



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية الآداب

قسم علم النفس

الضغوط النفسية المزمّنة لدى طلاب المراحل الإعدادية

بحث مقدم

إلى مجلس قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة القادسية كجزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس

من

ريام عزوز فرهود

محمد علي خميس

نور حسن حسين

إشراف

أ.م.د. سلام هاشم حافظ

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ

الفصل الاول

اولا: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

لقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الاخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من اهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي ، والجماعي منطلقا هذا الاهتمام من كوننا في عصر الضغوط، والازمات النفسية فالضغوط النفسية اصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تساير تغيرات المجتمعات الانسانية ، وتحولاتها بابعادها المختلفة ، وهي تصيب الكبار ، والصغار على حد سواء، ويرى علماء النفس ان الاطفال يعانون من الضغوط النفسية اكثر من الكبار ، وذلك بسبب قلة خبرتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها.

تعتبر الضغوط احدى الظاهر المتربته بطبيعة الحياة الانسانية ، حيث انه من الصعب ان يعيش الانسان دون ان يتعرض لاية ضغوط في الحياة ، خاصة في ضل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبه للتغيرات السريعة المتلاحقة التي يشهدها عصرنا الحالي فتى شتى مجالات الحياة ، ويشير كوبازا (Kobasa) S.C " ١٩٨٢) الى ذلك بقولة : ان تعرضنا للضغوط امر حتمي لامفر منه ، حيث ان واقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات واشكال الفشل ، والنكسات ، والضروف غير المواتية ، ونحن لانستطيع تجنب الفشل او الاحباط او الفقد ، ولانستطيع ان نتجنب او نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي ، في اي مرحلى من مراحل النمو .

واذا كانت الضغوط هي سمة ، واذا كان كل انسان لابد ان يتعرض للضغوط ، فهذه الضغوط تختلف من مرحلى الى مرحلى ، ومن جنس الى اخر ، ولما كانت المرحلى الثانوية من اهم واخطر المراحل في حياة الانسان ، فان هذا البحث يسعى للكشف عن العلاقة بين الضغوط والتواقف النفسي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلى الثانوية.

كما يرى (منصور واخرون ، ١٩٨٩) ان الانسان الذي يعيش بدون درجة من الضغوط يعد انسانا ميتا، ولكن شدة الضغوط والتعرض المستمر المتكرر لها يترتب عليه الكثير من التأثيرات السلبية ، مثل الفوضى والارتباك والعجز عن اتخاذ القرارات وتناقض فاعلية السلوك ، والعجز عن التفاعل مع الاخرين ، وضيهور بعض الامراض الجسمية . ورغم ان الاستجابة للضغوط قد تبدو استجابة ناجحة فان حشد الفرد لطاقتة لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل اعراض نفسية وفسولوجية.

ثانياً: أهمية البحث:

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله لاسيما ان الضغط النفسي اصبح سمة العصر لذلك تلقي الضوء على الضغوط التي يتعرض لها الطلبة على العوامل التي تسبب ضغطاً نفسياً لهؤلاء الفئة من الطلبة حتى يكونوا قادرين على مواجهتها، والتعامل معها مما يساعدهم على تحقيق التوافق النفسي، والاجتماعي، والشعور بالرضى عن النفس، وانعكاس ذلك على نمو شخصيتهم.

والضغط يحدث عندما يشعر الفرد ان متطلبات الموقف الذي تعرض له تفوق كثيرا قدراته على مواجهتها، او تعامل معها، وعبرة اخرى كيف يرى الفرد الموقف الي امامة، مايتطلبه هل يعتبره مخيفا او تحديدا يمكنه التعامل معه . (Lazarus,R.S.,1966..25) ؛ فالفرق عندما يدرك عدم قدرته على خلق حالة من التوازن بين التطلبات والموقف، وقدرته على الاستجابة لهذا الموقف فان يشعر بهيمنة الضغوط عالية، لكنه اذا استطاع التكيف مع المتطلبات يكون الضغط مقبولا، ومفيدا، فهذا الجانب الايجابي للضغط، والهدف منه استثارة الفرد باستخدام استراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات، المواقف الضاغطة التي تواجههم . (حسنين، 2003:3).

ويشير مفهوم الضغط الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية، او جزء منه، وبدرجة توجد لدية اساسا بالتوتر، او تشويها في تكامل شخصيتهن، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فان ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هوه عالية الى نمط جديد، والضغط النفسي حاله يعانيتها الفرد حين يواجه بطلب ملح فوق حدود استطاعته او حين يقع الفرد في موقف صراع حاد، او خجل شديد، وذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث اذى حقيقي فان الفرد يصبح محبطا، وحتى ان لم يحدث ضررا حقيقيا، فهو يغيش في حالة من الشعور بالتهديد . (طه، 1993: 445).

وتشير الدراسات الى ان اهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك الي يواجهونها في البيت، والمدرسة، والجامعة فقد قسمها البعض الى قسمين : ضغوط اكااديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة- وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء، والمساندة، والمشاركة في الانشطة.

وتمثل الصلابة النفسية احدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضة للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء والانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع

الضغوط ، لذلك فانهم يحققون النجاح في التعامل ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة الى مواقف اقل تهديدا. (السيد، ٢٠٠٧)

وقد اشار هانتون Hanton الى ان الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفعالية، وهذا يشير ان لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فان ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بانه اقل تهديدا، ثم يعيد بناءه الى شيء اكثر ايجابية. (عباس، ٢٠١٠، ١٧٥)

واظهرت دراسة (نوال عبد الطيف) فروضا علمية مفادها ان الحالات الاجتماعية المنخفضة ترتبط بدرجة كبيرة بالتعرض لاحداث الحياة الضاغطة اكثر من الحالات الاجتماعية المرتفعة، وان افراد الطبقات الدنيا كانوا اكثر تاثيرا بالضغوط من افراد الطبقات العليا.

وقد يتصور البعض ان الضغوط ماهي الا نتاجا لخبرات ومواقف غير سارة فقط ولكن المواقف والخبرات السارة قد تشكل ضغوطا، والاختلاف يكمن في مدى الضرر الناتج عن الخبرات وفي ذلك الصدد تشير "ميلر" (Miller,1982) الى ان الضغوط الناتجة عن الخبرات السارة قليلة الضرر اذا ما قورنت باضرار الضغوط الناتجة عن المواقف غير السارة.

يعد موضوع الضغوط من الموضوعات ذات الاهمية القصوى، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات مهمة مثل التعليم، والطب، والصحة العامة، وعلم النفس، والتحليل النفسي، وعلم وظائف الاعضاء، والهندسة، والطبيعة، وغيرها من المجالات التي تهتم الافراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية، والجسمية التي يمكن ان يسببها للفرد، ولكن بسبب قدرته على ايجاد مشكلات اجتماعية، واقتصادية في المجتمع، وان لم يكن بصورة مباشرة؛ وقد وصفه كثير من العلماء بانه طاعون القرن العشرين الذي لايمكن تجاهله.

وتعد الضغوط النفسية احدى ضواهر الحياة الانسانية التي يتعرض لها الانسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه التوافق، واعداد التوافق البيئة، وضاهرة الضغوط لاختلفت عن بقية الضواهر النفسية كالقلق، والاحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الانساني، ولا تكون دائما على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد، واخفاقه الحياة.

انتهت الدراسات في مجال الصحة الى اقرار وجود علاقة بين الضغط النفسي المزمن وظهور امراض خاصة فيما يتعلق بالاضطرابات السيكوسوماتية. (امال عبد السميع اباضة، ١٩٩٩، ص ٢٩٦)

كما ان الضغط النفسي الذهني يمكن ان يزيد خطورة الموت حتى ثلاث مرات عند الافراد الذين لديهم دورة شريان تاجي ضعيفة بسبب ما تطلقه اجسامنا من مواد كيميائية التي تزيد في الالم والالتهاب في عدة اضطرابات جسدية وذلك عندما يشعر الفرد انه مضغوط نفسيا. (ليلي شريف، ٢٠٠٣، ص: ٤٨)

ثالثاً: اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي تعرف

١. الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الديوانية.
٢. الفرق في الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الديوانية وفق تغير النوع (ذكور ، اناث)
٣. الفرق في الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الديوانية وفق تخصص (العلمي ، الادبي)

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي لطلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الديوانية للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ ومن الذكور والاناث.

