

ضغوطُ الحَيَاةِ وَعِلَاقَتُهَا بِالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ لَدَى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الْأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ الْمُتَوَسِّطَةِ

أ. د. نظمي عودة موسى أبو مصطفى

كلية التربية/ جامعة الأقصى/ فلسطين

prof-nazmiabumostafa@hotmail.com

الملخص:

تَهْدِفُ الدِّرَاسَةُ الْحَالِيَّةُ التَّعَرُّفَ إِلَى الْعِلَاقَةِ بَيْنَ دَرَجَاتِ مَقْيَاسِ كُلِّ مِنْ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ، وَالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ لَدَى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الْأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ الْمُتَوَسِّطَةِ، مَعَ التَّعَرُّفِ إِلَى مَسْتَوَى كُلِّ مِنْ مَجَالَاتِ مَقْيَاسِ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ، وَالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ، وَالتَّعَرُّفِ إِلَى الْفُرُوقِ بَيْنَ مُتَوَسِّطَاتِ دَرَجَاتِ مَقْيَاسِ كُلِّ مِنْ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ، وَالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ؛ تَبَعًا لِمَتَغَيِّرَاتِ: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)، وَالتَّنَبُّؤَ بِالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ فِي ضَوْءِ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ.

وَلتَحْقِيقَ أَهْدَافِ الدِّرَاسَةِ تَمَّ اسْتِخْدَامُ مَقْيَاسِ كُلِّ مِنْ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ، وَالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ، إِعْدَادًا: الْبَاحِثُ لِمَجْمَعِ الْبَيَانَاتِ الضَّرُورِيَّةِ مِنْ خِلَالِ الْمَنْهَجِ الْوَصْفِيِّ، وَتَمَّ تَوْزِيعُ مَقْيَاسِي الدِّرَاسَةِ عَلَى عَيِّنَةٍ مَكُونَةٍ مِنْ (180) طَالِبًا وَطَالِبَةً تَمَّ اخْتِيَارُهُمْ بِطَرِيقَةِ الْعَيِّنَةِ الْعَشَوَائِيَّةِ الطَّبَقِيَّةِ، وَاسْتِخْدَامِ بَرْنَامِجِ الرِّزْمِ الْإِحْصَائِيَّةِ لِلْعِلْمِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ (SPSS) لِتَحْلِيلِ الْبَيَانَاتِ.

أَظْهَرَتْ نَتَائِجُ الدِّرَاسَةِ أَنَّ: أَكْثَرَ مَجَالَاتِ مَقْيَاسِ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ شَبِوهًا لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ، هُوَ: مَجَالُ الضَّغُوطِ الْاِقْتِصَادِيَّةِ، وَبِوزْنِ نِسْبِي (67.1%)، وَأَنَّ: أَكْثَرَ مَجَالَاتِ مَقْيَاسِ الْعَجْزِ النَّفْسِيِّ شَبِوهًا لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ، هُوَ: مَجَالُ الْعَجْزِ الشَّخْصِيِّ، وَبِوزْنِ نِسْبِي (61.7%). وَوُجُودُ عِلَاقَةٍ طَرْدِيَّةٍ مَعْنَوِيَّةٍ عِنْدَ مَسْتَوَى دِلَالَةٍ (0.01) بَيْنَ مَجَالَاتِ مَقْيَاسِ كُلِّ مِنْ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ وَالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ. وَعَدَمُ وُجُودِ فُرُوقٍ فِي مُتَوَسِّطِ الدَّرَجَةِ الْكَلِيَّةِ لِمَقْيَاسِ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ؛ تَبَعًا لِمَتَغَيَّرِي: الْجِنْسِ، الْمَسْتَوَى الدِّرَاسِيِّ، بَيْنَمَا وَجَدَتْ فُرُوقٌ فِي مُتَوَسِّطِ الدَّرَجَةِ الْكَلِيَّةِ لِمَقْيَاسِ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ؛ تَبَعًا لِمَعْدَلِ الْاَكَادِمِيِّ، لِصَالِحِ الْمَعْدَلِ الْاَكَادِمِيِّ: مَقْبُولٌ، وَجَيِّدٌ. وَعَدَمُ وُجُودِ فُرُوقٍ مَعْنَوِيَّةٍ فِي مُتَوَسِّطِ الدَّرَجَةِ الْكَلِيَّةِ لِمَقْيَاسِ الْعَجْزِ النَّفْسِيِّ لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ؛ تَبَعًا لِمَتَغَيَّرَاتِ: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي). كَمَا أَبَانَ نَتَائِجُ الدِّرَاسَةِ إِمْكَانِيَّةَ التَّنَبُّؤِ بِالْعَجْزِ النَّفْسِيِّ فِي ضَوْءِ ضَعُوطِ الْحَيَاةِ لَدَى طُلَّابِ مَوْضِعِ الدِّرَاسَةِ.

الكلمات المفتاحية: ضغوط الحياة_ العجز النفسي_ طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الْأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ الْمُتَوَسِّطَةِ.

مقدمة:

إنَّ تزايدَ متطلَّباتِ الحياةِ المعاصرة، وانتشارِ الصراعات، والمشكلات (Problems) في مناحي الحياة (Life) المختلفة، وتدهورِ القيم (Values)؛ جعلت من فئات المجتمع المختلفة في نضال مستمر مع ظروف الحياة الشاقَّة، والصعبة التي جعلتهم في صراعٍ قاسٍ مع المواقف الحياتية؛ بهدف الوصول إلى التوافق السوي (Normal adjustment) مع البيئة، ومتطلَّباتها التي تفوق في أغلب الأحيان إمكانياتهم، وقدراتهم في عصر ضغوط الحياة (Life Stresses).

وتُعَدُّ ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة لدى الأفراد لا سيما في الحياة المعاصرة المليئة بالتعقيدات، والتغيُّرات المستمرة في مختلف الجوانب؛ فهناك تزايد في متطلَّبات الحياة، وتسارع كبير في التطورات التكنولوجية، والاقتصادية، والاجتماعية، ويترتَّب على ذلك العديد من المشكلات التي تنعكس بصورة سلبية على حياة الأفراد، وشخصياتهم⁽¹⁾.

كما أنَّ الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة، وجزءًا لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولا سيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد، والتغيُّرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة، حيث تزايد مطالب الحياة، وتسارع التغيُّرات التكنولوجية، والاقتصادية، والثقافية؛ ممَّا ينتج عنها مواقف ضاغطة، ومصادر للتوتر (Tension)، والقلق (Anxiety)، والانزعاج (Discomfort)⁽²⁾. كما أنَّ الضغوط تنتج عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة (Environment to adaptation)، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث، والخصائص الشخصية⁽³⁾. إضافةً أنَّ الضغوط قد تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية، والاجتماعية: كالعزلة، والوحدة، والشعور بالاعتراب، والميل إلى العدوانية، والجنوح، واليأس، والانطواء، والانسحاب، وفقدان الثقة بالنفس، والشعور بالعجز⁽⁴⁾.

وقد يقف الفرد عاجزًا عن مواجهة ضغوط الحياة؛ ممَّا يعرضه إلى جملة من المعيقات في مناحي الحياة التي تؤدي إلى النظرة السلبية للحياة، وتتسبب في تكوين حاجز نفسي لديه، ومعاناة كبيرة تحيط به؛ ممَّا يجعله يخوض غمار حياته بمعاناة قاسية، ولتجاوز السلبيات التي قد تفاجئه خلال حياته، إضافةً إلى عدم تحمله المسؤولية، وعدم سيطرته على الأحداث، والمجريات مع عدم قدرته على التأثير في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها مع عجزه السيطرة على تصرفاته، وأفعاله، ورغباته؛ ممَّا يجعله غير قادر على تقرير مصيره؛ فمصيره، وإرادته تحدَّدان من قبل عوامل، وقوى خارجة عن إرادته الذاتية، وهو بهذا المعنى يكون عاجزًا عن صنع قراراته المصيرية التي تحدَّد خطواته المستقبلية، وغير قادر على التعبير بصراحة عن آرائه، وتطلعاته، ويصاحبه الفشل في تدبير أموره،

وبالتالي؛ فإنه يكون عاجزاً عن تحقيق ذاته، وشاعراً بالاستسلام، والخنوع الدائم، وعدم اتخاذ القرارات، وتبدد الطاقة العقلية، والجسمية؛ والشعور باليأس، وفقدان الأمل.

