

الفصل الاول

1_ مشكلة البحث

2_ اهمية البحث

3_ اهداف البحث

4_ حدود البحث

5_ تحديد المصطلحات

اولا : مشكلة البحث

يتعرض طلاب الجامعة باختلاف تخصصاتهم الى ضغوط نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم. حيث ان دراسة التربية الرياضية تتطلب بذل الجهد البدني والعقلي والنفسي ووجود مهارات معينة فان هذا قد يزيد من مصادر الضغط لدى الطلبة هذا التخصص مقارنة بالتخصصات الاخرى وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي على الطالب بمختلف الجوانب الاكاديمية والنفسية في الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين بمختلف ميادين علم النفس والطب وقد ازداد اهتمام وسائل الاعلام من (هذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس .(البيرقدار،2011،ص 129

ان الضغوط بكل انواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع لذا فقد اصبحت تشكل جزء من حياة الافراد والمجتمعات تقرأ لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه وتسارع وتيرة التطور والحضارة تحمل في طياتها افات تستهدف النفس البشرية كونها افرزت اعباء كثيرة تفوق طاقة الانسان على التحمل والمقاومة مما قد ينعكس سلبا على الحالة الصحية العامة للفرد النفسية منها والجسدية باعتبار الانسان وحدة (نفسية_ جسدية) متكاملة لتقل (حدة الموت والانهايار. (عسكر،2000،ص 91

وان الضغط النفسي اصبح يواجه اصحاب المهن والعاملين والناس جميعا والضغط النفسي المهني ينتج عن صراع بين متطلبات المهنة وقدرة العامل على الوفاء بها مما يترتب

عليه انحسار ملحوظ في كم العمل واداء المهام وسواء كان الموظف احصائيا اجتماعيا ام مدرسا ام طبييا ام مديرا فهو يعرف عن طريق الخبرة المباشرة او غير المباشرة ان للضغط النفسي عواقبه الوخيمة والحياة الضاغطة تنتج عن رتم الحياة المتسارع وعدم استطاعة الانسان على مسايرتها (الفرحاي ورضا،2009،ص 15) وايضا شعور الانسان بالضغط قد ينتج عنه احساسه بعدم قيمة حياته او بقله في اتاجه او عدم القدرة على النطق ب لا عند الضرورة ومن الامور المسببة للضغط في حياتنا عدم الحصول على القدر الكافي من الوقت المخصص للنوم او القلق المتسبب عن ضرورة انتظام الذهاب للعمل حيث عدم الامتناع بمهام العمل او متطلباته متناقض الطاقة عن العمل وتقل المنافسة (والفروق عن العمل الجماعي او التعاوني. (الفرحاي ورضا،2009،ص 15

ثانيا : اهمية البحث

يعد مفهوم الضغوط واحد من اهم المفاهيم التي تم تطويرها في علم النفس وتزايد الاهتمام بها تزايد كبير لما لها من تأثير في الصحة النفسية اذ اصبحت العناية بالصحة النفسية للفرد وتكامل شخصيته من الموضوعات المهمة عند المسؤولين على مختلف مستوياتهم سواء اكان في الاسرة ام المدرسة او في المجتمع وهذا يرجع الى تعقد الحياة

اذ يتميز العصر الحالي بأثارة التعب والارهاق والعمل فوق التحمل والتوتر واشباع الطموح وتغير القيم والتقاليد وسادة القيم المادية التي ادت الى مشاكل متعددة وصراعات مختلفة وهذا من شأنه ان يزيد من تعقيد الفرد مع بيئته المادية والسايكولوجية .(عوض،2006،ص 2)

ان الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تضعف الانسان ويعتقد ان الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الانسان وهي جزء من الحياة مع تقدم الحضارة والمدينة زادت المشاكل والضغوط التي تواجه الفرد واصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وعامل سواء كان هذا رئيسا ام مرؤوسا وتزداد المشكلة تعقيد عندما لا يكون للضغوط دواء شافي او علاج ناجح مثل الكثير من الامراض العفوية وتشير بعض الدراسات العلمية الى ان الضغوط النفسية مسؤولة عن اكثر من 50% من حالات الشكوى التي تصل الى عيادات الاطباء كآلم الرأس والظهر والتهيج المعوي او البطن والقرحة كما ان لها علاقة كبيرة بارتفاع ضغط الدم (وامراض القلب والشرابين . (النادر واخرون،2014،ص 192)

كما ان الضغوط النفسية امر طبيعي في حياة الفرد ولكن عندما تزيد عن درجات التحمل تستنزف الطاقة الجسمية وتعطل القدرة على تأدية العمل والوصول الى الهدف وان امتداد الضغوط لمدة طويلة يؤدي الى حدوث اضطرابات بالجسم وتكون هذه (الاضطرابات تحت الجهاز العصبي الارادي . (حسين،2006،ص 8)

اما العالم (دوك) فقد اشار بان الضغط ينتج عن القلق من احداث الحياة الغير مرغوبة والذي ينتج عنها الضغط او المرض وتؤثر في مفهوم الفرد عن ذاته وفي طريق حياته (والتي تتطلب منه ان يتكيف مع الاوضاع الجديدة .(دوك،1992،ص 33

