# تشظي الذات وعلاقته بضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة

**علي ياسين ذيبان**

ali.al-shafeay@aliraqia.edu.iq

**المستلخص**

**كان هدف البحث التعرف على:**

1- تشظي الذات لدى طلبة الجامعة.

2- دلالة الفروق الاحصائية لتشظي الذات تبعاً لمتغير ( الجنس, التخصص)

3- ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.

4- دلالة الفروق الاحصائية لضغوط الحياة تبعاً لمتغير (الجنس, التخصص)

5- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين تشظي الذات وضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.

**ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث ما يأتي:-**

قام الباحث بتبني مقياس (صفر, 2014) إذ تكون المقياس من (25) فقرة كذلك تم تبني مقياس ضغوط الحياة من اعداد ( Carver&Scheier, 1989) , إذ تكون المقياس من (25) فقرة, طُبق الباحث المقياسين على عينة قوامها (400) من طلبة الجامعة وبواقع (240) طالبة و(160) طالب للعام الدراسي 2024-2025 وكانت النتائج كما يأتي:

1- يعاني طلبة الجامعة من تشظي الذات.

2- لا توجد فروق في تشظي الذات بالنسبة للجنس والتخصص.

3- من خلال النتائج اتضح ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط الحياة.

4- لا توجد فروق في ضغوط الحياة بالنسبة للجنس والتخصص.

5- 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 DheebanAbstract**

**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:



DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

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:**

**اولاً: مشكلة البحث:**

يدخل ألإنسان في القرن الواحد والعشرين وهو يحمل عبنا ثقيلاً من المشكلات الاقتصاديه وألاجتماعيه 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 بسهوله. وان تراكم ألمشكلات وازدياد حدتها هو نتيجة التطور التاريخي الطويل عبر عصور مختلفة. ولكننا نجد بالمقابل أننا لدينا كم هائل من المعرفة والأدوات العلميه التي تجعلنا اكثر قدرة على مواجهة المشكلات الاجتماعية (رضوان، 2002، صفحة 2).

إذ اشار (مارشال، 2007), ان تشظي الذات يتفاوت في الشدة متراوحا بين ألتشويشات 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 و الصريح للذات. ويمكن ان نفهم (تشظي الذات) بأنه انهيار للتماسك الذاتي. وان الفوضى الذاتيه ك الريبة والقلق المفرط الذي لا يمكن ان يقاوم تعد بأنها الميل للتشظي بالدرجة الأولى لأن الصراع الأساس لحياة هؤلاء ألمضطربين يرتكز على المساعي. الحثيثه لاحباط (تشظي الذات) (Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007, p. 116).

ويؤكد (Williams & et al, 1988), 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 الذاتيه يقوضان التماسك في المعلومات (Williams, Watts, MacLeod, & Mathews, 1988, p. 34).

وفي السياق نفسه ينظر (Kihlstrom & etal, 1994), لـ(تشظي الذات) بانه ظاهره ذو أبعاد. تظهر الى حدما لدى جميع الأفراد, و قد ينظر لها على انها يمكن ان تمكننا من اجراء ألفعاليات الروتينيه المعقده. وفي الوقت االذي تندمج فيه بفعاليات اخرى اقل امكانيه للتنبوء , (Kihlstrom, Glisky, & Angiulo, 1994, p. 117).

إذ يطوي (تشظي الذات) على العمليات النفسيه المختلفه 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 النفسيه المعقدة. وذلك لارتباط الكثير منها بنتائج علاجيه محدودة نسبياً (Kennedy, Clarke, & Bowskill, 2004, p. 26).

ووجدت دراسة (Macfie & et al, 2001), 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).


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

إذ اشار (Green 1990), أن ضغوط الحياة تحدث عبر ثلاث مراحل وهي مرحلة الأحداث الخارجية التي تحدث للفرد بدون إرادته كوفاة 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 (دردير، 2010، صفحة 75)، وتتمثل مشكلة البحث الحالي في التعرف على طبيعة العلاقة, ما بين تشظي الذات, وضغوط الحياة لدى طلبة الجامعه , من خلال الإجابه عن السؤال الاتي :.

**ما العلاقة بين تشظي الذات بضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة؟**

**ثانياً: اهمية البحث:**

**اولا: الأهمية النظرية:**

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

**ثانيا: الأهمية التطبيقية**

1- الحصول على ادوات نفسية بخصائص سايكومترية جيدة لدى عينة من طلبة الجامعة.
2- مساعدة المتخصصين من خلال اكتشاف الجوانب التي تأثرت بها شخصية الطلبة في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها العراق.
3- 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:**

1- تشظي الذات لدى طلبة الجامعة.
2- دلالة الفروق الاحصائية لتشظي الذات تبعاً لمتغير (الجنس, التخصص).
3- ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.
4- دلالة الفروق الاحصائية لضغوط الحياة تبعاً لمتغير (الجنس, التخصص).
5- 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 عينه من طلبة الجامعه.

**الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من طلبة (الجامعة المستنصرية) وللأقسام (العلمية والانسانية) و لكافة المراحل.

**الحدود المكانية:** تم تطبيق اداة الدراسة على طلبة الجامعة المستنصرية.

**الحدود الزمانية:** تم تطبيق. الدراسة في العام الدراسي (2024-2025).


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

**خامساً: تحديد المصطلحات**

**تحدد البحث الحالي بالمصطلحات الاتية:**

**اولا: تشظي الذات وعرفهه كل من: ( Fan Deen Berg 1974)** وهو تجزؤ للذات (Self) الى عدة ذوات (Selves). وفقدان للروابط بين الفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه والاحساس الواضح بالعزلة والوحدة وعدم القدرة على تكوين العلاقات الثابتة بالأخرين (صالح، 2005، صفحة 169).

**(Kenedy,2004)** عرفه بانه قصور في تحقيق تكامل في الخبرات والذكريات، والمدركات. والتي تكون في العاده مترابطة" (Kennedy, Clarke, & Bowskill, 2004, p. 26).

**التعريف الاجرائي : يتم قياسه من خلال درجة الطالب التي يحصل عليها على المقياس المعد من قبل (صفر,2014) كذلك تبنى 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 يواجها 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 الكيمائية على جسم الإنسان سواءً 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 تبنى الباحث تعريفه ونظريه (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 الكيمائية على جسم الإنسان سواءً 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 تبنى الباحث تعريفه ونظريه **(Lazarus, 1966)**.


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

## الفصل الثاني: الاطار النظري:

### اولاً: تشظي الذات:

### مفهوم تشظي الذات:

ان تشظي الذات هو وجهة النظر المتحولة للذات والتي يصاحبها العدام حاد في استمرارية الذات، وتغير سريع في الادوار والعلاقات ويتبع ذلك مشاعر بالفراغ الداخلي ولا يكون هناك احساس بالاستمرارية خلال الزمن ولا عبر المواقف، وليس هناك مفهوم لتطور الذات يمكن ان يلاحظ ويتم التخطيط له للمستقبل، ولكن ليس هناك سوى اعادة لا تنتهي للحالة الانفعالية نفسها مما يؤدي لأيجاد نمط زمني مميز في وجوده. وغالبا ما يغير المرضى اهدافهم بسرعة، واعمالهم واصدقائهم، وقناعاتهم الشخصية وقيمهم. ويكونوا غير قادرين على الزام انفسهم بمجموعة من القيم المحددة ذاتيا، او الالتزام بعلاقات ثابتة وطموحات بعيدة المدى حتى ان هويتهم الجنسية قد لا تكون مستقرة وقد تكون متغيرة(Fuchs, 2007, p. 382) .

يصف الذين يعانون من التشظي احساسا مؤلما بعدم التماسك وانعدام الاصالة، فهم يشعرون كما لو انهم يتظاهرون فقط بما هم عليه وكما لو انهم يخدعون الآخرين ليصدقوهم, وفي الواقع فان شخصياتهم تتغير كليا بالاعتماد على الاشخاص الذين يكونون معهم, ويبدو لهم يتبنون هويات مختلفة في اوقات مختلفة مما يضفي عليهم احيانا مظهرا متقلبا.(Westen & Cohen, 1993, p. 352)

