

تشظي الذات وعلاقته بضغط الحياة لدى طلبة الجامعة

علي ياسين ذيبان

ali.al-shafeay@aliraqia.edu.iq

المستخلص

كان هدف البحث التعرف على:

- ١- تشظي الذات لدى طلبة الجامعة.
 - ٢- دلالة الفروق الاحصائية لتشظي الذات تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص)
 - ٣- ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.
 - ٤- دلالة الفروق الاحصائية لضغوط الحياة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص)
 - ٥- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين تشظي الذات وضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث ما يأتي:-
- قام الباحث بتبني مقياس (صفر، ٢٠١٤) إذ تكون المقياس من (٢٥) فقرة كذلك تم تبني مقياس ضغوط الحياة من اعداد (Carver&Scheier، ١٩٨٩) ، إذ تكون المقياس من (٢٥) فقرة، طبق الباحث المقياسين على عينة قوامها (٤٠٠) من طلبة الجامعة وبواقع (٢٤٠) طالبة و (١٦٠) طالب للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وكانت النتائج كما يأتي:
- ١- يعاني طلبة الجامعة من تشظي الذات.
 - ٢- لا توجد فروق في تشظي الذات بالنسبة للجنس والتخصص.
 - ٣- من خلال النتائج اتضح ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط الحياة.
 - ٤- لا توجد فروق في ضغوط الحياة بالنسبة للجنس والتخصص.
 - ٥- يتضح ان هناك علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين متغيري البحث.
- وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات والمقترحات.
- الكلمات المفتاحية:** تشظي الذات، ضغوط الحياة، طلبة الجامعة.

Self-fragmentation and its relationship to life pressures among university students

Ali Yassin Dheeban Abstract

The aim of the research was to identify

- 1- Self-fragmentation among university students.
- 2- The significance of statistical differences in self-fragmentation according to the variable (gender, specialization).
- 3- Life pressures among university students.
- 4- Significance of statistical differences in life stress according to the variable (gender, specialization)
- 5- The statistically significant relationship between self-fragmentation and life stress among university students.

To achieve the research objectives, the researcher relied on the following:

The researcher adopted the (zero, 2014) scale, as the scale consisted of 25 paragraphs. A stress scale was also adopted. Life prepared by (Carver & Scheier, 1989), as the scale consisted of 25 items, the researcher applied The scale was applied to a sample of 400 university students, 240 female students and 160 male students, for the academic year.(2024-2025) and the results were as follows:

- 1- University students suffer from self-fragmentation.
- 2- There are no differences in self-fragmentation attributed to gender and specialization.
- 3- It is evident that university students suffer from life stress.
- 4- There were no differences in life stress attributed to gender and specialization.
- 5- There is a statistically significant positive relationship between the two research variables.

The research concluded with a discussion of the results and the presentation of some recommendations and suggestions.

Keywords: Self-fragmentation, life stress, university students.

الفصل الاول:

أولاً: مشكلة البحث:

يدخل الإنسان في القرن الواحد والعشرين وهو يحمل عبئا ثقيلاً من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية المعقدة من القرون الماضية، منها ما يمكن ان يكون قابل للحل و منها يحتاج الى كثير من الجهد والتكاليف ومنها وشديد التهديد و خطر لا يمكن حله بسهولة. وان تراكم المشكلات وازدياد حدتها هو نتيجة التطور التاريخي الطويل عبر عصور مختلفة. ولكننا نجد بالمقابل أننا لدينا كم هائل من المعرفة والأدوات العلمية التي تجعلنا اكثر قدرة على مواجهة المشكلات الاجتماعية (رضوان، ٢٠٠٢، صفحة ٢).

إذ اشار (مارشال، ٢٠٠٧)، ان تشظي الذات يتفاوت في الشدة متراوحا بين أنتشويشات الخاطفه للتماسك الذاتي الذي يعود لينشأ بسرعة نسبيا الى حالات طويلة من التماسك الذاتي المشوش، وتشظي الذات ان كان ضعيفا أو شديدا قد ينتج او يؤدي الى نشاط مضطرب او جنوني، مثل: اساءة استعمال مادة طبية، وقد تكون سلوكيات جامحة تؤدي الى عدم الاتزان الملحوظ للتماسك الذاتي المتفاوت في الشدة من (التماسك الذاتي الضعيف) الى التجزؤ الواضح والصريح للذات. ويمكن ان نفهم (تشظي الذات) بأنه انهيار للتماسك الذاتي. وان الفوضى الذاتية ك الريبة والقلق المفرط الذي لا يمكن ان يقاوم تعد بأنها الميل للتشظي بالدرجة الأولى لأن الصراع الأساس لحياة هؤلاء المضطربين يتركز على المساعي. الحثيثة لاحباط (تشظي الذات) (Leary, Tate, Adams, Batts, Allen, & Hancock, 2007, p. 116).

ويؤكد (Williams & et al، ١٩٨٨)، ان حالات (تشظي الذات) تظهر عندما يتم خزن الخبرات الصدمية اصلا في الذاكرة على شكل شظايا حسيه من غير ترابط قصصي. وهنا (يعاود التشظي) في الذهن ، وعندما يكون هناك فشل لاحق في تفعيل هذه الذكريات، وقد يؤدي التشظي كذلك تذكر السيرة الذاتية بشكل عام، ومن جهة اخرى فان التشظي وتذكر السيرة الذاتية يقوضان التماسك في المعلومات (Williams, Watts, MacLeod, & Mathews, 1988, p. 34).

وفي السياق نفسه ينظر (Kihlstrom & etal، ١٩٩٤)، لـ(تشظي الذات) بأنه ظاهر ذو أبعاد. تظهر الى حد ما لدى جميع الأفراد، و قد ينظر لها على انها يمكن ان تمكنا من اجراء أفعاليات الروتينية المعقدة. وفي الوقت الذي تندمج فيه بفعاليات اخرى اقل امكانيه للتنبوء ، (Kihlstrom, Glisky, & Angiulo, 1994, p. 117).

إذ يطوي (تشظي الذات) على العمليات النفسية المختلفة العمليات مثل فقدان الذاكرة وتحلل الشخصية، واضطراب الهوية واختلال الواقع (وان هذه العمليات تعمل على حفظ الوعي عن المعلومات غير المحتملة الداخلية والخارجية منها). و(تشظي الذات) هو خاصيه لعدد من الاضطرابات النفسية المعقدة. وذلك لارتباط الكثير منها بنتائج علاجه محدودة نسبياً (Kennedy, Clarke, & Bowskill, 2004, p. 26).