وان المتطلبات الفلسجية والبيئية الضاغطة موجوده في كل مكان وزمان وان ما يميز فرد عن اخر هو قابليته على التعامل مع هذه الضغوط وعدم السماح لها ب الهيمنة عليه ثم (Meih ehbm,1982,p292). امتداد المشكلة التي قد تؤدي الى المرض

ولذلك نجد ان الاهتمام قد وجه بصورة كبيرة الى متغيرات الشخصية كعامل مؤثر وفعال في استخدام الضغوط النفسية فالأفراد يختلفون بالدرجة التي يتأثرون بها وبالاحداث الضاغطة وفي هذا المجال اكد الباحثون الايمان بفاعلية او قوة الذات لمعالجة الضغط فان شعور الفرد بانه غير مسيطر ولا يستطيع ان يعالج الموقف هو الضغط الكبير فأكد بندورا في هذا الجانب من الضغط وافترض ان الضغط قد يزول بأيمان الناس بقوتهم الذاتية وحكمهم على قابليتهم في التعامل مع الضغوط وقد افترض بندورا ان الناس يتفاعلون مع المواقف الضاغطة عندما يتعرضون لها ولكن المهم في عملية التفاعل هذه (Worchel,1986,p359). هي مدى تأثير قوتهم الذاتية في الضغط

يشير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب وقد ازداد اهتمام وسائل الاعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس .

(Mcle llah ,1988,p15)

وتؤكد الدراسات التي قام بها كل من (الحجار ودخان 2005) التي هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت (541) طالبا وطالبة وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

(الحجار ودخان،2005)

وكذلك دراسة (النادر واخرون 2014) التي كان الهدف منها التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية الرياضة وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي وقد استخدم المنهج الوصفي المقارن وق تكونت العينة من(198) طالبا وطالبة مقسمة بين الذكور والاناث ومن مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة وادت

الى نتائج وجود فروق بين كل من الذكور والاناث في الضغط النفسي . (النادر واخرون 2014)

وكذلك دراسة (البرعاوي 2001) التي هدفت الى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الاقامة وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الاسلامية وتوصل الباحث الى عدة نتائج ان مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53,8%) بحسب الترتيب الاتي، الدراسية، الانفعالية، بيئية جامعية، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية واخيرا الاسرية كما توصلت الدراسة الى وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الاقامة فيما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع (الدراسة (البرعاوي 2001)

ودراسة (محمد 1999) التي تهدف الى تحديد اهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية وترتيبها لديهم والتي استخدمها على عينة بلغت (189) معلما ومعلمة وقد توصل الباحث الى عدة نتائج من ان مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين وهي الضغوط الادارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء وتكشف النتائج ان الضغوط الادارية تحتل المرتبة الاولى كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط (الادارية لصالح الذكور. (محمد 1999)

:- ثالثا :اهداف البحث يهدف البحث الحالي الى

التعرف على الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات_1

التعرف على الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات على وفق متغير القسم_2
(الارشاد _ الرياضة)

التعرف على الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات على وفق متغير المرحلة_3
(اول _ ثالث)

رابعا : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات كلية التربية للبنات للمرحلتين الاولى والثالثة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقسم الرياضة في جامعة القادسية للعام الدراسي (2018_
2017) للدراسة الصباحية

:- خامسا : تحديد المصطلحات الضغوط النفسية عرفها كل من

عرفها لازوراس(1976):- وهي الاحداث البيئية التي تعرف قابلية الفرد على مواجهتها. _1
(لازورس،1976،ص 28)

عرفها رمضان(1991):- انها التفاعل بين الافراد والمواقف الضاغطة لمواجهة الاحداث_2
(والاضطرابات التي تسبب نوعا من التغيرات السلوكية والجسمية.(رمضان،1991،ص 13

عرفها طاهر(1997) :- بانها ما يدركه الطالب انه عبئ او خطر او تهديد يواجهه والنتج_3
عن التغيرات والاحداث او الغموض في البيئة التي تكشف حياته والتي تخرجه من حالة
الاستقرار او التوازن الى حالة الاضطراب مما يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور انه
(غير مرتاح . (طاهر،1997،ص 7

عرفها طنجور(2000) :- هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها-4
عوامل عدة نفسية واجتماعية وبايولوجية كتزايد افراز الادرينالين والشعور بالاحباط امام
موقف محرج لا مخرج منه او نقص التفهم من قبل الاهل والاصدقاء او المعلمين . (طنجور
(،2000،ص 21 .

وعرفها الصباغ وعباس(2000) .: مواقف غير سارة تعيق او تهدد اشباع الحاجات _5
النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي الى الشعور بالضيق والتوتر وعدم
الارتياح بناء على التقييم لدى الموقف من قبل الفرد نفسه . (الصباغ وعباس،2000،ص
163)

اما التعريف الاجرائي للضغوط النفسية.: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند
. تطبيق مقياس الضغوط النفسية على ذات العينة الاساسية

الفصل الثاني

اولا: الاطار النظري

ثانيا: الدراسات السابقة

دراسات عربية

دراسات اجنبية

موازنة الدراسات السابقة

اولا : الاطار النظري

النظريات التي فسرت الضغوط النفسية

(اولا: نظرية هانز سيلبي(1956)

ان التعرض المستمر (selye) قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيلبي(1956) يؤكد

