

الضغط النفسي و علاقته بنقص الانتباه (و دراسة ميدانية على  
عينة من الطلبة الجامعيين في مدينة دمشق)

د. رولا الحافظ

### المخلص:

يدرس البحث الحالي الضغط النفسي وتأثيره على انتباه الفرد في المرحلة الجامعية .

وتأتي أهمية هذا البحث من حيث أهمية المرحلة الجامعية التي يدرسها البحث فهي مرحلة عطاء الفرد العلمي بكافة أشكاله ، وتركيز الفرد هو مصدر تلقي المعلومات ، لذلك فدراسة تأثير الضغوط على هذا التركيز له الأهمية للطالب الجامعي والمجتمع .

وقد استخدم المنهج الوصفي في هذا البحث ، واستخدم مقياسي الضغط النفسي ونقص الانتباه.

وطبق البحث على عينة من طلبة السنة الأولى في كلية التربية جامعة دمشق وعدد أفراد العينة هو 370 طالباً وطالبة موزعين 91 طالباً و279 طالبة وكانت نتائج البحث على الشكل التالي:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث.

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى الذكور .

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى الإناث.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس نقص الانتباه تبعاً لمتغير الجنس.

قُبِلَ للنشر:

ورد للنشر:

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي - نقص الانتباه.

## المقدمة:

يعاني الإنسان في عصرنا الحديث العديد من الضغوط والتوترات المختلفة، فعصرنا الحديث يحتاج إلى الكثير من المنافسة والصراعات المختلفة بين الأفراد على اختلاف مستوياتهم.

وكما ازداد طموح الإنسان، كلما اندفع إلى تحقيق المزيد من الانجازات، وازدادت أهدافه وغاياته، وبالتالي تعرض للعديد من الضغوطات والتوترات، وعندما يواجه الإنسان هذه الضغوطات قد يلجأ للعديد من الأساليب التوافقية التي تحل المشكلة أو تخفف من وطأتها، وقد يفشل في التوافق مع هذه الظروف الضاغطة ويتعرض للسقوط في مشكلات تؤثر على تفكيره وتعرضه لنقص الانتباه. (السيد عثمان، 2001)

إن وجود المؤثرات في المحيط الخارجي تنبه إدراك وانتباه الفرد ولكن وجود عوامل معيقة كالضغط النفسي قد يؤثر على هذا الانتباه، ويعرضه للتشتت وعدم القدرة على التركيز، فتجعله في مواقف محرجة تؤثر على حياته الحالية والمستقبلية، وتعيقه من ممارسة نشاطات حياته اليومية أو متابعتها بشكل جيد. وتتخذ الضغوط أشكالاً عديدة قد تتولد من سلوك الأفراد الآخرين، أو نتيجة لأحداث ومواقف الحياة المختلفة وقد تكون مفروضة على الفرد من الداخل أي نتيجة لضغوطات داخلية.

وطبيعة الضغوط تتراكم عبر الزمن فقد يتعرض الفرد لضغط نفسي بسيط من حين إلى آخر، ولكن نتيجة تكرار وتراكم الضغوطات البسيطة يزيد من حدة تأثير هذه الضغوط على الفرد وتعرضه لكثير من المشكلات كعدم القدرة على التركيز ونقص الانتباه (الرفاعي، 1991).

والضغط النفسي عبارة عن تجارب غير محببة يسعى الفرد إلى منع حدوثها مرة أخرى كما يسعى إلى تناسيها حيث يرى افانسيفس وماتسون 1980، إن الضغوط شيء يتطلب التفاعل بين الفرد والبيئة وقد ينجح بذلك وقد لا ينجح كما

يعتقد بسزلاحي ووالاس إن الضغوط هي تجارب عند الفرد وذلك نتيجة عوامل في البيئة الخارجية. (العديلي، 1995)

ويمكن إن ننظر إلى الضغوط كبعد جسدي وبعد نفسي مؤثر على الفرد، فالبعد الجسدي يجعل الفرد في حالة من الخوف والارتجاف والشحوب والسرхан أو نقص الانتباه والذاكرة.

