

**قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم
الارشاد التربوي و النفسي- قسم اللغة العربية - كلية
التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات**

م.م نزار نوري جميل

م.م احلام فرحان يونس

جامعة دهوك / كلية التربية الاساسية

قسم: الارشاد التربوي و النفسي

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

م.م نزار نوري جميل

م.م احلام فرحان يونس

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية وعلاقته ببعض المتغيرات التالية (الجنس_الاقسام الارشاد التربوي والنفسي وقسم اللغة العربية-الدراسة المسائية) ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحثان بقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية وعلاقته ببعض المتغيرات وتم صياغة (٢٨) فقرات بأسلوب العبارات التقريرية ذات البدائل التالية للإجابة هي: (دائماً، احياناً، أبداً) وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٦٠) من طلاب قسم الارشاد التربوي والنفسي و قسم اللغة العربية من كلية التربية الاساسية-جامعة دهوك ولتحقيق أهداف البحث ومعالجة البيانات إحصائياً واستخراج النتائج تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية : (النسبة المئوية، معامل ارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان براون، الاختبار التائي T-test لعينة واحدة، الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين، وقد تم الاعتماد على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستعمال بعض تلك الوسائل)، وقد توصل الباحثان إلى النتائج الآتية:

١- مقياس لقياس الضغوط النفسية مؤلفاً من (٢٨) فقرة ذات بدائل للإجابة و هي (دائماً، احياناً ، أبداً) وفقاً لنظرية الحديثة في القياس النفسي والذي قد تمتع بالخصائص السايكومترية اللازمة للمقاييس النفسية المتمثلة، والصدق والثبات للفقرات مع توفر خصائص الصدق والثبات.

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

٢- وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي النفسي و قسم اللغة العربية في كلية التربية الاساسية في جامعة دهوك البالغ (٤٣)، والمتوسط النظري لمقياس الضغوط النفسية البالغ (٥٦) درجة الدال على وجود الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد النفسي و قسم اللغة العربية.

٣- وجود فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور. وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات اللازمة للجهات ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

مشكلة البحث

ياتي في مقدمة الاهتمامات التربوية والتعليمية المعاصرة ، ومنها التعليم الجامعي، الدعوة الى ديمقراطية التعليم أمام جميع ابناء المجتمع للنمو بأقصى ماتمكنهم طاقاتهم وقدراتهم ، واستثمارها نحو الافضل للمشاركة في بناء المجتمع وصنع المستقبل وخدمة الانسانية ، وفي ذلك حاولت النظم الجامعية أيجاد وسائل وقنوات تعليمية متنوعة لتوفير الفرص التعليمية المتكافئة للمواطنين وحققهم في اكمال تدريسيهم الجامعي واختيار نوع التعليم الذي يتفق مع امكاناتهم وطموحاتهم وفي ضوء هذه المبادئ ، جاءت فكرة انشاء الدراسات المسائية في التعليم الجامعي لتحقيق طموحات العديد من أفراد المجتمع ، الذين فانتهم فرصة الالتحاق بالتعليم الجامعي الصباحي ، نتيجة ظروفهم الاجتماعية والاقتصادية ، وذلك بايجاد فرص للتعليم الجامعي المسائي لرفع مستوى ثقافة شريحة كبيرة من المجتمع مما يساعد على تنمية قابلياتهم ونقل مستواهم العلمي الى مستوى أفضل لمواكبة التطورات العالمية، زيادة على تحقيق ديمقراطية التعليم بين الافراد(جربو، ٢٠٠١:٦).

لذلك جاء الاهتمام بالشباب الجامعي والعمل على رعايتهم وتأهيلهم واشباع حاجاتهم ومتطلباتهم حتى لايشعر بعضهم بعدم الأمان والخبرات النفسية المؤلمة التي قد

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

تكون مسؤولة عن بعض السلوكيات غير السوية والضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي (الفياض، ١٩٩٤ : ٢٠)

فالحياة الجامعية بجوانبها الاكاديمية والاجتماعية و النفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط التي قد يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة . فقد اشار كيسكر (١٩٧٧) الى "ان طلبة الجامعة يعانون من مواقف و أزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والاساتذة ، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية والتعامل مع متقضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها ، وماتفرضه من قيود على حركتهم وحریتهم ، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الاءاء والصراع القيمي بين ماهو أصيل وماهو وافد والتخطيط للمستقبل ، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقتها" (KiSker ، ١٩٧٧ : ٢٠١٩).

