ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: http://www.jtuh.tu.edu.iq

Psychological Tension Among Students of The College of Education for Humanities In Regards to the Variables of Blood Type and Gender

Dr. Ali Suleiman Hussein

College of Education for Humanities/University of Mosul

* *Corresponding author: E-mail* : ali.suliman@uomosul.edu.iq
07703052054

***Keywords*:**
psychological tension,
blood type,
college students

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 1 Apr. 2021
Accepted 19 Apr 2021
Available online 24 Apr 2021
E-mail
journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.i
E-mail : adxxxx@tu.edu.iq

A B S T R A C T

This research investigates the level of psychological tension among students of the college of Education for Humanities in the light of two variables; blood type and gender, and to reveal the relation between psychological tension and both blood type and gender. The sample comprises (719) male and female students. The subjects of the sample have respond to the research instrument (psychological tension scale) which has been prepared by the researcher. The instrument has been applied through Google Forms. As the tool was applied after verifying its validity by presenting it to a group of experts and arbitrators with specialization in educational psychology, measurement and evaluation, and the experts' agreement was approved at a rate of (80%) and above on the scale paragraphs. Alpha Cronbach was adopted to verify the stability of the scale, which reached (0.937). The researcher uses the SPSS package for social sciences which includes one-sample t-test, two independent samples t-test, Alfa-Crompakh coefficient, one-way ANOVA, and the compatibility coefficient. The results that the subjects in the sample do not have psychological tension as the level is within the normal range (slightly less than the theoretical mean of the scale). There are some differences in the tension according to blood type variable but they are not statistically significant. Female students have more tension than male. The relation between psychological tension and both variables; blood type and gender are statistically significant. The researcher set number of recommendations and suggestions in the light of the findings above.

© 2021 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.28.4.2.2021.19

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية تبعا لمتغيري صنف الدم والجنس

د. علي سليمان حسين الجميلي/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة الموصل

الخلاصة:

هدف البحث التعرف الى مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في ضوء متغيري صنف الدم والجنس وكشف العلاقة بين التوتر النفسي وكلا من صنف الدم والجنس, وشملت العينة (719) طالبا وطالبة تم الحصول على استجاباتهم على اداة البحث (مقياس التوتر النفسي والذي

اعده الباحث) عبر منصة كوكل Google forms. اذ تم تطبيق الاداة بعد التحقق من صدقها بعرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس التربوي والقياس والتقويم وتم اعتماد اتفاق الخبراء بنسبة (80%) فما فوق على فقرات المقياس. وتم اعتمد الفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس والذي بلغ (0.937). وقد اعتمد الباحث في تحليل البيانات على الحقيبة الاحصائية (Spss) للعلوم الاجتماعية باختيار الوسائل الاحصائية: الاختبار التائي لعينة واحدة, والاختبار التائي لعينتين مستقلتين, ومعامل الفاكرونباخ, وتحليل التباين الاحادي, ومعامل التوافق, وبوينت بايسيريال. وكانت النتائج: ان افراد العينة لا يعانون من التوتر النفسي اذ جاء المستوى ضمن الحد الطبيعي باقل قليلا من المتوسط الفرضي (النظري) للمقياس, , وكانت هناك فروقا في مستوى التوتر تبعا لصنف الدم الا انها لم تكن دالة احصائيا, وكانت الاناث اكثر توترا من الذكور, والعلاقة بين التوتر النفسي وكلا من صنف الدم والجنس كانت دالة احصائيا, وفي ضوء النتائج قدم الباحث بعضا من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث:

التوتر النفسي بات يشغل مساحة كبيرة في حياتنا المعاصرة، إذ يشكل من اهم المشكلات التي نواجهها، تلك التغيرات المتلاحقة والسريعة على كافة الجوانب الحياتية ولدت مستويات شتى من الاحباطات والصراعات التي يمكن ان يواجهها الفرد منا كثيراً في حياته الراهنة، والتي تنبع من مصادر عدة في الاسرة والعمل والبيئة المحيطة، وهي ليست منفصلة وانما متفاعلة في انتاج الصراعات المتنوعة التي تشكل عنصر الوقود للتوتر النفسي، مما يؤثر في اداء الفرد وانتاجيته كماً ونوعاً إن لم يكن يعطله خاصة في المعدلات العالية من التوتر النفسي.

ومن خلال عمل الباحث، لاحظ بعضا من علامات التوتر النفسي ظاهرة الملامح على الطلبة الذين يشكلون شريحة واسعة في المجتمع، فضلاً عن تشكي البعض منهم من تأثيرات التوتر السلبية على نفسياتهم وسلوكهم وخاصة في السنوات الاخيرة لما مرت على البلد من احداث قاسية ومؤلمة اثرت جوهرياً في كثير من مناحي الحياة مع تقليل الفرص امام الشباب لتحقيق اهدافهم وطموحاتهم، مما شكلت هذه التغيرات نتيجة هذه الاحداث مصداً مانعاً يحول بينهم وبين تطلعاتهم ورؤاهم في الحياة، مما ولد احباطات كبيرة وتوفير ارضية خصبة للتوتر النفسي، مما سبق وادركاً من الباحث للعلاقة التكاملية بين النفس والجسد تبلورت مشكلة البحث في التساؤلات الاتية:

- ما مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية؟ وهل توجد علاقة بين التوتر النفسي ومتغيري الجنس وصنف الدم، وما طبيعة هذه العلاقة؟

اهمية البحث:

ان متغيرات المشكلات النفسية والاجتماعية والانسانية يكاد يكون من الصعوبة ضبطها ضبطاً محكماً، كما يصعب فصل وتمديد العوامل التي تكونها، وذلك لتداخل وتفاعل وتعدد هذه العوامل.

(ابراهيم، 2010: 412) الا ان من اهداف العلم الضبط والتحكم والسيطرة لاجل تحقيق هدف علمي اخر هو التنبوء بما سيكون والتحكم به قدر المستطاع، إذ ان تقدم ادوات البحث العلمي والمنهج العلمي المتبع في الدراسة والبحث وبالاتجاهين في دراسة المتغيرات افقياً وعمودياً يمكن ان يقلل من تلك الصعوبة في ضبط المشكلات النفسية والاجتماعية، والتعرف على الكثير من العوامل المسببة لها وبهذا نكون قد خطونا خطوات الى الامام في فهم وتفسير تلك المشكلات وعواملها.

التوتر مفهوم محوري لفهم الحياة وتطورها، إذ ان جميع الكائنات تواجه التهديدات والضغوط الحياتية لأجل التوازن، فالضغوطات والتوتر الناتج منها ينبغي ان تقابل باستجابات تكيفية، فمستقبلنا كافراد وكنوع يعتمد على قدرتنا على التكيف مع الضغوطات القوية ... وان هذه الضغوطات والتهديدات التي نعيشها تمثل ارضية خصبة للعلاقة بين التوتر والصحة.-1 Schneiderman, N. et al, 2008: (2), حيث ترتبط ضغوطات الحياة والتوترات الناشئة عنها بضعف الصحة النفسية والعقلية والبدنية ... وتتجاوز في اثارها تلك العوامل الخطرة الاخرى مثل، التدخين والافراط في الكحول، وقلة النشاط البدني وتسبب معدلات الاعتلال والوفيات وبالتالي فهم كيف يؤثر التوتر على الصحة وما هي العوامل التي تخفض من هذه الاثار اهمية بالغة. (Toussaint, L., et al, 2016: 1)

وتشير الاحصائيات الى ان التوتر النفسي يسبب 80% من الامراض الحديثة، وان 50% من المراجعين للاطباء يعانون التوتر في الدرجة الاولى وان 25% من المجتمع يعاني احد انواع التوتر. (الدحدوح، 2010: 4)