أما البعد النفسي فالضغط الذي يتعرض له الفرد سواء كان نفسياً أو بيئياً عاماً أو خاصاً، سواء في المنزل أو المدرسة أو الجامعة، فيعرض الفرد للكثير من التأثيرات السلبية ويجعله يشعر بعدم الراحة تخلق عنده عدم توازن نفسي أو جسدي فيؤثر بالتالي على إدراكه وانتباهه (نفس المرجع السابق).

إذا الضغوط بدراسة خاصيتها وطبيعتها النفسية والجسدية تؤثر على الفرد وإدراكه ونشاطاته وبالتالي قدرته على التركيز والانتباه.

### مشكلة البحث:

يدرس البحث الحالي الضغط النفسي وتأثيره على انتباه الفرد في المرحلة الجامعية، فالأفراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية وخاصة المتكررة منها، يصبحون عرضة لعدة أمور غير مستحبة ومنها ضعف القدرة على التركيز ونقص الانتباه، فالضغط النفسي ينتج عن رتم الحياة المتسارعة وعدم استطاعة الأفراد عن مسايرة هذا التسارع، فيشعر الفرد بضعف تركيزه وبالتالي ضعف الإنتاج شيئاً فشيئاً، فحين يتعرض الفرد لضغط نفسي قاسي يؤثر هذا على حياته الخاصة والعامة، وخاصة في هذه المرحلة العمرية التي يدرسها البحث وهي مرحلة الدراسة الجامعية فهذه المرحلة هي مرحلة تلقى الفرد للعلم وممارسة الحياة بكافة أشكالها.

فإذا غلب على الفرد الضغط النفسي وأثر عليه وعلى قدرته على التركيز والانتباه، فهذا يؤثر عليه كثيراً وخاصة في دراسته الجامعية التي تتطلب القراءة المستمرة والتركيز والقدرة على الفهم والمتابعة، وهذا ما تحققت منه الباحثة خلال تدريسها للطلبة وحوارها المستمر معهم وما يتعرضون له من ضغوط نفسية وتأثير هذه الضغوط على مسيرتهم الدراسية وقدرتهم على المتابعة والانتباه والتركيز.

فقد أثبتت الدراسات المتلاحقة أن تأثير الضغوط النفسية لها الأثر الكبير على أداء الأفراد، ففي دراسة أجراها شيمك وبرننج shomeck,bruning وجدوا بأن الضغوط النفسية تؤثر كثيراً على أداء الأفراد وتسبب الأخطاء في الحياة والعمل.

كما بينت دراسة سينتورت (2003) Stewart وزملاؤه أن الضغوط النفسية هي المسؤولة عن انخفاض الأداء في 81% من الحالات المدروسة. فإذا عانى الطالب في هذه المرحلة من الضغوط النفسية فهذا يؤثر على تركيزه الذهني حتى لو حاول المحافظة على حضوره الجسدي، مما يؤدي إلى ضياع الكثير من المعلومات المهمة ونسيانها، فالحالة الانفعالية المتدهورة تضعف سلامة تركيز الفرد وتعرضه لفقدان المعلومات المهمة في حياته العلمية والخاصة، مما يؤدي به إذا لم يحاول التكيف الحسن مع هذه الضغوط إلى نشوء الأزمات أو الاضطراب النفسي.

وهذا البحث يدرس مرحلة عمرية مهمة جداً في عطاء الفرد العلمي والعام، وبذلك يمكن صياغة مشكلة البحث على الشكل التالي:

ماهي طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي ونقص الانتباه عند الطلبة في المرحلة الجامعية؟

#### أهمية البحث:

الفائدة الهامة لهذا البحث تأتي من الأمور التالية:

- 1- أهمية المرحلة الجامعية التي يدرسها البحث، فالطالب في هذه المرحلة يحتاج إلى الكثير من الهدوء النفسي والقدرة على التركيز.
- 2- زيادة الاهتمام بهذه المرحلة فهي مرحلة عطاء الفرد العلمي بكافة أشكاله.

3- إن تركيز انتباه الفرد هو مصدر هام لنقل المعلومات في المرحلة الجامعية، لذلك فدراسة تأثير الضغوط على هذا التركيز له الأهمية للطلاب الجامعي والمجتمع بشكل عام.

4- الاستفادة من نتائج البحث في البرامج الإرشادية التي تستهدف دراسة الضغوط وتأثيرها على انتباه وتركيز الفرد.