كما تؤكد كونستانس (Constance) (٢٠٠٤) ايضاً على أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والاحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في احساسهم بالاستقلالية ، وتحمل المسؤولية ، واكتساب الدور الاكاديمي والمهني . (Constance، ٢٠٠٤:٥١٥) كما أشارت الدراسات ايضاً كدراسة (Mating، ١٩٨٢) و (Cobssa، ١٩٨٢) و (ابو مغلي، ١٩٨٧) و (Kamar، ١٩٩٠) الى الاثار التي تحدثها الضغوط النفسية في الصحة النفسية كسوء التوافق وضعف التكامل النفسي والتوتر الدائم والصراعات وعدم الاحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات والأصابة بالاضطرابات النفسية (الزبيدي ، ٢٠٠٠ : ٣) . وتوصلت دراسة (حسين، ٢٠٠٠) في نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والادراك الخاطيء للمواقف والاشخاص، كما إنها تؤدي الى الاضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي (حسين ٢٠٠٠ : ٤)

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة لها تأثير سلبي يجعله عاجزاً عن تحقيق اهدافه و تفاعله مع اخرين مما يوتر سلبا علي حالته الجسدية و النفسية وهذا تأثيره سلبي يغوق قدره الفرد علي التوافق وتسبب ضغوط سلبية و ظهور اعراض نفسية و جسدية تتمثل في ظهور الصداع و الام في المعدة وظهور عسر الهضم، وجود ارق، ارتفاع ضغط الدم والسكري (صباح ٢٠١٢ ، ٦٢-٦٣).

وتشير الإحصاءات العالمية عن (٨٠%) من الامراض الحديثة سببها الضغوط النفسية و ان (٤٠%) مشكلات المرضى المراجعين للإطباء والمستشفيات ناتجة عن ضغوط النفسية بنسبة (٢٥%) من الافراد.

اهمية البحث:

إن عملية تكيم الظواهر، التي هي تحويل النوع إلى الكم من أهم مؤشرات تقدم العلوم، وقد عدّها العلماء والباحثون من أهم خصائص البحث العلمي حتى وصف الرقم بأنه روح العلم، لأنه يعطي الظاهرة وصفاً دقيقاً، لا يختلف فيه إثنان، ويسهل عملية المقارنة الموضوعية بعيدة عن الذاتية، والمساعدة في إجراء العمليات الحسابية والمعالجات الإحصائية، التي تساعد في تحديد الظاهرة بدقة. (Ghiselli et al. 1981 p:23) (عبدالخالق، ١٩٩٣:٢٠٨)

لم تتقدم العلوم السلوكية، إلا بعد أن اعتمدت على القياس في الظواهر النفسية وتجربتها، خاصة بعد أن أنشأ العالم الألماني (وليام فونت) عام ١٨٧٩ أول مختبر تجريبي لعلم النفس في العالم (Anastasi,1976,p;7) وقد حاول العلماء والباحثون المختصون في القياس النفسي منذ ذلك الوقت، إيجاد طرائق ووسائل تساعد في تكيم الظواهر النفسية، مثل العلوم الطبيعية التي تقدمت بفضل تطور أدوات قياسها وتكيم طواهرها، وأخذ القياس النفسي مثل القياس الطبيعي أو العادي يرمي إلى تقدير عدد الوحدات التي تتضمنها الخاصية النفسية التي تختلف باختلاف الخصائص أو السمات النفسية. (Carver,1974,p;12)

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

وتتمثل الأهمية في عملية القياس انطلاقاً من مقولة (ثورندايك) : (إن كل شيء موجود بمقدار ، وإن هذا المقدار يمكن قياسه) . (Stanley & Hopkins, 1972,) (p:163)

تعد الضغوط من الظواهر الانسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية و اجتماعية و مهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية والسبب ان نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فيسيولوجية و نفسية و يعتبر الباحثون ان كل الضغوط بما فيها الضغوط النفسية وان لم يكون مرضا فانه يمهد للأصابة بالكثير من الاضطرابات الصحية بجانبها النفسية و البدنية (محمد، ٢٠١٥: ٢٠٠) .