ووجدت دراسة (Macfie & et al، ٢٠٠١)، الى وجود تشظي الذات في المجموعة السريرية الذي يمكن التنبوء به بواسطة عوامل مختلفة تماما عن العوامل التي يمكن من خلالها التنبوء بوجوده لدى الافراد في مجموعة السوي المرتفع وهناك بعض الادلة التي تؤكد على ان تشظي الذات المرضي الناجم عن الصدمة يختلف نوعيا وكميا عن الانواع الأكثر سوءا من التشظي ، فضلا عن انه اكثر حدة فتشظي الذات المرضي ايضا يتبع مسارا نمائيا مختلفاً ويؤدي الى مايعانيه الطالب من ضغوط (Macfie, Cicchetti, & Toth, 2001, p. 65).

إذ اشار (Green ١٩٩٠)، أن ضغوط الحياة تحدث عبر ثلاث مراحل وهي مرحلة الأحداث الخارجية التي تحدث للفرد بدون إرادته ك وفاة شخص عزيز مثلاً، ثم مرحلة التقييم وهي تقدير الحدث الضاغط وتقييمه، هل هو شيء سيء أو جيد؟ وبنتيجة هذا التقييم يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة وهي رد الفعل النفسي الذي يحدث الضغط الناتج من التفاعل بين الأحداث الخارجية والاستجابات المعرفية والانفعالية للفرد، وقد تكون نتائجه إما سلبية كالتعاسة والكرب أو إيجابية يستطيع الفرد تجنب تأثيرها السلبي ويستطيع إعادة توافقه النفسي بعد هذا الحدث الضاغط ويشعر بالسعادة (Green, Grace, Lindy, Gleser, & Leonard, 1990, p. 90)، كما ورد في (رددير، ٢٠١٠، صفحة ٧٥)، وتتمثل مشكلة البحث الحالي في التعرف على طبيعة العلاقة، ما بين تشظي الذات، وضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة، من خلال الإجابة عن السؤال الآتي .:

ما العلاقة بين تشظي الذات بضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تركيز الاهتمام على السمات النفسية لطلبة الجامعة لما لهذه الفئة من سمات خاصة بها.
- ٢- ندرة الدراسات التي تناولت مفاهيم الدراسة على عينة من طلبة الجامعة.
- ٣- تقديم اطار نظري حول تشظي الذات وضغوط الحياة لدى الطلبة في الجامعة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- ١- الحصول على ادوات نفسية بخصائص سايكومترية جيدة لدى عينة من طلبة الجامعة.
- ٢- مساعدة المتخصصين من خلال اكتشاف الجوانب التي تأثرت بها شخصية الطلبة في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها العراق.
- ٣- امكانية الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات الى الجهات المختصة من اجل معالجة الجوانب النفسية والشخصية لطلبة الجامعة الشريحة.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- تشظي الذات لدى طلبة الجامعة.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية لتشظي الذات تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص).
- ٣- ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ٤- دلالة الفروق الاحصائية لضغوط الحياة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص).
- ٥- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين تشظي الذات وضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث:

تقتصر الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية:** يحدد البحث بمتغيرين وهما تشظي الذات وعلاقته بضغوط الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة.
- الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من طلبة (الجامعة المستنصرية) ولأقسام (العلمية والانسانية) و لكافة المراحل.
- الحدود المكانية:** تم تطبيق اداة الدراسة على طلبة الجامعة المستنصرية.
- الحدود الزمانية:** تم تطبيق. الدراسة في العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

خامساً: تحديد المصطلحات

تحدد البحث الحالي بالمصطلحات الآتية:

أولاً: تشظي الذات وعرفه كل من: (Fan Deen Berg 1974) وهو تجزؤ الذات (Self) الى عدة ذوات (Selves). وفقدان للروابط بين الفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه والاحساس الواضح بالعزلة والوحدة وعدم القدرة على تكوين العلاقات الثابتة بالآخرين (صالح، ٢٠٠٥، صفحة ١٦٩).

(Kenedy, 2004) عرفه بأنه قصور في تحقيق تكامل في الخبرات والذكريات، والمدرجات. والتي تكون في العادة مترابطة" (Kennedy, Clarke, & Bowskill, 2004, p. 26).

التعريف الاجرائي: يتم قياسه من خلال درجة الطالب التي يحصل عليها على المقياس المعد من قبل (صفر، ٢٠١٤) كذلك تبني الباحث تعريف ونظرية (1974 Fan Den Berg).

ثانياً: ضغوط الحياة وعرفها كل من:

عرفها: (Lazarus, 1966) بأنها "الحالة أو الشعور اللذان يصيبان الفرد عندما يدرك أن المتطلبات التي يواجهها في حياته، تزيد عن قدراته التي يواجه بها هذه المتطلبات"، هذه القدرات قد تكون وقتاً أو مصادر أو معرفة معينة أو مهارات لإتقان عمل معين، وباختصار، فإن الإجهاد هو شعور الإنسان بفقدانه التحكم فيما يحدث حوله من أحدا (Lazarus, 1966, p. 70).

(Hanz Selye, 1978) بأنها ليست بالضرورة شيئاً سيئاً، بل قد يكون في بعض المواقف ايجابياً، اعتماداً على طريقة تعاملنا معه، لكنه يرى أيضاً أن للإجهاد تأثيراته الحيوية الكيميائية على جسم الإنسان سواء كان سلبياً أو إيجابياً (Selye, 1978, p. 52).

التعريف الاجرائي: يتم قياسه من خلال درجة الطالب التي يحصل عليها على مقياس ضغوط الحياة الذي تم اعداده من قبل (Carver & Scheier, 1988)، كذلك تبني الباحث تعريفه ونظرية (Lazarus, 1966).

ثانياً: ضغوط الحياة وعرفها كل من:

عرفها: (Lazarus, 1966) بأنها "الحالة أو الشعور اللذان يصيبان الفرد عندما يدرك أن المتطلبات التي يواجهها في حياته، تزيد عن قدراته التي يواجه بها هذه المتطلبات"، هذه القدرات قد تكون وقتاً أو مصادر أو معرفة معينة أو مهارات لإتقان عمل معين، وباختصار، فإن الإجهاد هو شعور الإنسان بفقدانه التحكم فيما يحدث حوله من أحدا (Lazarus, 1966, p. 70).