وان حالة التوتر يعتمد على التفاعل بين الفرد وبيئته وتمثل الفرد لتلك البيئة, على سبيل المثال فالعلاقة بين مرض السكري والتوتر علاقة مركبة، قد يكون للتوتر دور في البداية من مرض السكري والتحكم في التمثيل الغذائي ونوعية الحياة ...، على وجه الخصوص، يمكن ان يكون للتوتر تأثير في نسبة السكر في الدم بطرق مختلفة، لاسيما في بعض الافراد المتفاعلين مع الضغوط والتوتر. (Trovato, G. M., et al, 2006: 69)

ان التوتر النفسي قد يؤدي بالفرد الى ضعف القدرة على التكيف والتواصل مع الاخرين، ويرى براون ورالف (Brown & Ralph, 2010)، ان التوتر النفسي محصلة لحالتين: الاولى، الظروف البيئية التي تحيط بالفرد، والثانية ردود الفعل للفرد. (معالي، 2015: 101), ذلك ان المتوتر نفسياً يتخذ نظرة غير موضوعية الى الاخرين والبيئة، فنظرته تشوبها الانفعالات الغامضة فتختلط العاطفة والذاتية بالواقع ويترجم الوقائع بصبغة وجدانية. (الدحدوح، 2010، 5) كما ان ادراك التوتر والقدرة على التعامل معه غاية في الاهمية تحددها غالباً الخصائص الشخصية للفرد. (Rabenu, E. & Yaniv, 2017: 7-8)، فهناك البعض من الافراد قد يعاني من الشعور بالقلق والتوتر نتيجة تعرضه لبعض المواقف، في حين نجد اخرين لا يشعرون بهذا القلق، إلا في مواقف قليلة جداً، كما نجد ان مستويات القلق والتوتر تختلف من فرد الى اخر من حيث الشدة والتأثير للموقف ذاته.

فالتوتر كحالة نفسية تصيب الفرد ولها اسباب متعددة، كما ان لها اغراضاً قد تختلف من فرد الى اخر، وتجعله في حيرة وتردد وضيق، وقد يصل به الحال ان يكون غير قادر على ان يتخذ ابسط

القرارات. (امين، د.ت: 3)، وادراكاً من الباحثين لتفاقم الازمات وتزايد اعراض القلق والتوتر في حياتنا الراهنة دفع الكثير منهم الى اجراء المزيد من الدراسات والبحوث النفسية الخاصة بالتوتر وبسرعة تناسب تزايد الضغوطات البيئية على الفرد. (الخالدي، 2006: 196)

وللكشف عن التوتر النفسي وعلاقته بالمتغيرات النفسية اجرت (حسن، 2008) دراسة عن التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد، فأظهرت النتائج ان الطلبة يعانون من التوتر النفسي، وكانت العلاقة ارتباطية سالبة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات، والذكور اكثر توتراً من الاناث, واشارت دراسة (الحميري، 2001) والتي اجريت على عينة من طلبة الصف السادس الاعدادي، وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التوتر النفسي والتحصيل الدراسي، كما اظهرت دراسة (الحميري، 2017) ان الطلبة المتميزين في مدارس بغداد يعانون من التوتر النفسي، والطلاب اكثر توتراً من الطالبات، ويؤكد داوروا وفيميان (Daurora & Fimian) والمشار لدراستهما في (شريف وآخرون، 2016: 210) ان المتفوقين لديهم درجة عالية من المعانات من الضغوط والشعور بالتوتر من الطلبة العاديين، وان تعرض المتفوقين لتأثيرات الضغوط لفترة قصيرة او طويلة مع عدم قدرتهم على مقاومة تلك الضغوط يزيد من احتمال الخطر وظهور مشكلات انفعالية واضطرابات نفسية او جسمية, واظهرت دراسة (ذنون ومنهل،2010) علاقة ارتباطية سلبية بين التوتر ومستوى الانجاز للاعبي الالعاب الفردية، والفرقية لمنتخبات طلبة الجامعة.

ولم يقتصر تأثير التوتر النفسي في المتغيرات النفسية، بل تجاوزت تأثيراتها الى الاداء الفسلجي للفرد، إذ يشير جركوي وساديه والمشار الى دراستهما في (Jacobson, B.H.& Tayler, P.M., 2015: 1)، ان التوتر قد يؤدي الى قلة النوم وجودته ومدته، ويزيد من انتاج هرمون التوتر الذي يعيق النوم ... والعلاقة بين التوتر والنوم هو ثنائي الاتجاه، إذ ان نقص في مدة النوم يزيد مستويات التوتر، والتوتر يقلل من النوم ويضطربه ... واظهرت دراسة (Lierde, K. et al: 2009) والتي اجريت على عينة من النساء، ان حالات التوتر تغير الصوت من حيث الوضوح والجودة.

ويلخص (الاسود، 2020) نتائج عدد من الدراسات، إذ اظهرت دراسة (Kaur, 2014) وجود علاقة سلبية بين التوتر النفسي والمناخ العائلي لدى الطلاب، كما كشف (Akour, 2016) عن تأثر مفهوم الذات الاكاديمي بالتوتر النفسي لدى الطلبة تأثراً دالاً، واشارت دراسة (Jyotsana & Kukreija, 2015) في مقارنة بين الذكور والاناث من الطلبة، ان الاناث لديهن مستوى التوتر اعلى من الذكور، أما دراسته أي (الاسود، 2020) اظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين السياق الاسري والتوتر النفسي، ولم تكن هناك فروقاً دالة تعزى الى نوع الجنس.

وتجدر الاشارة ان التوتر جزء لا مفر منه في حياة الطلاب وانه قد يؤدي الى خسائر في الصحة الجسدية والنفسية والاداء الاكاديمي لمعظم الطلبة.(Essel & Owusu, 2017: 9)

يذكر الحفار (1984) "ان المعرفة البيولوجية تؤدي باستمرار الى تغيير ادراك الانسان لذاته، ليس هذا فحسب، بل انها تؤدي الى تكييف هذه الذات حتى تدبر سلوكها".(الحفار، 1984: 7) ويرى لازاروس ان لا يمكن فهم شخصية الانسان بعامة والفرد بخاصة دون ان ندرك تلك التفاصيل البيولوجية،

والتي تتضمن التطور البيولوجي والثقافي للانسان، والتأثيرات التكوينية، وطريقة تأثير البناء الفسيولوجي (الفسلجي) للانسان على سلوكه وشخصيته. (لازاروس، 1981: 137)

كان اكتشاف اصناف الدم A B O من قبل العالم النمساوي كارل لاندشتاينر في عام 1900، اكبر انجاز في تاريخ الطب، إذ وجد ثلاث انواع مختلفة من الدم وصنفهم كمجموعات الدم A, B, O واكتشف (Adrian, S.) النوع الرابع AB في عام 1902، وبعد اربعن عاماً اكتشف كل من (Weiner, Landerteiner) مستضده (Rhesus)، وهذه الاكتشافات كانت حدثاً هائلاً في البيولوجيا والطب وفتح الباب امام الباحثين والدارسين الى المزيد من البحوث والدراسات (Apecu, R., et al, 2016: 1)، فنشرت اول دراسة عن العلاقة بين صنف الدم والشخصية عام 1930، وبعد مزيد من الدراسات في اليابان في منتصف الثمانينيات اجريت عدة دراسات في بلدان اخرى حول العلاقة بين اصناف الدم والشخصية، حيث اظهرت دراسات اخرى خلال العقد الماضي اتبعت مشاريع ابحاث الجينيوم البشري اتجاهاً تصاعدياً على الرغم من عدم وجود اجماع، الا ان العديد من هذه الدراسات تؤكد العلاقة بين خصائص الشخصية والجينات، وحالياً اثبتت معظم الدراسات ان بعض الخصائص في الشخصية وراثية، وقد يقوم التركيب الجيني لصنف الدم بتقييم بعض الخصائص البشرية. (Sharifi, M., et al, 2015: 233 - 234)