خامساً: تحديد المصطلحات :

الرشيدي، ١٩٩٩: ضاهره معقدة ومتداخلة الابعاد والعلاقة بين ابعادها دياكتيكية (جدلية) ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن ان يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية وماسيقدم من تعريفات، ماهي الا محاولة لامسك بعض من جوانب الظاهر والباطن من ضاهرة الضغوط النفسية".

عثمان، ٢٠٠١: تلك الظروف المرتبطة بالضغط، والتوتر، والشدة الناتجة عن المتطلبات الي تستلزم نوعا من اعادة توافقه عن الفرد، وماينتج من ذلك من اثار جسمية، ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من صراع والاحباط والحرمان والقلق.

ابراهيم، ٢٠٠٢ هي الحالة الوجدانية التي يخبرها الطلاب نتيجة ادراكهم لظروف بيئية معينة يتعرضون لها ونفرض عليهم ان يتكيفو او يتوافقو معها وتتمثل هذا الحالة الوجدانية في المشاعر غير المريحة وغير السارة التي تنتاب الطلاب نتيجة تعرضهم لهذها لظروف معبرا عنها مجموع استجابات الطلاب على مقياس الشعور بالضغوط النفسية.

ابو حبيب ، ٢٠١١ : هي تلك المواقف، او الاحداث، او الصعوبات التي تواجهه وتترك الطالب، وتعترض تحقيق بعضا من اهدافه، والتي ق تاتر سلبا على درجة توافقة النفسي، والاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط اسرية، اقتصادية، سياسية، دراسية، او نفسية انفعالية .

خوج ، ٢٠١١ : ذلك الاحساس الناتج عن تفاعل الطالب الوافد مع الصعوبات والمواقف الضاغطة الاجتماعية والاكاديمية والاقتصادية التي تعوق تكيفه المجتمعي وادائه التعليمي بصورة مرضية وذلك معبرا عنها بمجموع استجابات الطالب على مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

التعريف النظري: تبنى الباحثون تعريف "ترير" تعريفاً نظرياً وذلك لاعتمادهم مقياساً في البحث الحالي

التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابة على المقياس المتبنى في البحث الحالي.

الفصل الثاني

أولاً : الأطار النظري

النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر التي تفسر على اسس بدنية بيولوجية عقلية معرفية سيكولوجية واخرى اجتماعية وقدمت في مجالها كثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكيته والنتائج التي تنتج عن اثارها وسوف يتم تناول ثلاث من وجهات النظر التي تمثل من الانساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي :

١- النسق النظري لهانزسيلي (elye.Hs): يعتبر "هانزسيلي" بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظرية "سيلي" من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط يميز الشخص ويصنعه على اساس استجابة للبيئة الضاغطة وان هناك استجابة او انماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر "هانزسيلي" ان اعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان .

ولقد حدد "سيلي" ثلاث مراحل لدفع الضغط وان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :

١- الفرع : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً .

٢-المقاومة : وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلي الاولى وتظهر تغيرات اخرى تدل على التكيف .

٣- الاجهاد : مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسد قد تكيف غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها امراض

(فاروق السيد عثمان ٢٠٠١، ص ٩٨)

٢- النسق النظري لاسبيلرجر (spuelferger):

اعتمد "اسبيلرجر" في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد اقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين نوعين من القلق بها.

٢-١- قلق الحالة : (حالة القلق) وهي موقفية ويعتمد بصورة اساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (Anxiety state "قلق الحالة").

٢-٢- قلق السمة (سمة القلق) وهي استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية ("قلق السمة" Anxiety trait). (هارون توفيق الرشيدي ١٩٩١، ص ٥٣-٥٤)

كما اعتبر "لاسبلاسيبلرجر" ان القلق شقين هما :

الشقة الاولى : (سمة القلق والقلق العصابي او القلق مزمن)

الشقة الثانية : (حالة القلق او القلق او القلق الموضوعي او قلق الموقف) وانطلاقا من هذا التفسير للقلق وضع "سبيلبرجر" نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة والضغط لان قلق الحالة يشير الى الظروف الضاغطة وعلى الاساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط والقلق ويعتبر ان الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة . (احمد بوفاتح ٢٠٠٥، ص ٤١)

٣-النسق النظري لهنري موراي :

يعتبر " موراي" ان لامفهوم الحاجة ومفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يميل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على انه صفة لموضوع بيئي او لشخص تيسر او تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ولدق ميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما .

أ- ضغط بيتا : ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد .

ب- ضغط الفا : ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما في الواقع . (فاروق السيد عثمان ٢٠٠١، ص ١٠٠)

كما قدم "موراي" قائمة بالضغوط علة النحو الاتي :

بعض الضغوط التي تقتصر عليها قائمة "موراي":

١- ضغط نقص التايد الاسري .

٢- ضغط الاخطار والكوارث.

٣- ضغط العدوان.

٤- ضغط الجنس .

٥- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتراق .

(هارون توفيق الرشيدى ١٩٩٩، ص٦٦)

مراحل التكيف مع الضغط النفسي :

يرى سيلاي(selye) ان استجابة الجسم نحو اي متطلبات البيئة تتكون من ثلاث مراحل اساسية :

المرحلة الاولى: مرحلة التحذير او الصدمة حيث تنشط العضوية لمواجهة التهديد ، بافراز هرمون الادرينالين ، وتسارع التنفس ونبضات القلب وتضع نفسها في حالة الاستعداد للقتال او الهرب.

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة حيث تعمل العضوية على الدفاع عن نفسها تجاه مصدر التهديد، فيزيد الجسم مقاومته ببذل جهد اكبر .

المرحلة الثالث: وهي مرحلة الانهك عند فشل العضوية في التغلب على التهديد الذي يسببه الضغط النفسي المتواصل، وعندما تستهلك العضوية مصادرها الفزيولوجية في هذه المحاولة يؤدي ذلك الى الانهيار الانفعالي او الجسمي ، وقد ينتج عن ذلك الدخول الى المستشفى او محاولة الانتحار وقد يصل الامر في حده الاقصى الى الوفاة.

ويطلق سيلاي على هذا النموذج التكيفي ذي الثلاث خطوات مصلح متلازمة التكيف العام .
(ناصر، ١٩٩٥)

مصادر الضغوط

١- ضغوط البيئة الطبيعية : وهي تلك الخاصة بدرجة الحرارة، والبرودة وتضاريس الارض الجغرافية، والموارد الطبيعية، والكوارث الكونية، وازدحام السكان ، وقله الخدمات ، وضيق السكن، وضعف الانارة.

٢- الضغوط الاجتماعية : وهي الخاصة بالتمذجة الاجتماعية، والمشكلات الاسرية، والتفاوت الحضري، والعلاقة بالجيران، والاصحاب، والاقربان ، وصراع الاجيال، وكثرة عدد الابناء، وانعدام الرفاهية الاجتماعية، وموت عزيز.

٣- الضغوط الاقتصادية: وهي خاصة بالبطالة، وانخفاض الانتاج، والتفاوت الطبقي، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الاوضاع الاقتصادية.

٤- الضغوط السياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن نظام الحكم القائم، ونتيجة للصراعات السياسية والثقافية، وهيمنة قوى خارجية، والاحتلال ، وغياب المشاركة السياسية.

٥- الضغوط المهنية : وتنشأ من مهن الفرد، وما يثوم به من عمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، او عن الراتب، او عن الترقية، والتمييز غير المبرر بين العاملين.

٦- ضغوط التربية : وتنشأ من ضغط المناهج الدراسية، والمعلم، والامتحانات، والقوانين المدرسية، وازدحام الصفوف، وضغط الزملاء، وتوقعات الاهل، والفشل المدرسي.

٧- ضغوط المستوى الاجتماعي : وتنشأ طبقا للوسط الاجتماعي، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا .

٨- الضغوط الذاتية : وتنشأ من عوامل فردية ذاتية (جسمية، نفسية، عقلية)، وتنشأ من الاختلافات في بنية الجسم، او من القصور في الجوانب المعرفية، والاختلالات الوظيفية العقلية.

٩- ضغوط المراهقة : وتنشأ من عدم وجود امل، وغياب المساعدة، والصراعات، والاحباط، وذلك في حدود اهتمامات المراهق التي تتمحور حول احداث الحياة، والمشاحنات اليومية، والانفصال عن الاءاء، والاهمال، والقسوة من الكبار، وصراع الاقربان.