### النظرية التي فسرت تشظي الذات:

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

ان فان دين بيرغ اهتم من خلال كتابته بدراسة سلوك الانسان من خلال علم النفس الوجود أو الوجود من خلال العالم الظاهر, إذ يشير هذا التوجه الى امكانية فهم سلوك الناس من خلال التوجه الظواهري فقط, وقد برز التوجه الوجودي في ظل ظروف خاصة في القرن العشرين من خلال ظهور الحربين العالمية الأولى والثانية, فضلا عن اهمال الانسان كوجود مهم وحيوي وملايين البشر الذين تم قتلهم في تلك الحروب وبالتالي ظهر التوجه الوجودي في تفسير القيمة الحقيقية للوجود الانساني واحترامه وتقديره (وفي ظل المجتمع التكنولوجي اللاأخلاقي، فأن الافراد (الناس) تركوا قيمهم ليحموا انفسهم ضد المطالب التي تقتضيها المسايره الاجتماعيه , وفهم ما عادوا يختارون. وانما يسايرون ويفعلون كل ما يفعله الآخرون, وان النتيجه التي تترتب على عدم قدرة (الانسان) على الأختيار هي انكاره للذات الحقيقية , وان طبقاً للوجوديين فأن هذه الحاله التي يطلق عليها "الاغتراب" هي نوع من انواع الموت الروحي.، حيث ينتاب الفرد في هذه الحالة الإحساس بعدم معنى الحياة والرعب من الموت المحتم. ونتيجة الافكار الجريئه والجديده التي قدمها (الوجوديون) فقد نالو في السنوات الأخيرة الشهره الواسعة، ولمعت فيما بينهم اسماء أصبحت مرموقه في ميادين (علم النفس الوجودي) مثل: ( بيرغ, 1971–1974) (صالح، 2005، صفحة 167) و حاول ان يدفع في كتاباته الى الامام نظريته التاريخي القائمة على اساس الوحده بين بيئة الفرد وعقله الفرد، ولا سيما في السياق الاجتماعي والحضاري , ومن وجهة نظره ايضاً فان تاريخ الادب والفن والعلوم والتربيه والتكنولوجية فأن التعبير البشري هو دالة. التغيرات الديناميه عبر العصور في علاقة الفرد بالمحيط الاجتماعي الحضاري ويدعي (بيرغ) بأن هذا يمكن ان ينطبق ايضاً على تاريخ الامراض النفسيه فالمجتمع بسماحة أو عدم سماحه بالتعبير عن بعض الامزجة فانه من خلال هذه العمليه يعطي نمطاً لاستياء اتنا وسخطنا، اذ يرى (فان دين بيرغ( ان مصدر العصاب هو المجتمع بسياقه الحضاري.. ويرى ايضاً أن المجتمع الغربي اتجه في السنوات الاخيرة نحو الزيادة في التعددية الوظيفية (أي تولي الافراد لوظيفتين أو اكثر في ان واحد ), وهكذا فإن في كل مجتمع وفي كل حقبه زمنية، يمكن ان يغذي فينا خصائصه العصابية , ولمح (بيرغ) إلى ملاحظات ذكية وهي ضرورة تغيير المصطلح عصاب (Neuroses) الى المصطلح (Socioses) العصاب اجتماعي والذي يعني أن مصدر العصاب يكون المجتمع بسياقه الحضاري, و(تشظي الذات) (Self. Fragmentation) والفردية، وتعني فقدان للروابط بين الجوانب المتنوعه للمجتمع. أو الاجزاء المكونه له وفقدان الروابط بين الفرد والمجتمع أيضا، وانعكست هذه العملية، بالمقابل، على النفس الانسانية المعاصرة، اذ نجد أولا أن الذات Self "قد تجزأت الى ذوات Selves" وثانيا اصبح الاحساس واضحا بالوحدة والعزلة لدى الفرد، وتعززت فرضية بيرغ الى درجة معينة بما اطلق عليه في الوقت الحاضر الاضطرابات الشخصية الحديه والشخصية النرجسية، حيث تتصف هذه الاضطرابات بالأحساس ب(تشظي الذات)، وعدم القدره على تكوين العلاقات الثابتة مع


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

الآخرين، وبعد الإسهام الكبير لـ(بيرغ) في ميادين العلاج النفسي هو الوصف الدقيق للتوجه الظواهري هو قاصر على أن فهم الناس المضطربين يجب ان يقتضي الحصول أولا على الوصف الصادق والامين لعالمهم المتعايشين وبما فيه وجهة نظرهم بذواتهم. وكذلك الناس في عالمهم وانتقالهم من حاله إلى أخرى وبمرور الوقت.. (صالح، 2005، الصفحات 169-170).

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

## ثانيا: ضغوط الحياة:

### (مفهوم ضغوط الحياة)

ضغوط الحياة هي أحداث أو مواقف أو فترات أو مراحل من التغير الذي يُغاير 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 أعضاءها ومراحل نموهم وارتقائهم فكل مرحله تنطوي على صعوبات ومصدرها طبيعة التغيرات الحادثة في المرحله ومطالبها البيئية والثقافية ومدى تلبية حاجات كل مرحله. ويؤدي النقص أو القصور و الاهمال في تلبية حاجات هذه المرحلة وتحقيق مطالب نموها إلى حدوث أزمة نمائية، وبالتالي فان كل مرحله تكمن فيها أزمة محتملة وقد تتطور إلى أزمة فعليه أو قد يتجاوزها الفرد استيفاءا لمطالب المرحله وإشباعا لحاجاتها (عسلية، 2005، صفحة 65).

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 "إيريك ايركسون (Erikson, 1963), في نمو الشخصية لتنطلق 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 تلبيته لمطالب النمو في تلك المرحلة من ناحية أخرى (محمد، 2020، صفحة 61).

### 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، 2001، صفحة 1).


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

## الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته

**اولاً: منهجية البحث وإجراءاته:The Approaches and the Procedures of th Research:**

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباط لمناسبته 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 اجراءات البحث:**

**مجتمع البحث Research Population**

مجتمع الدراسة الأصلي هم طلبة الجامعة المستنصرية, وجميع الكليات العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٤ – ٢٠٢٥), والبالغ عددها (36167), بواقع (16698) من الذكور و (19469) من الاناث".