او المتكرر للضغوط يؤدي الى تأثيرات سلبية على حياة الفرد مما يفرض متطلبات

فسيولوجية او اجتماعية او انفعالية او نفسية او الجمع بينهما. وهذا يؤدي بالفرد الى حشد

. كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط

(الهلاي، 2013وص 66)

وقد حدد سيلى ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط ويرى ان هذه المراحل تمثل التكيف العام

تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط ، وهذا الانتباه يولد تغيرات (Alarm) مرحلة الانذار_1
فسيولوجية اي يتم اثاره الجهاز العصبي وتحدث تغيرات فسيولوجية للجسم، نتيجة للتعرض
للحدث الضاغط وهذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الاثارة من خارج الجسم
. ويتحول بعدها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط

(السيد ،2008،ص 128)

مرحلة المقاومة:.. وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي_2
التغيرات التي تظهر على الجسم في المرحلة الاولى وتظهر تغيرات او استجابات اخرى تدل
. على التكيف

(ابوحبيب،2001،ص 33)

مرحلة الانهاك:.. تظهر هذه المرحلة عندما يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار في_3
المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي الى تفكك الكائن
(الحي الى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت .(العبدلي،2012،ص 48)

(ثانياً: نظرية سييلبرجر (1979)

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ويشير سييلبرجر الى ان الدافع يلعب دورا اساسيا في ادراك الفرد للضغط النفسي لذا نجد ان الموقف الواحد يختلف ادراكه من شخص لآخر.

محمد، 2017، ص 47) ويهتم سييلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات الضغط الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين (ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة). (العبدلي، 2012، ص 49

(Lazarus 1990) ثالثاً: نظرية لازورس

يرى لازورس ان اساليب المواجهة للضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف فعندما يواجه الفرد موقف ويتم تقييمه على انه ضار او مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشا الضغط . ((السيد، 2008، ص 129

-: ويقترح لازورس مستويين لمواجهة الضغوط

المستوى الاول هو مرحلة التهديد حيث تتمثل في استقبال الافراد للمواقف الضاغطة على . انها احداث ضارة ومهدده لذاته

المستوى الثاني وهو مرحلة المواجهة حيث يقوم الفرد بفحص مصادر المواجهة المتاحة له وفي هذا المستوى يقوم الفرد بالعملية التفاعلية بينه وبين البيئة التي يعيش فيها ومن ثم (تم المواجهة طبقا لنظرية لازورس وايجاد الحلول لها . (محمد، 2017، ص 48

رابعاً: نظرية ولتر كانون 1920

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من اوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغوط كالأم والغضب وهذه تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي والمسؤول عن هذه الضغوط هي الهرمونات .وابرزها هرمون الادرناين الذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة للمواقف الطارئة.

(مخيمر، 2012، ص 51)

ثانياً : الدراسات السابقة

الدراسات العربية

(دراسة الصباغ وعباس(2000_ I

هدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في المرحلة
الاعدادية ومعرفة العلاقة بينهما. استخدم الباحث استبيان الضغط النفسي الذي اعدده
الباحثان كأداة للبحث وقد تم التحقق من الصدق والثبات للمقياس .

شملت العينة (200) طالب وطالبة من الصف السادس الاعدادي بفرعين العلمي والادبي
ومن كلا الجنسين واستعمل معامل الارتباط والوسط المرجح كوسائل احصائية للبحث ومن
بين النتائج التي اظهرها البحث ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية وظهرت النتائج
وجود علاقة سالبة داله احصائيا بين الضغط النفسي ومفهوم الذات لدى الطلبة. (الصباغ
(وعباس ،2000، ص23

دراسة جاد الله 2002_2

هدفت هذه الدراسة الى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة المصرية وذلك من
خلال وضع نموذج مقترح يتكون من خمسة عناصر متتالية ومتداخلة للتعرف على مدى
ادراك المرأة وردود افعالها تجاه المواقف الضاغطة بشكل عام والتعرف على طبيعة

ضغوط العمل وقد طبق مقياس ضغوط العمل على عينة مؤلفة من (220) من النساء العاملات وقد اشارت النتائج الى ان مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط مستوى (متوسط وان قدرتها على التكيف مع الضغوط قدرة متوسطة . (جاد الله، 2002، ص 684)

دراسة منى عبد الله 2002_3

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية وذلك باستخدام مقياس اساليب المواجهة من اعداد الباحثة وذلك على عينة بلغت (1073) طالبا وطالبة بالمرحلتين وتراوح اعمارهم بين (13_18) سنة وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج اهمها ان الاساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الاولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط، كما كشفت عن فروق دالة احصائيا بين عيني الطلاب والطالبات وكذلك وجود فروق بين طلاب المرحلة الاعدادية والثانوية .