(Hanz Selye, 1978): بأنها ليست بالضرورة شيئاً سيئاً، بل قد يكون في بعض المواقف ايجابياً، اعتماداً على طريقة تعاملنا معه، لكنه يرى أيضاً أن للإجهاد تأثيراته الحيوية الكيميائية على جسم الإنسان سواء كان سلبياً أو إيجابياً (Selye, 1978, p. 52).

التعريف الاجرائي: يتم قياسه من خلال درجة الطالب التي يحصل عليها على مقياس ضغوط الحياة الذي تم اعداده من قبل (Carver & Scheier, 1989)، كذلك تبني الباحث تعريفه ونظرية (Lazarus, 1966).

الفصل الثاني: الإطار النظري:

أولاً: تشظي الذات:

مفهوم تشظي الذات:

إن تشظي الذات هو وجهة النظر المتحولة للذات والتي يصاحبها العدم حاد في استمرارية الذات، وتغير سريع في الأدوار والعلاقات ويتبع ذلك مشاعر بالفراغ الداخلي ولا يكون هناك إحساس بالاستمرارية خلال الزمن ولا عبر المواقف، وليس هناك مفهوم لتطور الذات يمكن أن يلاحظ ويتم التخطيط له للمستقبل، ولكن ليس هناك سوى إعادة لا تنتهي للحالة الانفعالية نفسها مما يؤدي لأيجاد نمط زمني مميز في وجوده. وغالباً ما يغير المرضى أهدافهم بسرعة، وأعمالهم وصدقائهم، وقناعاتهم الشخصية وقيمهم. ويكونون غير قادرين على إلزام أنفسهم بمجموعة من القيم المحددة ذاتياً، أو الالتزام بعلاقات ثابتة وطموحات بعيدة المدى حتى إن هويتهم الجنسية قد لا تكون مستقرة وقد تكون متغيرة (Fuchs, 2007, p. 382).

يصف الذين يعانون من التشظي إحساساً مؤلماً بعدم التماسك وانعدام الاتصال، فهم يشعرون كما لو أنهم يتظاهرون فقط بما هم عليه وكما لو أنهم يخدعون الآخرين ليصدقوهم، وفي الواقع فإن شخصياتهم تتغير كلياً بالاعتماد على الأشخاص الذين يكونون معهم، ويبدو لهم يتبنون هويات مختلفة في أوقات مختلفة مما يضيف عليهم أحياناً مظهرًا متقلباً (Westen & Cohen, 1993, p. 352).

النظرية التي فسرت تشظي الذات:

نظرية العالم المعاش (Living World Theory) لـ (فان دين بيرغ): (Fan Deen Berg, 1974).

إن فان دين بيرغ اهتم من خلال كتابته بدراسة سلوك الإنسان من خلال علم النفس الوجود أو الوجود من خلال العالم الظاهر، إذ يشير هذا التوجه إلى إمكانية فهم سلوك الناس من خلال التوجه الظاهري فقط، وقد برز التوجه الوجودي في ظل ظروف خاصة في القرن العشرين من خلال ظهور الحريين العالمية الأولى والثانية، فضلاً عن إهمال الإنسان كوجود مهم وحيوي وملايين البشر الذين تم قتلهم في تلك الحروب وبالتالي ظهر التوجه الوجودي في تفسير القيمة الحقيقية للوجود الإنساني واحترامه وتقديره (وفي ظل المجتمع التكنولوجي للأخلاقي، فإن الأفراد (الناس) تركوا قيمهم ليحموا أنفسهم ضد المطالب التي تقتضيها مساهمته الاجتماعية، وفهم ما عادوا يختارون. وإنما يسايرون ويفعلون كل ما يفعله الآخرون، وإن النتيجة التي تترتب على عدم قدرة (الإنسان) على الاختيار هي إنكاره للذات الحقيقية، وإن طبقاً للوجوديين فإن هذه الحالة التي يطلق عليها "الاغتراب" هي نوع من أنواع الموت الروحي.، حيث ينتاب الفرد في هذه الحالة الإحساس بعدم معنى الحياة والرعب من الموت المحتم. ونتيجة الأفكار الجريئة والجديدة التي قدمها (الوجوديون) فقد نالوا في السنوات الأخيرة الشهرة الواسعة، ولمعت فيما بينهم أسماء أصبحت مرموقة في ميادين (علم النفس الوجودي) مثل: (بيرغ، ١٩٧١-١٩٧٤) (صالح، ٢٠٠٥، صفحة ١٦٧) و حاول أن يدفع في كتاباته إلى الامام نظريته التاريخي القائمة على أساس الوحدة بين بيئة الفرد وعقله الفرد، ولا سيما في السياق الاجتماعي والحضاري، ومن وجهة نظره أيضاً فإن تاريخ الأدب والفن والعلوم والتربية والتكنولوجيا فإن التعبير البشري هو دالة. التغيرات الدينامية عبر العصور في علاقة الفرد بالمحيط الاجتماعي الحضاري ويدعي (بيرغ) بأن هذا يمكن أن ينطبق أيضاً على تاريخ الأمراض النفسية فالمجتمع بسماحة أو عدم سماحه بالتعبير عن بعض الامزجة فانه من خلال هذه العملية يعطي نمطاً لاستياء اتنا وسخطنا، إذ يرى (فان دين بيرغ) أن مصدر العصاب هو المجتمع بسياقه الحضاري.. ويرى أيضاً أن المجتمع الغربي اتجه في السنوات الأخيرة نحو الزيادة في التعددية الوظيفية (أي تولي الأفراد لوظيفتين أو أكثر في آن واحد)، وهكذا فإن في كل مجتمع وفي كل حقبة زمنية، يمكن أن يغذي فينا خصائصه العصابية، ولمح (بيرغ) إلى ملاحظات ذكية وهي ضرورة تغيير المصطلح عصاب (Neuroses) إلى المصطلح (Socioses) العصاب اجتماعي والذي يعني أن مصدر العصاب يكون المجتمع بسياقه الحضاري، و(تشظي الذات) (Self. Fragmentation) والفردية، وتعني فقدان للروابط بين الجوانب المتنوعة للمجتمع. أو الأجزاء المكونة له وفقدان الروابط بين الفرد والمجتمع أيضاً، وانعكست هذه العملية، بالمقابل، على النفس الإنسانية المعاصرة، إذ نجد أولاً أن الذات Self "قد تجزأت إلى ذوات Selves" وثانياً أصبح الإحساس واضحاً بالوحدة والعزلة لدى الفرد، وتعززت فرضية بيرغ إلى درجة معينة بما اطلق عليه في الوقت الحاضر الاضطرابات الشخصية الحديثة