(نبيلة احمد ابو حبيب، ٢٠٠١، ص ٢٧)

ويتأثر الفرد بالعديد من المصادر المسببة للضغوط، ولكن بدرجات متفاوتة، وهذا يرجع الى ادراك الفرد، وتفسيره، وتقييمه للمواقف التي تواجهه؛ وبناء على ذلك فانه من غير الواقعي تجاهل احداث الحياة، والظروف الاجتماعية، والسياسية التي تشكل الاطار الذي يتواجد فيه الفرد، وكما ان السمات، والخصائص الشخصية للفرد تتدخل، وتؤثر في نوعية استجابته لهذه الاحداث فهي بمثابة عوامل وسيطة، او مخففة للآثار السببية للضغوط على الفرد.

انواع الضغوط ومستوياتها:

تتعدد انواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزممة، وهناك الايجابية، والسلبية، وهناك السارة، والمؤلمة، ولايمكن لنا ان نحصر الضغوط في هذه الانواع فقط لان الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الانسان على تقبلها والتعامل معها، والتعايش معها، ومى قدرته على التوافق معها.

وفيما يلي اهم انواع الضغوط :

١- الضغوط المؤقتة والضغوط المزممة :

الضغوط المؤقتة هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع، ولايدوم اثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الامتحانات، او مواجهه موقف صعب مفاجئ، او الزواج الحديث)، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها الا اذا كان الموقف الضاغط اشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مئما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي الى صدمة عصبية .

اما الضغوط المزممة فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لالام مزممة، او وجود الفرد في اجواء اجتماعية، واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تاثيرها على الفرد، لان حشد الفرد لطاقتة لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل امراض نفسية، او فسيولوجية مما يؤدي الى اختلال في الصحة النفسية، وانهاك، او الاحراق.

(منصور والبيلاوي، ١٩٨٩: ٧)

٢- الضغوط الايجابية والسلبية :

الضغوط الايجابية هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي الى الشعور بالسعادة والرضا، اي الاتزان النفسي، (مثل تسلم مكافئة في العمل نظير النجاح في مهمة ما).

اما الضغوط السببية فهي التي تؤدي الى التوتر، وبالتالي تؤدي الى الشعور بالتعاسة، والاحباط، وعدم السرور اي عدم الاتزان النفسي (مثل فقدان مفاتيح المنزل والتاخر عن موعد هام).

(منصور والبيلاوي، ١٩٨٩: ٧)

وأشار (مور، Moor ١٩٧٢) الى بعض انواع الضغوط المتمثلة في الضغوط الناشئة عن المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد في حياة اليومية، وكذلك الضغوط النمائية المرتبطة بمراحل نمو الفرد، بالإضافة للضغوط المرتبطة للازمات، او الصدمات الحياتية مثل المرض الشديد، او موت فرد عزيز في الاسرة.

(عبد الرازق، ١٩٩٢: ١٧)

وهذا ما يؤكد (سيلي) حيث يميز بين نوعين من الضغوط حيث يطلق على الضغط النافع، او الحسن والضغط السلبي، او الضغط المزعج ويرى ان الضغط الحسن يسبب القليل من البلى، والتمزق مقارنة مع الضغط السلبي، او المزعج ويرى (سيلي) ان الفارق الرئيس بينهما يكون في العمليات المعرفية الوسيطة في استجابات الضغط، ويؤكد على ان التحرر الكامل من الضغط يعني الموت، وهكذا فان الضغط ليش ضارا، او سيئا على الدوام .

(حسين وحسين، ٢٠٠٦: ٣٢-٣٣)

اهمية الصلابة النفسية في التعامل مع الضغوط

ان الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الانسان من اثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد اكثر مرونة وتفاؤلا وقابلية للتغلب على مشكلة الضاغطة.

وقد اكدت البحوث اهمية ادراك الاحداث في الشعور بالضغوط من عدمه، فقد وجد كل من رودالت وزون zun & rodwalt انه بمقارنة الاشخاص ذوي الصلابة المرتفعة باقرانة ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون اكثر من نضر الى اهداف الحياة الماضية على انها كانت ايجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها.

ويؤكد الليرد وسميث (Allerd & smith، ١٩٨٩) ان الاشخاص الاكثر صلابة هم اكثر مقاومة للامراض المدرجة تحت تاثير الضغط بسبب الطريقة الادراكية التكيفية وماتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وان لديهم ايضا مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات اكثر من اولئك الاقل صلابة "والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي " التي ترجع الى التفاؤل وهي سمة من شأنها ان تقي من الاثار الجسدية المتعددة للضغط .

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالافراد الاكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية اكثر ولديهم قدرات ادراكية من ناحية ان الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على انها اقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية اكثر .

ومما سبق يتضح ان الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع احداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع ان تقاوم الضغوط وتخفف من اثارها السلبية، ليصل الى مرحلى التوافق، وينظر الى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الامل والتفاؤل، وتخلو حياة من القلق والاكتئاب وتصبح ردود افعالة مثالا للاستحسان .

ثانياً : دراسات سابقة

دراسات عربية

. دراسة عودة ١٩٨٥ .

استهدفت هذه الدراسة تعرف نوعية استجابات المراهق الكويتي لأحداث الحياة التي يتعرض اليها في مجالات حياته المختلفة وتحديد درجة تأثيرها عليه ، وتعرف الفروق بين الجنسين فيها والمقارنة بين المراهقين الكويتيين وأقرانهم من العرب المقيمين في الكويت في نوعيه أحداث الحياة التي يتعرضون اليها ، والجهد الذي يبذلونه للتوافق معها .

تكونت عينة الدراسة من (٨١) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية (٥١) من الذكور و (٣٠) من الاناث تراوحت اعمارهم ما بين (١٦ - ٢٠) .

واستخدمت اداة بشكل استمارة لجمع البيانات تكونت من (٤٨) حادثه حياتية شخصية ، اعتمد في تصميمها على استمارة مماثلة أعدت في جامعة لويزيانا الامريكية ، وقننت في الجزائر عام ١٩٨١ .

واظهرت النتائج ان كمية الجهد المبذول لاستعادة التوافق لدى المراهق لحادثة تختلف تبعاً لنوعية تلك الحادثة ، ويتطلب من المراهق ان يبذل جهداً كبيراً لاستعادة التوافق لبعض الاحداث المتعلقة بمجال البيت والاسرة ، كالوفاة ، والطلاق ، والهجر ... الخ ، او في المجال الدراسي او المجال الشخصي والاجتماعي كوفاة صديق ، او التلبس بتعاطي المخدرات ... الخ .

واظهرت النتائج هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية في استجابات الطلبة (ذكور ، اناث) على حوادث الطلاق الوفاة والزواج الثاني للأب او الام (عودة ، ١٩٨٥ . ص ٧٦ - ١٠١)

. دراسة الحسن ١٩٩٥ :

استهدفت هذه الدراسة تعرف مستوى ومصادر التوتر النفسي التي تؤثر في طلبة السنة الاولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء . لذلك اختيرت عينة عشوائية طبقية مكونة من (٥٠٠) طالباً وطالبة . واستخدمت اداتين : الاولى لقياس التوتر النفسي ، والثانية لقياس مصادر التوتر النفسي .

ومن النتائج المهمة التي تم التوصل اليها ، ان درجة التوتر النفسي لدى الاناث ولدى طلبة السنة الثانية اعلى منها لدى الذكور ولدى طلبة الصف الاول في كل من البعدين الفسيولوجي والنفسي . ولم تظهر دلالة احصائية للتفاعل بين متغيري الجنس والسنة الدراسية في اختلاف الدرجة على البعدين نفسيهما ، كما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لكل من الجنس والسنة الدراسية والتفاعل بينهما في اختلاف درجة التوتر النفسي على البعد

المعرفي ، وظهر ان الضغوط الاسرية واسلوب المدرس ، هي مصادر التوتر الاكثر شيوعاً بين الطلبة (المدرس ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٣) .

. دراسة العبادي ١٩٩٥

استهدفت هذه الدراسة بناء مقياس للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .
وقياس شدة الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين ، وتعرف الفروق بين الطلبة
في شدة الضغوط تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص ومحل السكن الدائم .

وبني مقياس للضغوط النفسية تكون من (١١٣) فقرة موزعة على ست
مجالات هي (مجال الضغوط الاسرية ، مجال الضغوط الاجتماعية والمدرسية ،
مجال الضغوط الاقتصادية ، مجال الضغوط الصحية واخيراً مجال الضغوط
العاطفية) .