فالضغوط بكل انواعها هي نتائج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي الي افراز انحرافات تشكل عبئاً علي قدرة مقاومة الناس في التحمل ورياح الحضارة تحمل في طياتها أفات تستهدف النفس الانسانية وزياده التطور وتحمل نفس الاحمال فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في الضغوط علي اجسامنا مما ينعكس علي حالتنا الصحية (جسدية - بدنية- نفسية) إن الضغوط تختلف من موقع لأخر وبالتالي تختلف درجات التأثير بها تبعاً لدرجة التعرض لها ومدى إرتباطها بحياة الفرد الشخصية خارج نقاط العمل او داخله، إذن الانسان المعاصر قد ينجح في إستيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة لكنه يخسر بانتاجه قدرته الجسدية و النفسية ومقاومته على التحمل مما يؤدي الي استنزاف تلك الطاقة و تدميرها ويعني ذلك تدمير الذات (عبدالمطلب ٢٠١٩ : ٢٠٨)

كما تعد الضغوط النفسية احد اهم المصادر المسببة للأمراض و اكثرها انتشاراً ولتعدد مصادره التي يتعرض لها الفرد والتي تسبب له الضغوط ومنها الضغوط المهنية الناتجة عن بعض المهن التي يعمل بها الإنسان وخصوصاً المهن الحساسة التي لها علاقه بتحديد مصير و حياة الإنسان كمهنة الطب وهي إحدى المهن الحساسة ذلك لما تطلبه من دقه في العمل و التشخيص وتحديد العلاج المناسب لشفاء عضو معين دون تأثير علي عضو اخر وان اي خلل في التشخيص من قبل طبيب سيؤثر علي نوعية

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

العلاج المطلوب للشفاء و بالتالي يمكن ان يؤدي الى الموت و الاصابة بالاعاقة لبعض المرضى او حتي التأثير علي عملية وظائف الجسم (النصراوي ٢٠١٠ : ٦٣٨).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- مقياس لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة من كلية التربية الاساسية في جامعة دهوك_الدراسة المسائية.
- ٢- قياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية-جامعة دهوك- الدراسة المسائية حسب متغير القسم (قسم الارشاد النفسي و التربوي_قسم لغة العربية).
- ٣- معرفة دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة من كلية التربية الاساسية -جامعة دهوك- حسب متغير (ذكور/ إناث).

حدود البحث:

- ١- الحدود الموضوعية: قياس الضغوط النفسية.
- ٢- الحدود المكانية: جامعة دهوك-كلية التربية الاساسية-الدراسة المسائية.
- ٣- الحدود البشرية: طلبة كلية التربية الاساسية-قسم الارشاد التربوي و النفسي- قسم اللغة العربية.
- ٤- الحدود الزمانية: السنة الدراسية ٢٠٢٢-٢٠٢٣-الدراسة المسائية.

تحديد المصطلحات:

أولاً. القياس (Measurement):-

١- تعريف كود (Good,1973):

عملية التأكد، والحكم على قيمة أو مقدار الشيء بتثمينه بعناية. Good 1973,p:114

٢- تعريف أبو جادو (١٩٩٧):

هو العملية أو العمليات المتعددة، التي نحصل بها على تقديرات دقيقة للأشياء، مما يؤدي إلى ضبط التعامل بين الناس، وتحدد قيم الأشياء المتداولة بناءً على مقاييس متعارفة عليها.(أبو جادو،١٩٩٧:٣٩٧).

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

٣- تعريف عودة (١٩٩٩):

هو العملية التي يتم بواسطتها التعبير عن الخصائص والسمات بالأرقام. (عودة، ١٩٩٩: ١٤).

وفي ضوء التعاريف السابقة عرّف الباحثان القياس إجرائياً، بأنه العملية التي تحدد بموجبه مقدار كمي، أو رقمي للظواهر النفسية من خلال الدرجات الكلية، التي سيحصل عليها المستجيبين على فقرات مقياس معد لذلك وفق شروط وخطوات بناء المقاييس.

ثانياً: الضغوط النفسية

١- يعرفها الرشيد (١٩٩٩):

حاله من التوتر الشديد او الاعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط علي الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن واضطرابات في السلوك (الرشيدي ١٩٩٩ : ١٧)

٢- يعرفها الامارة (٢٠٠١) :

مفهوم يشير الي درجة إستجابة الفرد للأحداث او تغيرات التي تحدث في بيئته اليومية، وهذه التغيرات ربما تكون مؤلمة و قد تحدث بعض الاثار الفسيولوجية مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص الي اخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الاخرين، وهي فروق فردية بين الافراد (ابو- الحصين، ٢٠١٠: ١٣)

٣- يعرفها الدايري (٢٠٠٨):

هي المشكلات و الصعوبات التي يتعرض لها الفرد في حياته وتسبب لها التهديدات والتوترات مما يؤثر علي سلوكياته وعلاقاته وطموحاته المستقبلية (الدايري ٢٠٠٨: ١١٥).