والشخصية النرجسية، حيث تتصف هذه الاضطرابات بالأحاساس ب(تشظي الذات)، وعدم القدره على تكوين العلاقات الثابتة مع الآخرين، وبعد الإسهام الكبير ل(بيرغ) في ميادين العلاج النفسي هو الوصف الدقيق للتوجه الظاهري هو قاصر على أن فهم الناس المضطربين يجب ان يقتضي الحصول أولاً على الوصف الصادق والامين لعالمهم المتعاشين وبما فيه وجهة نظرهم بذواتهم. وكذلك الناس في عالمهم وانتقالهم من حاله إلى أخرى ويمرور الوقت.. (صالح، ٢٠٠٥، الصفحات ١٦٩-١٧٠).

وتبنى الباحث هذه النظرية لكونها تتسم بالوضوح وشاملة وهي الافضل في تفسير (تشظي الذات).

ثانياً: ضغوط الحياة:

(مفهوم ضغوط الحياة)

ضغوط الحياة هي أحداث أو مواقف أو فترات أو مراحل من التغير الذي يُغايّر آليات ومهارات التوافق عند الفرد، ويتحدى مهارات التعامل (مسارات المواجهة) مع تلك المواقف الصعبة أو الضاغطة أو الصادمة، وتعكس ضغوط الحياة تلك الظاهرة وخاصة في المراحل الانتقالية من دورة حياة الاسرة (Family life cycle) ارتباطاً بدورة حياة أعضائها ومراحل نموهم وارتقائهم فكل مرحلة تنطوي على صعوبات ومصدرها طبيعة التغيرات الحادثة في المرحلة ومطالبها البيئية والثقافية ومدى تلبية حاجات كل مرحلة. ويؤدي النقص أو القصور و الإهمال في تلبية حاجات هذه المرحلة وتحقيق مطالب نموها إلى حدوث أزمة نمائية، وبالتالي فان كل مرحلة تكمن فيها أزمة محتملة وقد تتطور إلى أزمة فعلية أو قد يتجاوزها الفرد استيفاء لمطالب المرحلة وإشباعا لحاجاتها (عسلي، ٢٠٠٥، صفحة ٦٥).

إذ تحتل أزمات الحياة وضغوطها هكذا ركناً أساسياً من أركان الوجود الإنساني وخاصة في المجتمع المعاصر، بل أن مفهوم أزمات الحياة وضغوطها هو حجر الزاوية في أي فهم منظم للنمو وللإنماء الإنسانيين، حتى أن نظرية "إريك ايركسون (Erikson، ١٩٦٣)، في نمو الشخصية لتتطلب من أن المسار النمائي للشخصية هو عبارة عن تتابع المراحل الحرجة، إذ يستطيع الشخص في كل مرحلة - من المهد إلى اللحد - أن يتجاوز الأزمات المحتملة (Potential Crises) التي تفرضها طبيعة وخصائص وحاجات النمو في المرحلة من ناحية وضغوط المجتمع ومدى تلبية لمطالب النمو في تلك المرحلة من ناحية أخرى (محمد، ٢٠٢٠، صفحة ٦١).

نظرية ضغوط الحياة Lazarus theory

تعرف نظرية ريتشارد لازاروس باسم نظرية التقييم المعرفي، ونشأت هذه النظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقييم المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، فتقدير كمية التهديد ليست مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقدير الموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتنشأ الضغوط عندما يقيم الفرد الموقف ويدركه في مرحلتين:

الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط للفرد على أية حال.

الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف بحيث لا تؤثر في الفرد.

فالضغط بناء على ذلك هو علاقة بين الفرد والبيئة، والذي يحدد ذلك هو إدراك الفرد وتقييمه لهذه الضغوط، ويتم هذا الإدراك والتقييم من خلال العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والتذكر وغيرها، وفي ضوء هذا الإدراك أيضاً تتحدد كيفية مواجهة الضغوط (عثمان، ٢٠٠١، صفحة ١).

الفصل الثالث منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث وإجراءاته:

The Approaches and the Procedures of th Research

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباط لمناسبتها مع طبيعة الدراسة وأهدافها، إذ يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ووصف ارتباطها مع غيرها من الظواهر المختلفة، واكتشاف النموذج البنائي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة.

ثانياً إجراءات البحث:

مجتمع البحث Research Population

مجتمع الدراسة الأصلي هم طلبة الجامعة المستنصرية، وجميع الكليات العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)، والبالغ عددها (٣٦١٦٧)، بواقع (١٦٦٩٨) من الذكور و (١٩٤٦٩) من الاناث.

عينة البحث Research Sample

تتكون عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة (الجامعة المستنصرية) بكلياتها العلمية والانسانية، ومن الذكور والاناث، إذ بلغت عينه الذكور (١٦٠)، وبلغت عينه الاناث (٢٤٠).

ثالثاً: أدوات البحث Research Instruments

ادوات الدراسة:

وتضمنت مقياس تشظي الذات و مقياس ضغوط الحياة و فيما يلي سيتم عرض تلك الأدوات بالإضافة الى خصائصها السيكمترية.

أولاً: مقياس تشظي الذات.

وصف المقياس:

تبني الباحث مقياس (صفر، ٢٠١٤)، وهو مقياس تقرير الذاتي تم بنائه على طلبة الجامعة مكون من (٢٥)، فقرة ويتم الإجابة عليها وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (تطبق على دائماً، تتطبق على غالباً، تتطبق على أحياناً، تتطبق على نادراً، لا تتطبق على ابداً)، وتقدر الدرجات ب (١,٢,٣,٤,٥) وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود تشظي الذات.

صلاحية فقرات المقياس:

حيث تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين في التربية والعلوم النفسية بواقع (١٠) اساتذة من المتخصصين في التربية والعلوم النفسية. من اجل الحكم على فقرات المقياس، و بلغت نسبة اتفاقهم على فقرات المقياس ٨٦ % لذلك سوف يتم الابقاء عليها جميعاً.