ويؤكد علماء اليابان ان لكل صنف من اصناف الدم خصائص مميزة، واوجدوا قاعدة تسمى "(kets – eki - gata)"، اصبحت تطبق في امريكا تحت عنوان "B.t.p.a" تحليل الدم للتعرف على الشخصية. (الزغبي، 2018: 263)

وضمن سير الدراسات في هذا الاتجاه، اظهرت دراسة جاد (1995) وجود فروق دالة في قدرت التفكير الابتكاري والسمات المرتبطة به بين اصناف الدم، والتفاعل دال بين الجنس وفصائل الدم، بينما دراسة موسى (2003) والتي اجريت ايضاً في مصر كشفت ان الطلبة من ذوي صنف الدم (A) يميلون الى سمة التدين والصبر وقوة الارادة والحساسية، في حين ذوي صنف الدم (B) يميلون الى سمة العصبية والصدق والتفاعل وحب الاستطلاع والحرص، اما (AB) يميلون نحو الانطوائية والذكاء والرومانسية والثقة بالنفس والتنظيم، وصنف الدم (O) يملون الى التعاون والصراحة، واللاجتماعية والتواضع والغضب والانفعال. (الزغبي، 2018: 264 – 265)

وفي دراسة (بركات، 2007)، والتي اجريت اثر اصناف الدم في سمات الشخصية الانفعالية لدى الطلبة، اظهرت النتائج عن وجود فرق دال احصائياً في السمات الانفعالية للطلبة وتبعاً لصنف الدم، فذوي دم (A) يميلون الى سمة الانبساط والتفاؤل، بينما حاملي صنف الدم (B) يميلون الى سمة الاكتئاب النفسي والانطواء والانفعال والتشاؤم، اما ذوي (AB) يميلون الى سمة الاتزان ولم تكن هناك فروق في سمة قلق الموت تعزى الى صنف الدم.

واظهرت دراسة (Yadav A., et al, 2016) على مجموعة من طلبة الطب، ان صنف الدم "A" وعامل"Rh^+"، كانت اكثر عرضة للاعتدال النفسي، واضطرابات ما بعد الصدمة، وصنف الدم "B" اكثر عرضه للميل الانتحاري، بينما "O" كان اقل ميلاً، الا انه رغم تباين الدرجات والنسب، إلا ان الفروق لم

تكن معنوية (دالة)، وفي هذا الاتجاه، كشفت دراسة (العلمي، 2010) ان طلاب وطالبات صعوبات التعليم لايتوزعون بين اصناف الدم بنسب متساوية في الاكتئاب والقلق، والعدوان، ويوجد تأثير واضح للجنس على توزيع الطلبة بين اصناف الدم.

وعن علاقة القدرات البدنية بأصناف الدم كشفت دراسة (عودة واخرون، 2018) ع العلاقة بينهما، إذ ان ذوي صنف الدم (B) من الطلبة اللاعبين يتمتعون بمطاولة قوة لعضلات البطن افضل من اقرانهم من ذوي اصناف الدم الاخرى ، وان (AB) يتمتع بقوة مميزة بالسرعة للذراعين افضل من الاخرين، ويجمعون بين القوى الموجودة في صنف (A) و(B).

وفي سياق دراسة الشخصية وصنف الدم، اظهرت دراسة (بوفلجة وبحرة، 2017)، علاقة بين بعض سمات الشخصية وصنف الدم، فكان الطلبة من ذوي صنف (O) الاكثر تفاؤلاً، بينما كان صنف (B) الاكثر تشاؤماُ، إلا ان دراسة (Al sadi, R., 2020) كشفت انه لا توجد فروق دالة في سمات الشخصية (الانبساطية – الانطوائية، الذهان والعصاب)، تعزى الى اختلاف صنف الدم لدى الطلبة.

ويرى الباحث ان الاختلاف في صنف الدم للأفراد وارتباطها بخصائص الشخصية لم يزل يحتفظ مساحة كبيرة في اهتمام الباحثين والدارسين، وان بعض التباين في النتائج يدعو الى المزيد من البحث والدراسة في هذا الموضوع لتحديد المسار الصحيح والدقة في النتائج، من هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة موضوع البحث الحالي وتشكلت اهميته، فضلاً عن الاهمية النظرية للبحث كونه اضافة معرفية في هذا الموضوع، ونتائجه قد تشكل مساهمة معرفية نظرية وتطبيقية للباحثين واصحاب القرار.

اهداف البحث: يهدف البحث التعرف الى:

1. مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الموصل.
2. الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة وفقاً لصنف الدم.
3. الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة وفقاً لنوع الجنس.
4. علاقة التوتر النفسي وصنف الدم لدى الطلبة.
5. علاقة التوتر النفسي والجنس لدى الطلبة.

حدود البحث:

حدود البحث تشمل عينة من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الموصل للسنة الدراسية 2020 – 2021، وللدوام الصباحي.

تحديد المصطلحات:

يحدد الباحث متغيرات البحث وهي:

- **التوتر النفسي:** وعرفه كل من:
- ليفي (Levi, 1984): " استجابة الجسم للتأثيرات والتغيرات والمتطلبات والضغوطات التي تواجه

الفرد ومحاولة التكيف معها" (الاطرش وابراهيم, 2008 : 1830)

- لازاروس (1966): " ظاهرة نفسية وفسيولوجية وجسمية واجتماعية تتضمن الحادث المثير والاستجابة المترتبة علية، والمتغيرات المتداخلة بين المثير والاستجابة". (الدحدوح، 2010 65)
- التكريتي (1995) : " مجموعة الاستجابات السلوكية التي تظهر لدى الشخص بشكل استجابة فسيولوجية يعبر عنها بألم في العضلات او نفسية كالقلق والأرق والخوف او عقلية مثل التركيز وشرود الذهن". (التكريتي، 1995: 25)
- الحميري (2001): "حالة انفعالية, بيولوجية, عقلية ناجمة عن انعدام اشباع الحاجات او تحقيق الاهداف تؤدي الى حدوث صراع داخلي بين دوافع الانسان".(الحميري,2001: 15)
- يعرفه الباحث نظريا: (وهو التعريف الذي تبناه الباحث في اعداد المقياس)

حالة نفسية وجسمية وعقلية تتضمن الشعور بالضيق والقلق وخطر التهديد الناشى عن تغيرات تحدث في حياة الفرد، ترافقها استجابات ظاهرية او باطنية وتشمل جميع جوانب السلوك معرفياً وحدانياً ونزوعياً.

- ويعرفه الباحث اجرائياً:

حالة نفسية وجسمية وعقلية تتضمن الشعور بالضيق والقلق وخطر التهديد ومقياس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجاباته على فقرات مقياس التوتر النفسي المعد في البحث.

صنف الدم Blood Groups:

"مجموعات الدم المختلفة بين الافراد بسبب اختلاف شفرات جيناتهم لبروتينات الدم واهم بروتينات الدم هي سلسلة ABO اضافة الى عدة بروتينات اخرى". (عبدالهادي، 2001)، (الزغبي, 2018: 270)

ويعرفه الباحث اجرائيا:

اصناف الدم الاساسية لدى افراد العينة من الطلبة وفق نظام ABO وعامل RH والتي يسجلها الطلبة على استمارة البيانات الاولية للمقياس.

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولاً: الاطار النظري

1.النظريات التي قدمت تفسيراً للتوتر

اهتمت الكثير من النظريات بمختلف توجهاتها بتفسير التوتر، ومن ابرزها:

- **ليفن:**

قدم كيرت ليفن تصوراً خاصاً عن التوتر وارتباطه بمختلف اعمال الفرد، ويمكن ايجاز ما يفترضه من فرضيات بالاتي:

- ان التوتر كحالة تنشأ من رغبة في الوصول الى الهدف.
- حالة التوتر هذه تؤدي الى قوى تدفع بالفرد نحو الهدف.