٥- يعرفها بارون (٢١١٤):

هي عبارة عن التعرض الافراد لمستويات عالية من التوتر او القلق بالتالي ينتج عنه استجابات سلبية قد تكون مستمرة (٢١١٤)

٤- عرفها الزاروس Lazarus (٢٠٠٦):

بانها الموترات الخارجية التو تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي و الاجتماعي للأفراد، وهي النتائج تقييم المعرفي للمواقف الغير مرغوب بها و التي تختلف من شخص الى آخر.

٥- لضغط النفسي: هي استجابات وتغيرات جسمية وسلوكية وانفعالية نتيجة احداث خارجية عن السيطرة. (Burroughs ,Gregory, ١٩٨٩)

٦- شاكر قنديل فعرها :

على أنها حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح وحاد أو خطر شديد، ويرى أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد له إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جدي (طه، ٢١١٤).

٧- التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: و تحسب بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الضغوط النفسية.

ويعرفه الباحثان الضغوط النفسية وفقا لأداة الدراسة المستخدمة على أنها:

هي تغير في مشاعر و سلوك الافراد نتيجة ظروف الخارجية الصعبة و المفاجئة للحياة اليومية والتي تتطلب من الافراد جهد نفسي و عضلي و اجتماعي).

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

يتضمن هذا الفصل محورين هما: الإطار النظري، والدراسات السابقة ومناقشتها وكما يأتي:

أولاً- إطار نظري: ويتضمن هذا المحور جزئين هما: القياس النفسي (السايكومتري)، وضغط النفسي كما يلي:

أ- القياس النفسي (السايكومتري):-

١- مفهوم وطبيعة القياس النفسي وتطوره :

مصطلح السايكومتري مصطلح إغريقي يتكون من مقطعين هما سايكو (Psycho) ويعني النفسي، و مترو (Metro) ويعني القياسي (Measure) باللغة الإغريقية، ويعرف باللغة العربية بالقياس النفسي وتعدّ الأرقام من متطلبات هذا القياس، إذ تستعمل للتعبير عن الخصائص، والسمات، والمتغيرات المختلفة، فالعلم لا يستعمل من دون الأرقام، التي توصلنا إلى القياس، فالقياس هو عملية، أو تعبير بلغة كمية، أو حسابية عن صفات، أو عوامل، أو ظواهر لموضوعات نوعية، أو معنوية، أو سلوكية تتطلب إصدار حكم أو تقويم عنها، وبما أن الغرض الأساس من القياس النفسي، هو الكشف عن الفروق بأنواعها المختلفة، وهذه الفروق تتلخص في الفروق بين الأفراد، أو الفروق في الفرد نفسه أو بين الجماعات، لذلك يسهل الرقم عملية المقارنة أو قياس الفروق بدقة لا يختلف عليها اثنان. (الشنباري ، ٢٠١٠).

ولتوضيح مفهوم القياس النفسي نعرض بعض المفاهيم الشائعة منها: مفهوم القياس بمفهومه الواسع، هو التعبير عن الأشياء بالأرقام حسب قواعد محددة، والقياس هنا هو وصف كمي للسلوك أو تكيم الظاهرة، ومفهومه في التربية هو عملية تعتمد على جمع معلومات من أجل تقدير الأشياء كميّاً في ضوء وحدة قياس معينة، أو هو العملية التي نحدد بواسطتها كمية ما يوجد بالشيء من الخاصية أو السمة التي نقيسها. (بعبع ، ٢٠٠٩) (جاسم ، ٢٠١٩:٨).

ب- مفهوم الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في البشرية التي تظهر في مواقف الحياة المختلفة، والتي أصبحت جزء من من الحياة اليومية، مما يتطلب منا التعرف على أسبابها، وكيفية التعامل معها والتخفيف من أثاره. وتشير إحصائيات العالمية أن (٨٠%) من الأمراض الحديثة يكون سببها أضعاف النفسية، وأن (٥٠%) من مشكلات المرضى المراجعين الأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية اليومية،

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي (الغزير و أبو سعد ٢٠٠٩).

وتعد كلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية (Strigere) والتي تعني أوثق أو أشد أو ضيق و تستخدم في الكثير من اللغات و منها الانكليزية للتعبير عن المواقف الصعبة كمن و الحرمان و الالام، كلمة يمكن عن الماسي من خلالها (المداحة ١٥، ١٦، ١٧)، و الضغوط النفسية يعرفها حنفي بانها "الحالة التي يتعرض لها الكائن الحي حيث تفرض عليه نوعا من التوافق و تزداد تلك الحالة الى درجة من الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف أو استمرت لفترة غير محدودة او طويلة مع وجود تغيرات سلوكية"، وطبقا للازاروس فإن مستوى الشعور بالضغط يزداد عندما نبدأ تفسير الاحداث اليومية الضاغطة، و درجة التفسير تختلف من شخص الى شخص اخر، و يرى بروشن-شوارتز (Bruchon-Schwetizer) .