**عينة البحث Research Sample**

تتكون عينة البحث الحالي من (400) طالب وطالبه من طلبة (الجامعة المستنصرية) بكلياتها العلمية والانسانية, ومن الذكور والاناث, إذ بلغت عينه الذكور (160), وبلفت عينه الاناث (240).

**ثالثاً: أداتي البحث Research Instruments:**

**ادوات الدراسة:**

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

**اولا: مقياس تشظي الذات.**

**وصف المقياس:**

تبنى الباحث مقياس (صفر, 2014), وهو مقياس تقرير الذاتي تم بنائه على طلبة الجامعة متكون من (25), فقرة ويتم الإجابة عليها وفقا لمقياس ليكرت الخماسي (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق على ابداً), وتقدر الدرجات ب (1,2,3,4,5) وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود تشظي الذات.

**صلاحية فقرات المقياس:**

حيث تم عرض المقياس على عدد من الأساتذه المتخصصين في التربية والعلوم النفسية بواقع (10) 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 جميعا.

**تحليل الفقرات احصائيا:**

**تمييز الفقرات: Items Discrimination**

ان الغرض من الإجراء هذا هو لتحليل الفقرات احصائيا وذلك من اجل التعرف على القوة التميزيه لكل فقرة. وقام الباحث بتقسيم الاجابات للطلبة الى مجموعتين مجموعه عليا ومجموعة على وفق وبنسبة (27%) لكل منهما , حيث وبلغ عدد الاجابات (108) في المجموعة العليا , وبلغ عدد الإجابات في المجموعه الدنيا (108). إذ بلغت اجابات العينه الأحصائية ( 216) , حيث تم استعمال الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة مدى تميز فقرات ألمقياس بين ألمجموعه العليا والمجموعة الدنيا, وكانت ألقيمة التائيه ألجدولية (1,96) عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حريه (398 ) والجدول (1) وضح ذلك.


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس تشظي الذات المجموعتين المتطرفتين

| الفقرة | المجموعه العليا | | المجموعه الدنيا | | القيمة التائية | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ألمتوسط | الانحراف | ألمتوسط | الانحراف | ألمحسوبة | ألجدولية | الدالة |
| 1 | 3,27 | 1,16 | 2,91 | 1,09 | 2,34 | 1,96 | دالة |
| 2 | 3,63 | 1,14 | 2,83 | 1,13 | 5,17 | | دالة |
| 3 | 3,62 | 1,19 | 2,65 | 1,15 | 6,08 | | دالة |
| 4 | 3,42 | 0,97 | 2,71 | 1,07 | 4,81 | | دالة |
| 5 | 4,06 | 1,07 | 3,74 | 1,58 | 2,20 | | دالة |
| 6 | 4,20 | 0,94 | 3,25 | 1,20 | 6,48 | | دالة |
| 7 | 4,10 | 0,94 | 3,30 | 1,08 | 5,73 | | دالة |
| 8 | 3,59 | 1,35 | 3,06 | 1,23 | 2,99 | | دالة |
| 9 | 3,18 | 1,32 | 2,62 | 1,35 | 3,05 | | دالة |
| 10 | 4,36 | 0,94 | 3,38 | 1,31 | 6,26 | | دالة |
| 11 | 4,30 | 1,93 | 3,14 | 1,19 | 7,95 | | دالة |
| 12 | 3, 5 | 1,22 | 2,76 | 1,12 | 7,40 | | دالة |
| 13 | 3,54 | 1,21 | 2,78 | 1,18 | 4,65 | | دالة |
| 14 | 3,75 | 1,19 | 3,41 | 1,09 | 2,19 | 1,96 | دالة |
| 15 | 3,95 | 1,05 | 3,95 | 0,97 | 3,67 | | دالة |
| 16 | 3,97 | 1,11 | 3,42 | 1,26 | 3,37 | | دالة |
| 17 | 4,30 | 0,92 | 3,40 | 1,03 | 6,74 | | دالة |
| 18 | 4,25 | 1,04 | 3,36 | 1,21 | 5,78 | | دالة |
| 19 | 4,29 | 0,93 | 3,31 | 1,20 | 6,67 | | دالة |
| 20 | 4,25 | 0,92 | 3,26 | 1,15 | 6,87 | | دالة |
| 21 | 4,140 | 0,782 | 3,400 | 1,106 | 3,861 | | دالة |
| 22 | 4,040 | 0,570 | 3,280 | 1,125 | 4,259 | | دالة |
| 23 | 3,540 | 0,952 | 2,600 | 0,903 | 5,064 | | دالة |
| 24 | 3,806 | 0,728 | 2,740 | 0,985 | 6,460 | | دالة |
| 25 | 3,940 | 0,818 | 3,200 | 1,010 | 4,025 | | داله |

**الاتساق الداخلي (هو ارتباط درجة الفقره بالدرجة الكليه للمقياس):**

حيث تم حساب ألاتساق الداخل لفقرات ألمقياس وذلك عن طريق حساب قيم معاملات ألارتباط بين درجات افراد العينه على فقرات المقياس، وعلى مجموع درجات العينة على المقياس ككل، والجدول (2) يوضح نتائج الأتساق الداخلي.