#### أهداف البحث:

1- تعرف العلاقة بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث.

2- تعرف العلاقة بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث الذكور.

3- تعرف العلاقة بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث الإناث.

4- تعرف الفروق في الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس.

#### مواد وطرائق البحث:

#### فرضيات البحث:

1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث.

2- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى الذكور.

3- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى الإناث.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس نقص الانتباه تبعاً لمتغير الجنس.

**منهج البحث:**

تم البحث وفق المنهج الوصفي التحليلي الذي يدرس الظاهرة كما هي في الواقع ويصفها وصفا تحليليا علميا، حيث يستخدم مصطلح المنهج الوصفي ليشير إلى مجموعة واسعة من الفعاليات التي تشترك في كونها تهدف إلى وصف المواقف لاتخاذ القرار ودعم أغراض البحث وهو يجري لأغراض علمية أوسع ومصمم لتطوير المعرفة التي تستند إليها البحوث اللاحقة وتفسيراتها، حيث يصف المنهج الوصفي الواقع والمعالجات، والطرائق المستخدمة فيه مرنة يمكن أن تتغير أثناء الدراسة استجابة للنتائج التي سيتم الحصول عليها. (حمصي، 1991).

**المجتمع الأصلي وعينة البحث:**

بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي للسنة الأولى في كلية التربية 2976. جرت الدراسة الحالية على عينة من طلبة المرحلة الجامعية السنة الأولى في كلية التربية تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وبلغ عدد أفراد العينة 370 طالباً وطالبة مقسمين إلى 91 طالباً و279 طالبة.

**أدوات البحث:**

- مقياس الضغط النفسي للدكتور أحمد نايل العزيز:

وهو يتكون من 43 عبارة تم تطبيقه على طلبة السنة الأولى في كلية التربية والإجابات بين البدائل الثلاثة نعم، أحيانا، لا.

- مقياس نقص الانتباه:

وهو يتكون من 29 عبارة تم تطبيقه على طلبة السنة الأولى في كلية التربية والإجابات بين البدائل الثلاثة نعم، أحيانا، لا.

**حدود البحث:**

الحدود الزمنية: العام 2011

الحدود المكانية: كلية التربية جامعة دمشق.

الحدود البشرية: عينة من طلبة السنة الأولى في كلية التربية.

### صدق أدوات البحث:

تم عرض مقياس الضغط النفسي للدكتور أحمد نابل العزيز على عدد من المحكمين من السادة المدرسين في كلية التربية وذلك للتأكد من صلاحيتها لما وضعت لقياسه، وبناء على ملاحظات السادة المحكمين تم استبدال بعض العبارات بعبارات أكثر مناسبة للبحث.

وتم عرض مقياس نقص الانتباه على نفس المحكمين وتم استبدال أيضا بعض العبارات بعبارات أكثر مناسبة.

وتم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بأي

طريقة

الضغط النفسي	نقص الانتباه
0,95	0,96

إذا من النتائج السابقة تبين صدق المقياسين.

### ثبات أدوات البحث:

تم حساب ثبات أدوات البحث وذلك عن طريق تطبيق أدوات البحث على 50 طالبا وطالبة من كلية التربية ثم إعادة تطبيقها على نفس الطلبة بعد ثلاثة أسابيع، وتم حساب الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ فكانت النتائج على الشكل التالي:

المتغيرات	طريقة إعادة التطبيق	معادلة ألفا كرونباخ
الضغط النفسي	0,95	0,78
نقص الانتباه	0,94	0,79

إذا من النتائج السابقة تبين ثبات المقياسين، وأنها على درجة عالية من

الثبات.

### التعريف بمصطلحات البحث:

الضغط النفسي: هو المثير الذي يضغط على الفرد ويجعل من الصعب عليه أن يتكيف مع المواقف ويحول دون أداء عمله بفعالية.



وهو تجارب داخلية يؤدي إلى عدم توازن نفسي وفيزيولوجي عند الفرد وذلك نتيجة عوامل في البيئة الخارجية. (العديلي، 1995).

أما التعريف الإجرائي للضغط النفسي: هو الدرجة التي حصل عليها المفحوص نتيجة إجابته عن بنود استبيان يقيس الضغط النفسي.