تحليل الفقرات احصائياً:

تمييز الفقرات Items Discrimination

ان الغرض من الإجراء هذا هو لتحليل الفقرات احصائياً وذلك من اجل التعرف على القوة التمييزية لكل فقرة. وقام الباحث بتقسيم الاجابات للطلبة الى مجموعتين مجموعته عليا ومجموعة على وفق ونسبة (٢٧%) لكل منهما ، حيث وبلغ عدد الاجابات (١٠٨) في المجموعة العليا ، وبلغ عدد الإجابات في المجموعه الدنيا (١٠٨). إذ بلغت اجابات العينه الاحصائية (٢١٦) ، حيث تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة مدى تميز فقرات المقياس بين المجموعه العليا والمجموعه الدنيا، وكانت ألقيمة التائي الجدولية (١,٩٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حريه (٣٩٨) والجدول (١) وضح ذلك.

جدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس تشظي الذات المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعه العليا		المجموعه الدنيا		القيمة الثانية	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	ألمحسوبة	أجدولية
١	3,27	1,16	2,91	1,09	2,34	1,96
٢	3,63	1,14	2,83	1,13	5,17	
٣	3,62	1,19	2,65	1,15	6,08	
٤	3,42	0,97	2,71	1,07	4,81	
٥	4,06	1,07	3,74	1,58	2,20	
٦	4,20	0,94	3,25	1,20	6,48	
٧	4,10	0,94	3,30	1,08	5,73	
٨	3,59	1,35	3,06	1,23	2,99	
٩	3,18	1,32	2,62	1,35	3,05	
١٠	4,36	0,94	3,38	1,31	6,26	
١١	4,30	1,93	3,14	1,19	7,95	
١٢	3, 5	1,22	2,76	1,12	7,40	
١٣	3,54	1,21	2,78	1,18	4,65	
١٤	3,75	1,19	3,41	1,09	2,19	1,96
١٥	3,95	1,05	3,95	0,97	3,67	
١٦	3,97	1,11	3,42	1,26	3,37	
١٧	4,30	0,92	3,40	1,03	6,74	
١٨	4,25	1,04	3,36	1,21	5,78	
١٩	4,29	0,93	3,31	1,20	6,67	
٢٠	4,25	0,92	3,26	1,15	6,87	
٢١	4,140	0,782	3,400	1,106	3,861	
٢٢	4,040	0,570	3,280	1,125	4,259	
٢٣	3,540	0,952	2,600	0,903	5,064	
٢٤	3,806	0,728	2,740	0,985	6,460	
٢٥	3,940	0,818	3,200	1,010	4,025	

الاتساق الداخلي (هو ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس):

حيث تم حساب ألتساق الداخل لفقرات ألتقياس وذلك عن طريق حساب قيم معاملات ألترباط بين درجات افراد العينة على فقرات المقياس، وعلى مجموع درجات العينة على المقياس ككل، والجدول (٢) يوضح نتائج ألتساق الداخلي.

جدول رقم (٢) قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس تشظي الذات

رقم الفقرة	الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الدرجة الكلية
1	0,22	14	0,32
2	0,28	15	0,38
3	0,29	16	0,23
4	0,22	17	0,40
5	0,32	18	0,46
6	0,33	19	0,31
7	0,28	20	0,24
8	0,22	21	0,24
9	0,18	22	0,32
10	0,34	23	0,42
11	0,49	24	0,40
12	0,51	25	0,58
13	0,61		

الخصائص السايكومترية:

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس و القياس النفسي للحكم على مدى انتماء الفقرات لكل بعد، و مدى وضوح العبارات ومناسبتها لهدف المقياس، كذلك اضافة و حذف ما يرويه مناسباً وذلك للوصول بالمقياس. إلى الصورة المناسبة، ومن خلال نتائج التحكيم اتضح تعديل بعض الفقرات ، ولم تحذف اي فقره ، حيث بلغت نسبة الاتفاق (٠,٨٤).

صدق البناء Construct Validity: من خلال القوة التمييزية، والاتساق الداخلي يتم التحقق من هذا النوع من الصدق.

ثبات المقياس Scale Reliability:

يتم قياس بطريقتين هما اعادة الاختبار: ويتم من خلالها تطبيق الاختبار على عينه مكونه من (٤٠) طالب وطالبة و بعد فتره زمنية يتم اعادة الاختبار، حيث كانت نسبة ثبات المقياس هي (٠,٨٧)، ويعد مؤشراً جيداً للثبات، كذلك تم استعمال طريقة ألفا كرونباخ لحساب ثبات ابعاد مقياس تشظي الذات: حيث تم حساب الثبات للمقياس من خلال معامل الفاكرونباخ، حيث بلغت (٠,٨٢) وتعد قيمه مقبولة وتدل على ان معامل الثبات مرتفع.

المقياس بالصيغه النهائية:

ان الهدف الرئيسي للمقياس يتمثل في قياس مستوى تشظي الذات لدى طلبة الجامعة ، و يتكون المقياس بصورته النهائية من (٢٥) فقره عند تدرج خماسي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ)، وتقدر الدرجات ب (١,٢,٣,٤,٥).

ثانياً: مقياس ضغوط الحياة:

وصف المقياس:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت متغيري البحث فقد تبنى الباحث مقياس (Carver & Scheier, 1989) ، ترجمة وتقنين (ابراهيم، ٢٠٠٦، صفحة ٣٤١)، كما طبق في البيئة السعودية من قبل (ابراهيم، ٢٠١١) والتي يشير إلى استعماله على نطاق واسع في العديد من الثقافات، كما استعمل في دراسة (أبو حبيب، ٢٠١٠) وتميز المقياس بصدق و ثبات عالين حسب معديه و مستعمليه، والذي يتكون بصيغته النهائية من (٢٥) فقرة، وتكونت بدائل المقياس من خمس بدائل (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ)، وتكون اعلى درجة بالمقياس (١٢٥) واقل درجة (٢٥).

صلاحية فقرات المقياس:

حيث تم عرض المقياس بالصورة الأولية البالغ (٢٥)، فقرة على (١٠) ، من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، و تم اتفاق المحكمين على الفقرات جميعاً وفي ضوء هذا الإجراء يتضح ان جميع فقرات المقياس صالحة لقياس ما أعدت من اجله، و بلغت نسبة الاتفاق (٠,٩١).