وأوضحت دراسة يو " وآخرون " (Yue, et al, 2016) وجود علاقة بين أحداث الحياة، والاكْتِتاب لدى المراهقين⁽⁵⁾، وأبانت دراسة ريبو " وآخرون " (Ribeiro, et al , 2018) أن ضغوطات الحياة المستمرة، والزائدة لدى طُلابِ الجامعة لها آثار عديدة؛ لما تسببه من اضطرابات مختلفة⁽⁶⁾، وأظهرت دراسة لوتون (Lowton, 2019) أن ضغوطات الحياة تؤثر على الصحة النفسية لدى طُلابِ الجامعة⁽⁷⁾.

ومن خلال ما يعيشه الفرد في عصر يتسم بسرعة التغيير، وجسامة الأحداث، وكثرة الضغوط النفسية، والتي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية، والجسمية؛ مسببة شعور الفرد باليأس، وعدم القدرة على اتخاذ القرار بشكل صحيح؛ مما يعوق ممارسة حياته بشكل طبيعي، وهذا ما يسمّى بالعجز النفسي (Psychological disability)⁽⁸⁾.

وإن العجز النفسي هو أن الفرد يريد الشيء، وضده في الوقت ذاته حتى يتعادل الدافعان المتعارضان مؤدياً إلى عدم التنفيذ، وهدم القدرة على أداء وظيفة، ويكون الشعور باليأس، وفقدان المساعدة النفسية، وقد يستمر طوال حياة الإنسان، ولفترة زمنية غير معروفة، أو لفترة زمنية محددة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وعدم القدرة على بدء الخطط، ووضع الأهداف، وفقدان الحيوية، وضعف في الطاقة، وفقدان الثقة بالنفس، ونظرة سلبية للحياة، وقلة الحيلة، حيث يشعر الشخص العاجز أن عجزه، وقصوره من داخله، ولا يستطيع التخلص من العجز، وشعور الشخص بأنه غير متكيف، وأن علاقته بالآخرين لم تعد أكيدة موثوقة، وشعوره بأن المقرّبين تخلّوا عنه⁽⁹⁾.

كما يشير العجز النفسي إلى مجموعة من الاضطرابات النفسية، والظروف التي تؤثر على عواطف الفرد، وإدراكه، وسلوكياته⁽¹⁰⁾.

ويكون الفرد الذي يعاني من العجز النفسي عاجزاً عن التكيف مع الضغوط النفسية الناجمة عن الظروف الشخصية، والاجتماعية؛ مما يؤدي إلى تعرّضه إلى مشاكل في إنجازته الدراسي، وتعرّضه لمشاكل في مجال علاقاته الاجتماعية بحيث يكون منزعجاً، وناضباً في علاقاته مع الناس، وردود فعل الآخرين نحوه تتسم بالنفور، والكرهية، والغضب (Anger)، والحقد، وغير ذلك من المشاعر السلبية⁽¹¹⁾.

وأكدت دراسة الأنصاري (1998)⁽¹²⁾ أن معايشة خبرات الحرب، والتهديد، والأزمات تترك آثاراً نفسية لا تزول بزوال مسبباتها بل تظل كامنة تتراكم فيما بعد لتتخذ أشكالاً متعدّدة من الانفعالات غير السارة، مثل: الاكتئاب، والخوف، والشعور بالقلق، والعنف، والتوتر، وعدم الشعور بالوحدة، وعدم التركيز، وكل هذه

الأعراض تؤدي إلى الإصابة بالعجز النفسي. كما أكدت دراسة مولر ونيتر (Muller & Netter, 2000)⁽¹³⁾ وجود علاقة قوية بين العجز الملموس بشكل فردي، وإدراك الألم، وأظهرت دراسة الموسوي (2006)⁽¹⁴⁾ أنّ طلاب الجامعة يعانون من العجز النفسي الإيجابي. وأشارت كرسوع (2016)⁽¹⁵⁾ أنّ انتشار العجز النفسي يعزى للتغيرات الجذريّة في أسلوب الحياة التي تنجم عن القلق، والخوف (Fear)، وضيق المستقبل، وفقدان الأمل (Hopelessness). وأبانت دراسة المالكي (2019)⁽¹⁶⁾ أنّ العجز النفسي لدى طلاب موضع الدراسة جاء عاليًا، وعزى ذلك إلى ضعف القدرة في التحكّم لجميع الأنشطة المعرفيّة، والانفعاليّة، والاجتماعيّة، وضعف في حل مشكلاتهم مع الآخرين.

كما أنّ العجز النفسي يؤدي إلى انخفاض دافعيّة الفرد نحو التحكّم بالموقف، والسيطرة عليه، وضبطه، ويؤثر على قدرة الفرد على التعامل بأنّه قادر من خلال تصرفاته على التحكّم بالعواقب مهما كان نوعها، ويسبب القلق الاستباقي طالما أنّ الفرد يشعر بأنّه غير قادر علم التحكّم بالموقف، الأمر الذي يقود بعد ذلك للاكتئاب⁽¹⁷⁾.

وأشار روبرت (2008)⁽¹⁸⁾ أنّ هناك أسبابًا دعت الباحثين إلى تزايد الاهتمام بحالة العجز النفسي، وبيان تفاصيله، ودواعيه ليكون حافزًا للبحث، وهي تلك التي تنشأ في أعقاب ضعف القابليّة للتحكّم، أو السيطرة على الأحداث الحياتية.

وإنّ ما يتعرّض له الشعب الفلسطيني، وخاصة في الوقت الراهن، ومنهم طلاب الجامعة من عجز عن التوافق مع ضغوط الحياة، والتي تؤدي إلى حدوث مشكلات في مناحي الحياة المختلفة؛ نتيجة متغيّرات الأحداث السريعة التي يعيشونها؛ فقد يتسبّب ذلك في اضطراب بالصحة النفسيّة مؤلّدًا بذلك حاجزًا نفسيًا يعيق ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

كما أنّ الشخصية الفلسطينيّة، وشخصيّة الطالب الجامعي على وجه التحديد تواجه تحديات، وإحباطات، وموانع تمثّلت في أنّ طلاب الجامعة حاليًا يعيشون فترة غير مستقرّة تمثّلت بفقدان الأمن، والتهديد العام، والضغوطات الماديّة، والنفسية التي جلبها أحطاء الوضع السياسي، وأشكال ضغوط الحياة المختلفة، ولا يزال الفلسطينيون، ومنهم طلاب الجامعة يتعرّضون منذ بداية الانقسام الداخلي إلى تجارب رهيبية، ومفجعة تفوق في شدتها، وشمولها الحياة الصعبة التي مرّت عليهم في حياتهم؛ فهم يتعرّضون للقتل، والإصابات البالغة، والإعاقات الدائمة، وتدمير بيوتهم، وممتلكاتهم، ويعانون الحرمان من أبسط حقوقهم الحياتيّة الأساسيّة، كل ذلك يؤدي لديهم شعورًا بالعجز النفسي في مجالات عدة، مثل: العجز الدراسي، والاجتماعي، والاقتصادي.