- القوى الدافعة تعمل على دفع صاحبها لاختيار انسب الطرق التي توصله الى الهدف.
- تنتهي حالة التوتر بوصول الفرد الى الهدف. (الملا، 1982: 17)

- **التحليل النفسي:**

ويرى فرويد، ان الصراع بين المكونات النفسية الثلاث الانا، والهي، والانا الاعلى هو مصدر حالة التوتر، فالانا يدين بالولاء لثلاث اشياء كبيرة تتوعدها بالتهديد والاخطار وهي: العالم الخارجي، وليبدو الهي، وقوة الانا الاعلى، وتكون استجابتها لهذه التهديدات بحالة من القلق والتوتر، كشعور انفعالي غير سار يشبه حالة التوتر العصبي والقليل منه عادي بل مطلوب، إذ يسهم في اعادة ضبط النفس والتوازن النفسي للفرد لانجاز اعماله. (عبدالرحمن، د.ت، 50-51)

اما الفرويدون الجدد (مروم، سوليفان) يرون ان فشل الفرد في علاقاته مع الاخرين يحدث التوتر ويظهر بأشكال متعددة كالتوتر البيو كيمياوي الذي يحرك الفرد ويبذل طاقة لإشباع حاجاته. (الحميري، 2017: 342) ويميز سوليفان بوجود توتر داخلي محكوم بالحاجات واشباعها يخفض التوتر، وهناك توتر محكوم بالقلق المصاحب لمخاوف او اخطار واقعية او خيالية تؤدي الى عدم اشباع الفرد المتوتر للأمن، مما ينعكس على علاقته الشخصية بالآخرين. (الداهري وناظم، 1999: 34-35)

- **السلوكية:**

اما السلوكية، ترى اصحاب هذا الاتجاه ان التوتر حاله حال اي سلوك قائم على عملية التعليم، ومن خلالها تتم معالجة المواقف المهددة للفرد والمثيرة للتوتر، وتكون هذه المثيرات مرتبطة ارتباطاً شرطياً بخبرات سابقة للفرد. (شريف وآخرون، 2016: 209)

وان جون دولارد ونيل ميلر (1950)، من اهم المتحدثين باسم التعليم بالترابط من خلال التدعيم في مجال الشخصية، وحددا مفاهيم اربعة لها اهمية في عمليات التعلم الحافز والاستجابة والدليل والتدعيم.(لازاروس, 1981: 100) والسلوكية في اطار العلاقة الارتباطية بين الفرد والبنية، ترى ان احتمالية حدوث السلوك يتوقف على طبيعة التغريز (التدعيم)، وان امكانية الحصول على التغريز (التدعيم) من عدمه يتوقف على طبيعة السلوك. (حسن, 2008: 13) فالتوتر يفسر من السلوكين بأنه مثير، ويراه آخرون انه استجابة، ويراه البعض انه حالة وسطية بين المثير والاستجابة. (معالي، 2015: 10)

- **الانسانية:**

يرى روجرز (Rogers, 1959)، ان الترميز الدقيق للخبرات والنمو الايجابي ينتج من تطابق بين الذات والخبرة، في حين التنافر بين الخبرة والذات يشوه ترميز الخبرة ويشوهها، وهذا يؤدي الى عدم التوافق النفسي (التوتر)، وقد يكون التطابق وعدم التطابق بين الذات والذات المثلى، او بين المجال الظاهري للشخص والواقع الخارجي، إلا ان اشد حالات الخطورة هي عدم التطابق بين الذات والكائن. (صالح، 1988: 8) إذ ترى نظرية روجرز ان عدم الاتساق (التطابق) الواضح بين الذات وخبرات الكائن

الحي سبباً للتوتر، (معالي، 2015: 104) وطبقاً لماسلو ان الفشل في اشباع الحاجات الاساسية الفسلجية منها والنفسية هو اصابتنا بالمرض (التوتر)، وكلما تدنى المستوى الذي عنده تحبط الحاجة كلما زادت حدة عدم الاشباع، كلما زادت الخطورة والتوتر والمرض. (عبدالرحمن، د.ت: 447)

- **المعرفية:**

يؤكد فستنجر(1962) Festinger ، على ان التوتر ينتج عن تعارض مدركات الفرد وافكاره المختلفة مع قضايا او اشياء غير مرتبطة نفسياً مع بعضها، ففي هذا الحال يسعى الفرد بشتى الطرق ليجعلها متسقاً او متطابقاً. (الحميري، 2017: 342)

وفي هذا السياق نجد ان لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman)، يركزان على المدركات المعرفية في تفسير التوتر اكثر من المثير والاستجابة، ومن وجهة نظرهما ان التوتر يحدده ادراك الفرد وتفسيره للموقف اكثر من الموقف نفسه، وان الافراد يقيمون اي موقف توتري بثلاث مراحل:

- تقييم الموقف؛ توتري ام غير توتري، ايجابي ام سلبي.
- تقييم الفرد لقدراته في مواجهة التوتر والخيارات المتاحة.
- اعادة تقييم قدرات الفرد عند توافر معلومة جديدة.

(الشحادات، 2017: 22)

كما يعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل عديدة هي؛ عوامل شخصية، وعوامل بيئية، وعوامل متصلة بالموقف نفسه، إذ ان التقدير المعرفي هو مفهوم اساسي ويعتمد على طبيعة الفرد. (بلقاسم وحاج،2016: 119) وبناءً على هذا، يقدم لازاروس وفولكمان (1984)، وظيفتين معالجتين رئيسيتن لاستراتيجة المواجهة، في الاول يجمع الفرد معلومات حول ما يجب فعله ويتخذ خطوات لتغيير حقيقة العلاقة المضطربة بين الشخص والبيئة، وتهدف الثانية الى تنظيم المشاعر المترابطة بحالة التوتر، ويمكن ان ينطوي على تجنب التفكير في التهديد او اعادة تقييمه دون تغيير حقائق الموقف الموتر. (Rabenu & Yaniv, 2017: 8)

2.النظريات التي تقترح العلاقة بين البنية البيولوجية للانسان وشخصيته:

ومن هذه النظريات ماقد سبقت ظهور علم النفس كعلم:

- **ايبقراط (460 – 37 ق.م):**

ويلقب (ابو الطب)، ربط بين العقل والجسم، وبين بنية الكائن وشخصيته، وقدم نظريته عن الاخلاط والامزجة، بأن الاشخاص يختلفون في طباعهم وشخصياتهم وفق السوائل السائدة والدائرة في اجسادهم ...، وكان جالينوس (131م – 201م) Galen طور نظرية الاخلاط لايبقراط، حيث صنف الناس وفق اخلاطهم الى فئات:

أ- الشخصية الدموية Sanguine. ب- الشخصية البلغمية Phlegmatic.

ج- الشخصية الصفراوية Choleric. د- الشخصية السوداوية Melancholic.

وفق غلبة (سيادة) سائل دموي، او بلغمي، او صفراوي .. في جسم الانسان، مما يؤثر في

استجاباته وسلوكه وشخصيته، فالدموي مرح، والسوداوي متشائم.. الخ، ورؤيته هذه مهدت الى ظهور نظرية (كرتشمير) في الشخصية. (الدباغ، 1982: 10)

- **ارنست كرتشمير E. Kretischmer**

بدأ علم النفس الجبلي في مساره الحديث على يد كرتشمير 1921، وهو طبيب الماني اسهم اسهامات كبيرة في الطب العقلي في اوربا، واشتهر بدراساته عن العلاقة بين البنيان الجسمي والعضل. (لندزي وهول، د.ت: 442) كما ودرس تركيب شخصية الانسان واختلافاتها وعلاقتها بالامراض، ويقسم البنية البشرية الى:

أ- البنية المكتنزة Pyknic Type: مميزة بالسمنة ودقة الاطراف وقصر الرقبة، شخصية انبساطية ممكن يتقلب من المرح الى الحزن، وهو معرض للاصابة بالكأبة والهوس.