وطبق المقياس على عينة بلغت (٦٠٤) طالباً وطالبة من جامعة البصرة . وأظهرت
النتائج ان الطلبة يعانون من ضغوط نفسية بدرجة منخفضة مقارنة بالمتوسط
المعياري للمقياس ، كما ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في عموم الضغوط بين
الذكور والاناث لصالح الذكور . وان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في شدة
الضغوط النفسية بين طلبة التخصصات الانسانية ، وفي عموم الضغوط النفسية للطلبة
الساكنين في البصرة ، والوافدين من محافظات اخرى ، ولسكنة البصرة بشكل اكبر
(العبادي ، ١٩٩٥ : ص آ- ب) .

١ . دراسة فيليبس 1984 Philips .

استهدفت هذه الدراسة معرفة الضغوط النفسية لمجموعة من الطلبة اللبنانيين أثر أزمة حصار الكيان الصهيوني لغرب لبنان .

وقد شملت عينة البحث (٢٥) طالباً ممن صمدوا بالداخل من الذكور والاناث و(٣٥) طالبا ممن رحلوا بعد اسبوع من الحصار الى اماكن أكثر أمناً . واستخدم فيها ثلاثة مقاييس لقياس عدد من الضغوط والاضطرابات النفسية ، فأظهرت نتائج البحث الى ان معاناة افراد العينة ممن صمدوا بالداخل والذين رحلوا ومعهم كثير من اعراض القلق والأكتئاب واضطراب النوم . وتبدل المشاعر والذاكرة . ولم تظهر فروق دالة احصائيا بين درجات الصامدين والراحلين في الاختبار القبلي للمقاييس الثلاث ، وان درجات العينة الكلية على قائمة المخاوف اللبنانية قبل الحصار اعلى مما هي عليه بعد الحصار . في حين ظهر انخفاض في درجة اعراض القلق والأكتئاب واضطراب النوم وتبدل المشاعر والذاكرة انخفاضاً دالاً احصائيا في الاختبار البعدي الذي اجرى بعد ستة اشهر بعد الحصار (Philips , 1984 , p : 167-170) .

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمجتمع البحث وعينته ولخطوات بناء أدواته واستخراج الخصائص السيكومترية لها من صدق وثبات، والوسائل الإحصائية المستعملة في استخراجها، وفي استخراج نتائج البحث.

أولاً: مجتمع البحث وعينة تحليل الفقرات :

حدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الإعدادية / الدراسة الصباحية في مركز محافظة الديوانية، وقد بلغ عدد أفرادها (٩٧٢١) طالباً وطالبة للعام الدراسي ٢٠١٦_٢٠١٧ وكما مبين في الجدول (١)

الجدول (١)

توزيع طلبة المرحلة الإعدادية للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ في مركز محافظة الديوانية

المدرسة	الذكور	الإناث	المجموع
الفرع العلم	٢٥	٢٥	٥٠
لفرع الأدبي	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

واختير من مجتمع طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة الديوانية عينة البحث وعدد أفرادها ١٠٠ طالباً وطالبة ويبين الجدول (٢) توزيع أفراد العينة على وفق متغيرات الجنس والاختصاص.

(٢)

توزيع أفراد عينة البحث على وفق متغيري الجنس والاختصاص الدراسي

المجموع	الاختصاص الدراسي			
	الفرع الإنساني		الفرع العلمي	
	إناث	ذكور	إناث	ذكور
١٠٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥

ثانياً: أداة البحث :

تطلب تحقيق أهداف البحث اعتماد أداة هي مقياس الضغوط النفسية المزمدة لدى طلاب المرحلة الإعدادية إن عملية اعتماد مقياس ما في البحث النفسي تتطلب البحث بين المقاييس المتوافرة ذات العلاقة بموضوع البحث واختيار الأنسب بينها أو اعداد الباحث أو بناءه لمقياس جديد وفق شروط بناء المقاييس النفسية ، ولأن الباحثين توفرت لهم أداة بحث جاهزة فأنهم سيخضعونها لنفس الاجراءات المعتمدة في بناء المقاييس كعرضها على الخبراء والتحقق من توفرها على الخصائص السيكومترية وكما يأتي :

١ : مقياس الضغوط النفسية المزمدة

حصل الباحثون عن طريق الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) على نسخة من مقياس ترير (الضغوط النفسية المزمدة لدى طلاب المرحلة الإعدادية) ويتألف من (٤٢) فقرة ويجب عليها باعتماد إحدى البدائل الخمسة الآتية :

- دائماً
- غالباً
- احياناً
- نادراً
- لا تنطبق ابداً

أ . رأي الخبراء فقرات مقياس الضغوط النفسية المزمدة وتعليماته.

عرض المقياس بصيغته الأولية ذي الفقرات الـ ٤٢ على (١٠) من الخبراء الاختصاصيين في علم النفس والتربوية (الملحق ٢) متضمناً إيجازاً عاماً لمفهوم الضغوط النفسية المزمدة وقد طلب من الخبراء إبداء الملاحظات والآراء فيما يخص:

. مدى صلاحية الفقرة لقياس ما وضعت لأجله.

. تعديل أو إضافة بعض الفقرات. (الملحق ٢).

وبعد استرجاع استبانه آراء الخبراء وتفريغ بياناتها وتحليلها اتضح أن هناك اتفاقاً بين بعض الخبراء على إبقاء عدد من الفقرات كما هي، وعلى تعديل بعضها وعلى حذف بعضها الآخر. وفي ضوء تلك الملاحظات وباعتماد نسبة ٨٠% فأعلى لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم استبقاء (٢٥) فقرة وتعديل (١٧) فقرة وكما هو مبين في الجدول (٣) وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس للتطبيق على عينة تحليل الفقرات

ب. تدرج الاستجابة و تصحيح المقياس

اعتمد واضع المقياس الاصلي أسلوب ليكرت Likert في وضع بدائل الإجابة، لان هذا الأسلوب اعتمد في الكثير من الدراسات والمقاييس النفسية ومقاييس الشخصية كذلك فان من أسباب تفضيل هذا الأسلوب انه لا يحتاج إلى جهد كبير في حساب قيم الفقرات أو أوزانها (عيسوي ١٩٧٤ ص ٣٩١) ويكون في الغالب ذي درجة ثبات عالية (جلال ١٩٨٥ ص ٢٥٣) ، وكانت بدائل الإجابة لفقرات المقياس كما يأتي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، لا تنطبق ابداً)

والتي تمنح الأوزان الآتية في حالة الفقرات الإيجابية (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي والأوزان (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) على التوالي في حالة الفقرات السلبية.

الجدول (٣)

نسب توافق المحكمون (الخبراء) حول صلاحية فقرات الضغوط النفسية المزمنة

حالة الفقرة	أرقام الفقرات											رد	الموافقون		المعارضون	
	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣		%	%	%	%
قبولها كما هي	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	٢٥	١٠٠%	صفر	صفر	
	١٣	١٥	١٧	١٨	١٩	٢٣	٢٤	٢٦	٣٠							
	٣١	٣٢	٣٣	٣٧	٣٩	٤٠	٤١									
قبولها بعد التعديل	٢	١٢	١٤	١٦	٢٠	٢٥	٢٩	٣٥	٣٨			١٧	٩٠%	١٠%	٠١	
	٤٢	١	٢١	٢٢	٢٧	٣٤	٣٦	٢٨								

ج . وضوح تعليمات المقياس وفقراته:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب أثناء استجابته لفقرات المقياس لذا روعي عند إعدادها أن تكون مبسطة ومفهومة، ولحث المستجيب على إعطاء إجابات صريحة أشير في التعليمات إلى أن ما سيحصل عليه الباحث من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا لم تتضمن صفحة التعليمات فقرة خاصة باسم المبحوث بما يطمئنه ويخفف من عامل المرغوبية الاجتماعية. (جون و روبرت ١٩٨٢ ص ٢٣٤) كما لم يشر الباحث إلى اسم أو هدف المقياس بما يقلل من احتمالات تزييف الإجابة. (فائق و عبد القادر ١٩٧٢ ص ٥١٨).

ولضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (٢٠) طالب من طلبة مدرسة إعدادية قتيبية بتاريخ ٢١ / ١٢ / ٢٠١٦ حيث تمت الإجابة بحضور الباحثون وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة. وقد تأكد للباحثون إن التعليمات والفقرات واضحة للمستجيب ولا حاجة إلى تغيير أو تعديل صياغة أية فقرة من فقرات المقياس.

د. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

من الشروط المهمة لفقرات المقاييس النفسية ان تتصف بقدرتها على التمييز بين الأفراد في الصفة المقاسة (الإمام ١٩٩٠ ص ١١٤) و (Gronlund, 1981 P. 253) فضلاً عن ضرورة توفر شرط ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي لفقرات المقياس (Allen & yen 1979 P.124) ويمكن التحقق من توفر الشرطين في فقرات المقياس باعتماد أسلوبين هما :

* أسلوب المجموعتين المتطرفتين (طريقة المقارنة الطرفية).

* علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس للتعرف على مدى تجانس فقرات المقياس.

(أ) أسلوب المجموعتين المتطرفتين : لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية المزمنا اعتمد الباحثون أسلوب المجموعتين المتطرفتين وباعتماد الخطوات الآتية:

١. رتبت الدرجات التي حصلت عليها العينة من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتراوحت بين ١٦٥ - ٦٢

٢. اختيرت نسبة الـ ٢٧% العليا ونسبة الـ ٢٧% الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين. ولأن عينة التحليل تألفت من ١٠٠ استمارة لذا كان عدد أفراد المجموعة العليا ٢٧ استمارة تراوحت درجاتها بين ١٦٥ - ١٣٨ درجة أما المجموعة الدنيا فكانت ٢٧ استمارة أيضاً تراوحت درجاتها بين ١٠٧-٦٢ درجة. وتتسق هذه الخطوة مع ما دعا إليه كل من (Stanley & Hopkins 1972 P. 288) و (Man et al 1978 P. 182) .

٣. تطبيق الاختبار التائي T.Test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وظهر أن جميع الفقرات مميزة باستثناء الفقرتين ٣ ، ٤ لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠١) وكما هو بين في الجدول (٤) .

الجدول (٤)

معاملات تمييز فقرات مقياس الضغوط النفسية المزمنا بأسلوب العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	التباين	
١	٣,٨٨	١,٣٥	٣,٢٢	١,٠٦	٢,٢٨٣
٢	٣,٦٦	١,١١	٢,٢٢	١,٣٢	٤,٩٤٨
٣	٣,٢٥	١,٩٦	٢,٨٥	١,٠٥	*١,٢٣٤
٤	٢,٨٥	١,٦٠	٢,٠٧	٠,٠٦	٣,٢٥

۷,۱۲۷	۰,۷۱	۱,۸۰	۱,۴۸	۳,۸۱	۵
۴,۰۲۵	۱,۰۵	۲,۴۰	۱,۷۷	۳,۶۶	۶
۴,۰۶۵	۱,۰۷	۲,۹۶	۱,۱۰	۴,۰۷	۷
۳,۵۳۷	۲,۲۰	۲,۷۰	۱,۸۸	۴,۰۳	۸
۳,۰۹۰	۱,۰۹	۲,۷۰	۱,۲۴	۳,۵۹	۹
۲,۲۵۲	۹,۹۲	۲,۶۶	۱,۳۲	۴,۰۷	۱۰
۲,۶۳۷	۹,۹۱	۲,۴۸	۱,۰۶	۴,۱۱	۱۱
۳,۶۷۲	۱,۵۹	۲,۲۵	۱,۶۵	۳,۵۵	۱۲
۴,۳۴۱	۱,۸۷	۲,۵۵	۱,۳۳	۴	۱۳
۵,۴۹۲	۰,۸۷	۲,۲۹	۱,۱۵	۳,۷۴	۱۴
۴,۶۸۳	۱,۴۸	۲,۱۸	۱,۴۰	۳,۶۶	۱۵
۴,۴۲۰	۲,۰۸	۲,۶۲	۱,۰۳	۴,۰۷	۱۶
۵,۹۷۳	۲,۰۲	۲,۴۴	۰,۶۳	۴,۲۵	۱۷
۳,۴۹۵	۲	۲,۳۳	۱,۵۰	۳,۵۵	۱۸
۵,۶۲۸	۲,۰۹	۲,۵۵	۰,۴۸	۴,۴۸	۱۹
۴,۱۵۹	۱,۸۸	۳,۰۷	۰,۴۷	۴,۳۳	۲۰
۶,۴۶۸	۰,۷۲	۱,۷۰	۱,۶۵	۳,۵۵	۲۱
۵,۷۳۵	۱,۴۳	۲,۸۸	۰,۶۹	۴,۴۴	۲۲
۳,۳۸۶	۱,۸۱	۲,۹۶	۱,۰۷	۴,۰۳	۲۳
۴,۰۶۵	۱,۱۹	۳,۶۲	۰,۵۳	۴,۴۰	۲۴
۸,۰۵۵	۱,۵۹	۲,۷۴	۰,۲۴	۴,۷۷	۲۵
۴,۸۵۰	۱,۰۹	۲,۲۹	۰,۹۸	۳,۵۹	۲۶
۵,۴۶۲	۱,۲۸	۲,۸۸	۰,۳۷	۴,۱۸	۲۷
۳,۱۸۳	۱,۲۵	۳,۳۳	۱,۱۵	۴,۲۵	۲۸
۴,۰۴۸	۲,۰۹	۲,۷۷	۱,۰۶	۴,۱۱	۲۹
۴,۳۴۶	۰,۷۴	۱,۸۱	۱,۹۷	۳,۱۴	۳۰

٣,٧٥٨	١,٧٨	٢,٨١	٠,٩٢	٣,٩٦	٣١
٧,٧٩٣	١,٧٤	٢,٢٥	٠,٥٤	٤,٤٤	٣٢
٦,١٦٦	١,٧٢	٢,٤٤	٠,٨٧	٤,٢٩	٣٣
*١,٧٨٢	٢,٥٤	٢,٧٠	١,٧٧	٣,٦٦	٣٤
٦,٤٦٣	١,٢٨	٢,٥٥	٠,٤٩	٤,١٤	٣٥
٢,٤٩٠	١,٢٨	٣,٢٢	٠,٩٢	٤,١٨	٣٦
٣,٢٢١	٢,٥٤	٢,٨٨	١,١٤	٤,٠٣	٣٧
٧,٦٣٣	٠,٩٦	١,٨١	١,٠٣	٣,٨١	٣٨
٦,٣١٩	١,٤٣	٢,٥١	٠,٩٦	٤,٣٣	٣٩
٦,٠٦٣	١,٢٢	٢,٢٥	١,٠٧	٣,٩٦	٤٠
٣,٦٧٢	٢,١٥	٢,٦٢	١,٤٧	٣,٩٢	٤١
٣,٢٩٤	١,٦٤	٢,٣٧	١,٨٠	٣,٥١	٤٢

*الفقرتان (٣,٣٤) غير مميزتان لان القيمة الثانية المحسوبة لها اقل من القيمة الثانية الجدولية البالغة ١,٩٨

(٢) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأساس لمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس. لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي ١٩٨٥ ص ٩٥) وتشير انستازي (Anstasi 1976) إلى أن الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي، (Anstasi 1976 p.206) لذلك استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس . (Allen & yen 1979 p.124)، حيث كانت الاستثمارات الخاضعة للتحليل ١٠ استثمارات . واعتمد معيار (أبيل) في قبول الفقرة التي يزيد معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس على (٠.١٩) درجة (الزوبعي وآخرون ١٩٨١). وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) باستثناء الفقرات (١,٩,٣٧) و (٥) ومعاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المزمنة

ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط
١	*٠,٠٧٣	١٥	٠,٩٨٦	٢٩	٠,٧٥٧
٢	٠,٢١١	١٦	٠,٤١٤	٣٠	٠,٥٧٢
٣	٠,٢٤٥	١٧	٠,٥٦٣	٣١	٠,٣٠٠
٤	*٠,١٤٤	١٨	٠,٧٦١	٣٢	٠,٨١٨
٥	٠,٦٤٣	١٩	٠,٦٢٠	٣٣	٠,٩٣٨
٦	٠,٣١٦	٢٠	٠,٥٠٢	٣٤	٠,٤٧٣
٧	٠,٧١٩	٢١	٠,٧٤٣	٣٥	٠,٨٦٣
٨	٠,٣٩٠	٢٢	٠,٢٤٤	٣٦	٠,٣٩٢
٩	*٠,١٣١	٢٣	٠,٣٣٩	٣٧	*٠,٠٢٠
١٠	٠,٩٢٦	٢٤	٠,٣٥٢	٣٨	٠,٧٦٠
١١	٠,٧٢١	٢٥	٠,٧٥٣	٣٩	٠,٧٤١
١٢	٠,٦٧٩	٢٦	٠,٦٠٩	٤٠	٠,٥٢٧
١٣	٠,٩١١	٢٧	٠,٧٥٣	٤١	٠,٢١١
١٤	٠,٧٥٥	٢٨	٠,٤٦٤	٤٢	٠,٧١٨

(*) جميع الارتباطات دالة بمستوى (٠.٠١) باستثناء الفقرات (٣٧,٩,٤,١)

ولغرض اختيار الفقرات بشكلها النهائي قبلت الفقرة التي كانت صالحة على وفق الأسلوبين وعليه حذفت الفقرات (٣٧,٣٤,٩,٤,٣,١) من مقياس الضغوط النفسية المزمنة وأصبح يتألف في صورته النهائية من ٣٦ فقرة (الملحق ٣).