وإنَّ معايشة الطُّلابِ في الجامعاتِ الفلسطينيَّةِ خبراتِ ضغوطِ الحياةِ المختلفةِ تتركُ آثارًا نفسيَّةً لا تزولُ مسيبتاهما؛ بل تظلُّ كامنةً تتراكمُ فيما بعدُ لتتخذُ أشكالًا متعدِّدةً في الحياةِ اليوميَّةِ، كلُّ ذلكِ يُؤدِّي إلى العجزِ النفسيِّ لديهم، فمن الضروريِّ توجيهِ الرعايةِ، والاهتمامِ بهم بهدفِ توجيهِ طاقاتهم، بما يعودُ عليهم بالنفعِ في مجالاتِ الحياةِ؛ ممَّا يقلِّلُ من تأثيرِ ضغوطِ الحياةِ، وتحقيقِ التوافقِ، والاستقرارِ الاجتماعيِّ المنشودِ بينهم، وبين أسرهم، ومجتمعهم.

ولا شكَّ أنَّ الطالبَ الجامعيَّ بطبيعته يتطلَّعُ إلى عيشِ حياةٍ كريمةٍ يرفضُ فيها التسلُّطَ، والظلمَ، والاضطهادَ، والقهرَ التي تكونُ السببَ الرئيسَ لجلِّ الضغوطِ الحيائيَّةِ، والاضطراباتِ، والأزماتِ النفسيَّةِ.

وممَّا تقدَّمُ يرى الباحثُ أنَّ هناكَ أهميَّةً ملحَّةً لدراسةِ موضوعِ الدراسةِ الحاليَّةِ، حيثُ إنَّ الأوضاعَ الحيائيَّةَ المؤلمةَ، والتجاربَ النفسيَّةَ السيئةَ التي يمرُّ بها طُلابُ الجامعةِ، والتي من شأنها تهديدُ البناءِ النفسيِّ لديهم، والتي تفوقُ قدراتهم، وإمكاناتهم الحيائيَّةَ؛ ممَّا يزيدُ من ضغوطِ الحياةِ لديهم، وينعكسُ ذلكُ على حياتهم النفسيَّةِ، والاجتماعيَّةِ، إضافةً إلى معايشة الطُّلابِ، والشعورِ بمعاناتهم التي يتعرَّضون لها من ضغوطِ الحياةِ؛ نتيجةً متغيِّراتِ الأحداثِ الحيائيَّةِ السريعةِ التي يعيشونها، والتي تجعلهم يخوضون غمار حياتهم بمعاناةٍ قاسيةٍ؛ لتحقيقِ ذاتهم، وأدنى متطلباتِ الحياةِ الإنسانيَّةِ الكريمةِ، والحاجاتِ الأساسيَّةِ، وأشبعها، ولو بشكلٍ جزئيِّ.

وتأسيسًا لما جاء أعلاه جاءت فكرةُ الدراسةِ الحاليةِ بهدفِ التعرُّفِ إلى علاقةِ ضغوطِ الحياةِ بالعجزِ النفسيِّ لدى طُلابِ كُليَّةِ مُجتمعِ الأَقصى لِلدِّرَاساتِ المتوسطةِ.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تمحورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

" ما علاقة ضغوط الحياة بالعجز النفسي لدى طُلابِ كُليَّةِ مُجتمعِ الأَقصى لِلدِّرَاساتِ المتوسطة؟"
وانبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعيَّة الآتية:

- 1- ما أكثر مجالات مقياس ضغوط الحياة شيوعًا لدى طُلابِ كُليَّةِ مُجتمعِ الأَقصى لِلدِّرَاساتِ المتوسطة؟
- 2- ما أكثر مجالات مقياس العجز النفسي شيوعًا لدى طُلابِ كُليَّةِ مُجتمعِ الأَقصى لِلدِّرَاساتِ المتوسطة؟
- 3- هل توجد علاقة بين درجات كلِّ من مجالات مقياس ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى طُلابِ كُليَّةِ مُجتمعِ الأَقصى لِلدِّرَاساتِ المتوسطة؟
- 4- هل توجد فروق بين متوسطات درجات مقياس ضغوط الحياة لدى طُلابِ كُليَّةِ مُجتمعِ الأَقصى لِلدِّرَاساتِ المتوسطة؛ تبعًا لمتغيِّرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)؟

- 5- هل توجد فروق بين متوسطات درجات مقياس العجز النفسي لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة؛ تبعًا لمتغيرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)؟
- 6- ما إمكانية التنبؤ بالعجز النفسي في ضوء ضغوط الحياة لدى طُلابِ كُليَّةِ مجتمَعِ الأَقصى للدراسات المتوسطة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين درجات مقياس كل من ضغوط الحياة، والعجز النفسي لدى طُلابِ كُليَّةِ مجتمَعِ الأَقصى للدراسات المتوسطة، مع التعرف إلى مستوى كل من مجالات مقياس ضغوط الحياة، والعجز النفسي لدى طُلابِ موضع الدراسة، والتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات مقياس كل من ضغوط الحياة، والعجز النفسي لدى طلاب موضع الدراسة؛ تبعًا لمتغيرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)، والتنبؤ بالعجز النفسي في ضوء ضغوط الحياة لدى طُلابِ موضع الدراسة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يأتي:

- 1- تُعدُّ أول دراسة في البيئة الفلسطينية - في ضوء علم الباحث - تتناول ضغوط الحياة، وعلاقتها بالعجز النفسي لدى طُلابِ الجامعة.
- 2- تُعد مرجعًا أكاديميًا للباحثين لمتغيري: ضغوط الحياة، والعجز النفسي، ولا سيما أنَّ الدراسات في هذا المجال قليلة في البيئة العربية، والفلسطينية.
- 3- يؤمل أن تغني المكتبة الفلسطينية بمرجع باللغة العربية، والذي يركِّز على ضغوط الحياة، وعلاقتها بالعجز النفسي في إطارها النظري، والبحثي.
- 4- تهيئة إدارة كُليَّةِ مجتمَعِ الأَقصى للدراسات المتوسطة الاستفادة من نتائج الدراسة لوضع برنامج إرشاديَّة للحد من تأثيرها على الحياة الدراسية، والنفسية، والاجتماعية لدى طُلابها.
- 5- يؤمل أن تضيف للأدب السيكولوجي نتائج جديدة لم يتم تناولها من قبل في دولة فلسطين ضمن متغيراتها.
- 6- تقدِّم لدى الباحثين الفلسطينيين أدوات سيكولوجية على درجة عالية من الأصالة؛ تبعًا لصدقها، وثباتها، والاستفادة منها في دراسات إمبريقية لاحقة بمجال الاختصاص.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

تعريف ضغوط الحياة:

عرّفها الباحث بأنّها: مجموعة من الظروف، والأحداث الحياتية الضاغطة التي يتعرّض لها الطالب الجامعي في حياته، وتفرضها الحياة اليومية الصعبة عليه؛ نتيجة للظروف الحياتية القاسية، والمكدرّة. وتقاس إجرائيًا تبعًا للدرجة التي يسجلها المفحوصون بأسلوب التقدير الذاتي على مقياس ضغوط الحياة، ومجالاته الأربعة: الضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية.

تعريف العجز النفسي:

عرّفها الباحث بأنّها: شعور الطالب الجامعي بأنّ أفعاله ليست لها تأثير إيجابي، وفَعَال في الحياة، وعجزه عن تحمّل المسؤولية، واتخاذ القرارات، وبدء الخطط، ووضع الأهداف، وفقدان الثقة بالذات، وعدم القدرة على تأكيدها، والاعتماد عليها، وعدم القدرة على إنجاز المهام، والواجبات الدراسية، ووجود صعوبة في متابعة أعماله الدراسية، والرغبة في ترك الدراسة، وتوقُّع الفشل في تحقيق النجاح الدراسي، والشعور بالشك اتجاه الآخرين، وفقدان الثقة بهم، والابتعاد عنهم، وأنّ علاقاته معهم لا معنى لها. ويقاس إجرائيًا تبعًا للدرجة التي يسجلها المفحوصون بأسلوب التقدير الذاتي على مقياس العجز النفسي، ومجالاته الثلاثة: العجز الشخصي، والعجز الدراسي، والعجز الاجتماعي.