ب-البنية النحيفة Asthenic T.: مميزة بنحافة الجسم وطول الاطراف، ويمكن ان يصاب بالفصام.

ت-البنية الرياضية Athletic T.: مميزة بالجسم العضلي القوي، يميل الى الانطوائية.

ث-البنية المرتبكة Dysphastic T.: ذات التركيب غير المنتظم وغير المتناسق، وتعتبر تقسيمات كرتشمير منسجمة مع تصنيفات يونخ، ومع نظريات ايزنك وفرنون Vernon في الشخصية والعصاب، ثم جاء شيلدون Sheldon وتقدم بنظرية تشابة نظرية كرتشمير. (الدباغ، 1983: 34)

- **شلدون Sheldon (1951):**

يعرض شلدون في نظريته المكونات الثلاث في تقييم البناء الفيزيقي للجسم، والعلاقة بين البناء الجسمي والسمة في الشخصية، وهذه المكونات (الانماط التكونية) هي:

أ- الداخلي التركيب Endomorphy

ويتميز بالنعومة والمظهر الكروي، وتخلف نمو العظام والعضلات، وسمي بهذا الاسم كون الاحشاء الهضمية كبيرة النمو فيه وان العناصر الوظيفية لتلك الابنية تنمو من الطبقة الداخلية (اندوديرم) الجنينية، ومن خصائصه: الاسترخاء وبطئ الحركة، شراهة في الاكل، هدوء انفعالي، متسامح واجتماعي.

ب-المتوسط التركيب Mesomorphy

يكون صلباً ومستطيلاً مع سيطرات العظام والعضلات، شديد ومقاوم للإصابات، ويفضل ان يكون الرياضي، او المغامر او الجندي من اصحاب هذا البنيان، وسمي بهذا الاسم كون الاجزاء الرئيسة في هذا البنيان مستمده من الطبقة المتوسطة (الميزودرم) الجنينية، وصفاته هي: النشاط في الحركة، والمخاطرة، والميل الى المناقشة والسيطرة، وشجاعة بدنية، والميل الى الاماكن المفتوحة، وعدم الاهتمام بالآخرين.

ج- الخارجي التركيب Ectomorphy

يكون طويل ومستوي الصدر ورقة الجسم، وغالباً رفيع وضعيف العضلات وتتفوق لديه الكتلة على المساحة، ولديه اكبر دماغ وجهاز عصبي بالنسبة لحجمه، والانسجة مستخلصة اكثر من الطبقة الخارجية (الاكتروديرم) الجنينية، وهو بنيان ضعيف الاستعداد للعمل الجسماني والتنافس المستمر، ومن صفاته الدقة في المشي والحركة، ونظامي، وسرعة الاستجابة ، ويميل الى العزلة، وكبت الانفعال،

ويستغرق في التفكير .(لندزني وهول،د.ت: 450–451) (اغا،1985 :32–33)

- **نكاراتي Naccarati**

في الاتجاه المورفولوجي حاول الايطالي نكاراتي ربط بنية الجسم والذكاء في ضوء مقاييس كمية، وصاغها على النمو الاتي:

$$\text{الدليل المورفولوجي} = \frac{\text{طول الاطراف}}{\text{حجم الجذع}}$$

فيذكران هناك نمطان متميزان:

أ- قصر الجذع و نمو طبيعي للأطراف؛ يتميز باذكاء، يميل الى حالات النيوراستنيا.

ب-كبر الجذع مع نمو طبيعي في الاطراف؛ يميل الى الغباء، يميل الى الاضطراب النفسي الوجداني.

والنوع الذي يتناسب فيه طول الاطراف وحجم الجذع، لديه مقاومة ملحوظة لكل من التأثيرات المرضية الداخلية والخارجية ويميل الى الثبات الانفعالي.(اغا،1985 :30–31)

وفي الاتجاه الاخر يطرح لازاروس ان تلك الافكار الاساسية التي تكمن وراء المشكلة (أثر العوامل البيولوجية في الشخصية) لا تزال تشكل موضوعا ذا جدال كبير بين علماء النفس المهتمين بسيكولوجية الشخصية. (لازاروس,1981 : 163) كذلك يرى ايزنك ان المحاولات العلمية في مجال الربط بين صنف الدم وسمات الشخصية لم يرقى بعد الى مستوى النضج العلمي وذلك لغموض او فقدان العلاقة السببية بين نوع فصيلة الدم والسلوك للشخصية.(بركات, 2007 :18)

الا ان دراسات الباحثين اليابانيين ان لكل صنف دم (A, B, AB, O) خصائص مميزة اذ انهم وضفوا تلك الخصائص في اخذ القرارات المتعلقة في العمل والصداقات والزواج والوظيفة, وطبقا للمعهد الياباني تؤكد الابحاث والدراسات الصادرة عن هذا المعهد ان سمات الشخصية التي تبدو على الاشخاص تتوافق مع اصناف دمهم. (بركات,2007: 20) (بو فلجة, 2017 :30)

ثانيا: الدراسات السابقة :

1. دراسة حسن (2008):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التوتر النفسي وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة والعلاقة بينهما، وبلغت العينة (100) طالب وطالبة من جامعة بغداد، وبعد تطبيق مقياسي البحث (مقياس التوتر النفسي ومقياس فاعلية الذات) وتحليل استجاباتهم احصائياً فكانت النتائج؛ ان مستوى التوتر لدى الطلبة اعلى من المتوسط النظري (الفرضي للمقياس)، وهناك علاقة ارتباطية عكسية بين التوتر وفاعلية الذات. (حسن، 2008)

2. دراسة الدحدوح (2010):

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التوتر النفسي والاساليب المعرفية (الاستقلال /الاعتماد) و(التروي/الاندفاع) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (الاسلامية والاقصى), اذ بلغت عينة الدراسة (229) طالبا وطالبة في الجامعة, واعتمد الباحث على مقياس الاشكال المتضمنة من اعداد

اولت مان, ويتكن لقياس الاستقلال/الاعتماد ومقياس تزاوج الاشكال من اعداد (الفرماوي,1985) لقياس التروي/الاندفاع, ومقياس التوتر النفسي من اعداد مجلي عبد الكريم حبيب, وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية تم تطبيقها على عينة البحث واعتمد الباحث على الوسائل الاحصائية (معامل ارتباط بيرسون, والمتوسط الحسابي, والانحراف المعياري, والوزن النسبي, فضلا عن النسب المئوية في تحليل النتائج. اذ اظهرت النتائج انه لا توجد علاقة دالة احصائية بين التوتر النفسي والاسلوبين المعرفيين, كما احتل مستولى التوتر النفسي في البعد الفسيولوجي المرتبة الاولى والبعد النفسي المرتبة الثانية والبعد الانفعالي المرتبة الثالثة بينما البعد السلوكي جاء في المرتبة الرابعة الاخيرة كابعاد التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة. (الدحدوح,2010)

3. **دراسة الحميري (2017):**

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في محافظة بغداد والفروق في مستوى التوتر النفسي تبعا للجنس والسنة الدراسية, وبلغت العينة (112) متميزا ولاغراض احصائية اختارت الباحثة (100) طالب وطالبة من المتميزين, وطبقت عليهم مقياس التوتر النفسي الذي اعدته(التكريتي,1995) بعد اجراء بعض التعديلات والتحقق من الخصائص السيكومترية, وقد اظهرت النتائج ارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة, ووجود فروق ذات دلالة معنوية تبعا للجنس لصالح الذكور وارتفاع التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس مقارنة مع طلبة الصف الاول وبدلالة احصائية. (الحميري, 2017)

4. **دراسة الاسود (2020):**

هدفت الدراسة الى التعرف الى العلاقة بين السياق الاسري والتوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظة غزة، وشملت العينة (421) طالباً وطالبة، واستخدم اداتين الاولى لقياس السياق الاسري والثانية لقياس التوتر النفسي، وبعد تحليل النتائج احصائياً اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين السياق الاسري والتوتر النفسي، ولم تكن هناك فروق في التوتر النفسي تعزى الى الجنس، ووجود فروق تعزى لمتغير الجامعة. (الاسود، 2020)

منهجية البحث واجراءاته:

أولاً: منهجية البحث:

المنهج الذي اعتمد في البحث الحالي هو المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لأنه الانسب لطبيعة هكذا بحوث وتحقيق اهدافه.