نقص الانتباه: هو نقص القدرة على توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الإدراك مما يعيق فعالية عملية الإدراك والتعلم وبالتالي نقص فعالية الذاكرة. (العنوم وآخرون، 2005).

أما التعريف الإجرائي لنقص الانتباه: هو الدرجة التي حصل عليها المفحوص نتيجة إجابته عن بنود استبيان يقيس نقص الانتباه.

الدراسات السابقة (العربية والأجنبية):

#### 1- دراسة سميث وبورك (smith, bourke, 1992):

العنوان: العلاقة بين الضغط النفسي والرضا المهني.

هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والرضا المهني.

عينة الدراسة: 204 فرد عامل في استراليا.

أهم نتائج الدراسة: ظروف العمل تؤدي إلى إحداث الضغط النفسي وتؤثر

على إحداث الضغوط.

(الجنس، سنوات الخبرة، المركز، العبث التدريسي، المدرسة، موضوع

التدريس) كلها عوامل في إحداث الضغوط.

#### 2- دراسة محمد الشبراوي (1999):

العنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية.

هدف الدراسة: الفروق بين الجنسين في الضغوط، التعرف على الضغوط

النفسية، التعرف على الحاجات الإرشادية.

عينة الدراسة: 189 معلم ومعلمة في الرياض.

أهم نتائج الدراسة: الضغوط على المعلمين هي الإدارية والطلابية

والتدريسية والزملاء.

هناك فروق لصالح الذكور في الضغوط الإدارية.

هناك فروق لصالح الإناث في الضغوط الطلابية.

لا فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية.

### 3- دراسة عباس إبراهيم متولي (2000):

العنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات

الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض سمات

الشخصية.

عينة الدراسة: 240 معلم ومعلمة في محافظة دمياط.

أهم نتائج الدراسة: هناك فروق بين الجنسين في الضغوط لصالح

المعلمات.

الضغط النفسي لدى الجنسين يؤدي إلى العصاب والابتعاد عن الصحة

النفسية والشعور بالتوتر والانفعال والشك والتردد وعدم الكفاءة في أداء العمل

وعلاقتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية. (العزير، 2009).

### 4- دراسة عماد الكحلوت (2006):

العنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا.

هدف الدراسة: الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء

والعلاقة بينهما.

عينة الدراسة: 34 ذكور، 32 إناث في غزة وشمالها.

أهم نتائج الدراسة: الضغوط المدرسية شائعة عند مستوى 55,19%، أداء

المعلمين

77,95% ولم تظهر وجود علاقة بين الضغوط وأداء المعلمين.

### 5- دراسة عفاف حداد (2006):

العنوان: فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في

خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

هدف الدراسة: الكشف عن أثر برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسي.

عينة الدراسة: 140 من طلبة المرحلة العاشرة من الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية.

أهم نتائج الدراسة: 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى الضغط النفسي على مستوى الأداة لصالح المجموعة التجريبية.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي باستخدام اختبارات لصالح المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة على بقية المجالات (المعرفي، الفيزيولوجي). (عسكر، 2000).

**النتائج والمناقشة:**

1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث.

#### جدول رقم (1)

العلاقة بين	عدد أفراد العينة	معامل ارتباط بيرسون	قيمة p	القرار
الضغط النفسي ونقص الانتباه	370	0,343	0,0	إحصائياً دل

تبين من الجدول السابق بأن  $p > 0,01$  إذا نرفض فرضية العدم فتصبح الفرضية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى أفراد عينة البحث عند مستوى دلالة هو 0,01.

هناك علاقة بين الضغط النفسي ونقص الانتباه، فالحالة الانفعالية المضطربة لدى الفرد تضعف سلامة حكمه على الأمور وتضعف انتباهه وقدرته على التركيز، وخصوصاً إذا كانت المشكلة التي يتعرض لها تفوق قدرته على الحل.

2- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه

لدى الذكور.

جدول رقم (2)

العلاقة بين	عدد أفراد العينة	معامل ارتباط بيرسون	قيمة p	القرار
الضغط النفسي ونقص الانتباه	91	0,254	0,0	إحصائياً دال

تبين من الجدول السابق بأن  $p > 0,01$  إذا نرفض فرضية العدم فتصبح الفرضية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى الذكور عند مستوى دلالة هو 0,01.