ه . حساب الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المزمنة

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من ٣٦ فقرة، لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي ١٨٠ وأدنى درجة له ٣٦ ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو ١٠٨ درجة. وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على الضغوط النفسية المزمنة وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على انخفاض الضغوط النفسية المزمنة لديه.

و. مؤشرات صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية المزمنة

١. الصدق Validity

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية إذ إن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله أو يفترض أن تقيسه فقراته (Oppenheim 1973 P.69) و (العجيلي وآخرون 2001 ص 72).

ويعبر صدق المقياس كذلك عن المستوى أو الدرجة التي يكون فيها قادراً على تحقيق أهداف معينة (Stanley & Hopkins 1972 P.101) وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الأداة اعتمد، كما الباحثون منها (صدق المحتوى) وقد تحقق من خلال الصدق الظاهري Face Validity الذي يعبر عن مدى وضوح الفقرات وكفاءة صياغتها و ملاءمتها لموضوع البحث يعبر عن دقة تعليمات المقياس وموضوعيتها و ملاءمتها للغرض الذي وضعت من أجله (الإمام وآخرون ١٩٩٠ ص ١٣٠)، و بمعنى آخر يعبر عن مدى قياس الاختبار للهدف الذي اعد من أجله ظاهرياً (الزوبعي وآخرون ١٩٨١ ص ٤٤) وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الضغوط النفسية المزمنة من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وكما مر ذكره في صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة.

(٢) الثبات Reliability

يُعد حساب الثبات أمراً ضرورياً وأساسياً في القياس إذ يشير إلى الدقة في درجات المقياس إذا ما تكرر تطبيقه تحت الشروط والظروف نفسها. (ثورندايك وهيجن ١٩٨٦ ص ٧١) (الزوبعي وآخرون ١٩٨١ ص ٣٠). وتم حساب ثبات مقياس (الضغوط النفسية المزمنة) بأسلوب إعادة الاختبار

(إعادة الاختبار) في حالة اعتماد هذه الطريقة)

استخرج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة مؤلفة من ٢٠ طالباً وطالبة اختبروا عشوائياً من عينة تحليل الفقرات وبفارق زمني قدره ١٤ يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. وبتطبيق قانون معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين ظهر أن معامل الثبات بهذه الطريقة كان (٠,٧١١) وهو معامل ثبات مقبول مقارنة بما هو متوقع في اختبارات الشخصية (عودة ١٩٨٥، ص ١٥٤)

ثالثاً: التطبيق النهائي وعينة البحث:

بعدما انتهى الباحثون من إعداد مقياس البحث والتي تمتعت بالصدق والثبات والقدرة التمييزية للفقرات والاتساق الداخلي، طبقتة المقياس على عينة مكونة من ١٠٠ طالباً وطالبة من المرحلة الإعدادية ثم اختبرهم بالطريقة الطبقة العشوائية في مدينة الديوانية وكما مبين في الجدول (٦)

الجدول (٦)

توزيع أفراد عينة التطبيق النهائي على وفق متغيرات الجنس أو التحصيل الدراسي

المجموع	الاختصاص			
	الفرع الأدبي		الفرع العلمي	
	إناث	ذكور	إناث	ذكور
١٠٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

استعان الباحثون لاستخراج نتائج البحث الحالي بالوسائل الإحصائية الآتية:

١-الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها.

٢-الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث ، وللمقارنة في متغيرات البحث على وفق متغيري الجنس والاختصاص الدراسي.

٣-معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والمجموع الكلي لها.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث بعدما استكمل الباحثون متطلبات بناء أداة البحث وكما هو معروض في الفصل الثالث، ومناقشة تلك النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج وأدناه عرض لنتائج أهداف البحث .

١ : تعرف الضغوط النفسية المزمدة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية المزمدة قد بلغ (١١٨,٢٢) درجة وبتباين معياري قدره (٢٠,٤٠٨) درجة. وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي^(٢) للمقياس الذي بلغ (١٠٨) درجة، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٥,٠٠٩) درجة، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كما مبين في الجدول (٧) .

الجدول (٧)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي على مقياس الضغوط النفسية المزمدة

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	التباين المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	١١٨,٢٢	٢٠,٤٠٨	١٠٨	٥,٠٠٩	١,٩٨	٠,٠٥

ويمكن تفسير ارتفاع درجة أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية المزمدة في طبيعة المرحلة العمرية والأعباء الدراسية والعاطفية التي يتعرض لها طلبة المدارس الإعدادية وطبيعة الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية العامة في المجتمع

٢ : التعرف على دلالة الفرق في الضغوط النفسية المزمدة لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور، إناث)

كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددهم (٥٠) طالب على مقياس الضغوط النفسية المزمدة (١١٩,٦) درجة وبتباين معياري قدره (٢١,٦٦) درجة، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددها (٥٠) طالبة على المقياس نفسه

(١١٦,٣) وبتباين معياري قدره (١٨,٨٥) درجة. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٠,٨١٢) درجة وهي غير ذات دلالة إحصائية عن مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية المزمدة لديهم وكما هو موضح في الجدول (٨) .

الجدول (٨)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في الضغوط النفسية المزمدة لدى الطلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور- إناث)

^(٢) المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل / عددها × عدد الفقرات.

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
٠,٠٥	١,٩٨	٠,٨١٢	٢١,٦٦	١١٩,٦	٥٠	الذكور
			١٨,٨٥	١١٦,٣	٥٠	الإناث

ويمكن تفسير النتيجة أعلاه من واقع أفراد العينة من الجنسين يتعرضون لذات الخبرات والتجارب الحياتية والمدرسية الصعبة التي تسبب لهما مستوى ضغوط نفسية متقاربة .

٣: التعرف على دلالة الفرق في الضغوط النفسية المزمدة لدى طلبة المرحل الإعدادية على وفق متغير التخصص الدراسي (الفرع العلمي ، الفرع الأدبي)

كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الفرع الأدبي البالغ عددهم (٥٠) طالب على مقياس الضغوط النفسية المزمدة (١٢٢,٦٤) درجة وبانحراف معياري قدره (١٧,٤٧) درجة، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الفرع العلمي البالغ عددها (٥٠) طالبة على المقياس نفسه

(١١٣,٢) وبانحراف معياري قدره (٢١,٨٥) درجة. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٢,٣٨٦) درجة وهي ذات دلالة إحصائية عن مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى ارتفاع درجة طلبة النوع الأدبي مقارنة بطلبة الفرع العلمي على مقياس الضغوط النفسية المزمدة وكما هو موضح في الجدول (٩).