إذن أالضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة، وتشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسالته، وتسبب له ضعفا وتوترا، فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر سلبيا على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي (خليفة و علي، ٢٠٠٨).

أالنظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

ظهرت نماذج و تصنيفات عدة للضغوط منها (موراي ١٩٧٥ murray) الذي قسمتها الي حسب اسباب ظهورها و منها الضغوط الناجمة عن التوتر الاعتيادي ordinary tensions و stresses ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية و التي يتعرض لها الافراد، والضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية ordinary tensions stresses وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات النمائية التي تتطلب تغيرات مؤقتة في العادات والتي تحدث تلقائيا عند الافراد، وضغوط الازمات الحياتية life crises stresses وتشمل ضغوط الاصابة بالامراض المزمنة و الشديدة و فقدان

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

الاحباء و المقربين، و يستمر هذا النوع من محددة و قد تكون اشد انواعها (murry 1975, p. 735).

التكيف مع الضغوطات النفسية تكون حسب مرونة الشخص النفسية والتي تلعب دور مهم في مدى شدة تاثير الفرد بهذه الضغوطو فكما كانت المرونة النفسية متوفرة كلما قلت الاثار السلبية لهذه الضغوطات سواء على المدى القصير او الطويل.

صنف لازاروس و كواهين (Lazarus&Cohen, 1997) اللذان صنفا الضغوط النفسية الى اسباب حدوثها الخارجية ومنها(البيئة) و تشمل الاحداث اليومية البسيطة التي يواجهها الافراد، و الاحداث الداخلية لشخصية وهي الضغوط الناجمة عن التوجيه الادراكي للشخص نحو العالم الخارجي.

يعتبر موراي و فورس (Morse&Furst , 1979) من الذين أكدوا على الضغوط الفيزيائية (Physical Stress) يعتبر وتشمل الضغوط الناجمة عن العوامل خارجية كالتلوث الكيماوي والوضوءاء تغير مسارات الحياة وتختلف في شدتها و تأثيرها، والضغوط الاجتماعية (Social Stress) والتي تكون نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية وعندما تكون صعبة فقط تسبب حرجاً نفسياً واجتماعياً للافراد وتشمل فقدان الاحبة، فقدان العمل، الظروف المالية الصعبة، و تكرار الاحداث الغير سارة، وحسب التصنيف تاتي الضغوط النفسية التي تعتبر الاساسية وهي Psychological (Stress) وتشمل الضغوط الناجمة المواقف المحبطة التي تترك اثار مباشرة من التوتر وتغير في المشاعر نتيجة الاحباط. (Mirse & Furst, 1979 p.10)

ومن اهم النظريات التي ظهرت عن التوتر هي نظرية كانون (Cannon, 1932) والتي تعتبر من النظريات البيولوجية في تفسير التوتر النفسي ومن اساسيات هذه النظرية هي (القتال، المواجهة، الهروب) وتعني مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من اجل المحافظة على إستقرار خصائصه الاساسية، وقد وجد كانون من خلال تجاربه، ان عددا من الانشطة التي يقوم بها الانسان او حيوان التي تسبب الاستثارة في

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

الغد و الاعصاب وتهيئة الجسم تلقائيا لمقاومة الخطر الذي يهدده اطلق عليها أعراض المواجهة.

نص اقتراح سيلبي (Selye's 1956,1976) على أن التوتر كان موجودًا لدى الفرد طوال فترة التعرض لطلب غير محدد، وقد ميز بين الإجهاد الحاد والاستجابة الكاملة للضغوطات المزمنة، واصفًا الحالة الأخيرة بـ "متلازمة التكيف العامة"، والتي تُعرف أيضًا في الأدبيات باسم متلازمة سيلبي وتُقسم المتلازمة الاستجابية الكلية للضغط النفسي إلى ثلاث مراحل: رد الفعل التنبه، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإرهاق. عندما يتعرض الأفراد لعامل ضغط، فإنهم في البداية يتم أخذهم على حين غرة، ثم يحاولون الحفاظ على التوازن من خلال مقاومة التغيير، وفي النهاية يقعون ضحية الإرهاق في مواجهة عامل الضغط. و التوتر هو حالة من الأحداث المنسقة، وليس مجرد مصطلح نفسي، ويواجهه جميع الأفراد خلال فترة المرض وهو يختلف بشكل أساسي عن استجابة القتال أو الهروب أو الإجهاد الحاد الذي يحدث عند مواجهة تهديد محسوس، كما وصفه لأول مرة عالم وظائف الأعضاء والتر كانون في عام ١٩١٥. الإطلاق الحاد للنقلات العصبية من الجهازين العصبي الودي والمركزي، وكذلك الهرمونات من تتوسط قشرة الغدة الكظرية والنخاع والغدة النخامية والغدد الصماء الأخرى في الاستجابة في حالات الإجهاد الحاد.