محدّدات الدراسة:

تحدّد إمكانية تعميم نتائج الدراسة؛ تبعًا لمتغيّراتها التي تناولتها، وهي: ضغوط الحياة، والعجز النفسي، وخصائص عيّنة الدراسة التي اقتصرَت على طُلابِ كُليَّةِ مجتمِعِ الأُقصى للدراسات المتوسطة، وبالمُدّة الزمنية التي تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2021/2020، والأدوات المستخدمة، وخصائصها السيكمترية (صدقها وثباتها) التي وظفت لغايات الدراسة، وأسلوب التقرير الذاتي الذي اتبع في جمع البيانات الكمية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمد المنهج الوصفي بوصفه أسلوبًا مناسبًا لبحث مشكلة الدراسة الحالية المتمثلة في التعرف إلى علاقة ضغوط الحياة بالعجز النفسي لدى طُلابِ كُليَّةِ مجتمِعِ الأُقصى للدراسات المتوسطة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يضم مجتمع الدراسة جميع طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدِّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ - فرع خان يونس - للفصل الدراسي الثاني (2020 / 2021)، والبالغ عددهم (360) طالبًا وطالبة؛ وفقًا لإحصائيات عمادة القبول والتسجيل لكَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدِّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ. وتألَّفت عَيِّنَةُ الدِّرَاسَةِ مِنْ (180) طالبًا وطالبة؛ تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وتمثَّل ما نسبته (50%) من المجتمع الأصلي.

أداتا الدراسة:

أولاً - مقياس ضغوط الحياة:

قام الباحث بتطوير المقياس بعد الاطلاع على الأدب التربوي، والمقاييس السابقة؛ ومنها: مقياس كل من: أبو مصطفى والسُميري (2008) ⁽¹⁹⁾، والقُدومي وُحليل (2011) ⁽²⁰⁾، وعبود (2016) ⁽²¹⁾، ويهدف المقياس التعرف إلى مستوى ضغوط الحياة لدى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدِّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ، ويتكوَّن المقياس من (32) فقرة، ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أُعْطِيَتْ تقديرات: (1، 2، 3، 4، 5) لمقياس خماسي الدرجات: (تنطبق بدرجة عالية جدًا، وتنطبق بدرجة عالية، وتنطبق بدرجة متوسطة، وتنطبق بدرجة منخفضة، وتنطبق بدرجة منخفضة جدًا)، وبلغ عدد فقرات كل مجال من مجالات المقياس (8) فقرات، وتتراوح درجة المجال بين (8 - 40) درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (40 - 200) درجة. وللتحقُّق من صدق محتوى المقياس تمَّ استخدام الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عَيِّنَةِ استطلاعيةٍ قوامها (30) طالبًا وطالبة، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال الضغوط الأسرية ما بين (0.539 - 0.750)، ومجال الضغوط الدراسية ما بين (0.461 - 0.777)، ومجال الضغوط الاجتماعية ما بين (0.628 - 0.880)، ومجال الضغوط الاقتصادية ما بين (0.385 - 0.827)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، وهذا دليل على أنَّ المقياس يتمَّع بمعامل صدق عالٍ. كما تمَّ التحقُّق من دلالات ثبات المقياس بحساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach alpha)، وبلغت قيمته (0.872)، وهو معامل ثبات عالٍ يشير إلى صلاحية المقياس.

ثانيًا - مقياس العجز النفسي:

قام الباحث بتطوير المقياس بعد الاطلاع على الأدب التربوي، والمقاييس السابقة، ومنها: مقياس كل من: محمود (2008) ⁽²²⁾، وهاشم (2016) ⁽²³⁾، والمالكي (2019) ⁽²⁴⁾، ويهدف المقياس التعرف إلى مستوى العجز النفسي لدى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدِّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ، ويتكوَّن المقياس من (30) فقرة، ومن

أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أُعطيت تقديرات: (3، 2، 1) لمقياس ثلاثي الدرجات: (نعم، وبين بين، ولا)، وبلغ عدد فقرات كل مجال من مجالات المقياس (10) فقرات، وتراوح درجة المجال بين (10-30) درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (30-90) درجة. وتمّ التأكد من صدق البناء للمقياس من خلال تطبيقه على عيّنة استطلاعية قوامها (30) طالباً وطالبة، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال العجز الشخصي ما بين (0.452 - 0.720)، ومجال العجز الدراسي ما بين (0.556 - 0.802)، ومجال العجز الاجتماعي ما بين (0.551-0.733)، وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وهذا دليل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ. كما تمّ التحقق من دلالات ثبات المقياس بحساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وبلغت قيمته (0.896)، وهو معامل ثبات عالٍ يشير إلى صلاحية المقياس.

عرض نتائج السؤال الأول وتفسيرها:

نص السؤال الأول على: " ما أكثر مجالات مقياس ضغوط الحياة شيوعاً لدى طُلَّابِ كُليَّةِ مجْتَمَعِ الأَقْصَى للدراسات المتوسطة؟"

ولإجابة على السؤال الأول؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس ضغوط الحياة، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس ضغوط الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 180).

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس ضغوط الحياة
3	58.9 %	1.088	2.946	الضغوط الأسرية.
2	65.3 %	0.884	3.264	الضغوط الدراسية.
4	53.3 %	0.975	2.665	الضغوط الاجتماعية.
1	67.1 %	1.093	3.353	الضغوط الاقتصادية.
	61.1 %	0.798	3.057	الدرجة الكلية لمقياس لضغوط الحياة.

يتضح من الجدول السابق أنّ: أكثر مجالات مقياس ضغوط الحياة شيوعاً لدى طُلَّابِ كُليَّةِ مجْتَمَعِ الأَقْصَى للدراسات المتوسطة، هو: مجال الضغوط الاقتصادية، ووزن نسبي (67.1%)، ويليه على التوالي المجالات الآتية: مجال الضغوط الدراسية، ووزن نسبي (65.3%)، ومجال الضغوط الأسرية، ووزن نسبي (58.9%)، ومجال الضغوط الاجتماعية، ووزن نسبي (53.3%)، أمّا الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة؛ فجاءت بوزن نسبي (61.1%).

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات فلسطينية، وعربية تناولت متغيّر ضغوط الحياة، ومنها: دراسة جيوسي (2014) (25) التي أظهرت أنّ الضغوط الاقتصادية جاءت في المرتبة الأخيرة بدرجة موافقة قليلة من قبل طُلاب جامعة فلسطين التقنية - خضوري، وبوزن نسبي (48.898%)، ودراسة الصمادي (2015) (26) التي أوضحت أنّ الضغوط الاقتصادية جاءت في المرتبة الأولى بدرجة موافقة مرتفعة من قبل طُلاب جامعة العلوم الإسلامية العالمية في المملكة الأردنية الهاشمية، وبوزن نسبي (68%).

ولا شك أنّ ضغوط الحياة هي المحرك الرئيس لحياة الطالب الجامعي، حيث يتم من خلالها تحديد مدى قدرته على التعامل مع المواقف، والتغيرات الحياتية المختلفة، وتأثيرها بصورة مباشرة على حياته الشخصية بشكل عام، حيث تبدأ من الضغوط الاقتصادية إلى الضغوط الاجتماعية عبر الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية، فضلاً أنّها عبارة عن تغييرات داخلية، وخارجية تؤثر على الطالب الجامعي، وتفرض عليه حالة معينة، وتتطلب منه التوافق، والاستجابة، والتأقلم للسير قدماً في الحياة.

وأكدت دراسة كونستانس (Constance, 2004) (27) أنّ الشباب الجامعي عرضةً لمواجهة كثير من الاضطرابات النفسية، والصراعات؛ نتيجة للمواقف، والأحداث الجديدة، والمتعددة، التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، إضافةً أنّ الأزمات التي تمرُّ بنا تؤثر تأثيراً بيئياً في زيادة ضغوط الحياة (28).