(منى عبد الله 2002، ص 72)

دراسة جودة 2004_4

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى وبلغت العينة (200) وقد اسفرت النتائج على ان طلبة جامعة الاقصى يستخدمون اساليب متعددة في مواجهة

احداث بين المتغيرين وكذلك وجود فروق دالة لصالح الجنس في بعض الاساليب .(جودة،
2004، ص 49)

الدراسات الأجنبية

1_ دراسة wented 2005

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر قوة تحمل الشخصية في التعامل مع احداث الحياة
الضاغطة والادلة على وجود المرض

تألفت عينة الدراسة من (120) طالبا وطالبة يدرسون بأقسام علم النفس. تم استعمال
مقياس كوباس (1979) لقياس قوة التحمل لدى المراهقين فضلا عن مقياس لقياس
ضغوط الحياة اليومية وكذلك استعمل الباحث التقارير الذاتية عن الصحة والمزاج وبيانات
عن الخدمة الطبية المقدمة للمراهق. قام الباحث بأستعمال الوسائل الاحصائية هي
الانحدار المتعدد وكذلك تحليل الانحدار المقارن في معالجة البيانات. اوضحت النتائج ان
هناك اثر ذو دلالة احصائية لقوة التحمل للشخصية في علاقة التعامل مع ضغوط الحياة
(wendt,2005 ,p891) . ودلائل المرض

2_ دراسة Rayan 2006

هدفت هذه الدراسة الى معرفة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وقد طبقت على عينة مكونة من (284) طالبا وشارت نتائج الدراسة الى ان اساليب التعامل مع (Rayan,2006 ,p198) . الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمراحل الدراسية

Kumar 2006 دراسة_3

هدفت الدراسة الى معرفة خبرات الضغوط التي تمر بالطلبة الهنود على عينة بلغت (270) طالبا وطالبة وتحديد اساليب التوافق التي يستخدمها للتخلص من هذه الضغوط وقد . اسفرت النتائج ان لدى الذكور ضغوطا شخصية ومالية واجتماعية واسرية وصحية مختلفة (Kumar, 2006,p227)

موازنة الدراسات السابقة

الهدف: لقد تنوعت الدراسات التي تم عرضها تبعا لتنوع اهدافها فبعض الدراسات_1 هدفت الى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة كما في دراسة (الصباغ وعباس 2000) وكذلك دراسة (منى عبد الله 2002) وبعض الدراسات هدفت الى معرفة

العلاقة بين الضغوط ومتغيرات اخرى مثل دراسة (جودة 2004) وكذلك دراسة وبعض الدراسات هدفت الى معرفة الخبرات التي تمر بالطلبة كما في (wented2005) و(جاد الله 2002) فهدت الى معرفة(Rayan2006) اما دراسة (Kumar2006) دراسة وتحليل ضغوط العمل لدى الموظفين. اما الدراسة الحالية فهدت الى معرفة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

العينة : اختلف الباحثون في اختيارهم للعينة التي في دراستهم تبعا لاختلاف وتنوع_2 اهدافها وكان اكبرها عينة (عبد الله 2002) حيث بلغت (1073) طالب وطالبة اما اصغرها حيث بلغت (120) طالب وطالبة اما الدراسة الحالية فقد بلغت ((kumar2006 كانت عينة العينة (100) طالبة

الادوات المستخدمة: بعض الدراسات بأعداد او تبني مقاييس للضغوط النفسية اما_3

(الدراسة الحالية فقد قامت الباحثين بتبني مقياس . (الحجار ودخان 2005

الوسائل الاحصائية: لقد تباينت الدراسات في استخدامها للوسائل الاحصائية حسب_4 اهدافها وطبيعة كل دراسة وكان من ابرز تلك الوسائل الاحصائية التي استخدمت في هذه الدراسات (الانحدار المتعدد ، وتحليل الانحدار المقارن في معالجة البيانات، معامل الارتباط، الوسط المرجح) اما الدراسة الحالية فقد استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين . والوسط الحسابي والانحراف المعياري

التائج: كانت جميع الدراسات السابقة متشابهة في نتائجها اذا دلت الى ارتفاع نسبة_5 الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية بصورة عامه فضلا عن ان نتائج معظم الدراسات اجمعت على وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور واناث) وكانت نسبة الضغوط النفسية لدى الاناث اكثر من الذكور. اما الدراسة الحالية فكانت . النتائج لها ان الطالبات في كلية تربية البنات يعانن من ضغوط نفسية

الفصل الثالث

منهجية البحث_

مجتمع البحث_

عينة البحث_

اداة البحث_

الوسائل الاحصائية_

إجراءات البحث

يتضمن هذا البحث تحديد منهج البحث والإجراءات التي اتبعت لتحقيق اهداف البحث من تحديد المجتمع واختيار الادوات والمعالجات الاحصائية في تحديد البيانات .

منهجية البحث

يتطلب في الواقع تحقيق البحث اعتمادا على المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ثم وصفها ثم يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصف دقيق.

(ابوليد 1985 ص 5)

مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي على طالبات كلية التربية للبنات للقسم والمرحلة والبالغ عددهن (382) طالبة بواقع (266) لقسم الارشاد النفسي و(116) لقسم الرياضة كما موضح في (جدول 1) .