الضغط النفسي لدى الذكور يؤثر في قدرتهم على التركيز والانتباه ويشعرهم بالغضب والتخلي عن الحكم السليم على الأمور، فأكثر الدراسات النفسية تؤكد على سلامة الصحة النفسية والبعد عن التوتر لدى الذكور في سلامة تركيزهم وقدرتهم على الانتباه الجيد والمركز.

3- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه

لدى الإناث.

جدول رقم (3)

العلاقة بين	عدد أفراد العينة	معامل ارتباط بيرسون	قيمة p	القرار
الضغط النفسي ونقص الانتباه	279	0,634	0,0	إحصائياً دال

تبين من الجدول السابق بأن  $p > 0,01$  إذا نرفض فرضية العدم فتصبح الفرضية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ونقص الانتباه لدى الإناث عند مستوى دلالة هو 0,01.

الإناث اللاتي يتعرضن لضغوط نفسية تزيد لديهن مشاعر الإرهاق ويتناقص لديهن مستوى الأداء والتركيز في العلم والعمل ويؤدي إلى ضياع الكثير من طاقتهن سدى وبدون جدوى.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

## جدول رقم (4)

نتائج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستودنت	قيمة p	القرار
الذكور	91	21,77	3,78	1,27	0,164	غير دل إحصائياً
الإناث	279	21,46	4,13			

تبين من الجدول رقم (4) بأن  $P < a = 0,05$  في الضغط النفسي إذا نقبل فرضية العدم فنصبح الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس. لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغط النفسي فمسببات القلق والضغط النفسي بين الجنسين أصبحت متشابهة في مجتمعنا وخصوصاً في الجامعة وما يرتبط بها من أمور الامتحانات والتعامل مع الطلبة والمنهاج والأساتذة لذلك نجد النتيجة منطقية وملائمة للواقع الطلابي.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس نقص الانتباه تبعاً لمتغير الجنس.

## جدول رقم (5)

نتائج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستودنت	قيمة p	القرار
الذكور	91	20,63	3,72	1,32	0,124	غير دل إحصائياً
الإناث	279	19,98	3,43			

تبين من الجدول رقم (5) بأن  $P < a = 0,05$  في نقص الانتباه إذا نقبل فرضية العدم فنصبح الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس نقص الانتباه تبعاً لمتغير الجنس. لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس نقص الانتباه فالطالب سواء كان ذكراً أو أنثى حين يتعرض لضغط ما تنقص قدرته على الانتباه وتنقص

كفاءته وتزيد فرصة الخطأ لديه وهذا ما وجد في الإجابة المتقاربة جداً بين الجنسين على مقياس نقص الانتباه ونتيجة الفرضية.

#### مقترحات البحث (التوصيات):

- 1- تنظيم دورات تاهيلية للطلاب قبل التحاقهم للجامعة لإعطائهم مبادئ أولية عن الجامعة والصعوبات التي يمكن أن يتعرضون لها.
- 2- تنظيم دورات إرشادية للطلاب لإكسابهم القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية.
- 3- القيام بنشاطات متعددة لكافة طلبة الجامعة بين الحين والآخر لتخفف من الضغط النفسي الذي يمكن أن يتعرضون له.
- 4- تشجيع الحوار بين الطلبة والأساتذة في المحاضرات للتقليل من نقص الانتباه ومساعدة الطلبة على التركيز وفهم المعلومة.
- 5- القيام ببحوث تجريبية تساعد الطلبة على التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