ثانياً: اجراءات البحث:

مجتمع البحث:

وقع اختيار البحث على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الموصل، مجتمعاً للبحث ويبلغ عددهم (5224) بواقع (2862) طالباً و (2362) طالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من نوع العينة اللااحتمالية المتيسرة (عباس وآخرون، 2014: 228)، من بين طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية الذين تيسر للباحث الحصول على استجاباتهم على اداة البحث عبر منصة كوكل Google forms، وبلغ عددهم (619) طالباً وطالبة، والجدول(1) يبين توزيع افراد العينة.

الجدول(1) توزيع افراد عينة البحث تبعاً لصنف الدم والجنس

صنف الدم / الجنس	AB	O	B	A	المجموع
الذكور	31	153	55	79	318
الاناث	39	192	71	99	401
المجموع	70	345	126	178	719

اداة البحث:

مقياس التوتر النفسي:

بعد الدراسة للأطر النظرية في تفسير التوتر النفسي وادبياته والاطلاع على الدراسات السابقة ومقاييسها المعتمدة، مثل دارسة (التكريتي,1995) و(حسن,2008) و(الحميري,2001)، و(الحميري,2017) اعد الباحث مقياساً لقياس التوتر النفسي والمكون من (31) فقرة تغطي الابعاد النفسية والعقلية والجسمية والفسلجية للتوتر النفسي.

صدق المقياس:

بعد ان تم صياغة فقرات المقياس، عرض الباحث المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة في اختصاص علم النفس، والارشاد النفسي والقياس والتقويم، وذلك لبيان رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس من عدمها وملائمة بدائل الاجابة، واعتمد الباحث نسبة الاتفاق 80% صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس والبدائل، وكان اتفاق الخبراء يفوق الـ80% على جميع الفقرات في المقياس، وبهذا تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس.

- **التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:**

اختار الباحث عينة التمييز (400) طالباً وطالبة في الجامعة من خارج عينة البحث الاساسية، وبعد الحصول على اجاباتهم، تم ترتيب الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً، واخذت 27% من الفئة العليا (108) طالباً وطالبة، وكذلك 27% للفئة الدنيا، وبتطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمقارنة المتوسطات الحسابية لكل فقرة بين الفئتين العليا والدنيا، فكانت نتائج الاختبار التائي للقيم التائية المحسوبة تتراوح بين (3.620 – 14.122)، وهي اكبر من قيمة t الجدولية (1.96)، وهذا يعني انها دالة عند مستوى دلالة 0.05، اي ان فقرات المقياس لها قدرة تمييزية جيدة بين الفئتين العليا والدنيا في مستوى التوتر النفسي، وبهذا تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس.

ثبات المقياس:

اعتمد الباحث لاستخراج معامل الثبات للمقياس الاسلوب البنائي (الاتساق الداخلي) باستخراج معامل الفاكرونباخ، على استجابات عينة من الطلبة (150) كعينة ثبات، وكانت نسبة (معامل) الثبات (0.937)، وهو معامل ثبات عالي، وبهذا تم التحقق من ثبات المقياس.

التطبيق:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس التوتر النفسي، تم تطبيقه على عينة البحث عبر منصة كوكل Google forms، بسبب الظروف الناتجة عن جائحة كوفيد19، ومنها صعوبة تطبيق اداة البحث بالطرق المعتادة، إذ تم ارسال رابط المقياس ضمن الصفوف الالكترونية في اقسام الكلية واستمر التطبيق ستة ايام.

تصحيح اداة المقياس:

اعطيت الاوزان (0,1,2) لبدائل المقياس وعلى التوالي (نعم، احياناً، لا)، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (0 – 62).

الوسائل الاحصائية:

اعتمد الباحث لتحصيل بيانات البحث احصائياً على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، واختار لتحقيق اهداف البحث احصائياً الوسائل الاحصائية الاتية:

- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- الاختبار التائي لعينتين.
- معامل الفاكرونباخ.
- تحليل التباين الاحادي.
- معامل التوافق للارتباط.
- معامل ارتباط بايسيريال

نتائج البحث ومناقشتها

بعد التحليل الاحصائي للبيانات، فيما يأتي عرض لنتائج البحث التي اظهرها التحليل الاحصائي، ويتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث.

الهدف الاول: "التعرف الى مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية"

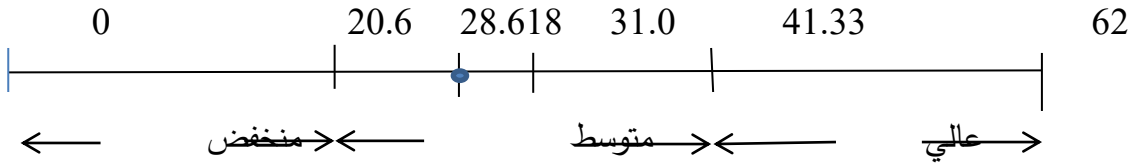
تم تحقيق الهدف باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لأجل مقارنة المتوسط الحسابي المتحقق

لعموم العينة مع المتوسط النظري (الفرضي) لمقياس التوتر النفسي، والجدول (2) يبين نتيجة الاختبار.

الجدول (2) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى التوتر النفسي للعينة ككل

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
719	28.610	31	10.346	6.192	1.96	دالة

يبين الجدول اعلاه، ان المتوسط الحسابي المتحقق لأفراد عينة البحث (28.610)، اقل من المتوسط الفرضي لمقياس التوتر النفسي (31)، ولمعرفة دلالة الفرق احصائياً، نجد ان القيمة التائية المحسوبة (6.192)، وهي اكبر من قيمة t الجدولية (1.96)، وهذا يدل ان الفرق دال احصائياً وان افراد العينة لا يعانون من التوتر النفسي، ولمعرفة المستوى نجد ان التوتر لدى افراد العينة يقع ضمن المستوى المتوسط واقل بقليل من المتوسط الفرضي، كما موضح ادناه بالرسم البياني:



رسم بياني لمستوى التوتر النفسي لدى افراد العينة ككل

وهذا يعني ان التوتر لدى الطلبة ضمن الحد الطبيعي الذي يحتاجه اي فرد منا لحياته وتدبر اموره وتوجيه سلوكه. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (حسن,2008) ويعزو الباحث هذا الاختلاف الى طبيعة وخصائص العينة والظروف المحيطة في فترة تطبيق الاداة, اذ يشير (الاسود,2020) ان هناك فروقا في مستوى التوتر بين الجامعات.

الهدف الثاني: "التعرف الى الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة تبعاً لصنف الدم"

ولتحقيق الهدف، تم استخدام تحليل التباين الاحادي ANOVA – one way للمقارنة بين المتوسطات الحسابية تبعاً لصنف الدم، والجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لكل صنف من اصناف الدم.