جدول(1) توزيع مجتمع البحث على وفق متغيري القسم والمرحلة

ت	القسم	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المجموع
1	الارشاد التربوي	71	72	72	96	266
2	الرياضة	41	36	39		116
3	المجموع	112	108	111	96	382

عينة البحث

يقصد بالعينة هي وحدات من المجتمع يختارها الباحث بطريقه عشوائية لأجراء الدراسة عليها وفق قواعد خاصة لكي يمثل المجتمع تمثيل صحيح. ولغرض الحصول على عينة من طالبات كلية التربية للبنات (قسم الارشاد النفسي المرحلة الاولى والثالثة والرياضة للمرحلة الاولى والثالثة) وان يكون الاختيار بطريقة عشوائية طبقية وتم الاختيار لقسم الرياضة

للمرحلتين (50) طابله بواقع (25) للمرحلة الاولى و(25) للمرحلة الثالثة وكما تم الاختيار لقسم الارشاد بطريقة عشوائية للمرحلتين (50) بواقع (25) للمرحلة الاولى و(25) : للمرحلة الثالثة للعام الدراسي (2017_2018) وكما موضح في الجدول التالي

جدول (2) توزيع عينة البحث الاساسية موزعة على وفق المرحلة والقسم

ت	القسم	المرحلة الاولى	المرحلة الثالثة	المجموع
1	الارشاد التربوي	25	25	50
2	الرياضة	25	25	50
3	المجموع	50	50	100

اداة البحث

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات الخاصة للبحث الحالي منها الدراسات العربية مثل دراسة (الصباغ وعباس 2000) ودراسة (جاد الله، 2002) ودراسة (منى عبدالله، 2002) (rayan, 2005) ودراسة (wented, 2005) ودراسة (جودة، 2004) والدراسات الاجنبية منها دراسة والمقاييس ذات العلاقة وبعد استعراض تلك المقاييس تم (kumar, 2006) ودراسة (2005) 2005): اختيار مقياس (الحجار ودخان 2005) للأسباب التالية:

1_ كون المقياس مطبق على نفس الشريحة وهي طلبة الجامعة

2_ كون المقياس يتميز نوعا ما بالحدثة

كون المقياس مطبق على نفس البيئة وهي البيئة العربية_3

يتكون المقياس من (44) فقرة منها فقرات ايجابية وفقرات سلبية اما من حيث البدائل يتكون من ثلاث بدائل تأخذ الفقرات الايجابية التسلسل(3-2-1) اما الفقرات السلبية فتأخذ (عكس الاتجاه) (3-2-1)

الخصائص السيكو مترية لمقياس الضغط النفسي

اولا: مؤشر الصدق

يعد الصدق من الخصائص الاساسية للحكم على صلاحية المقياس ومن اهم الشروط الواجب توافرها في المقياس النفسي قبل الشروع بتطبيقه كونه يعكس جودته وصدقه بوصفه اداة للقياس (الزويعي 1984 ص 21) وقد تحقق البحث الحالي مؤشرات الصدق التالية:

الصدق الظاهري: يقوم هذا النوع من الصدق على مدى تمثل المقياس لميادين المجالات المختلفة للقدرة او السمة التي يقيسها المقياس (عبد الرحمن 1998 ص 185) وقد تحقق البحث هذا النوع من الصدق لمقياس الضغوط النفسية اذ تم عرضه على مجموعة من المختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والعلوم التربوية والنفسية وقد قبلت جميع الفقرات البالغ عددهن (44) فقره . وملحق (1) يوضح ذلك

ثانيا: مؤشر الثبات

من اجل الحصول على مقياس ثابت يمكن الاعتماد عليه لجنت الباحثين الى حساب الثبات على وفق ما اشارت ادبيات القياس النفسي الى امكانية قياس الثبات على وفق طريقة (الاختبار_اعادة الاختبار) وبعد معامل الثبات على وفق هذه الطريقة بمعامل الاستقرار الذي يتطلب اجراء تطبيق المقياس ثم اعادة تطبيقه على عينة الثبات نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول وبعدها يتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وعلى هذا الاساس تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة مكونه من(20) طالبة من كلية التربية للبنات تم اختيارها بطريقة عشوائية من كلا القسمين الارشاد النفسي والرياضة (بالتساوي كما موضحة في الجدول3)

جدول(3) عينة الثبات موزعين حسب المرحلة والقسم

المرحلة	الارشاد	الرياضة	المجموع
الاولى	5	5	10
الثالثة	5	5	10

وبعد مرور(15) يوما من للمقياس الاول اعيد تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الطالبات وبعد تصحيح التطبيقين حصل كل فرد في المجموعة على درجتين ومن خلالها استخراج معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح ان معامل الارتباط بين التطبيقين يساوي (0,89) وهي قيمة عالية.

التطبيق النهائي: بعد الانتهاء من خصائص المقياس من حيث الصدق والثبات تم تطبيق الاداة على العينة الاساسية المكونة من (100) طالبة للمرحلة الاولى والثالثة من خلال . الباحثين انفسهن

: الوسائل الاحصائية

: استعملت الباحثين الوسائل الاحصائية التالية

- 1- الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية تربية البنات.
- 2- الاختبار التائي لعيتين مستقلتين لمعرفة لالة الفروق على وفق متغير المرحلة . وكذلك لمعرفة دلالة الفروق على وفق متغير القسم
- 3- استخدام النسبة المئوية لمعرفة مدى القبول او الرفض للخبراء من خلال فقرات المقياس.
- 4- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

- 1- التوصيات
- 2- المقترحات
- 3- المصادر

النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها وفق للأهداف الموضوع لها، وبناءً على بيانات البحث الحالي.

الهدف الاول: التعرف الى الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات.