جدول رقم (2) قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة ألكليه لفقرات مقياس تشظي الذات

| رقم ألفقرة | الدرجة الكلية | رقم ألفقرة | 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** | | |


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

**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 ألمقياس، كذلك اضافة و حذف ما يرونه مناسباً وذلك للوصول بالمقياس. إلى الصوره المناسبه، ومن خلال نتائج التحكيم اتضح تعديل بعض الفقرات , ولم تحذف اي فقره , حيث بلغت نسبة ألاتفاق ( 0,84).

صدق ألبناء Construct Validity: من خلال القوه التمييزيه, والأتساق الداخليتم التحقق من هذا النوع من الصدق.

**ثبات المقياس Scale Reliability:**

يتم قياس بطرقتين هما اعادة الاختبار: ويتم من خلالها تطبيق الأختبار على عينه مكونه من (40) طالب وطالبه و بعد فتره زمنيه يتم اعادة ألاختبار, حيث كانت نسبة ثبات المقياس هي (0,87), ويعد مؤشراً جيداً للثبات, كذلك تم استعمال طريقة ألفا كرونباح لحساب ثبات ابعاد مقياس تشظي الذات: حيث تم حساب الثبات للمقياس من خلال معامل الفاكرونباخ، حيث بلغت (0,82) وتعد قيمه مقبوله وتدل على ان معامل الثبات مرتفع.

**ألمقياس بالصيغه النهائية:**

ان ألهدف ألرئيسي للمقياس يتمثل في قياس مستوى تشظي الذات لدى طلبة ألجامعة , و يتكون المقياس بصورته النهائية من (25) فقره عند تدرج خماسي (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق على ابداً)، وتقدر الدرجات ب (1,2,3,4,5).

**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، 2006، صفحة 341)، كما طبق في البيئة السعودية من قبل (ابراهيم,2011) والتي يشير إلى استعماله على نطاق واسع في العديد من الثقافات، كما استعمل في دراسة (أبو حبيب, 2010) وتميز المقياس بصدق و ثبات عالين حسب معديه و مستعمليه, والذي يتكون بصيغته النهائية من (25) فقرة, وتكونت بدائل المقياس من خمس بدائل (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق على ابداً), وتكون اعلى درجة بالمقياس (125) واقل درجة (25).

**صلاحية فقرات المقياس:**

حيث تم عرض المقياس بالصورة الأولية البالغ (25), فقرة على (10) , من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية, و تم اتفاق المحكمين على الفقرات جميعاً وفي ضوء هذا الإجراء يتضح ان جميع فقرات المقياس صالحه لقياس ما أعدت من اجله, و بلغت نسبة الأتفاق (0,91).

**التحليل الاحصائي للفقرات**

**تمييز الفقرات:**

لغرض إجراء الصيغه, النهائية لمقياس ضغوط الحياة, طبق الباحث , فقرات المقياس الأوليه على الطلبه من كلا الجنسين والبالغة (400 ) طالبا وطالبه, حيث تم اختيار (27%) , من الدنيا, و(27%), من العليا, من الدرجات لكي تمثيل (المجموعتين المتطرفتين). و من خلال المقارنه بالجدوليه (96,1) ظهرت لنتائج, أن جميع الفقرات مميزه عندمستوى الدلالة (05,0), و بدرجة حريه (398) والجدول رقم ( 3) يوضح ذلك.