التحليل الاحصائي للفقرات

تمييز الفقرات:

لغرض إجراء الصيغه، النهائية لمقياس ضغوط الحياة، طبق الباحث ، فقرات المقياس الأوليه على الطلبة من كلا الجنسين والبالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة، حيث تم اختيار (٢٧%) ، من الدنيا، و(٢٧%)، من العليا، من الدرجات لكي تمثل (المجموعتين المتطرفتين). و من خلال المقارنه بالجدوليه (٩٦,١) ظهرت لنتائج، أن جميع الفقرات مميزه عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، و بدرجة حريه (٣٩٨) والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) الأختبار الثاني لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس ضغوط الحياة

الفقره	المجموعه العليا		المجموعه الدنيا		القيمه الثانيه	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبه	الجدوليه
١ ف	4,85	0,42	4,00	1,08	7,53	1,96
٢ ف	3,79	1,17	3,17	٣,١١	4,70	
٣ ف	3,74	1,22	2,91	1,18	5,02	
٤ ف	3,81	1,23	2,76	1,25	6,17	
٥ ف	4,12	0,95	3,12	1,18	6,82	
٦ ف	4,18	1,06	3,20	1,31	6,03	
٧ ف	4,11	1,02	3,41	1,17	4,62	
٨ ف	4,16	1,04	3,27	1,17	5,87	
٩ ف	4,25	1,04	3,20	1,28	6,63	
١٠ ف	3,10	0,89	3,10	1,31	7,86	
١١ ف	4,42	0,72	3,05	1,22	9,97	1,96
١٢ ف	4,14	1,11	2,87	1,18	8,07	
١٣ ف	4,06	1,11	3,02	1,22	6,50	
١٤ ف	3,77	1,27	2,48	1,22	7,62	
١٥ ف	3,57	1,35	2,62	1,25	5,37	
١٦ ف	4,17	1,11	3,50	1,30	4,09	
١٧ ف	4,43	0,88	3,21	1,31	8,01	
١٨ ف	4,27	0,91	3,09	1,21	8,11	
١٩ ف	4,02	1,05	2,97	1,23	6,75	
٢٠ ف	4,22	1,05	2,70	1,29	9,43	
٢١ ف	4,27	0,95	2,71	1,24	10,35	1,96
٢٢ ف	4,35	0,87	2,90	1,22	9,94	
٢٣ ف	4,25	0,98	2,48	1,13	9,76	
٢٤ ف	4,29	0,90	3,12	1,17	8,15	
٢٥ ف	4,11	1,02	2,79	1,20	8,63	

الاتساق الداخلي: أرتباط الفقرات بالدرجه الكلية للمقياس.

ويشير هذه الاسلوب الى أن درجة الطالب الكلية تكون معيارا لصدق الاختبار ويحاول الباحث تأكيد العلاقة الارتباطيه بين الدرجات لفقرات المقياس والدرجه الكلية وتحذف الفقرات التي معامل ارتباطها واطى بالدرجه الكلية على اعتبار ان الفقره لاتقيس الظاهره التي يقيسها المقياس، وكما موضح في الجدول رقم (٤).

جدول (٤) قيم معامل ارتباط درجة كل فقره بالدرجه الكلية لفقرات مقياس ضغوط الحياة

رقم الفقره	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	رقم الفقره	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	رقم الفقره	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
1	421,	10	408,	19	456,
2	693,	11	456,	20	555,
3	0,451	12	694,	21	632,
4	681,	13	435,	22	598,
5	486,	14	699,	23	487,
6	562,	15	0,609	24	67,
7	453,	16	500,	25	56,
8	484,	17	621,		
9	631,	18	442,		

صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري : حيث قام الباحث بعرض فقرات المقياس على خبراء وفي مجال علم النفس و القياس النفسي وذلك لبيان مدى ملائمة الفقرات للعينه المراد قياسها حيث بلغ عدد الخبراء (١٠). وتم تعديل

الفقرات ولم تحذف أي فقره، وكذلك تم التأكد من صدق المقياس عن طريق صدق البناء. وذلك عن طريق الأساق الداخلي والقوة التمييزية.

ثبات المقياس:

حيث تم التحقق من الثبات لمقياس ضغوط الحياة وذلك من خلال (اعادة الاختبار) و (ألفا كرونباخ)، وذلك على النحو التالي:
اعادة الاختبار: حيث طبق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتان وبفاصل زمني أسبوعين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين. اذ بلغ ألتبات الذي تم ألتصول عليه وأنه دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١). وبلغت نسبة ثبات المقياس ككل (٠,٧٨). اما معامل ألتبات بطريقة (ألفا كرونباخ) للأبعاد وبلغ الثبات للمقياس ككل (٠,٧٩). حيث تشير ألتنتائج بأنها مقبولة.
المقياس بالصيغة النهائية:

قام الباحث بتقنين ألتقياس على بيئة العراق، حيث طبق المقياس على عينة المستعملة بالبحث، وتكون ألتقياس من (٢٥) فقره يقابل كل عبارة تدرج خماسي. (تنطبق على تماماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على احياناً، تنطبق على قليلاً، لا تنطبق على اطلاقاً)، حيث تم التحقق من توافر شروط ألتصدق والثبات للمقياس من اجل ضمان كفاءته وصلاحيته للاستخدام، حيث استعمل معاملات صدق المحكمين. وكذلك أستخدم معامل ثبات الفاكرونباخ، واعادة الاختبار، واثبتت ألتنتائج ان مقياس ضغوط الحياة يتمتع بقدر عالي من الصدق والثبات..

ألفصل الرابع: تفسير ألتنتائج ومناقشتها

تناول هذا الفصل عرض و تحليل للنتائج التي تم التوصل اليها وفي ضوء الخطوات التي تم اتباعها للإجابة على تساؤلات البحث وذلك على النحو التالي و من ثم عرض التوصيات والمقترحات والاستنتاجات.

نتائج الهدف الاول: التعرف على تشظي الذات لدى طلبة الجامعة.

وللتعرف على مستوى تشظي الذات لدى طلبة الجامعة حيث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وذلك كما يتضح ومن خلال الجدول رقم (٥).

الجدول رقم (٥) تحليل تباين احادي لمقياس تشظي الذات

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
تشظي الذات	83,56	33,603	75	14,386	1,96	داله

من خلال الجدول رقم (٥) تبين ان طلبة الجامعة يعانون من تشظي الذات، إذ جاء متوسط الدرجات (٨٣,٥٦) وانحراف معياري (٣٣,٦٠٣). ويمتوسط فرضي (٧٥). وأشارت النتائج كذلك بان القيمه المحسوبة البالغة (١٤,٣٨٦) اكبر من القيمة الجدولية.