لتحقيق هذا الهدف، فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة بلغت (100) طالبة، وبعد أيجاد المتوسط الحسابي والبالغ (95,90) وانحراف معياري مقداره (11,72)، والمتوسط النظري الذي بلغ (80)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين المتوسطين، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (6,018) أعلى من القيمة الجدولية (2,625) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99)، وجدول (4) يوضح ذلك.

(جدول 4)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية.

افراد العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية	
100	08	95,09	11,72	6,018	2,62	دالة

تشير النتيجة في الجدول اعلاه الى وجود ضغوط نفسية لدى عينة البحث ويمكن تفسير ذلك الى الظروف الاقتصادية والاجتماعية والضغوط اليومية التي يعاني منها طلبة الجامعة وكذلك اوضحت النتائج ان طلبة الجامعة يعانون من نفس الضغوط النفسية لانهم يعيشون في نفس البيئة اذ يتعرض الطالب للضغوط من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية او بيئية والبيئة الدراسية من قوانين ضابطه لسلوكه وتصرفاته وقد جاءت هذه النتيجة منسجمة مع دراسة (kumar2006) ونظرية (لازورس) التي اشارت الى ان الطلاب

يعانون من ضغوط نفسية.

الهدف الثاني: التعرف الى دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية بنات تبعا لمتغير التخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، وعلوم الرياضة).

لتحقيق هذا الهدف، فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية على عينة بلغت (100) طالبة اختيرت عشوائياً بالتساوي، وقد بلغ المتوسط الحسابي لعينة قسم الرياضة (95,9) وبانحراف معياري (10,742) بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (94,28) وبانحراف معياري مقداره (12,683)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين المتوسطين، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (0,965) عند مستوى دلالة (0.05) ، وجدول (5) يوضح ذلك.

(جدول 5)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية.

القسم	افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية	
الرياضة	50	95,9	10,742	0,965	1,98	غير داله
الارشاد	50	94,28	12,678			

من خلال مقارنة النسب التائية المحسوبة للنسب التائية الجدولية يتضح ان النسب التائية المحسوبة (0.965) وهي اصغر من النسب التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وتشير النتيجة في الجدول اعلاه الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الضغوط النفسية وفق التخصص وربما يعزى ذلك الى ان الاقسام (الارشاد .الرياضة) يعيشون في ثقافة واحدة تتحدد فيها اساليب الحياة وتجعلهم يتساوون فيما يتعرضون له من ضغوط وجاءت هذه النتيجة مشابهة الى دراسة (الصباغ وعباس 2000) حيث اشارت الى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية .

الهدف الثالث: التعرف الى دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية بنات تبعا لمتغير الصف (الاول، والثالث).

لتحقيق هذا الهدف، فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية على عينة بلغت (100) طالبة اختيرت عشوائياً بالتساوي، وقد بلغ المتوسط الحسابي لعينة الصف الثالث (96,94) وبانحراف معياري (10,002) بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الصف الاول (93,24) وبانحراف معياري مقداره (13,059)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين المتوسطين، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (2,228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98)، وجدول (6) يوضح ذلك.

(جدول 6)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية.

مستوى	القيمة التائية	الانحراف	الوسط	افراد العينة	القسم
-------	----------------	----------	-------	--------------	-------

		الحسابي	المعياري	المحسوبة	الجدولية	الدلالة 0.05
الثالث	50	96,94	10,002	2,228	1,96	غير داله
الاول	50	93,24	13,059			

من خلال مقارنة النسب التائية المحسوبة مع النسب التائية الجدولية يتضح ان القيمة التائية الجدولية (1.96) اصغر من القيمة التائية المحسوبة (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) وتشير النتيجة في الجدول السابق ان الطالبات في المرحلة الثالثة يعانون من ضغوط نفسية اكثر من المرحلة الاولى ولعل سبب ذلك الى الضغوطات والصعوبات التي تواجه الطالبات مثل الصعوبات والمعوقات الدراسية التي يعترضن لها وقد جاءت هذه النتيجة مشابهة الى النتيجة في دراسة (ranya2006) حيث اشارت الى ان اساليب مواجهة الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمرحلة الدراسية.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصلت الباحثين الى التوصيات الاتية

1_ الاهتمام بشريحة الطلاب الجامعيين

2_ عقد الندوات الارشادية والاهتمام بهذه الشريحة وعقد برامج ارشادية لطلبة الجامعة لتجنبهم الشعور بالفشل

3_ عمل برامج التنمية البشرية تساعد الافراد على اعادة النظر فيما يعتقدونه من افكار سلبية عن ذواتهم وقدراتهم والتي قد لا يكون لها اساس من الصحة

المقترحات

تقترح الباحثين اجراء الدراسات التالية

- 1- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لدى طلبة الجامعات العراقية
- 2- اجراء دراسة لمستوى الضغوط النفسية لمرحل دراسية اخرى

المصادر

اولا : المصادر العربية

القران الكريم

- 1 البيرقدار، شهيد عادل فاضل،(2011): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية-جامعة الموصل ،جملة ابحاث كلية التربية الاساسية،المجلد 11 العدد 1
- 2 الرشيدى، هارون توفيق(1999): الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، القاهرة، دار زهراء الشروق
- 3 الازوراس، ريتشاردس،(1978): الشخصية، ترجمة سيد محمد غانم ومحمد عثمان، مكتبة اصول . علم النفس الحديث، دار الشروق القاهرة
- 4 البرعاوي، انوار (2001): الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة فلسطين
- 5 السيد، صديق (2003): مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين، مجلة العلوم التربوية، المجلد 3 العدد 1
- 6 القرعاوي، حمدي علي ورضا عبدالله، (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، الطبعة الاولى، دار الصنعاء للنشر وتوزيع، عمان
- 7 النادر، هيثم محمد واخرون، (2014): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة مقارنة، جملة ابحاث العلوم التربوية والنفسية العدد 41