الجدول (3) المتوسطات الحسابية مع انحرافاتها المعيارية للعينة تبعاً لصنف الدم

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
A	178	28.634	9.826
B	126	29.111	10.206
AB	70	28.700	11.487
O	345	28.397	10.454
الكلي	719	28.610	10.346

ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتوتر النفسي لدى افراد العينة تبعاً لصنف الدم،

اعتمد الباحث تحليل التباين الاحادي، والجدول (4) يبين نتيجة الاختبار.

الجدول (4) نتائج تحليل التبارين الاحادي لمستوى التوتر النفسي تبعاً لصنف الدم

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	F	مستوى الدلالة
بين المربعات	47.954	3	15.985	0.149	غير دالة
داخل المربعات	76815.006	713	107.434		
المجموع	76862.900	718			

يتبين من الجدول اعلاه، ان قيمة f المحسوبة اصغر من قيمة f النظرية (2.6)، وهذا يعني ان الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة من افراد العينة وفق فئات صنف الدم غير دالة احصائياً, اي ان صنف الدم عامل ضعيف التأثير في مستوى التوتر. وبما انه لم تكن هناك دراسات تناولت التوتر النفسي مع صنف الدم لدى يقارن الباحث نتائج بحثه مع اقرب الدراسات من حيث طبيعة المتغير المدروس.

الهدف الثالث: " التعرف الى الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة تبعاً للجنس"

ولتحقيق الهدف الثاني استخدم الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي المتحقق لدى الذكور والمتوسط الحسابي لدى الاناث في درجات التوتر النفسي، والجدول (5) يبين نتائج الاختبار التائي.

الجدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في مستوى التوتر النفسي تبعاً للجنس (ذكور – اناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
الذكور	318	26.424	10.037	5.133	1.96	دالة
الاناث	401	30.344	10.271			

يبين الجدول اعلاه، ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور (26.424)، اقل من المتوسط الحسابي لعينة الاناث (30.344)، ولدلالة الفرق احصائياً نجد ان قيمة t المحسوبة (5.133) اكبر من قيمة t الجدولية (1.96)، اي ان الفرق دال احصائياً، فالاناث اكثر توتراً من الذكور، رغم ان كلا الجنسين يقعان في المدى المتوسط للتوتر، وهذا ربما يعكس سيكولوجية الانثى في الجنس البشري من حيث انها تميل الى الوجدان والعاطفة وحساسية الشعور تجاه المواقف الحياتية اكثر من الرجل. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (حسن,2008).

الهدف الرابع: "التعرف على علاقة التوتر النفسي بصنف الدم لدى افراد العينة"

ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث معامل التوافق، وبعد تحديد عدد الذين لديهم توتر والذين لايعانون التوتر وفق معيار المتوسط الفرضي البالغ (31) لمقياس التوتر النفسي وفي كل فئة من فئات صنف الدم والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6) يبين عدد المتوترين وغير المتوترين وفق أصناف الدم ومعامل التوافق

صنف الدم / التوتر النفسي	متوتر	غير متوتر	المجموع	معامل التوافق	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
A	81 % 45.50	97 % 54.50	178	0.216	5.934	دالة
B	54 % 42.85	72 % 57.15	126			
AB	29 % 41.63	41 % 58.57	70			
O	149 % 43.18	146 % 56.82	345			
المجموع	313	406	719			

وبتطبيق معامل التوافق على اعداد المتوترين وغير المتوترين وفق أصناف الدم (A ,B ,AB ,O) كانت نتيجة معامل التوافق (0.216) ولمعرفة دلالة هذا المعامل احصائياً تم استخدام الاختبار التائي لمعامل الارتباط, وكانت نتيجة قيمة t المحسوبة للاختبار (5.934), وبما ان قيمة t المحسوبة اكبر من قيمة t الجدولية (1.96) فإن معامل التوافق دال احصائياً وهذا يشير ان هناك ارتباط بين التوتر النفسي وصنف الدم, وبالرجوع الى الاعداد والنسب المئوية للمتوترين وغير المتوترين في كل صنف من أصناف الدم, نلاحظ ان صنف الدم (A) جاء في المرتبة الأولى ويليه صنف الدم (O) ثم (B) وكان صنف الدم (AB) اقل توتراً.

- **الهدف الخامس " التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي والجنس (ذكور- اناث)"**

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط ارتباط بوينت بايسريال Point-Biserial- Correlation بعد استخراج المتوسط الحسابي للذكور والمتوسط الحسابي للإناث في التوتر النفسي والجدول (7) يبين نتائج معامل الارتباط.

جدول(7) معامل ارتباط بايسريال بين التوتر والجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	معامل ارتباط	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)

			للعينة ككل	بايسيريال			
ذكور	318	26.424	10.037	0.188	10.346	5.130	دالة
اناث	401	30.344	10.271				

يشير الجدول (7) ان قيمة معامل الارتباط بلغ (0.188) بين التوتر النفسي والجنس ولمعرفة دلالة معامل الارتباط تم استخدام الاختبار التائي فكانت نتيجة الاختبار أن معامل الارتباط دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) إذ أن قيمة t المحسوبة (5.130) أكبر من قيمة t الجدولية (1.96). وهذا يعني أن هناك ارتباط (علاقة) دال بين المتغيرين, وبالرجوع الى الجدول (6) نجد أن الإناث أكثر توتراً من الذكور وهذه النتيجة تدعم نتيجة الهدف الثالث.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

اولاً: الاستنتاجات

- مستوى التوتر النفسي لدى افراد العينة يقع ضمن الحد الطبيعي، ويمكن اعتباره دافعاً لتحفيز ممارسة الحياة.
- مستوى التوتر النفسي لدى الطالبات اعلى مما لدى الطلاب، وهذا لا يعني انهن يعانين التوتر لان المتوسط الحسابي لمستوى التوتر لديهن ايضاً ضمن الحد الطبيعي، اما تفوقهن في المستوى على الطلاب، هذا يعكس طبيعة وسيكولوجية الانثى، لأنها تميل الى الوجدان والتفكير الانفعالي ولديها مستوى من الحساسية للمواقف المؤثرة والضاغطة وهي تختلف عن الرجل في الدرجة وليس النوع.
- صنف الدم لم يكن عاملاً مؤثراً قوياً في مستوى التوتر النفسي.

ثانياً: التوصيات

- تفعيل دور الارشاد النفسي والتربوي في اقسام الكلية.
- تشخيص الطلبة الذين يعانون من التوتر النفسي بمستويات عالية وتقديم برامج ارشادية ونفسية لهم لتخفيض مستوى التوتر وكيفية مواجهة الضغوط المسببة للتوتر.

ثالثاً: المقترحات

يقترح الباحث اجراء الدراسات الاتية:

- مستوى التوتر النفسي وعلاقته بالانجاز الاكاديمي لدى الطلبة.
- مستوى التوتر النفسي وعلاقته بتركيز الانتباه لدى الطلبة.
- صنف الدم وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة.