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

**الجدول (3) الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوه التمييز ية لفقرات مقياس ضغوط الحياة**

| الفقره | المجموعه العليا | | المجموعه الدنيا | | القيمه التائيه | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المحسوبه. | الجدوليه. | الدالة |
| ف1 | 4,85 | 0,42 | 4,00 | 1,08 | 7,53 | 1,96 | دالة |
| ف2 | 3,79 | 1,17 | 3,17 | 1و31 | 4,70 | | دالة |
| ف3 | 3,74 | 1,22 | 2,91 | 1,18 | 5,02 | | دالة |
| ف4 | 3,81 | 1,23 | 2,76 | 1,25 | 6,17 | | دالة |
| ف5 | 4,12 | 0,95 | 3,12 | 1,18 | 6,82 | | دالة |
| ف6 | 4,18 | 1,06 | 3,20 | 1,31 | 6,03 | | دالة |
| ف7 | 4,11 | 1,02 | 3,41 | 1,17 | 4,62 | | دالة |
| ف8 | 4,16 | 1,04 | 3,27 | 1,17 | 5,87 | | دالة |
| ف9 | 4,25 | 1,04 | 3,20 | 1,28 | 6,63 | | دالة |
| ف10 | 3,10 | 0,89 | 3,10 | 1,31 | 7,86 | | دالة |
| ف11 | 4,42 | 0,72 | 3,05 | 1,22 | 9,97 | | دالة |
| ف12 | 4,14 | 1,11 | 2,87 | 1,18 | 8,07 | 1,96 | دالة |
| ف13 | 4,06 | 1,11 | 3,02 | 1,22 | 6,50 | | دالة |
| ف14 | 3,77 | 1,27 | 2,48 | 1,22 | 7,62 | | دالة |
| ف15 | 3,57 | 1,35 | 2,62 | 1,25 | 5,37 | 1,96 | دالة |
| ف16 | 4,17 | 1,11 | 3,50 | 1,30 | 4,09 | | دالة |
| ف17 | 4,43 | 0,88 | 3,21 | 1,31 | 8,01 | | دالة |
| ف18 | 4,27 | 0,91 | 3,09 | 1,21 | 8,11 | | دالة |
| ف19 | 4,02 | 1,05 | 2,97 | 1,23 | 6,75 | | دالة |
| ف20 | 4,22 | 1,05 | 2,70 | 1,29 | 9,43 | | دالة |
| ف21 | 4,27 | 0,95 | 2,71 | 1,24 | 10,35 | | دالة |
| ف22 | 4,35 | 0,87 | 2,90 | 1,22 | 9,94 | | دالة |
| ف33 | 4,25 | 0,98 | 2,48 | 1,13 | 9,76 | | دالة |
| ف24 | 4,29 | 0,90 | 3,12 | 1,17 | 8,15 | | دالة |
| ف25 | 4,11 | 1,02 | 2,79 | 1,20 | 8,63 | | دالة |

الاتساق الداخلي: أرتباط الفقرات بالدرجه الكلية للمقياس.

ويشير هذه الاسلوب الى أن درجة الطالب الكليه تكون معيارا لصدق ألاختبار ويحاول الباحث تأكيد العلاقة الارتباطيه بين الدرجات لفقرات المقياس والدرجه الكلية وتحذف الفقرات التي معامل ارتباطها واطئ بالدرجه الكليه على اعتبار ان الفقره لاتقيس الظاهره التي يقيسها المقياس، وكما موضح في ألجدول رقم (4).

**جدول (4) قيم معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجه الكلية لفقرات مقياس ضغوط الحياة**

| رقم الفقره | قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية | رقم الفقره | قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية | رقم الفقرة | 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 ألمقياس** : 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 (10). وتم تعديل


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

الفقرات ولم تحذف أي فقره, وكذلك تم التأكد من صدق المقياس عن طريق صدق البناء. وذلك عن طريق الأتساق الداخلي والقوه التمييزيه.

**ثبات ألمقياس:**

حيث تم التحقق من الثبات لمقياس ضغوط الحياة وذلك من خلال (اعادة الأختبار) و(ألفا كرونباخ)، وذلك على ألنحو التالي:

**اعادة الاختبار:** حيث طبق ألمقياس على العينه الاستطلاعيه مرتان وبفاصل زمني أسبوعين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين. اذ بلغ ألثبات الذي تم ألحصول عليه وأنه دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). وبلغت نسبة ثبات المقياس ككل ( 0,78). اما معامل ألثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) للأبعاد وبلغ الثبات للمقياس ككل (0,79). حيث تشير ألنتائج بأنها مقبوله.

**المقياس بالصيغة النهائية:**

قام الباحث بتقنين ألمقياس على بيئة العراق، حيث طبق المقياس على عينه المستعملة بالبحث, وتكون ألمقياس من (25) 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 ألصدق والثبات للمقياس من اجل ضمان كفاءته وصلاحيته للاستخدام، حيث استعمل معاملات صدق المحكمين. وكذلك أستخدم معامل ثبات الفاكرونباخ, واعادة الأختبار , واثبتت ألنتائج ان مقياس ضغوط الحياة يتمتع بقدر عالي من الصدق والثبات..

## ألفصل الرابع: تفسير ألنتائج ومناقشتها

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

**نتائج الهدف الاول: التعرف على تشظي الذات لدى طلبة الجامعه.**

وللتعرف على مستوى تشظي الذات لدى طلبة الجامعه حيث تم استخدام المتوسطات الحسابيه والانجراف المعياري وذلك كما يتضح ومن خلال الجدول رقم (5).