- الحجاز، بيشير ابراهيم ، ونبيل كامل دخان(2006):الضغوط النفسية لدى طلبة الكلية الاسلامية 8- وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الاسلامية ، مجلد الرابع عشر ،العدد 2
- الحو ، بثينة منصور ، (1989)،مركز السيطرة والتفاعل مع الضغوط النفسية ، جامعة بغداد -- 9- كلية الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة
- الطريري ، عبدالرحمن ،(1994):الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه طرق علاجه ومقاومته، الرياض 10- .،مطابع شركة الصفحات الذهبية
- بلقاسم وشتوان(2016) الضغوط النفسية وعلاقتها باسباب الغياب عند طلبة الجامعة، مجلة العلوم 11- النفسية والتربوية، العدد 3
- حسين ، طه وسلامة حسين ، 2006 ، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية النفسية الطبعة 12- الاولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان
- رمضان، نعمت (1991): الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة 13- الثانوية في مديرية عمان الاولى ،رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية عمان-الاردن
- زكي ، ياسين وقلادة فؤاد(1977): المشكلات التعليمية كمصادر للضغوط النفسية ، مجلة علم 14- النفس ، مصر ، القاهرة
- طنجور، اسماعيل محمد(2001) الضغوط النفسية عن الاطفال، مجلة الطفولة العربية، الكويت، 15- مجلد 2 العدد 7
- علي، عسكر(2000): ضغط الحياة واساليب مواجهتها، ط 2 دار الكتاب الحديث 16 -
- عوض، رشيقة (2000): مقالية العلاج السلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى المراهقين، 17 - اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة صنعاء

- عباس، كامل عبد الحميد وروضه محي الصباغ(2000): الضغوط النفسية التي تواجه طلبة 18-
المرحلة الاعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات، مجلة التربية والعلوم العدد 26
- 19- عثمان، فاروق السيد(2001): القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 20- محمد، يوسف(1999): الضغط النفسي لدى لمعلمين وحاجاتهم الارشادية دار الفكر العربي،
القاهرة
- 21- ماهر، شويو، عبد الله (1997): الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي
.واساليب التعامل معها، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، اطروحة دكتوراه غير منشوره

ثانيا : المصادر الاجنبية

22. American Psychiatric association (1994). Diagnostic and statistical
- 23 . Ali (1988): psychological testing , machillan , new York

24. Billing, A. & Moos, R, (1984) Coping, Stress and Social resources among adult unipolar depression. J.P.S.Psycology.46

25. Marica, D. (1990). Autism and live in the community. Successful intervention for behavior challengers. Paul h,co, London.

26. Meichbm , D. T.(1982) : stress coping and disease acognativ _ behavior a respective in new failed R.W(1982) psychological stress and psychopathology .

27. Worchel , S. and wayhe ,S. (1986): psychology principles and application(second edition) , prentice hall.

الملاح

ق

الملاحق (1)

جامعة القادسية

كلية تربية البنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ مقياس الضغوط النفسية بصيغته الاولى

الاستاذ الفاضل..... المحترم

تروم الباحثين باجراء دراسة موسومة (الضغوط النفسية لدى طالبات كلية تربية البنات) وتحقيق لاهداف البحث تم تبني مقياس الضغوط النفسية (الحجار ودخان 2005) الذي عرف الضغوط النفسية هي مجموعة من المواقف والاحداث او الافكار التي تقضي الى الشعور بالتوتر وتشتق عادة من ادراك

الفرد بان المطالب المفروضه عليه تفوق قدراته وامكانياته(الحجار ودخان
2005)

ونظرا لما تتمتعون به من دراية علمية واسعة في هذا المجال نرجو التفضل
ببيان رأيكم في تعليمات المقياس وفقراته على وفق المجال الذي وضعت فيه
للحكم على صلاحياتها علما ان بدائل الاجابة المقترحة هي (تنطق عليه، تنطبق
(احيانا، لاتنطبق ابد

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثين

الاء حمزة ناصر

الاء يحيى سلمان

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعدي ل
1	يحرمني والديه او احدهما من التعبير عن رايي داخل الاسرة			
2	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
3	اعاني من عدم احترام بين افراد اسرتي			
4	اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع اثاثه			

5	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
6	يميز والديه او احدهما بيني وبين اشقائي			
7	يعاملني والديه او احدهما بقسوة			
8	يضايقني الحاح والدي او احدهما وحثهم لي على الدراسة			
9	اعاني من عدم التعاون بين افراد اسرتي			
10	تكثر الخلافات بين افراد اسرتي			
11	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة			
12	اعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
13	افكر بترك الدراسة الجامعية او تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي			
14	اعزف عن مشاركة زملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال			
15	امتنع عن الذهاب الى الكافتيريا تجنباً الى الارهاق المالي			
16	اضطر الى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة			
17	اضطر للعمل اثناء الدراسة لأتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية			
18	اتضايق من سوء معاملة العاملين في (كافتيريا - مكتبة)			
19	تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق واضاعة الوقت			
20	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي			
21	تضييق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد اسرتي			