الجدول (٩)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في الضغوط النفسية المزمدة لدى الطلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع التحصيل الدراسي (الفرع الأدبي ، الفرع العلمي)

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
٠,٠٥	١,٩٨	٢,٣٨٦	١٧,٤٦٩	١٢٢,٦٤	٥٠	طلبة الفرع الأدبي
			٢١,٨٤٩	١١٣,٢	٥٠	طلبة الفرع العلمي

التوصيات:

يوصي الباحثون الجهات المعنية بشؤون الطلبة والشباب بناءً على النتائج التي توصل لها بما يأتي:

١_ إشاعة وسائل الإعلام والبرامج التربوية لثقافة الوعي بحتمية تعرض الفرد للضغوط النفسية طالما يمارس الحياة الإنسانية ، وان من علامات التوافق البحث عن استراتيجيات مناسبة لمواجهتها

٢_ تضمين المناهج الدراسية مفردات فهم الضغوط السلبية والتشجيع على إدراك الضغوط الايجابية والتعامل بمهارة مع الضغوط السلبية

٣_ قيام وسائل الإعلام والمؤسسات التربوية في زيادة مهارات الأفراد في التعامل مع الضغوط النفسية والتخلص من أثارها السلبية

المقترحات:

يقترح الباحث مشاريع البحث الآتية:

- ١_ تعرف علاقة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية
- ٢_ قياس الضغوط النفسية لدى فئات عمرية مختلفة في المجتمع العراقي
- ٣_ تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

أسماء السادة الخبراء وفق الألقاب العلمية والحروف الهجائية

اسم الكلية / الجامعة	الاسم	اللقب	ت
كلية الآداب/جامعة القادسية	طارق محمد بدر	أ . م . د	١
كلية الآداب/جامعة القادسية	نغم هادي حسين	أ . م	٢
كلية الآداب/جامعة القادسية	رواء ناطق صالح	م . د	٣
كلية الآداب/جامعة القادسية	احمد عبد الكاظم جوني	م . د	٤
كلية الآداب/جامعة القادسية	عماد عبد الأمير نصيف	م . د	٥
كلية الآداب/جامعة القادسية	فارس هارون الرشيد	م . د	٦
كلية الآداب/جامعة القادسية	زينة علي صالح	م .	٧
كلية الآداب/جامعة القادسية	علي عبد الرحيم صالح	م .	٨
كلية الآداب/جامعة القادسية	حسام محمد منشد	م . م	٩
كلية الآداب/جامعة القادسية	ليث حمزة علي	م . م	١٠

ملحق (٢)

مقياس الضغوط النفسية المزمنة (بصيغته الأولى)

جامعة القادسية

كلية الآداب / قسم علم النفس

الدراسات الأولية

استبانته آراء المحكمين على مقياس الضغوط النفسية المزمنة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحثون انجاز البحث الموسوم (الضغوط النفسية المزمنة لدى طلاب
المرحلة الإعدادية)

وقد تطلب انجاز البحث تبني مقياس تريير Trier والذي عرف الضغوط النفسية
المزمنة بأنها

(عدم التوازن بين قدرات الفرد وامكانياته وسماته الشخصية وبين المطالب
والتحديات التي تواجهه)

ونظراً لما تتمتعون به من خبره ودراية علمية في مجال علم النفس والقياس النفسي
يرجى تفضلكم لإبداء آرائكم وتوجيهاتكم حول ما ترونه مناسباً بشأن صلاحية
فقرات المقياس من حذف وأضافه أو تعديل ومدى مناسبة بدائل المقياس علماً إن
بدائل الاستجابة على الفقرات المقياس ستكون وفق تدرج خماسي (دائماً ، غالباً ،
أحياناً ، نادراً ، لا تنطبق أبداً)

مع فائق التقدير

الباحثون

التسلسل	اسم الفقرة	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	كان علي وبشكل ملح وجوب تأجيل فترة راحة كانت ضرورية بالنسبة لي			
٢	لم يتم تقدير ما أنجزته كما يجب			
٣	لم يكن لدي الوقت الكافي لانجاز مهامي اليومية			
٤	كان علي القيام بأعمال تبدو لي دون جدوى أو فائدة			
٥	كان علي انجاز أعمال أتحمل فيها مسؤولية كبيرة جداً تجاه الآخرين			
٦	هناك مواقف كان علي فيها إن أجهد نفسي لأكسب ثقة الآخرين			
٧	هناك مخاوف من إن شيئاً غير مريح (مكروه) سيحدث			
٨	كان ينقصني مهام وواجبات ممتعة تملأ يومي			
٩	هناك أوقات أكون فيها وحيداً			
١٠	كان علي في بعض الأوقات إن ابذل جهداً إضافياً من اجل إقامة علاقات جيدة مع الآخرين			
١١	كان لدي مهام لأنجزها، أتعرض فيها للمراقبة الدقيقة والنقد			
١٢	هناك أوقات لا أستطيع فيها إخفاء أفكار مليئة بالقلق والخوف			
١٣	كثيراً ما تراكمت علي مواعيد لم أستطيع			

			انجازها	
			حاولت جاهداً إن أقوم بانجازات جيدة لكي أحصل على تقدير الآخرين، ولكن كانت دون جدوى	١٤
			كان عليّ إن أنجز إعمالاً أكون فيها عند حُسن ظن الآخرين	١٥
			كان عليّ ضرورة ترك انطباع جيد من خلال علاقاتي مع الآخرين	١٦
			عدم القدرة على انجاز أعمالي على أكمل وجه	١٧
			هناك أوقات أكون فيها مهموماً بشكل لا يتحمل (هموم الدنيا فوق رأسي)	١٨
			هناك أوقات كان عليّ العمل فيها تحت ضغط الوقت (قلة الوقت)	١٩
			كان عليّ الانشغال بمشكلات الآخرين بشكل مبالغ فيها	٢٠
			هناك أوقات لم يتح لي الفرصة التحدث مع الآخرين عما يدور بخاطري	٢١
			مواقف كنت فيها المسؤول الوحيد عن استمرار إي علاقة ايجابية مع الآخرين	٢٢
			كان عليّ مهام أنجزها، ووجب عليّ إن اثبت جدارتي من خلالها	٢٣
			كان لدي صراعات مع الآخرين، لأنهم يتدخلون كثيراً بشؤوني الشخصية	٢٤
			هناك أوقات لم يكن عملي بالمستوى المطلوب مني	٢٥
			هناك أوقات أكون فيها قلقاً، ولا استطيع تغيير ذلك	٢٦

			هناك أوقات كان علي فيها انجاز الكثير من الواجبات	٢٧
			الاهتمام وبشكل مستمر بأن يعم علي الآخرين	٢٨
			هناك مواقف وجب علي فيها إن ابذل مجهوداً من اجل نيل إعجاب الآخرين	٢٩
			هناك أوقات لم يكن لي فيها علاقات مع الآخرين	٣٠
			كان علي انجاز واجبات مرتبطة بتوقعات عالية من الآخرين	٣١
			وجود أعمال كثيرة تفوق درجة تحملي	٣٢
			عدم الحصول على المكافأة المناسبة لما قمت به من جهد	٣٣
			مخاوف من أني لن استطيع إن أنجز مهامي	٣٤
			كان علي انجاز أعمال لم يتح لي فيها إن استخدم كل قدراتي	٣٥
			هناك مواقف يكون فيها الخير على الآخرين مرتبطاً بمدى اتقاني لعملي	٣٦
			لدي أعمال كثيرة جداً لانجازها	٣٧
			هناك أوقات فتقدت فيها إقامة علاقات مع الآخرين	٣٨
			هناك أوقات فتقدت فيها أموراً أشعر فيها بالسعادة	٣٩
			لدي إحساس بأن ما أقوم به من أعمال كان أكثر من اللازم	٤٠
			اشعر بأنني لم أنجز مهامي كما ينبغي بالرغم من بذلي كل جهودي	٤١

			٤٢ هناك أوقات افتقدت فيها كل أصدقاء اقضي وقتي معهم
			٤٣ هناك أوقات كان فيها تحمل المسؤولية تجاه الآخرين عبئاً علي

ملحق (٣)

مقياس الضغوط النفسية المزمنة (المعد للتحليل الإحصائي)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

نضع بين يديك استبانة بحث علمي لانجاز مشروع بحثنا للتخرج وكلنا امل بتعاونك معنا..

تتألف الاستبانة من عدد من الفقرات التي تغطي مواقف حياتية مختلفة تتعلق بخبراتنا الشخصية وتفاعلاتنا مع الآخرين واستجابتنا لها ، يرجى قراءة كل فقرة بدقة واختيار الإجابة المناسبة لخبرتك الحقيقية بوضع إشارة (√) أمام البديل المناسب ، علما انه في مثل هذه الاستبانات لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولان الاستبانة لإغراض البحث العلمي فلا حاجة لذكر اسمك ...