ومن خلال ما تقدم فسر الباحث النتيجة هذه وطبقاً للنظرية المتبناة وهي نظرية فان دين بيرغ فان (تشظي الذات) هو فقدان للروابط بين جوانب المجتمع المتنوعة او الاجزاء المكونه للمجتمع.. فضلاً عن فقدانه بين الفرد والمجتمع ، والعينة لديها (تشظي الذات)، ويرى الباحث بان افراد العينة يعيشون، في مجتمع مر بالحروب وظروف من الحصار الاقتصادي والتهجير والقتل وعدم توفر الأمن ألا أن هذه الظروف ولدت لدى أفراد العينة تواصل مع الافراد المحيطين بهم سواء على صعيد المجتمع والمدرسة او الاسرة واتضح ذلك من خلال الاستمرار في الدراسة واكمال مسيرة الحياة اليومية وذلك لا يتم ألا بوجود روابط وعلاقات بين الفرد والافراد المحيطين به والمجتمع بشكل عام، والطالب قد وصل الى مستوى من الادراك والفهم ليستوعب هذه المتغيرات.

الهدف الثاني: دلالة ألتفروق ألتحصائية لتشظي الذات تبعا لمتغيري ألتجنس و التخصص..

لتحقيق هذاالهدف قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيري (الجنس، التخصص) وتبين من الجدول (٦) عدم وجود اي فروق في تشظي الذات تعزى (للجنس والتخصص)، حيث كانت القيمه المحسوبة للمقياس ككل (٠,٤٩٦) و هي تعد أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) و جدول رقم (٦) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٦) دلالة الفروق الأحصائية لتنشيط الذات تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص

الدلالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,96	0,469	23,04	166,93	ذكور	الجنس
			23,89	167,95	إناث	
غير دالة	0,58		24,29	166,76	علمي	التخصص
			22,61	168,13	إنساني	

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الذكور والإناث عاشوا في الأجواء نفسها كونهم من المجتمع نفسه والبيئة نفسها، فضلاً عن تجانس أفراد العينة من جهة العوامل الثقافية المؤثرة كونهم طلبة جامعة.

إن طلبة الجامعة من التخصص الإنساني بعدم وجود فروق لديهم في تنشيط الذات، إذ وبعد تنشيط الذات فشلا في تكامل الإدراك والاحساس، والانفعال، والذاكرة، والهوية في إحساس متماسك وموحد بالواقع وبالذات، وهناك الكثير من الأدلة التي تشير إلى أن القابلية لتنشيط الذات ناتجة، على الأقل جزئياً من الخبرات الصادمة والبيئات المبكرة المعادية، كذلك إن طلبة الجامعة بحكم تخصصهم فإنهم يدرسون موضوعات تتعلق بالحياة الواقعية ويفترض أن تطبق في تعاملاتهم اليومية ونظراً لتواجد ظروف لا تمكنهم من العيش في أجواء آمنة ومتوازنة في جميع جوانب المجتمع فإنه يحصل تناقض بين ما يعيشونه وما يدرسون.

الهدف الثالث: التعرف على ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.

للتحقيق من هذا الهدف طبق ألباحث مقياس ضغوط الحياة على طلبة الجامعة، إذ تبين من نتائج تحليل البيانات، أن متوسط درجات العينة بلغ (٨١,٦٧)، بأنحراف مقداره (٢٢,٠٢) وهو أكبر من المتوسط الفرضي البالغ (٧٥)، وعند حساب دلالة الفروق بين متوسط درجة العينة على المقياس والمتوسط الفرضي باستعمال الاختبار التائي، أشار أن القيم المحسوبة البالغة (٧,٣٤٥)، هي أكبر من الجدولية البالغة (١,٩٦)، إذ يتضح أن الطلبة يعانون من ضغوط الحياة ويشير جدول رقم (٧).

الجدول رقم (٧) تحليل تباين أحادي لمقياس ضغوط الحياة

الدلالة	القيمة الثانية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	7,345	75	22,02	81,67	ضغوط الحياة

ويعزو الباحث ذلك بأن طلبة الجامعة يعانون من مستويات مرتفعة من ضغوط الحياة بسبب التحديات الأكاديمية، مثل الامتحانات والمشاريع، وكذلك بسبب الحياة الاجتماعية والتفاعلات مع الزملاء والأساتذة، هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاعر القلق والتوتر والانتاب، كما أن بعض الطلبة قد يعانون من توترات إضافية بسبب القلق بشأن المستقبل الوظيفي أو الضغوط المالية (مثل العمل أثناء الدراسة لدعم أنفسهم مالياً، وإن الطلبة في مرحلة الجامعة عادة ما يواجهون ضغطاً أكاديمياً متزايداً، مثل الالتزام بالمواعيد النهائية للأبحاث والواجبات والمحاضرات والمناقشات الجماعية، هذا قد يتسبب في مستويات مرتفعة من الضغط، وقد يواجهون صعوبة في التوازن بين الدراسة وحياتهم الشخصية، مما يؤدي إلى زيادة التوتر والإرهاق الذهني، وفي بعض الحالات، قد يؤدي الإجهاد المزمن إلى تراجع في القدرة على التحمل العقلي والجسدي عندما يتعرض الطلاب لضغط الحياة، كذلك يؤثر ذلك سلباً على أدائهم الأكاديمي، وقد يكونون أكثر عرضة للتشتت أو صعوبة في التركيز مما يؤدي إلى انخفاض درجاتهم.

الهدف الرابع: دلالة الفروق الأحصائية لضغوط الحياة وذلك تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

ولتحقيق هذا الهدف الباحث استخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير (الجنس والتخصص) وتبين من الجدول (٨) عدم وجود أي فروق في ضغوط الحياة يعزى للجنس و التخصص، حيث بلغت القيمة المحسوبة لمتغير الجنس (١,١٩) و هي تعد أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦). إذ بلغت القيمة المحسوبة بالنسبة للتخصص، (٠,٢٥) وتعد أصغر من القيمة الجدولية و جدول رقم (٨) يوضح ذلك

الجدول رقم (٨) يوضح التفاعل بين (الجنس والتخصص) لمقياس ضغوط الحياة

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
	الجدولي	المحسوبة				
غير دالة	1,96	1,19	13,66	121,83	ذكور	الجنس
			14,36	121,51	أناث	
غير دالة		0,52	14,59	122,300	العلمي	التخصص
			13,45	122,03	الانساني	