انواع الضغط النفسي :

ويشير Selye سيلبي إلى أربعة أنواع من الضغط النفسي تصيب الفرد بي:

١- الضغط النفسي السيء: ويسمى بضغط الالام مثل فقدان عزيز أو فقدان فرصة عمل.

٢- الضغط النفسي الجيد: والذي يحدث في الاوقات السعيدة و تساعد على إعادة التكيف

مع الذات كوالدة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة، الزواج.

٣- الضغط النفسي الزائد: وينتج عن تراكم الاحداث او المسؤوليات حيث تتجاوز

مصادر الفرد وقدراته.

٤- الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الفرد بالممل بفقدان الشغف وعدم التحدي و عدم بالشعور بالاثارة .

مراحل الاستجابة للضغوط النفسية:

وتتضمن الاستجابة للضغوط ثلاثة مراحل فيما يطلق عليه نموذج زملة التكيف العام:

- ١--مرحلة الانذار: حيث يتهيأ الفرد جسما لمواجهة الحدث الضاغط
- ٢- مرحلة المقاومة: تعتبر هذه المرحلة يحاول مرحلة المواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه .

2-مرحلة الانهالك: وفيها يفقد الجسم قدرته على المقاومة والتعامل مع الحدث أو المواقف. (منشار، ١٩٩٩.ص ٢٨٥)

مصادر الضغوط:

الجمعية الامريكية للطب النفسي تعتبر بان أحداث الحياة الضاغطة بأنها "عبارة عن: أعباء زائدة تتقل كاهل الفرد نتيجة لمزور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن، أو فقدانه لوظيفته، أو دخوله في حالة صراع حاد لادائه لادواره المختلفة، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الاسرية او الزوجية، وأن عجز الفرد عن الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات"(غانم، ٢٠٠٨، ص٣٤٣).

تفرض الضغوط على الفرد آثار قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة ، وعلى الرغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر ومن هذه المصادر، حيث ذكر (الدحادحة، 2010):

- ١- البيئة: مثل الطقس، الإزعاجات، التلوث، الانتقال من مكان الى اخر وغيرها.
- ٢-العوامل الفسيولوجية: مثل فترات النمو المختلفة، الإصابات، ضعف التغذية اضطرابات النوم، المرض، والقلق الناتج بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والمتغيرات الطارئة.

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

٣- الضغوطات الاجتماعية: مثل المشكلات المالية، المواعيد، إلقاء المحاضرات، فقدان الأقران والأصدقاء ومتطلبات الوقت والاستفادة منه، الارتقاء.

٤- طريقة التفكير: إن العقل يفسر الأحداث والمواقف في البيئة، والجسد يحدد متى يستجيب كحالة طارئة. (الجعافرة، ٢٠١٦: ١١)

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد مدارس علم النفس؛ لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية.

فقد ميز الزورس وكوهن Cohn & Lazareus بين نوعين من الضغوط: أولاً: الضغوط الخارجية والتي تكون متعلقة بالأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد من بيئته الخارجية، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة من حيث الشدة. ثانياً: الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراك الافراد نحو العالم الخارجي والنابع من فكر و تحليل ذات الفرد (الغزير، أبو سعد، ٢٠٠٩). بينما يحصرها بعض الباحثين في نوعين هما: الضغوط الايجابية أو المفيدة Eustress ويقصد بالضغوط الايجابية: الضغوط المعتدلة التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابي لدى الفرد مثل: الإنجاز والفخر والتغلب على التحديات، أما الضغوط السلبية فتحصل عندما يصل الفرد إلى الحد الذي يستنفذ قواه و يشعر فيه أنه غير قادر على تحمل الضغط؛ مما يسبب له الضرر في صحته النفسية و البدنية. (الرواس، ٢٠٠٣).

أعراض الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي:

- ١- الأعراض الذهنية: في اثناء حالات الضغط النفسي يعاني الافراد من صعوبة التركيز
- ٢- الأعراض العاطفية: من اهم التغيرات التي تحدث هي تغير في المشاعر مثل التوتر، القلق، الأكتئاب،سرعة الإنفعال، عدم القدرة على الاسترخاء.