**الجدول رقم (5) تحليل تباين احادي لقياس 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 (5) تبين ان طلبة الجامعة يعانون من تشظي الذات, إذ جاء متوسط الدرجات (83,56) وبانحراف معياري (33,603 ). وبمتوسط فرضي (75 ). واشارت النتائج كذلك بان القيمه المحسوبه البالغة (14,386) اكبر من القيمة الجدولية.

ومن خلال ما تقدم فسر الباحث النتيجة هذه وطبقا 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 العينه يعيشون, في مجتمع مر بالحروب وظروف من الحصار الاقتصادي والتهجير والقتل وعدم توفر الأمن ألا أن هذه الظروف ولدت لدى أفراد العينه 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 ألفروق الأحصائية لتشظي الذات تبعا لمتغيري ألجنس و التخصص..

لتحقيق هذاالهدف قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيري ( الجنس, التخصص ) وتبين من الجدول ( 6) عدم وجود اي فروق في تشظي الذات تعزى (للجنس والتخصص)، حيث كانت القيمه المحسوبه للمقياس ككل ( 0,496 ) و هي تعد أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) وجدول رقم (6 ) يوضح ذلك.


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

**الجدول رقم (6) دلالة ألفروق الأحصائية لتشظي الذات تبعاً لمتغيري ألجنس والتخصص**

| | | ألمتوسط الحسابي | الأنحراف المعياري | القيمه التائية | | الدلاله |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبه | الجدولية | |
| ألجنس | ذكور | 166,93 | 23,04 | 0,469 | 1,96 | غير داله |
| | أناث | 167,95 | 23,89 | | | |
| ألتخصص | علمي | 166,76 | 24,29 | 0,58 | | غير داله |
| | انساني | 168,13 | 22,61 | | | |

ويفسر الباحث هذه النتيجة بان الذكور والاناث عاشوا في الاجواء نفسها كونهم من المجتمع نفسه والبيئة نفسها، فضلا عن تجانس افراد العينة من جهة العوامل الثقافية المؤثرة كونهم طلبة جامعة.

ان طلبة الجامعة من التخصص الانساني بعدم وجود فروق لديهم في تشظي الذات, إذ ويعد تشظي الذات فشلا في تكامل الادراك والاحساس، والانفعال، والذاكرة، والهوية في احساس متماسك وموحد بالواقع وبالذات, وهنالك الكثير من الادلة التي تشير الى ان القابلية لتشظي الذات ناتجة، على الاقل جزئيا من الخبرات الصادمة والبيئات المبكرة المعادية, كذلك ان طلبة الجامعة بحكم تخصصهم فانهم يدرسون موضوعات تتعلق بالحياة الواقعية ويفترض ان تطبق في تعاملاتهم اليومية ونظراً لتواجد ظروف لا تمكنهم من العيش في اجواء آمنة ومتوازنة في جميع جوانب المجتمع فانه يحصل تناقض بين ما يعيشونه وما يدرسونه.

**الهدف الثالث: التعرف على ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعه.**

للتحقيق من هذا الهدف طبق ألباحث مقياس ضغوط الحياة على طلبة الجامعة, إذ تبين من نتائج تحليل البياتات, أن متوسط درجات العينة بلغ (81,67), بأنحراف مقداره (22,02) وهو اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (75), وعند حساب دلالة الفروق بين متوسط درجة العينة على المقياس والمتوسط الفرضي باستعمال الاختبار التائي, اشار ان القيم المحسوبة البالغة (7,345), هي اكبر من الجدولية البالغة (1,96), إذ يتضح ان الطلبة يعانون من ضوط الحياة ويشير جدول رقم (7).

**الجدول رقم (7) تحليل تباين احادي لمقياس ضغوط الحياة**

| ألمتغير | ألمتوسط الحسابي | الأنحراف المعياري | ألوسط الفرضي | القيمه التائيه | | الدلاله |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبه | الجدوليه | |
| ضغوط الحياة | 81,67 | 22,02 | 75 | 7,345 | 1,96 | دالة |

ويعزو الباحث ذلك بان 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 والاكتئاب, كما أن بعض الطلبة قد يعانون من توترات إضافية بسبب القلق بشأن المستقبل الوظيفي أو الضغوط المالية (مثل العمل أثناء الدراسة لدعم أنفسهم ماليا, وان الطلبة في مرحلة الجامعة عادة ما يواجهون ضغطاً أكاديمياً متزايدًا، 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 سلبا على أدائهم الأكاديمي, وقد يكونون أكثر عرضة للتشتت أو صعوبة في التركيز مما يؤدي إلى انخفاض درجاتهم.