ويعزو الباحث بان الذكور والإناث يعانون من ضغوط مشابهة بسبب عوامل مشتركة مثل القلق بشأن المستقبل المهني، الضغوط الأكاديمية، التحديات الاقتصادية، أو التوقعات المجتمعية، إذا كانت هناك ضغوط مشتركة بين الجنسين نتيجة لهذه العوامل، فقد يؤدي ذلك إلى تقليص الفروق بينهما، وقد تكون نفس الضغوط التي يواجهها الطلبة بغض النظر عن جنسهم في ما يتعلق بالمهام الدراسية، و الامتحانات، والالتزامات الأخرى، كذلك يمكن أن يعاني كل من الذكور والإناث من ضغوط مالية مماثلة في حال كانوا يعملون جزئياً لدعم دراستهم أو كانوا تحت ضغط لتلبية احتياجات أسرية، وفي السنوات الأخيرة، ازداد الوعي بشأن الصحة النفسية بشكل عام، مما جعل اضطهاد الحياة والتوتر يصبح أمراً شائعاً يُعاني منه الجميع بغض النظر عن الجنس، وقد يتساوى الجنسين في مستويات الاستجابة لضغوط الحياة في ظل هذه التغيرات في الوعي المجتمعي حول الضغوط.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين تشظي الذات وضغوط الحياة.

لغرض التعرف على العلاقة بين تشظي الذات وضغوط الحياة وتم حساب العلاقة الارتباطية وذلك وفقاً لمعامل ارتباط بيرسون ، حيث اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة هي (٩,١٨)، وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٩)، وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يشير الى وجود علاقة طردية موجبة ودالة احصائياً بين متغيرات أبحاث وجدول رقم (٩) يوضح ذلك..

جدول رقم (٩) يبين معامل الارتباط بين تشظي الذات وضغوط الحياة

الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		معامل الارتباط	نوع العلاقة
		الجدولية	المحسوبة		
دالة	398	1,99	9,18	0,64	تشظي الذات وضغوط الحياة

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن ارتفاع مستوى تشظي الذات يترتب عليه ارتفاع مستوى القلق والخوف من الفشل في الدراسة والذي قد يؤدي إلى الإحباط وفقدان الأمل مما يترتب عليه انخفاض الدافعية في الدراسة، كذلك تؤدي ضغوط الحياة الى عوامل غير سارة وعدم التكيف، والتي تعتمد على كمية الشدة اللازمة لنشأة الأمراض النفسية، ولاريب أن لكل فرد رغبات قد تتعارض مع البيئة مما يجعل الفرد يعيش حالة من الضغط النفسي.

الاستنتاجات Conclusio:

- ١- يعاني طلبة الجامعة من تشظي الذات.
- ٢- لا توجد فروق في تشظي الذات تعزى الجنس والتخصص.
- ٣- تبين ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط الحياة.
- ٤- لا توجد فروق بالنسبة ل ضغوط الحياة تعزى (للجنس والتخصص).
- ٥- هناك علاقة طردية موجبه دالة احصائياً بين متغيرات البحث..

التوصيات Recommendations:

وعلى ضوء ما أشارت اليه نتائج البحث يمكن ان يتم تقديم التوصيات التالية:

- ١- على مسؤولي العملية التعليمية ضرورة الإشارة لمعالجة تشظي الذات لدى الطلبة للتقليل من ضغوط الحياة.
- ٢- ضرورة متابعة الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين داخل الجامعات تدريب الطلبة الذين يعانون من تشظي الذات والعمل على تخفيفه وزيادة المستوى المعرفي لديهم..

٣- على أولياء أمور الطلبة تدريب أبنائهم على تجاوز الأحداث المزعجة وعدم تركهم ضحية، حتى لا تؤثر على مهاراتهم العملية المختلفة.

٤- على المؤسسات الإعلامية توجيه برامج توعية مستمرة تستهدف استقرار الجوانب الانفعالية للشباب حتى لا تؤثر سلباً على الجوانب المعرفية والمهارية لهم.

المقترحات: Suggestions

- ١- صعوبات التجهيز الانفعالي المنبئة بضغط الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ٢- فاعلية برنامج قائم على مكونات الكفاءة الانفعالية في تقليل تشظي الذات لدى طلبة الجامعة.
- ٣- نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية وتشظي الذات والتجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
- ٤- الأساليب المعرفية المنبئة بضغط الحياة لدى طلبة الجامعة

المصادر العربية

- سامي جميل رضوان. (٢٠٠٢). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمن إبراهيم. (٢٠٠٦). كيف نفهم مرارة الاسى والفقد. اصدارات شبكة العلوم النفسية والعربية.
- عثمان حسن محمد. (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل. مجلة البحث العلمي في التربية، الصفحات ٢٣٠-٢٦٠.
- فاروق السيد عثمان. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- قاسم حسين صالح. (٢٠٠٥). علم نفس الشواذ والاضطرابات النفسية والعقلية. أربيل، العراق: جامعة صلاح الدين.
- محمد إبراهيم عسلي. (٢٠٠٥). الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. تم الاسترداد من <http://www.khayma.com>

نشوة كرم عمار أبو بكر دردير. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. مصر: جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.

المصادر الاجنبية:

- Fuchs, T. (2007). Fragmented selves: Temporality and identity in borderline personality disorder. *Psychopathology*(6).
- Green, B., Grace, M., Lindy, J., Gleser, G., & Leonard, A. (1990). *Risk factors for PTSD: Onset and chronicity* (3(3) ed.). Journal of Traumatic Stress.
- J Macfie, D Cicchetti, و S. L Toth. (٢٠٠١). The development of dissociation in maltreated preschool-aged children. *Development and Psychopathology*.(٢)
- Kennedy, F., Clarke, S., & Bowskill, R. (2004). Towards a cognitive model and measure of dissociation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*(1), pp. 25-48.
- Kihlstrom, J., Glisky, M., & Angiulo, M. (1994). Dissociative tendencies and dissociative disorders. *Journal of Abnormal Psychology*(1).
- Leary, M., Tate, E., Adams, C., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*(5), pp. 887-904.
- R.S Lazarus. (١٩٦٦). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1978). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Westen, D., & Cohen, R. (1993). *The self in borderline personality disorder: A psychodynamic perspective*. (Z. Segal, & S. Blatt, Eds.) New York: Guilford Press.
- Williams, J., Watts, F., MacLeod, C., & Mathews, A. (1988). *Cognitive psychology and emotional disorders*. Chichester, Wiley.