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

٣- أعراض الجسدية: زيادة ضربات القلب، تشنج العضلات، ارتجاف في اليدين، جفاف الفم، التعرق، ظهور علامات التعب الجسدي، قضم الاظافر، رودود الأفعال القوية.

٤- أعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحول التخلص منه القيام بسلوكيات، مثل: الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء المالملة على الغير، وغيرها(بيرغ، ٢٠٠٤).

ثانياً// الدراسات السابقة:

١- دراسة طاهر (١٩٩٨):

أجريت هذه الدراسة في العراق ، واستهدفت تعرف أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية وإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية (الانجاز، الثقة بالنفس، الانعزال)، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالباً وطالبة في جميع أقسام الكلية ، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية مكون من (٣٨) فقرة وبناء مقياس للسمات الشخصية مكون من (٣٠) فقرة موزعة بالتساوي على جميع السمات . وقد استنتجت الدراسة ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية وكذلك هناك علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية وسمة الانجاز، وسمة الثقة بالنفس ، كما أسفرت عن وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية وسمة الاعتزال.(طاهر ،١٩٩٨).

٢- دراسة اللامي(٢٠٠٩):

استهدف البحث التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، وبناء برنامج ارشادي لتخفيفها. وتحقيقاً لاهداف البحث ، تبنى الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الربيعي ٢٠٠٩) تم عرض المقياس على نخبة من الخبراء لايجاد الصدق الظاهري، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة التطبيق . اعادة التطبيق ، وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث المتكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة ، ولتحليل البيانات احصائياً استخدم

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

الباحث (الاختبار التائي ، ومعادلة فيشر، والوزن المئوي، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسون) . وظهرت النتائج ان افراد عينة البحث يواجهون ضغوطاً بدرجات كبيرة ومتوسطة ، كما توجد فروق دالة احصائياً على وفق متغير الجنس (ذكور . أناث) ولصالح الذكور ، وأيضاً على وفق متغير الحالة المعيشية (يعمل . لايعمل) ولصالح لا يعمل ، ولا توجد فروق دالة احصائياً على وفق متغير الحالة الاجتماعية (متر وج . غير متزوج) . (دراسة، اللامي(١:٢٠٠٩) ٣- دراسة جاسم (٢٠١٦):

وقد هدفت دراسة البيرقدار (٢٠١١) الى التعرف على الضغط النفسي ومصادرها لدى طالبات الكلية التربوية في الجامعة الموصل وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وبلغت عينة البحث (٨٤٣) طالباً و طالبة واستخدمت الباحثة مقياسين الاول لقياس الضغط النفسي والثاني لقياس الصلابة النفسية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومن ابرز النتائج التي تم التواصل لها هي عدم وجود ضغوط النفسية عند الطلبة وعدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي ، ووجود فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغوط لنفسية والصلابة النفسية في متغير الجنس لصالح الذكور ، كما توجد فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية في متغير الصف و لصالح صف الرابع ، و وصلت الدراسة بضرورة قيام المختصين بالارشاد والتوجيه وزيادة و على طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية العوامل المؤثرة فيها و تحسين شروط الدراسة في الجامعة.(جاسم، ٢٠١٦:١٢١)

مناقشة دراسات السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة سيتم مناقشة تلك الدراسات لبيان جوانب الشبه، والاختلاف بين تلك الدراسات والدراسة الحالية، مع تحديد جوانب الاستفادة من بعض إجراءات تلك الدراسات في الدراسة الحالية في المحاور الآتية:

١- الاهداف:

لقد تباينت الدراسات السابقة في أهدافها، فقد استهدفت بعض الدراسات إلى معرفة علاقة الضغوط النفسي ببعض المتغيرات الأخرى كدراسة إيرز وجاج (طاهر، ١٩٩٨) ودراسة (جاسم، ٢٠١٦).

٢- منهج البحث:

لقد اعتمدت معظم الدراسات السابقة على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في الاعتماد على المنهج الوصفي أيضاً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي وأهدافه أيضاً.

٣- عينة البحث:

لقد تباينت الدراسات السابقة في حجم عيناتها، و إعدادها التي قد أجريت أغلبيتها على طلاب الجامعات فقد كان أصغرها حجماً مؤلفاً من (٢٠٠) طالب وطالبة في دراسة (دراسة اللامي، ٢٠٠٩)

في حين بلغ عدد الطلاب لعينة كبيرة الحجم إلى (٨٤٣) طالب وطالبة في دراسة (دراسة جاسم ، ٢٠١٦) وإن حجم عينة الدراسة الحالية هو أصغر من حجم جميع عينات الدراسات السابقة.