ويعزو الباحث مجيء مجال الضغوط الاقتصادية أكثر مجالات مقياس ضغوط الحياة شيوعاً لدى طُلاب موضع الدراسة إلى الركود الاقتصادي، وعدم الأمان المالي الذي تمرُّ به البلاد، والذي أدى إلى انخفاض مستوى الدخل المادي للأسر الفلسطينية، وعدم تحمّلها تكاليف الطالب الجامعي عموماً؛ بسبب تطوّر المجتمع الفلسطيني، وتغيّر مستوى الحياة فيه في السنوات الأخيرة، إضافةً إلى عدم تقديم الدعم المالي الكافي له؛ بسبب تراجع دخل العديد من الأسر، أو فقدان عملها خلال جائحة كورونا؛ حيث لم تعد قادرة على تقديم المساعدة الكافية له، وذلك في ظل زيادة المستلزمات، والنفقات الدراسية، والحصول على ما تتطلبه حياة الطالب الجامعي المعاصر، الأمر الذي يؤدي إلى تفكيره ترك الدراسة، أو تأجيل فصول دراسية، والعزوف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلّة المال، والعبء المادي، والضائقة الاقتصادية؛ كل ذلك أجمع أدى إلى دخول الطُلاب في ضائقة مالية، وضغوطات اقتصادية.

كما يعزو الباحث مجيء مجال الضغوط الاجتماعية أقل مجالات مقياس ضغوط الحياة شيوعاً لدى طُلاب موضع الدراسة إلى الضغط الذي ينبع من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والبيئة الاجتماعية بشكل عام الذي يمارسه المجتمع على الطالب الجامعي، وشعور الطالب الجامعي أنّ المرجعيات الاجتماعية تمارس عليه سلوكيات اجتماعية لا تتطابق عادةً مع إرادته، واحتياجاته في الوقت الذي هو بحاجة إلى علاقات حميمة تربطه

بها، والتي من خلالها يشعر بأنه جزء لا يتجزأ منها، فضلاً عن عدم شعوره بالراحة، والقلق التي قد يتعرض له في المواقف الاجتماعية، والتزعة المرتبطة بها؛ لتجنب المواقف المجهدة.

عرض نتائج السؤال الثاني وتفسيرها:

نص السؤال الثاني على: " ما أكثر مجالات مقياس العجز النفسي شيوعاً لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة؟"

وللإجابة على السؤال الثاني؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس العجز النفسي، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس العجز النفسي والدرجة الكلية للمقياس (ن = 180).

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس العجز النفسي
1	61.7 %	0.441	1.850	العجز الشخصي.
2	60.1 %	0.431	1.803	العجز الدراسي.
3	57 %	0.460	1.709	العجز الاجتماعي.
	59.6 %	0.372	1.788	الدرجة الكلية لمقياس العجز النفسي.

يتضح من الجدول السابق أن: أكثر مجالات مقياس العجز النفسي شيوعاً لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة، هو: مجال العجز الشخصي، ووزن نسبي (61.7%)، ويليه على التوالي المجالين التاليين: مجال العجز الدراسي، ووزن نسبي (60.1%)، ومجال العجز الاجتماعي، ووزن نسبي (57%)، أمّا الدرجة الكلية لمقياس العجز النفسي؛ فجاءت بوزن نسبي (59.6%).

لا شك أن الفرد الذي يعاني من العجز النفسي يكون عاجزاً عن التوافق مع ضغوط الحياة الناتجة عن الظروف الشخصية، والاجتماعية؛ مما يؤدي إلى تعرضه لمشكلات اجتماعية جمّة في وسطه الاجتماعي الذي يعيش فيه، حيث يكون منزعاً، وناضباً في علاقاته مع الآخرين، وردود فعله نحوهم تتسم بالكراهية، والحقد، والضعيفة، وغير ذلك من المشاعر السلبية.

وإنّ العجز الشخصي يعزى إلى العجز الداخلي الذي يقود إلى خفض الإحساس بقيمة الذات، وأنّ الإحباط هو الجانب المظلم للعجز النفسي، ويتسبب العجز في الضعف في إنجاز الأعمال، وعدم معرفة المهام بوضوح، وتوافر المعلومات غير الصحيحة، فضلاً عن السبب الرئيس لانتشار العجز النفسي لدى الفرد هي التغيرات الجذرية في أسلوب حياته التي تنجم عن القلق، والخوف، وضيق المستقبل، وفقدان الأمل⁽²⁹⁾.

وإنَّ جوهر العجز عند الفرد يتأتَّى أساسًا من توقُّعه بأنَّه لا يملك القدرة على التحكُّم، وممارسة الضبط، وهذا يعود إلى أنَّ الأشياء التي تحيط به تسيطر عليها ظروف خارجيَّة أقوى منه، ومن إرادته، وبين هذا الوصف الحالة التي يصبح فيها الأفراد في ظل سياق مجتمعي محدَّد يتوقَّعون مقدِّمًا أنَّهم لا يستطيعون، أو لا يملكون تقريرًا، أو تحقيق ما يتطلَّعون إليه من نتائج، أو مخرجات من خلال سلوكهم، أو فعليًّا لهم الخاصة؛ أي بمعنى أنَّهم يستشعرون افتقاد القدرة على التحكُّم في مخرجات هذا السياق، وتوجيهها الأمر الذي يولِّد خبرة الشعور بالعجز، والإحباط، وخيبة الأمل في إمكانيَّة التأثير في متغيرات هذا السياق، والقوى المسيطرة عليه⁽³⁰⁾.

ويعزو الباحث مجيء مجال العجز الشخصي أكثر مجالات مقياس العجز النفسي شيوعًا لدى طُلاب موضع الدراسة إلى شعور الطالب الجامعي عدم القدرة على تقبُّل الذات، وفقدان ثقته، وتقديره لها، وكثرة الغضب الموجَّه نحوها، والشعور بالذنب؛ نتيجة عدم السيطرة على الأحداث، وعدم القدرة على المثابرة، وقلة الطاقة، والشعور بالتوتُّر، والضييق، والشعور بالملل، والانعزاج، والارتباك المستمر، وخاصة عند المرور في الخبرة، والموقف الضاغظ، والشعور بالأرق، والإرهاق الذي يفقده التركيز في الدراسة وفقدان الشهية، ونسيان فعل الأشياء التي تطلب منه، والقلق المعمم للأحداث، والمواقف، والخوف الذي ينتابه بسبب تفسيره الخاطئ للحدث الحاصل، والعزلة، والوحدة.

وأشار هول (Hall, 2016)⁽³¹⁾ أنَّ الطُلاب الذين يعانون من عجز نفسي يشعرون بالاكْتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة، والهلع، والوساوس القهري، والفضام، والقلق إلى خوف من الواقع. كما أشار هيلين (Helen, 2017)⁽³²⁾ أنَّ العجز النفسي يخلق حواجز أمام طُلاب الجامعة بطرق مختلفة تمنعهم من التعرُّف على أنفسهم، وغالبًا ما يتناولون أدوية ينتج عنها آثار جانبيَّة، مثل: الأرق، والتعب، والعطش المفرط.

كما يعزو الباحث مجيء مجال العجز الاجتماعي أقل مجالات مقياس العجز النفسي شيوعًا لدى طُلاب موضع الدراسة إلى عدم قدرة الطالب الجامعي على تكوين صداقات مع الآخرين، والاحتفاظ بها، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعيَّة التي تؤدِّي إلى كسبهم، وتجنُّب المشاركة في الحفلات، والمناسبات الاجتماعيَّة، والشعور بفقدان الثقة بالآخرين، والشك فيهم، والابتعاد عنهم، وتجنُّبهم، وأنَّ علاقته معهم لا معنى لها، فضلًا عن شعوره بالوحدة رغم وجوده معهم.