**الهدف ألرابع: دلالة ألفروق ألاحصائية لضغوط الحياة وذلك تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.**

ولتحقيق هذا الهدف الباحث استخرج ألمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير (الجنس والتخصص) وتبين من ألجدول (8 ) عدم وجود اي فروق في ضغوط الحياة يعزى للجنس و التخصص، حيث بلغت القيمه المحسوبه لمتغير الجنس (1,19 ). و هي تعد أصغر من القيمه الجدوليه والبالغة (1,96). اذ بلغت القيمة المحسوبه بالنسبة للتخصص, (0,25) وتعد أصغر من القيمه الجدوليه وجدول رقم (8 ) يوضح ذلك


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

**الجدول رقم (8) يوضح ألتفاعل بين ( الجنس والتخصص ) لمقياس ضغوط الحياة**

| | | المتو سط الحسابي | ألانحراف المعياري | القيمه التائيه | | الدلاله |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبه | الجدوليه | |
| ألجنس | ذكور | 121,83 | 13,66 | 1,19 | 1,96 | غير داله |
| | أناث | 121,51 | 14,36 | | | |
| التخصص | العلمي | 122,300 | 14,59 | 0,52 | | غير داله |
| | الانساني | 122,03 | 13,45 | | | |

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 جزئيا لدعم دراستهم أو كانوا تحت ضغط لتلبية احتياجات أسرية, وفي السنوات الأخيرة، ازداد الوعي بشأن الصحة النفسية بشكل عام، مما جعل اضغط الحياة والتوتر يصبح أمرًا شائعًا 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: ألتعرف على العلاقه ذات الدلاله الاحصائية بين تشظي الذات وضغوط الحياة.**

لغرض التعرف على العلاقة بين تشظي الذات وضغوط الحياة وتم حساب العلاقه الارتباطيه وذلك وفقاً لمعامل ارتباط بيرسون , حيث اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة هي (9,18 ), وهي اكبر من القيمة الجدوليه والبالغة (1,99), وبمستوى دلاله (0,05) , وهذا يشير الى وجود علاقه طرديه موجبة وداله احصائيا بين متغيرات ألبحث وجدول رقم (9) يوضح ذلك..

**جدول رقم (9) يبين معامل الارتباط بين تشظي الذات وضغوط الحياة**

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

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن ارتفاع مستوى تشظي الذات يترتب عليه ارتفاع مستوى القلق والخوف من الفشل في الدراسة والذي قد يؤدى إلى الإحباط وفقدان الأمل مما يترتب علية 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:**

1- يعاني طلبة الجامعة من تشظي الذات.

2- لا توجد فروق في تشظي الذات تعزى الجنس والتخصص.

3- تبين ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط الحياة.

4- لا توجد فروق بالنسبة ل ضغوط الحياة تعزى (للجنس والتخصص).

5- هناك علاقه طرديه موجبه دالة احصائيا بين متغيرات البحث..

**التوصيات Recommendations:**

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

1- على مسؤولي العملية التعليمية ضرورة الإشارة لمعالجة تشظي الذات لدى الطلبة للتقليل من ضغوط الحياة.

2- ضرورة متابعة الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين داخل الجامعات تدريب الطلبة الذين يعانون من تشظي الذات والعمل على تخفيفه وزيادة المستوى المعرفي لديهم..


DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92

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

4- على المؤسسات الإعلامية توجيه برامج توعوية مستمرة تستهدف استقرار الجوانب الانفعالية للشباب حتى لا تؤثر سلبا على الجوانب المعرفية والمهارية لهم.

**المقترحات: Suggestions**

1- صعوبات التجهيز الانفعالي المنبئة بضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.

2- فاعلية برنامج قائم على مكونات الكفاءة الانفعالية في تقليل تشظي الذات لدى طلبة الجامعة.

3- نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية وتشظي الذات والتجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

4- الأساليب المعرفية المنبئة بضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة

**المصادر العربية**


سامي جميل رضوان. (2002). *الصحة النفسية*. عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

عبد الرحمن ابراهيم. (2006). *كيف نفهم مرارة الاسى والفقد*. اصدارات شبكة العلوم النفسية والعربية.

عثمان حسن محمد. (2020). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل. *مجلة البحث العلمي في التربية*، الصفحات 230-260.

فاروق السيد عثمان. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

قاسم حسين صالح. (2005). *علم نفس الشواذ والاضطرابات النفسية والعقلية*. أربيل، العراق: جامعة صلاح الدين.

محمد إبراهيم عسلية. (2005). *الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية*. تم الاسترداد من http://www.khayma.com.

نشوة كرم عمار أبو بكر دردير. (2010). *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 .(2001) .The development of dissociation in maltreated preschool-aged children .*Development and Psychopathology*.(2)

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 .(1966) .*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.



DOI : https://doi.org/10.47831/y21e8t92