### المراجع العربية:

- 1- حمصي انطون، 1991 - أصول البحث في علم النفس. الطبعة الثانية، مطبعة الاتحاد، دمشق، 296 صفحة.
- 2- الرفاعي نعيم، 1991 - الصحة النفسية. الطبعة الثامنة، مطبعة جامعة دمشق، 560 صفحة.
- 3- رزوق أسعد، 1992 - موسوعة علم النفس. الطبعة الرابعة، دار الفارس، عمان، 435 صفحة.
- 4- سيد أحمد السيد علي، 1999 - اضطراب الانتباه لدى الأطفال. الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 150 صفحة.
- 5- السيد عثمان فاروق، 2001 - القلق وإدارة الضغوط النفسية. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 246 صفحة.
- 6- الشخابنة أحمد، 2010 - التكيف مع الضغوط النفسية. الطبعة الأولى، دار الحامد، عمان، 378 صفحة.
- 7- العبد الرحيم سناء، 2000 - الطب النفسي. الطبعة الثانية، مكتبة الفارابي، دمشق، 175 صفحة.
- 8- عبد القادر فاضل، 2005 - كيف تتغلب على القلق والاكتئاب. الطبعة الأولى، دار أسامة، عمان، 388 صفحة.
- 9- العتوم عدنان وآخرون، 2005 - علم النفس التربوي. الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، 320 صفحة.
- 10- العديلي ناصر، 1995 - السلوك الإنساني والتنظيمي. الطبعة الثانية، الإدارة العامة للبحوث، الرياض، 276 صفحة.
- 11- العزيز أحمد نايل، 2009 - التعامل مع الضغوط النفسية. الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان، 376 صفحة.

- 12- عسكر علي، 2000- ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، الكويت، 254 صفحة.
- 13- الفرماوي حمدي، 2009- الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. الطبعة الثانية، دار صفاء، عمان، 254 صفحة.
- 14- الفقي حامد، 1995- علم نفس النعمو. الطبعة السادسة، دار القلم، الكويت، 440 صفحة.
- 15- كامل مجدي، 1997- كيف تواجه مشكلاتك. الطبعة الأولى، دار الأمين، القاهرة، 99 صفحة.
- 16- المالكي موزة، 2005- مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته. الطبعة الأولى، إدارة الثقافة والفنون، الدوحة، 346 صفحة.
- 17- ملحم سامي، 2004- علم نفس النعمو. الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، 496 صفحة.
- 18- النابلسي محمد، 1997- أصول الفحص النفسي ومبادئه. الطبعة الأولى، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 315 صفحة.

#### المراجع الأجنبية:

- 1- C M FLEMING., 1990-the social psychology of education. university of London institute of education, 2<sup>ed</sup>, London, 536p.
- 2- GOOD T., 1990-educational psychology. congress library, 3<sup>ed</sup>, new York, 354p.
- 3- HANISa., 1992-behavioral stress management techniques with adolescents boys. *journal of counseling and development*, (5) 7, 123-177.
- 4- KASSIN S., 2004-psychology. upper saddle river ,2<sup>ed</sup>, new Jersey, 342p.
- 5- lazarus r., 1984- psychology. stress and coping in a gin, 2<sup>ed</sup>, American, 538p.
- 6- rolandn; charlesw. 1988-stress management corgbook, 1<sup>ed</sup>, London, 242p.



ملحق رقم 1

مقياس الضغط النفسي

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

مجموعة من الأسئلة يرجى الإجابة عليها بكل صدق وصراحة علما بأن النتائج ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

الجنس :

العمر :

الكلية :

السنة الدراسية :

لا	أحيانا	نعم	
			1- أنزعج بشدة لأسباب تافهة
			2- يمتلكني إحساس بالحزن
			3- لا أشعر بالرضا عن نفسي
			4- يسيطر علي إحساس باليأس
			5- أشعر بالخوف من المستقبل
			6- أشعر بقلق دائم
			7- لا طاقة لدي للعمل والدراسة
			8- أشعر بعدم فائدة ما أبذله
			9- أخطب لأتفه الأسباب
			10- أعاني من الصداع
			11- أعاني من الام المعدة وسوء الهضم
			12- عند النوم تتزاحم الذكريات السيئة فأعجز عن النوم
			13- أعاني من ارتفاع ضغط الدم
			14- تزداد ضربات قلبي عند النوم
			15- تمر علي أيام كثيرة من التوتر وعدم الاستقرار
			16- أشعر بالتعب والإرهاق طوال اليوم
			17- يشغلني كثيرا التفكير بالمستقبل
			18- أصبحت مشوش التفكير لشدة ما أفكر
			19- أعاني من النسيان السريع