وعضد ذلك قطامي (2012)⁽³³⁾ حين أشار أنَّ العجز النفسي يؤدِّي إلى هجر الفرد للجماعة، والرفاق، وإهمال الحقائق البشريَّة، وسوء التكيف، والعدوانيَّة، والإهمال الوجداني، والعاطفي، وتبدُّل الإحساس، والشعور بالرفض، وعدم القبول، وتطوير فكرة سلبية.

عرض نتائج السؤال الثالث وتفسيرها:

نص السؤال الثالث على: "هل توجد علاقة بين درجات كل من مجالات مقياس ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى طُلابِ كُليَّةِ مجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ"؟

وللإجابة على السؤال الثالث؛ قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل من مجالات مقياس ضغوط الحياة، والعجز النفسي، والدرجة الكليَّة للمقياسين لدى طُلابِ كُليَّةِ مجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجات كل من مجالات مقياس ضغوط الحياة والعجز النفسي والدرجة الكليَّة للمقياسين لدى طُلابِ كُليَّةِ مجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ.

البيان	العجز الشخصي	العجز الدراسي	العجز الاجتماعي	الدرجة الكلية لمقياس العجز النفسي
الضغوط الأسريَّة.	.272**	.163**	.248**	.273**
الضغوط الدراسيَّة.	.345**	.343**	.223**	.362**
الضغوط الاجتماعيَّة.	.299**	.185**	.384**	.348**
الضغوط الاقتصاديَّة.	.211**	.157**	.167**	.213**
الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة.	.352**	.261**	.321**	.373**

* حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (r) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (180-2) = 0.138

* حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (r) عند مستوى 0.01 لدرجة حرية (180-2) = 0.181

يتضح من الجدول السابق أنَّ: معاملات الارتباط بين مجالات مقياس كل من ضغوط الحياة، والعجز النفسي لدى طُلابِ موضع الدراسة كانت موجبة، ودلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)؛ ممَّا يشير إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين مجالات مقياس كل من ضغوط الحياة، والعجز النفسي لدى طُلابِ موضع الدراسة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنَّ ضغوط الحياة التي يواجهها الطالب الجامعي، ولا سيما في هذه المرحلة التي تمرُّ بها البلاد، والتي امتازت بكثرة التغييرات، والتحوُّلات السريعة المتلاحقة التي شملت مناحي الحياة، والتي تركت بصماتها بشكل، أو آخر على مجمل حياة الطُلاب، ليس في الحياة الجامعية فحسب؛ بل شملت كافة مناحي حياتهم المختلفة في ظل أوضاع مأساوية تمرُّ بها البلاد بشكل متواصل، ومستمر، والتي أدت إلى تفاقم مشكلة العجز النفسي، وانخفاض دافعية الطالب الجامعي في محاولة التحكم بالأحداث اليومية، والتي تؤدي به إلى الاستسلام للفشل، والسلبية، وعدم الرغبة بالمحاولة من جديد للقيام؛ بأي فعل يحقق، أو يقترب من الهدف،

والشعور بانفعالات سلبية جمّة، إضافةً أنّ معايشة الطالب الجامعي الفلسطيني خبرات ضغوطات الحياة الكدرة المستمرة تترك آثاراً نفسية لا تزول بزوال مسبباتها؛ بل تظلّ كامنة تتراكم فيما بعد لتتخذ أشكالاً متعدّدة من الانفعالات السلبية، كل هذا يؤدّي إلى العجز النفسي لدى الطالب الجامعي.

عرض نتائج السؤال الرابع وتفسيرها:

نص الفرض الرابع على: "لا توجد فروق بين متوسطات درجات مقياس ضغوط الحياة لدى طُلابِ كُليَّةِ مُجْتَمَعِ الأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ المُتَوَسِّطَةِ: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)؟"

ولالإجابة على السؤال الرابع؛ قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVAs) للكشف عن الفروق في مستوى ضغوط الحياة لدى طُلابِ موضع الدراسة؛ تبعاً لمتغيرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (4) اختبار تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في مستوى ضغوط الحياة لدى طُلابِ موضع الدراسة؛ تبعاً لمتغيرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي).

البيان	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الجنس.	0.930	1	0.930	1.699	0.194
المستوى الدراسي.	0.269	1	0.269	0.492	0.484
المعدل الأكاديمي.	17.912	3	5.971	10.907	0.000
الخطأ.	95.252	174	0.547		
الإجمالي.	1795.988	180			

* حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (F) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (1-180) = 3.89

* حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (F) عند مستوى 0.01 لدرجة حرية (1-180) = 6.76

يتّضح من الجدول السابق أنّ: مستوى الدلالة للفروق لجميع المتغيرات المستقلة كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة، وهو (0.05)، ما عدا متغير المعدل الأكاديمي كان مستوى الدلالة أقل من (0.05)؛ ممّا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة لدى طُلابِ موضع الدراسة؛ تبعاً لمتغيري: (الجنس، والمستوى الدراسي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة؛ تبعاً للمعدل الأكاديمي.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الأسدي وعبد الغني (2009) ⁽³⁴⁾ التي أظهرت عدم وجود بين متوسطات درجات مقياس ضغوط الحياة لدى الجنسين في جامعة بغداد.

وللتعرُّف على مصدر الفروق تمَّ استخدام اختبار شيفيه البعدي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (5) نتائج اختبار شيفيه للتعرف على مصدر الفروق في ضغوط الحياة؛ تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي.

مستوى الدلالة	متوسط الفروق	المعدل الأكاديمي	
0.764	-0.1492	جيد	مقبول
0.008	-.5408*	جيد جداً	
0.000	-1.1571*	ممتاز	
0.764	0.1492	مقبول	جيد
0.048	-.3917*	جيد جداً	
0.000	-1.0079*	ممتاز	
0.008	.5408*	مقبول	جيد جداً
0.048	.3917*	جيد	
0.090	-0.6163	ممتاز	
0.000	1.1571*	مقبول	ممتاز
0.000	1.0079*	جيد	
0.090	0.6163	جيد جداً	

يُتضح من الجدول السابق أنَّ: مصدر الفروق كان بين المعدل الأكاديمي مقبول، وجيد من جهة، وبين جيد جداً، وممتاز من جهة أخرى؛ لصالح المعدل الأكاديمي مقبول، وجيد.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس ضغوط الحياة لدى طُلَّابِ موضوع الدراسة؛ تعزى لمتغيري: الجنس، والمستوى الدراسي إلى التشابه الكبير في الظروف الأسريَّة، والدراسيَّة، والاجتماعيَّة، والاقتصاديَّة لكل من الجنسين، وما يشعرون به من ضغوط متساوية في المستوى، حيث إنَّهم يعيشون في مجتمع، وبيئة دراسية واحدة، وما يواجهونه من ضغوط في الحياة في ظل الظروف الراهنة متقاربة إلى

حد كبير، إضافةً إلى أن ضغوط الحياة لا تقتصر على مستوى دراسي دون الآخر، وذلك لما تحدثه من الأثر نفسه على الطالب الجامعي، وبمستوياته الدراسية المختلفة.

كما يفسّر الباحث وجود فروق في ضغوط الحياة؛ تبعاً لمتغيّر المعدل الأكاديمي لدى طلاب موضع الدراسة، لصالح المعدل الأكاديمي مقبول، وجيد إلى شعور الطلاب أنهم في مرحلة حساسة؛ لأنهم مطالبون من جهة في هذه المرحلة برفع معدلاتهم التراكمية، حيث إنّ تحسّن هذه المعدلات في السنة الأخيرة أمر في غاية الصعوبة، ومن جهة ثانية؛ فإنّ الطلاب يدركون أنّ عليهم في هذه السنة ترتيب برنامجهم الدراسي؛ بحيث يكونون قادرين على التخرّج بتقديرات مرتفعة، وقد يشكل هذا كله ضغوطاً في الحياة أكثر من الطلاب ذوي المعدلات الأكاديمية جيد جداً، وممتاز.