References:

- Abbas, Muhammad Khalil and others (2014**): Introduction to Research Methods in Education and Psychology**, 1st Edition, Dar Al Masirah, Amman, Jordan.
- Abd al-Rahman, Muhammad al-Sayyid (d. D): **Theories of Personality**, Quba Publishing House, Cairo, Egypt.
- Abdel-Hadi, Aida (2001): **Physiology of the Human Body**, Amman, Dar Al-Shorouk, quoted from (Al-Zoghbi, 2018)
- Agha, Kazem Wali (1985): **Physiological Psychology**, 1st Edition, Dar Al-Horizon Al-Jadeeda, Beirut, Lebanon.
- Al-Alami, Ibtisam Muhammad Ahmad (2010): **Blood types and some psychological disorders among a sample of male and female students with educational difficulties and ordinary in the elementary stage in Makkah Al-Mukarramah**, Umm Al-Qura University, Makkah Al-Mukarramah, College of Arts and Administrative Sciences, (unpublished doctoral thesis).
- Al-Aswad, Fayez Ali (2020): The family context and its relationship to psychological tension among students of the Faculties of Education in the universities of the governorates, Gaza, Palestine, Al-Azhar University, Gaza**, Rawafed Journal for Scientific Studies and Research in the Social and Human Sciences**, Volume (4), Issue (1), p. Pp. 19-59.
- Al-Atrash, Mahmoud and Ibrahim, Dor Ahashem (2008): Sources of psychological tension for football coaches in the West Bank and suggested solutions for them, **An-Najah University Journal for Research (Humanities)**, Volume (22), Issue (1).
- Al-Dabbagh, Fakhri (1982**): Introduction to Psychology**, House of Printing and Publishing, University of Mosul, Iraq.
- Al-Dabbagh, Fakhri (1983): **The Fundamentals of Psychiatry**, Dar Al-Taleea, Beirut, Lebanon.
- Al-Dahdouh, Asma Salman Nassif (2010**): Cognitive stayl and their relationship to psychological tension among Palestinian university students, the Islamic University - Gaza**, College of Education,(an unpublished master's thesis).
- Al-Dahri, Salih Hassan and Nazem Hashem Al-Obaidi (1999): **Personal and Mental Health**, Dar Al-Kutub Publishing House, Baghdad, Iraq
- Al-Haffar, Saeed Muhammad (1984): **Biology, the Fate of Man**, The World of Knowledge Series (38), Kuwait..
- Al-Hamiri, Sahira Qahtan Abdul Jabbar (2001): **Psychological tension among sixth-grade middle school students and their parents and its relationship to academic achievement**, College of Arts, Al-Mustansiriya University, (unpublished master's thesis).
- Al-Hamiri, Sahira Qahtan Abdul Jabbar (2017): Psychological Tension among Distinguished Students in Baghdad Schools**, Journal of the Islamic College of the University - Najaf al-Ashraf**, Issue (42), pp. 537-352
- Al-Khalidi, Adeeb Muhammad (2006): **A Reference in Clinical Psychology (The Patients)**, First Edition, Wael Publishing House, Amman, Jordan
- Al-Mulla, Salwa (1982): **Psychological Tension**, 1st Edition, Dar Al-Qalam, Kuwait.
- Al-Shahadat, Bayan Muhammad Salem (2017**): The impact of a cognitive-behavioral counseling program on improving self-esteem and reducing psychological tension among children of Syrian refugees in Jordan, Jordan**, Zarqa, College of Graduate Studies at the Hashemite University, (unpublished master's thesis).

- Al-Tikriti, Thanaa Bahaa Al-Din (1995): A counseling program in relaxation to reduce tension associated with neurotic anxiety for students of higher education institutions, **Al-Ustath Journal**, Issue (13), College of Education, Ibn Rushd University of Baghdad, (published doctoral thesis).
- Al-Zoghbi, Ibtisam Abdullah (2018): Blood groups and the five major personality factors among female students of Princess Noura bint Abdulrahman University, **Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies**, Volume (26), Issue (2), 2018, pp. 262-284.
- Amin, Abdul Rahman Lotfi (d.): **Anxiety and tension, causes and solutions, Health Awareness Book Series (13),** Patients Helping Fund Association.
- Apecu, R., et al (2016): **ABO and Rhesus (D) blood group distribution among blood donors in rural south western Uganda**: a retrospective study.
- Barakat, Ziyad (2007): Blood types and their relationship to some emotional personality traits among a sample of students, **Al-Quds Open University Journal of Research and Studies**, Issue (11), pp. 11-48.
- Belkacem, Mohamed and Hajj Chtouan (2016): Psychological stress and its relationship to the causes of school absence among secondary school students, University of Oran, Algeria, **Journal of Psychological and Educational Sciences**, 3 (1) 2016, pp. 112-136.
- Bufalja, Ghayath and Bahra Karima (2017): Blood types and their relationship to optimism and pessimism among a sample of middle school students in Camp, University of Oran 2, Center for the Geel of Scientific Research, **The Geel of Human and Social Sciences Journal**, Issue (34), pp. 29-41
- Essel, G. & Owusu, P.(2017): **Causes of student's stress, its effects on their academic success and stress management by students Case study at Seinäjoki University of Applied Sciences**, Finland, Theesis.
- Hasan, Baraa Muhammad (2008): Psychological tension and its relationship to self-efficacy among university students, Ministry of Higher Education and Scientific Research (Psychological Research Center**), Journal of Psychological Sciences**, Issue (13), pp. 193-249

https://bmcresnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-016-2299-5

- Ibrahim, Soliman Abdel Wahid Youssef (2010): **Cognitive Neuropsychology**, Itrac Printing and Publishing, Cairo, Egypt.
- Jacobson, B.H & Monaghan, T.P.(2015): Physical and Psychological Stress and Sleep Efficiency before and after Introducing a New Sleep Surface, **Journal of sleep disorders & Therapy**, Vol.(4), Issue3, PP.4-8.
- Lazarus, Richard S. (1981): **Al-Persona**, ed. 1, translated by Syed Muhammad Ghunaim, Dar Al-Shorouk, Beirut
- Lierde K.V. et al(2009): Effect of Psychological stress on Female Vocal Quality**, Folia Phonitar Logop**, 61, PP.105-111.
- Lindsay, J. and Hall K. (DT): **Theories of Personality**, translated by Farag Ahmed Farag and others, Egypt
- Maaly ,Ibrahim Bagus (2015): The effectiveness of a counseling program based on communication skills in reducing stress and improving a sense of psychological security among secondary sch`ool students, Al-Ahliyya Amman University, **Al-Balqa Journal for Research and Studies**, Volume (18), Issue (2), 2015, p. Pp. 101-119.
- Odeh, Maysoon Alwan and others (2016): Blood groups and their relationship to determining the level of some physical abilities of students of the Faculty of Physical Education, University of Babylon**, Journal of Physical Education Sciences**, Volume (9), Issue (3), pp. 51-69.

- Rabenu, E. & Yaniv, E.(2017): Psychological Resources and Strategies to Cope with Stress at Work, **International Journal of Psychological research**, Vol.10(2), PP. 8-15.
- Salih, Qasim Hussain (1988): **The Character Between Theory and Measurement**, Higher Education Press, Baghdad, Iraq.
- Schneiderman, N., et al (2008): **Stress and heat: Psychological, Behavioral and Biological Determinants**: Annu Rev Clin Psychol. Author manuscript, available in PMC 2008 October 16.
- Sharif, Nadia Mahmoud and others (2016): A training program for some life skills and its effect on reducing psychological stress among lower elementary school students in Jordan, **Journal of Educational Sciences**, Fourth Issue, Part Three, October 2016, pp. 200-229.
- Sharifi, M. et al (2015): The relationship between the big five personality factors with blood types in Iranian university students, Journal of**, Journal of Health Psychology** chemical and pharmaceutical research, 7(5), PP 233-240.
- Thanoun, Thamer Mahmoud and Manhal Khattab Sultan (2010): Psychological tension and its relationship to the level of athletic achievement of the teams of the colleges of the University of Mosul for some individual and team games, **Al-Rafidain Journal for Sports Sciences**, Volume (17), Issue (56), 2010, pp. 85-106.
- Toussaint, L. et al (2016): **Effects of life time stress exposure on mental and physical heat in young adulthood**: How stress and forgiveness protects health, June, 21(6): PP.1004-1014.
- Trovato, G.M., et al (2006): Psychological stress measure in type 2 diabetes, **European review for medical and pharmacological sciences**, 10, PP. 69-74.
- Yadav A., et al (2016): Association of psycho-wellenss with various blood type in young medical students, **International Journal of research in medical sciences**, Aug, 4(8), PP 3468-3472.