			20- أعتقد أنني فاشل
			21- درجاتي وتقديري دائماً أقل من المعتاد
			22- أشعر أنني أقل ذكاء من زملائي
			23- حدث لي خلال هذا العام الكثير من الأحداث المفاجئة
			24- لا أستطيع التحكم جيداً في وقتي
			25- أتمنى لو أجد أحداً أستند إليه ليخلصني من الأذى النفسية
			26- لا أحد يقدر ما أعانيه
			27- أشعر بالعزلة والوحدة والاعتراب
			28- لا يوجد لدي أصدقاء بالمعنى الحقيقي
			29- أشعر بعدم الراحة مع الناس
			30- علاقتي بالأسرة متوترة
			31- أكره الذهاب للمحاضرات
			32- لا أشارك في المناقشات العلمية
			33- أعبائي كثيرة تعيقني عن ما أريد إنجازه
			34- أشك في قدرتي على تحقيق أي نجاح
			35- لا أحد يحبني
			36- أشعر بالملل الشديد
			37- لا أدين لأحد بشيء
			38- لا أعتقد أنني إنسان ناجح
			39- أشعر بأنني لم أخلق للدراسة أو لأي شيء جاد
			40- أشعر بأن المستقبل معتم
			41- أحتاج للعلاج النفسي
			42- أشعر بعدم أهمية أي شيء في الحياة
			43- أشعر بأنني أضعت حياتي في مالا فائدة فيه

ملحق رقم 2

مقياس نقص الانتباه

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

مجموعة من الأسئلة يرجى الإجابة عليها بكل صدق وصراحة علما بأن النتائج ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

الجنس :

العمر :

الكلية :

السنة الدراسية :

لا	أحيانا	نعم	
			1-عندي صعوبة في الاستمرار والانتباه إلى المهمات والواجبات
			2-لا أستطيع أن أستمع لما يطلب مني
			3-عندي صعوبة في إتباع التعليمات والأوامر
			4-لدي صعوبة في تنظيم واجباتي وأنشطتي
			5-لا أحب الأنشطة التي تحتاج لمجهود ذهني متواصل
			6-أفقد الأشياء الضرورية لأداء المهمات
			7-من السهل أن يتشتت انتباهي
			8-أنسى كثيرا
			9-أتعلم كثيرا في جميع المحاضرات
			10-عندي صعوبة في التركيز في أي شيء
			11-أجوبتي سريعة تخرج عن موضوع الأسئلة
			12-عندما أبدأ في المذاكرة يصيبني التعب أو الرغبة في النوم
			13-لم أجد قادرا على وضع برنامج دراسي يرضيني
			14-لا أستطيع التحكم في وقتي
			15-أجد صعوبة في متابعة الأحداث العامة والأخبار
			16-ذهني دائما مشغول ومنشغل
			17-لا أستطيع التركيز حتى في عمل بسيط
			18-أجد صعوبة في انتظار دوري في النشاطات المختلفة
			19-أنسى حتى أموري الهامة
			20-أتجنب الناس لعجزتي عن الانتباه لكلامهم
			21-أشعر بأن المحاضرات لا قيمة لها
			22-عندي صعوبة في التركيز طوال المحاضرة
			23-لا أحب أن يقاطعني احد
			24-أتجنب المحاضرات والمناقشات لأنني لا أستطيع المتابعة
			25-يغلب علي الصمت في أغلب الأوقات
			26-أنتقل من مهمة إلى أخرى دون أن تكتمل
			27-أحاول تركيز انتباهي ولكنني أعجز عن ذلك
			28-يشغلني الكثير من الأمور بحيث يتشتت انتباهي
			29-أصبحت عاجزا عن التركيز في أي شيء

### **Abstract**

The current research studies the Psychological stress and its effect on the student attention during the university stage.

The importance of this research lies in the importance of the university stage which is discussed in the research .

This stage is a period of the students scientific achievement in all forms. The concentration of the students in the source of receiving information so , the study of the effect on concentration is very importance for both the students and society .

the descriptive method was used in this research in addition to the two variables of stress and lack of attention .

the research was applied to the first year students in education college Damascus university

the number of the sample was 370 student divided into 91 male and 279 female

The research results are as the following :

There is a relation of statistical indication between stress and lack of attention on the member of the research sample. There is a relation of statistical indication between stress and lack of attention on male .

There is a relation of statistical indication between stress and lack of attention on female

Sex doesn't show any difference of a statistical indication among the degrees average of the members of the research sample regarding stress and the lack of attention.

Received:

Accepted:

**Key word:** Psychological stress - The lack of attention