ القرارات، وتأجيل إنجاز المهام، وإهدار الوقت.

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التوتر النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

للتحقق من هذا الهدف، تم الاعتماد على الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى التوتر النفسي. وقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (91.39) بانحراف معياري مقداره (14.899)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (91.22) بانحراف معياري قدره (18.994). كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.085)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (298) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوتر النفسي. ويبين جدول (7) هذه النتائج:

الجدول (7) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على مقياس التوتر النفسي تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
ذكور	150	91.39	14.899	298	0. 085	1.96	غير دالة احصائيا
اناث	150	91.22	18.994				

ويظهر من نتائج الجدول (7) انه لا يوجد فرق بين الذكور والاناث في التردد النفسي، ويعزو الباحث هذه الدرجة من التردد النفسي بين طلبة الجامعة متساوي لأنهم يعيشون في نفس الظروف ونفس البيئة الثقافية وان تطلعاتهم ووعيهم التربوي وثقافتهم لم ترقى للمستوى المطلوب وضيق دائرة تواصلهم بشبكة المعلومات وتوسع علاقاتهم مع المجتمعات الاخرى.

الهدف الثالث: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التوتر النفسي تبعا لمتغير التخصص (علمي – انساني):

ولغرض التعرف على الفروق في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمتغير التخصص، استُخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني. وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة التخصص العلمي بلغ (92.75) بانحراف معياري قدره (18.217)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة التخصص الإنساني (89.86) بانحراف معياري مقداره (15.708). كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.470) عند درجة حرية (298) ومستوى دلالة (0.05). وتشير النتائج إلى وجود فرق في مستوى التوتر النفسي بين طلبة التخصصين، وكان هذا الفرق لصالح طلبة التخصص العلمي. ويوضح جدول (8) النتائج الخاصة بذلك.

جدول (8) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس التوتر النفسي لمتغير التخصص (علمي، انساني)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
علمي	150	92.75	18.217	298	1.470	1.96	غير دالة
انساني	150	89.86	15.708				

يتضح من البيانات المعروضة في الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد التخصصين العلمي والإنساني في مستوى التوتر النفسي، وكانت الفروق تميل لصالح طلبة التخصص العلمي، وهذا يدل على ان طلبة التخصص العلمي يميلون على اتخاذ التردد

كوسيلة من وسائل اتخاذ القرار في اختياراتهم، ويفسر الباحث هذه النتيجة، على انها قد تكون نتيجة لتحليلاتهم للمواقف على نحو مبالغ به بفعل طبيعة ذوي التخصصات العلمية كونها ذات نمط يمتاز بالتريث والتأمل والتاني، الذي يصل الى حد التردد والتخوف من سرعة الاختيار بوقت قصير، فهم ربما يحتاجون المزيد من الوقت للمفاضلة بين الخيارات المتاحة والتأمل بأفضلها مما يتسبب بترددهم في تحديد توجهاتهم نحو الخيار الافضل المتاح لديهم .

1_الاستنتاجات:

1_توضح نتائج البحث ان طلبة المرحلة الاولى يعانون من توتر. نفسي بدرجة متوسطة لأسباب انتقالهم الى بيئة جديدة.

2_تختلف مستويات التوتر بدرجات متفاوتة، وذلك لاختلف الظروف الاجتماعية الشخصية، التي يمرون بها.

2_التوصيات:

1_تنظيم برامج تعريفة للطلبة المرحلة، الأولى من اجل تسهيل اندماجهم في البيئة الجامعية.

2_تعزيو الأنشطة الطلابية الرياضية والاجتماعية، التي تسهم في تخفيض الضغط والتوتر.

3_ تفعيل الوحدات الارشادية والتربوية التي تسهم في دعم وارشاد الطلاب.

3_المقترحات:

1_تصميم برامج ارشادية وتدريبة لخفض التوتر لدى الطلاب.

2_اجراء دراسات مقارنة بين طلاب الجامعات الاهلية والحكومية في مستوى التوتر لدى طلبة المرحلة الأولى.

المصادر

المصادر العربية:

الحميري، ساهرة. (2004). التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في مدارس بغداد. مجلة الكلية الإسلامية الجامعة، النجف الأشرف.

التكريتي، ثناء بهاء الدين. (1995). بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، مؤسسات التعليم العالي.

الخطيب، جمال. (1987). تعديل السلوك، القوانين والإجراءات. عمان، المطابع التعاونية.

الدحدوح، أسماء سلمان. (2010). الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس بكلية التربية، الجامعة الفلسطينية.

الديراني، محمد عبد. (1992). مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية. مجلة الدراسات، 19(2).

السعيد، عبد الرحمن. (2006). النظرية في الشخصية. جمهورية مصر.

العامود، نادية عبد المحسن. (1996). أثر الإرشاد النفسي في تفسير الشخصية الإنسانية لدى طالبات المرحلة الإعدادية دراسة تجريبية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية.

العزة، سعيد وعبد الهادي، جودت. (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (الطبعة 1)، عمان، مكتب دار الثقافة للنشر والتوزيع.