عرض نتائج السؤال الخامس وتفسيرها:

نص الفرض الخامس على: " لا توجد فروق بين متوسطات درجات مقياس العجز النفسي لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)" ؟

وللإجابة على السؤال الخامس؛ قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVAs) للكشف عن الفروق في مستوى العجز النفسي لدى طلاب موضع الدراسة؛ تبعاً لمتغيّرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي)، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (6) اختبار تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في مستوى العجز النفسي لدى طلاب موضع الدراسة؛ تبعاً لمتغيّرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي).

المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الجنس.	0.039	1	0.039	0.277	0.599
المستوى الدراسي.	0.005	1	0.005	0.036	0.849
المعدل الأكاديمي.	0.332	3	0.111	0.792	0.500
الخطأ.	24.351	174	0.140		
الإجمالي.	599.903	180			

* حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (1-180) = 3.89

يتضح من الجدول السابق أن: مستوى الدلالة للفروق لجميع المتغيرات المستقلة كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة، وهو (0.05)؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدرجة الكلية لمقياس العجز النفسي لدى طلاب موضع الدراسة؛ تبعاً لمتغيرات: (الجنس، والمستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يعانون من عجز نفسي بمستوى متقارب؛ على الرغم من اختلاف جنسهم، ومستواهم الدراسي، ومعدلهم الأكاديمي؛ لأنهم يعيشون ظروفًا أسرية، وجامعية متقاربة؛ مما يجعل احتمالية تعرضهم للعجز النفسي بمستوى متساوٍ.

عرض نتائج السؤال السادس وتفسيرها:

نص الفرض السادس على: "ما إمكانية التنبؤ بالعجز النفسي في ضوء ضغوط الحياة لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة؟"

وللإجابة على السؤال السادس؛ تم استخدام الانحدار المتعدد، والبسيط للتعرف إلى مدى إمكانية التنبؤ بمجالات مقياس ضغوط الحياة، والدرجة الكلية للمقياس كلاً على حدة بالعجز النفسي، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (7) نتائج الانحدار المتعدد والبسيط للتنبؤ بالعجز النفسي في ضوء ضغوط الحياة لدى طلاب كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة.

ملخص نموذج المجالات						
النموذج	الارتباط	القدرة التفسيرية	القدرة التفسيرية المعدلة	Durbin-Watson		
نموذج المجالات	.428 ^a	0.183	0.164	1.814		
التيابن الأحادي						
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة	
نموذج المجالات	الانحدار	4	1.130	9.796	.000 ^b	
	البواقي	175	0.115			
	الإجمالي	179				

المعاملات						
مستوى الدلالة	قيمة (T)	المعاملات المعيارية		المعاملات غير معيارية		النموذج 2
		بيتا	الخطأ المعياري	B		
0.000	10.792		0.109	1.177	الثابت	نموذج المجالات
0.917	-0.104	-0.010	0.035	-0.004	الأسرية	
0.001	3.520	0.273	0.033	0.115	الدراسية	
0.007	2.741	0.258	0.036	0.098	الاجتماعية	
0.886	-0.144	-0.012	0.029	-0.004	الاقتصادية	
ملخص نموذج الدرجة الكلية						
		Durbin-Watson	القدرة التفسيرية المعدلة	القدرة التفسيرية	الارتباط	النموذج
		1.697	0.134	0.139	.373 ^a	الدرجة الكلية
تحليل التباين الأحادي						
مستوى الدلالة	قيمة (F)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	النموذج	
.000 ^b	28.739	3.436	1	3.436	الانحدار	الدرجة الكلية
		0.120	178	21.280	البواقي	
			179	24.716	الإجمالي	
المعاملات						
مستوى الدلالة	قيمة (T)	المعاملات المعيارية		المعاملات غير معيارية		النموذج 2
		بيتا	الخطأ المعياري	B		
0.000	12.280		0.102	1.257	الثابت	الدرجة الكلية
0.000	5.361	0.373	0.032	0.174	الضغوط الحيا	

يتضح من الجدول السابق أن:

1- القدرة التفسيرية للنموذج بالمجالات كانت (0.164)، بينما النموذج: (الدرجة الكلية للضغوط الحياة) قد بلغت (0.134)، وهذا يعني أن النموذج الأول: (المجالات) يستطيع تفسير (16.4%) من التغيرات التي تحدث بالعجز النفسي، بينما النموذج الثاني: (الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة) يستطيع تفسير (13.4%) من التغيرات التي تحدث بالعجز النفسي.

2- قيمة مستوى الدلالة للنموذجين: (مجالات مقياس ضغوط الحياة، والدرجة الكلية للمقياس) أقل من (0.05)؛ مما يشير أن النموذجين مقبولان إحصائياً في التنبؤ بالمتغير التابع، وهو العجز النفسي. ومما سبق يمكن القول إن: هناك إمكانية التنبؤ بالعجز النفسي في ضوء ضغوط الحياة لدى طلاب موضع الدراسة من خلال إحدى نموذجين الدراسة، حيث يمكن التنبؤ من خلال إحدى المعادلتين:

النموذج الأول: مجالات مقياس ضغوط الحياة:

$$Y = a_1 + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3 + b_4x_4 + e$$

$$Y = 1.177 + -0.004x_1 + 0.115x_2 + 0.098x_3 + -0.004x_4 \quad Y = a_2 + bx + e$$

النموذج الثاني: الدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة:

حيث إن: b_1, b_2, b_3, b_4 = معامل بيتا على التوالي لكل من الضغوط: الأسرية، والدراسية، والاجتماعية والاقتصادية، والدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة X_1, x_2, x_3, x_4, x ومتغيرات الدراسة على التوالي لكل من الضغوط الأسرية، والدراسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة a_1, a_2 = ثوابت النموذجين: المجالات، والدرجة الكلية للمقياس.

لقد وصف الله عز وجل في القرآن الكريم صعوبة الحياة لدى الفرد، وما يحيطها بقوله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [سورة البلد: آية 4]، والكبد هو مشاق الحياة، وصعوباتها التي تؤثر على الفرد من لحظة ولادته، وحتى موته؛ فلا يوجد أحد ممتع بحياته بشكل عام، وإنما تواجهه ضغوطات جمّة، وخصوصاً في العصر الحالي الذي زادت فيه ضغوطات الحياة عن العصور السابقة، حيث إن ضغوط الحياة هي المحرك الرئيس لحياتهم، ويتم من خلالها تحديد مدى قدرتهم على التعامل مع المواقف، والتغيرات الحياتية المختلفة، وتأثيرها بصورة مباشرة على حياتهم الشخصية بشكل عام، وتبدأ من الضغوط الاقتصادية إلى الضغوط الدراسية عبر الضغوط الأسرية، والاجتماعية، فضلاً عنها عبارة عن تغييرات داخلية، وخارجية التي تؤثر عليهم، وتفرض عليهم

حالة معينة، وتتطلب منهم التوافق، والاستجابة، والتأقلم للسير قدماً في الحياة، ومن ذلك يمكن التنبؤ بالعجز النفسي، وإنَّ ضغوط الحياة تكون حجرة عثرة للطلاب الجامعي؛ ممَّا يؤثرُ على مناحي حياته المختلفة، وبذلك تكون هناك معاناة كبيرة تحيط بالطلاب؛ ممَّا يجعله يخوض غمار حياته بمعاناة قاسية، وظروف صعبة كدرة. ورأى سيلكمان (Seligman) أنَّ بعض الأفراد عندما يواجهون مواقف ضاغطة تتولَّد لديهم مشاعر العجز، ويتكوَّن لديهم مستوى من التوقع يؤثر في الاستجابة على مواقف متشابهة، أو غير متشابهة مع الموقف الضاغطة، وتكون استجابة الفرد أدنى من المستوى الذي تسمح به قدراته (35).