وقبل البدء بتأشير فقرات الاستبانة يرجى إكمال البيانات الآتية :

الجنس :

ذكر

أنثى

المرحلة الدراسية : الخامس الإعدادي : الفرع الأدبي

الفرع العلمي

شاكرين تعاونكم معنا سلفا

الباحثون

ت	اسم الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق أبدا
١	كان علي وبشكل ملح وجوب تأجيل فترة راحة كانت ضرورية بالنسبة لي					
٢	لم يتم تقدير ما أنجزته كما يجب					
٣	لم يكن لدي الوقت الكافي لإنجاز المهامي اليومية					
٤	كان علي القيام بأعمال تبدو لي دون جدوى أو فائدة					
٥	هناك أوقات كان فيها تحمل المسؤولية تجاه الآخرين عبئا علي					
٦	كان علي إن أنجز أعمال أتحمل فيها مسؤولية كبيرة جداً تجاه الآخرين					
٧	هناك مواقف كان علي فيها إن أجهد نفسي لأكسب ثقة الآخرين					
٨	هناك مخاوف من إن شيء غير مريح (مكروه) سيحدث					
٩	كان ينقصني مهام وواجبات ممتعة تملأ علي يومي					
١٠	هناك أوقات أكون فيها وحيداً					
١١	كان علي في بعض الأوقات إن ابذل جهداً إضافياً من اجل إقامة علاقات جيدة مع الآخرين					
١٢	كان لدي مهام لأنجزها، أتعرض فيها للمراقبة الدقيقة والنقد					
١٣	هناك أوقات لا أستطيع فيها إخفاء أفكار مليئة بالقلق والخوف					
١٤	كثيرا ما تراكمت علي مواعيد لم أستطيع إنجازها					
١٥	حاولت جاهداً إن أقوم بإنجازات جيدة لكي أحصل على تقدير الآخرين، ولكن كانت دون جدوى					

				كان عليّ إن أنجز إعمالاً أكون فيها عند حُسن ظن الآخرين	١٦
				كان عليّ ضرورة ترك انطباع جيد من خلال علاقتي مع الآخرين	١٧
				عدم القدرة على إنجاز عمالي على أكمل وجه	١٨
				هناك أوقات أكون فيها مهموماً بشكل لا يتحمل (هجوم الدنيا فوق رأسي)	١٩
				هناك أوقات كان علي العمل فيها تحت ضغط الوقت (قلة الوقت (٢٠
				كان علي الانشغال بمشكلات الآخرين بشكل مبالغ فيها	٢١
				هناك أوقات لم يتح لي الفرصة للتحدث مع الآخرين عما يدور بخاطري	٢٢
				مواقف كنت فيها المسئول الوحيد عن استمرار إي علاقة ايجابية مع الآخرين	٢٣
				كان علي مهام أنجزها، وحب علي إن أثبت جداتي من خلالها	٢٤
				كان لدي صراعات مع الآخرين، لأنهم يتدخلون كثيراً بشؤني الشخصية	٢٥
				هناك أوقات لم يكن عملي بالمستوى المطلوب مني	٢٦
				هناك أوقات أكون فيها قلقاً، ولا أستطيع تغيير ذلك	٢٧
				هناك أوقات كان علي فيها إنجاز الكثير من الواجبات	٢٨
				هناك مواقف وحب علي فيها إن ابذل مجهوداً من أجل نيل إعجاب الآخرين	٢٩
				هناك أوقات لم يكن لي فيها علاقات مع الآخرين	٣٠
				كان علي إنجاز واجبات مرتبطة بتوقعات عالية من الآخرين	٣١
				وجود أعمال كثيرة تفوق درجة تحملي	٣٢
				عدم الحصول على المكافأة المناسبة لما قمت به من جهد	٣٣
				مخاوف من أني لن أستطيع إن أنجز مهمامي	٣٤

					كان علي انجاز أعمال لم يتح لي فيها إن استخدم كل قدراتي	٣٥
					هناك مواقف يكون فيها الخير على الآخرين مرتبطاً بمدى اتقاني لعملي	٣٦
					لدي أعمال كثيرة جداً لانجازها	٣٧
					هناك أوقات فتقدت فيها إقامة علاقات مع الآخرين	٣٨
					هناك أوقات فتقدت فيها أمورا أشعر فيها بالسعادة	٣٩
					لدي إحساس بأن ما أقوم به من أعمال كان أكثر من اللازم	٤٠
					اشعر بأني لم أنجز مهماتي كما ينبغي بالرغم من بذلي كل جهودي	٤١
					هناك أوقات افتقدت فيها كل أصدقاء اقضي وقتي معهم	٤٢

ملحق (٤)

مقياس الضغوط النفسية المزمنة (بصورته النهائية)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

نضع بين يديك استبانة بحث علمي لانجاز مشروع بحثنا للتخرج وكلنا امل بتعاونك معنا..

تتألف الاستبانة من عدد من الفقرات التي تغطي مواقف حياتية مختلفة تتعلق بخبراتنا الشخصية وتفاعلاتنا مع الآخرين واستجابتنا لها ، يرجى قراءة كل فقرة بدقة واختيار الإجابة المناسبة لخبرتك الحقيقية بوضع إشارة (√) أمام البديل المناسب ، علما انه في مثل هذه الاستبيانات لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولان الاستبانة لإغراض البحث العلمي فلا حاجة لذكر اسمك ...

وقبل البدء بتأشير فقرات الاستبانة يرجى إكمال البيانات الآتية :

الجنس :

ذكر

أنثى

المرحلة الدراسية : الخامس الإعدادي : الفرع الأدبي

الفرع العلمي

شاكرين تعاونكم معنا سلفا

الباحثون

ت	اسم الفقرة	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	لا تنطبق ابداً
١	لم يتم تقدير ما أنجزته كما يجب					
٢	هناك أوقات كان فيها تحمل المسؤولية تجاه الآخرين عبئاً علي					
٣	كان علي إن أنجز أعمال أتحمّل فيها مسؤولية كبيرة جداً تجاه الآخرين					
٤	هناك مواقف كان علي فيها إن أجهّد نفسي لأكسب ثقة الآخرين					
٥	هناك مخاوف من ان شيء غير مريح (مكروه) سيحدث					
٦	هناك أوقات أكون فيها وحيداً					
٧	كان علي في بعض الأوقات إن ابذل جهداً إضافياً من اجل إقامة علاقات جيدة مع الآخرين					
٨	كان لدي مهام لأنجزها، أتعرض فيها للمراقبة الدقيقة والنقد					
٩	هناك أوقات لا أستطيع فيها إخفاء أفكار مليئة بالقلق والخوف					
١٠	كثيراً ما تراكمت علي مواعيد لم أستطيع إنجازها					
١١	حاولت جاهداً إن أقوم بإنجازات جيدة لكي أحصل على تقدير الآخرين، ولكن كانت دون جدوى					
١٢	كان علي إن أنجز إعمالاً أكون فيها عند حُسن ظن الآخرين					
١٣	كان علي ضرورة ترك انطباع جيد من خلال علاقتي مع الآخرين					
١٤	عدم القدرة على إنجاز أعمالي على أكمل وجه					
١٥	هناك أوقات أكون فيها مهموماً بشكل لا يتحمل (مهموم الدنيا فوق رأسي)					
١٦	هناك أوقات كان علي العمل فيها تحت ضغط الوقت (قلة الوقت)					
١٧	كان علي الانشغال بمشكلات الآخرين بشكل مبالغ فيها					
١٨	هناك أوقات لم يتح لي الفرصة للتحدث مع الآخرين عما يدور بخاطري					
١٩	مواقف كنت فيها المسئول الوحيد عن استمرار إي علاقة ايجابية مع الآخرين					

					كان علي مهام أنجزها، وجب علي إن أثبت جداتي من خلالها	٢٠
					كان لدي صراعات مع الآخرين، لأنهم يتدخلون كثيراً بشؤوني الشخصية	٢١
					هناك أوقات لم يكن عملي بالمستوى المطلوب مني	٢٢
					هناك أوقات أكون فيها قلقاً، ولا أستطيع تغيير ذلك	٢٣
					هناك أوقات كان علي فيها إنجاز الكثير من الواجبات	٢٤
					هناك مواقف وجب علي فيها إن ابذل مجهوداً من اجل نيل إعجاب الآخرين	٢٥
					هناك أوقات لم يكن لي فيها علاقات مع الآخرين	٢٦
					كان علي إنجاز واجبات مرتبطة بتوقعات عالية من الآخرين	٢٧
					وجود أعمال كثيرة تفوق درجة تحملي	٢٨
					عدم الحصول على المكافأة المناسبة لما قمت به من جهد	٢٩
					كان علي إنجاز أعمال لم يتح لي فيها إن استخدم كل قدراتي	٣٠
					هناك مواقف يكون فيها الخير على الآخرين مرتبطاً بمدى اتقاني لعملي	٣١
					هناك أوقات فتقدت فيها إقامة علاقات مع الآخرين	٣٢
					هناك أوقات فتقدت فيها أموراً أشعر فيها بالسعادة	٣٣
					لدي إحساس بأن ما أقوم به من أعمال كان أكثر من اللازم	٣٤
					اشعر بأنني لم أنجز مهامي كما ينبغي بالرغم من بذلي كل جهودي	٣٥
					هناك أوقات افتقدت فيها كل أصدقائي اقضي وقتي معهم	٣٦