حداد، عفاف ودحادحة، باسم. (1998). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي. مجلة البحوث التربوية، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة السابعة (13).

الداهري، صالح حسن أحمد والكبيسي، وهيب مجيد. (2000). المدخل في علم النفس التربوي. (الطبعة 1)، عمان، دار الكندي للنشر والتوزيع.

الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد أحمد. (1981). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. (الجزء الأول)، جامعة بغداد، العراق.

الظاهر، زكريا محمد وآخرون. (2002). مبادئ القياس والتقويم في التربية. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.

عبدالله، مهنا. (2011). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوتر النفسي لدى كلية الإدارة والاقتصاد جامعة الموصل. مجلة جامعة تكريت للعلوم، 18(5).

عبد الرحمن، سعد. (1997). القياس النفسي. (الطبعة 3)، الكويت، مكتبة الفلاح.

فرحان، صابرين هاني. (2026). مقترحات في تحسين التعليم المدمج في الصفوف الجامعية لتنمية التعليم وفق التجارب العلمية. مجلة واسط للعلوم الإنسانية، 22(2)، https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol22.Iss2.1698

فرج، صفوت. (1980). التحليل العاملي في العلوم السلوكية. القاهرة، دار الفكر العربي.

كراجة، عبد القادر. (1997). القياس والتقويم في علم النفس، رؤية جديدة. (الطبعة 1)، عمان، الأردن، دار اليازوري العلمية للطباعة والنشر والتوزيع.

مجلة الأستاذ. (2018). المجلد3. العدد 226. كلية التربية ابن رشد.

النبهان، موسى. (2004). أساسيات القياس في العلوم السلوكية. جامعة مؤتة، عمان، الأردن.

Foreign References

Anastasi, A. (1976). Psychological Testing. (3rd ed.). New York: Macmillan & Co.

Anastasi, A. (1988). Psychological Testing. (6th ed.). New York: Macmillan Publishing Company.

Cronbach, L. G. (1970). Essentials of Psychological Testing. (3rd ed.). New York: Harper.

Ebert, D. D., et al. (2019). Barriers of Mental Health Treatment Utilization among First-Year College Students: First Cross-National Results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), 1–14.

Gronlund, N. (1981). Measurement and Evaluation in Teaching. (4th ed.). New York, USA: Macmillan Publishing Co.

Matheny, K., et al. (1993). The Coping Resources Inventory for Stress: A measure of perceived resourcefulness. *Journal of Personality*.

Schneiderman, N., et al. (2008). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. Author manuscript, available in PMC 2008 October.

مقياس التوتر النفسي لدى الطلبة الجدد في جامعة واسط

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط /كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيز الطالب/ة .....

تحية طيبة :

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعر الفرد، يرجى تفضلك بقراءة كل فقرة بدقة ومن ثم وضع علامة (✓) أمام البديل الذي تراه مناسباً وينطبق على طبيعة السلوك الذي تمارسه، مع العلم ان الاجابة فقط هي لأغراض البحث العلمي مع وافر الشكر والتقدير...

الجنس ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص العلمي علمي ☐ انساني ☐

النشاط العقلي

ت	الفقرات	تنطبق على كثيرا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	أعاني كثيرا من الصداع			
2	عندما أجلس للراحة والاسترخاء اجد نفسي منهمكا بأفكار سلبية			
3	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح			
4	نادرا ما اشعر بالاسترخاء التام			
5	اشعر بعد القدرة على التركيز فيما اقوم به من اعمال			
6	اشعر باستمرار كأنني تحت ضغط			
7	اشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد			
8	كثيرا ما أسرح بأفكار غير مرتبطة فيما اقوم به من اعمال			
9	لا اجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة			
10	نادرا ما اشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كافي من الراحة			
11	كثيرا ما اتشتت بأفكار غير مرغوبة			
12	اشعر عموما ان اعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك			
13	اشعر في كثير من الأوقات وكأن راسي سينفجر			
14	اشعر أنني متردد في اتخاذ قراراتي			
15	أشعر أن الاشياء التافهة والصغيرة اصبحت تزعجني			
16	غالبا ما أشعر أنني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية			
17	كثيرا ما اؤجل ما يجب ان اتخذ به فرارا			
18	اجد مشاعري تجرح بسهولة			
19	اكثيرا ما اشعر بالارتجاف في اطرافي			
20	كثيرا ما اتجنب اتخاذ قراراتي			
21	اشعر انني ابالغ بردود افعالي تجاه مشكلات العادية والبسيطة			

22	كثيرا ما ينتابني تصبب العرق			
23	اشعر ان كثيرا من امور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي			
24	تنتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة			
25	اشعر انني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة			
26	كثيرا ما اعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر			
27	كثيرا ما اعاني من نوبات الخوف			
28	احس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث اي شيء خاطئ			
29	اتوقع اسوأ العواقب لأي مخاطر مهما كانت بسيطة			
30	غالبا ما اكون منهك القوى			