وأكد روبرت (2008) (36) حين أشار أنَّ الدراسات السابقة أكدت أنَّ العجز النفسي هو محصلة الخبرات المؤلمة، وغير السارة الناتجة عن المواقف الصعبة، وضغوط الحياة.

ولقد أشارتا الخالدي وسهم (2015) (37) أنَّ الجهود السابقة أكَّدت أنَّ العجز النفسي هو محصلة الخبرات المؤلمة، وغير السارة الناتجة عن المواقف الصعبة، والضغوطات الحياتية السابق التي تمَّ تطبيقها على معظم المواقف المتشابهة للخبرة الحقيقية الأولى، والتي قُوبلت بالتردُّد نحو استخدام أي سلوك يقاوم، أو يواجه هذه المواقف تجنباً لصدماتها؛ لذا تولَّد لدى الفرد حالة نفسية ناتجة من شعوره بأنَّه لا فائدة من جهده المبذول في تحطِّي أي حدث سلبي؛ ممَّا جعله يتوقَّع العجز.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصَّلت إليه الدراسة من نتائج؛ يوصي الباحث بما يأتي:
- 1- قيام الأسرة الفلسطينية بتوفير مستلزمات، واحتياجات الحياة اليومية لدى الطالب الجامعي، وخلق بيئة اجتماعية آمنة له.
 - 2- ضرورة قيام إدارة الجامعة إعفاء الطُلاب ذوي الدخل المحدود من الرسوم الدراسية؛ ممَّا قد يجد من شعورهم بالعبء المادي، والضغوط الاقتصادية.
 - 3- أن تعمل الجامعة من خلال برامجها، ومناهجها، وأنشطتها على تنمية، وتقوية شخصية طُلابها، وتَشذيب شخصياتهم من المفاهيم السلبية للذات، والتي تؤدِّي للعجز النفسي، والفشل في مواجهة ضغوط الحياة.
 - 4- تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطالب الجامعي، والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه قائمة على الثقة، والود، والاحترام، وتبادل الخبرات لإكساب الطالب مهارات، وفتيات، وأساليب مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.
 - 5- ضرورة إعداد برامج إرشادية توعوية المساعدة على المواجهة الفعالة لضغوط الحياة، والأزمات، والتحديات الحياتية المختلفة التي تواجه الطالب الجامعي.

6- العمل على وضع البرامج الإرشادية، والدورات التدريبية المساعدة في مواجهة الطالب الجامعي العجز النفسي.

البحوث والدراسات المقترحة:

لقد أثارَتُ الباحثُ أثناء إعداد الدراسة الحالية، متغيراتٌ عدة ذات علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية، تستحق أن يتم إجراؤها؛ منها الآتي:

1- المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الْأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ الْمُتَوَسِّطَةِ.

2- الصلابة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الْأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ الْمُتَوَسِّطَةِ.

3- الصمود النفسي مدخل لمواجهة ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الْأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ الْمُتَوَسِّطَةِ.

4- التنبؤ بالصحة النفسية في ضوء ضغوط الحياة والعجز النفسي لدى طُلَّابِ كَلِيَّةِ مُجْتَمَعِ الْأَقْصَى لِلدَّرَاسَاتِ الْمُتَوَسِّطَةِ.

الهوامش والتعليقات:

• القرآن الكريم.

- 1- عبود، محمد.(2016). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، محافظة نابلس، دولة فلسطين، 30(3)، 641-662.
- 2- أبو غالي، عطف محمود.(2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة، دولة فلسطين، 20(1)، 619-654.
- 3- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping, *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- 4- دياب، مروان عبدالله. (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، "رسالة ماجستير"، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، دولة فلسطين.
- 5- Yue, L ,. et al . (2016). Meta-analysis of the Relationship between Life Events and Depression in Adolescents, [www. Zhangdj,swu.edu.cn](http://www.Zhangdj,swu.edu.cn).
- 6- Ribeiro,S.,(2018). Stress and Quality of life Among university students: A systematic literature Review, *health professions education journal*,4(2),70-77.
- 7- Lowton, G. (2019). Why are students university so stressed, www.theguardian.com.
- 8- هاشم، رياض صيهود.(2016). العجز النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة ميسان، *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان*، ع(48)، 259-273.
- 9- محمود، ضحى عادل.(2008). العجز النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، الجمهورية العراقية*، 4(16)، 131-200.
- 10- Alston, C. (2014). Psychological disability: definition & concept,www.study.com.
- 11- محمود.(2008). مرجع سبق ذكره.
- 12- الأنصاري، بدر محمد.(1998). انتشار الحالات النفسية لدى الكويتيين في مرحلة ما بعد العدوان العراقي، *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت*، 89، 227-302.
- 13- Muller, M., Netter, P. (2000). Relationship of subjective helplessness and pain perception after electric skin stimuli, *Department of Psychiatry, University of Mainz Germany*, 16 (2), 109-115.

- 14- الموسوي، أحلام لطيف. (2006). الصلابة الشخصية والعجز النفسي وعلاقتها بالتوقعات المستقبلية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه "غير منشورة"، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، الجمهورية العراقية.
- 15- كرسوع، سمية خليل. (2016). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف العجز النفسي لدى الزوجات المعنفات، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، دولة فلسطين.
- 16- المالكي، طالب سرحان (2019). العجز النفسي لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، الجمهورية العراقية، 44(2)، 135-158.
- 17- رضوان، سامر جميل. (2002). الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمّان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- 18- روبرت، أنتوني. (2008). الأسرار الكاملة للثقة التامة بالنفس، ط2، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، بغداد، الجمهورية العراقية.
- 19- أبو مصطفى، نظمي والسميري، نجاح. (2008). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى)، مجلة الجامعة الإسلامية "سلسلة الدراسات الإنسانية"، غزة، دولة فلسطين، 16، 347-410.
- 20- القدومي، خولة وخليل، ياسر. (2011). إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية "سلسلة الدراسات الإنسانية"، غزة، دولة فلسطين، 19(1)، 647 - 678 .
- 21- عبود. (2016). مرجع سبق ذكره.
- 22- محمود. (2008). مرجع سبق ذكره.
- 23- هاشم. (2016). مرجع سبق ذكره.
- 24- المالكي. (2019). مرجع سبق ذكره.
- 25- جيوسي، مجدي راشد. (2014). الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية - خضوري، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مجلة ربيع سنوية تصدر عن الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية، 34(1)، 69-93.
- 26- الصمادي، انتصار. (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية، 42 (3)، 831-845.
- 27- Constance, H. (2004). Infer generational Transmission of Depression Test of an Interpersonal stress Model in Community Sample ,Journal of Counseling and Clinical Psychology ,72 (3), 11-22.
- 28- حسن، محمود شمال. (2005). ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة البحرين، مملكة البحرين، 10، 180 - 214 .
- 29- رضوان. (2002). مرجع سبق ذكره.

- 30-الفضلي، حيدر عودة.(2017). العجز النفسي، رابطة الأكاديميين العرب للعلوم الرياضية، www.arabacademics.org.
- 31- Hall, P. (2016). Teaching student with psychological disabilities, www.disability-access.iup.com.
- 32-Helen, C.,(2017). Teaching strategies psychological disabilities www.ws.edu.com.
- 33-قطامي، يوسف محمود.(2012). نظرية التنافر والعجز والتغيير المعرفي، دار المسيرة والتوزيع والطباعة، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- 34-الأسدي، غالب وعبد الغني، هدى.(2009). ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة العلوم النفسية، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، جامعة بغداد، 14، 37-54.
- 35-محمود، عبدالله جاد. (2004). بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية، 4، 2-52.
- 36-روبرت.(2008). مرجع سبق ذكره.
- 37-الخالدي، أمل وسهم، نهي.(2015). تأثير أسلوب رفض الأفكار في خفض العجز النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية، الجمهورية العربية، 2، 469-512.