22				
23	اشعر بالضيق والياس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة			
24	اعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية			
25	اشعر انني مهموم دائما			
26	اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي			
27	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
28	يقل وجود مياه الشرب الصحية بكل طابق من الطوابق الجامعية			
29	اعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من المشكلات			
30	اعاني من تزلزلت بعض المحاضرين			
31	اعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية والمملة للقبول والتسجيل			
32	يجهدني عدم تخصص قاعات دراسية محددة لكل كلية			
33	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
34	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبيا (اضاءة - برد - حر)			
35	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان اقامتي			
36	يؤثر الواقع السياسي على مذكراتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
37	اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية			

38	اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
39	اتضايق من اساليب التعامل العفوي بين الطلبة			
40	اجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة			
41	يرفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية			
42	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
43	اشعر بعدم تقدير الاخرين لدي لتدني المستوى المادي			
44	اشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه الي			

(الملحق 2)

جامعة القادسية

كلية تربية البنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تشعر بها وتفكر بها ، لذا ترحو الباحثين
الاجابة عنها بكل صدق ودقة وموضوعية لما لذلك من اهمية كبيرة للبحث العلمي
بشكل خاص وتطوير المجتمع بشكل عام لكونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة
ومستوى متقدم من تأمل الباحثات تعاونكم معهما في الاجابة عن جميع فقرات هذا
المقياس بما يمثل آرائكم الحقيقية اتجاهها وذلك من خلال وضع اشارة (√) على
احدى البدائل في كل فقرة من فقرات هذا المقياس ، علما بان اجابتم لن يطلع عليها
احد سوى الباحثات ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي ولاداعي لذكر الاسم

مع التقدير

مثال يوضح كيفية الاجابة

ت	الفقرات	تتطبق	تتطبق احيانا	لا تتطبق ابدا
		√		

ت	الفقرات	تنطبق عليه	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
1	يحرمني والديه او احدهما من التعبير لن رأبي داخل الاسرة			
2	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
3	اعاني من عدم احترام بين افراد اسرتي			
4	اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع اثاثه			
5	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
6	يميز والديه او احدهما بيني وبين اشقائي			
7	يعاملني والديه او احدهما بقسوة			
8	يضايقني الحاح والدي او احدهما وحثهم لي على الدراسة			
9	اعاني من عدم التعاون بين افراد اسرتي			
10	تكثر الخلافات بين افراد اسرتي			
11	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة			
12	اعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
13	افكر بترك الدراسة الجامعية او تأجيل فصول			

	دراسية بسبب العبيء المادي			
14	اعزف عن مشاركة زملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال			
15	امتنع عن الذهاب الى الكافتيريا تجنباً الى الارهاق المالي			
16	اضطر الى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة			
17	اضطر للعمل اثناء الدراسة لأتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية			
18	اتضايق من سوء معاملة العاملين في (كافتيريا - مكتبة)			
19	تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق واضاعة الوقت			
20	يضايقتني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي			
21	تضييق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد اسرتي			
22				
23	اشعر بالضيق والياس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة			
24	اعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية			
25	اشعر انني مهموم دائماً			
26	اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي			
27	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
28	يقل وجود مياه الشرب الصحية بكل طابق من الطوابق الجامعية			
29	اعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من			

	المشكلات			
30	اعاني من تزلزلت بعض المحاضرين			
31	اعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية والمملة للقبول والتسجيل			
32	يجهدني عدم تخصص قاعات دراسية محددة لكل كلية			
33	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
34	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبيا (اضاءة - (برد - حر			
35	يضايقتني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان اقامتي			
36	يؤثر الواقع السياسي على مذكراتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
37	اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراسي وعلاقتي الاجتماعية			
38	اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
39	اتضايق من اساليب التعامل العفوي بين الطلبة			
40	اجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة			
41	يرفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية			
42	يضايقتني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
43	اشعر بعدم تقدير الاخرين لدي لتدني المستوى المادي			
44	اشعر بالحر ج وجر ح مشاعري لأبسط نقد موجه الي			

الملاحق(3)

اسماء الساده الخبراء

الاسم	التخصص	مكان العمل
أ.م. وداد حمدي مجيد	ادارة	كلية تربية البنات
أ.م. د. نبيل حسين عباس	رياضه	كلية تربية البنات
م.د. كهرمان هادي عودة	علم نفس	كلية تربية البنات
م.د. مهند علي نعيمة	علم نفس	كلية تربية البنات
م. لقاء عبد الهادي سمير	علم الاجتماع	كلية تربية البنات
م. رنا محسن شائع	علم نفس	كلية تربية البنات
م. صباح حسن بديوي	طرائق تدريس	كلية تربية البنات
د. اسراء سالم	علم النفس	كلية تربية البنات
م.م. سهام كاظم مطلق	علم النفس	كلية تربية البنات

م.م شروق كاظم جبار	ارشاد نفسي	كلية تربية البنات
--------------------	------------	-------------------