٤- الوسائل الاحصائية:

تباينت الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسات السابقة، فقد استعملت معظم الدراسات معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعادلة سبيرمان براون، وغيرها كوسائل إحصائية وستستعمل بعض من تلك الوسائل التي تتناسب مع طبيعة البحث الحالي وأهدافه.

٥- النتائج:

تباينت الدراسات السابقة فيما توصلت إليها من نتائج، وستقارن نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة والذي سيتم ذكرها في الفصل الرابع.

جوانب استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة- :

١. تساعد الدراسات السابقة الباحث العلمي على ان يتعرف على هيكلية البحث العلمي ككل، ، وتساهم في معرفة الباحث بشكل واقعي ولسل كيفية إعداد وكتابة للبحث العلمي بشكل مرتب وبالعناصر الكاملة، مع الاطلاع على كيفية كتابة كل عنصر من هذه العناصر كل على حدة.

٢. إن اطلاع الباحث العلمي على الدراسات السابقة تساعده على يعرف كيف تعامل الباحثون السابقون مع موضوع البحث العلمي، وتمهد له الطريق على اكتشاف الثغرات والأخطاء التي وقع بها هؤلاء الباحثين، والعقبات التي واجهتهم وكيفية تخطيها، وهذا كله سيجعل الباحث العلمي أو الطالب أكثر قدرة على التعامل مع البحث العلمي ودرسته وكتابته بالشكل السليم بادق التفاصيل.

٣. إن أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة تظهر من خلال ارتكاز الباحث العلمي عليها بتحديد نقطة البداية والانطلاق لبحوثهم، وبالتالي الوقوف عند بعض الأمور التي وقفت الدراسات السابقة عليها، مع إضافة المعلومات الجديدة عليها.

٤. يظهر توثيق الدراسات السابقة المجهودات التي بذلها الباحث العلمي في دراسته، وسعيه لإثراء وإغناء دراسته العلمية.

٥. إن كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة تظهر من خلال مساعدة الباحث العلمي اطلاعه على كيفية تحديد الفروض والمتغيرات البحثية في دراسته.

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل على منهجية واجراءات البحث و المتمثل

أولاً: منهج البحث:

سيتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي لكونها من الاكثر المناهج ملائمة لاهداف البحث الحالي.

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

ثانياً: مجتمع البحث:

تشمل مجتمع البحث جميع طلبة و طالبات قسم الارشاد التربوي والنفسي وقسم العربية-الدراسة المسائية و البالغ عددهم (١٥٩) و كما هو موضح في الجدول (١)

جدول (١)

توزيع عينة البحث بحسب الاختصاص و الجنس

المجموع	القسم				الدوام
	قسم اللغة العربية		قسم الارشاد التربوي والنفسي		
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
١٥٩	٦٩	٣٠	٣٢	٢٨	مسائي

المعلومات: تم الحصول عليها من وحدة التسجيل في كلية التربية الاساسية، الدوام المسائي .

ثالثاً: عينة البحث:

بعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة قسم الارشاد التربوي والنفسي قسم و اللغة العربية تم اختيار (٦٠) طالب و طالبة ومن كلا القسمين الارشاد التربوي والنفسي و قسم اللغة العربية- الدراسة المسائية و من كلا الجنسين بالطريقة العشوائية الطبقية المنتظمة وبما يمثل نسبة (٢٥%) وهي نسبة من نسبة مقارنة مع عينات الدراسات السابقة و

تأكيدات علماء القياس و كما موضح في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين افراد عينة البحث

المجموع	القسم				الدوام
	اللغة العربية		الارشاد التربوي و النفسي		
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	مسائي

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

رابعاً: أداة البحث:

لتحقيق أهداف البحث تتطلب تطبيق مقياس الضغوط النفسية واعتمد الباحثان على مقياس المعد من قبل (اللامي، ٢٠١٠: ٦٣-٦٤) والمؤلف من (٣٠) فقرة، بعد ان استخرج لها الصدق و الثبات و كما يأتي:

أ- الصدق:

إن المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس فعلا ما يراد قياسه، (أحمد، ٢٠١٤: ٦٢) تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد التربوي والنفسي وقسم اللغة العربية كما في الملحق (١) لبيان ارائهم على صلاحية الفقرات. وقد أعتد نسبة أتفاق (٨٠%) من أراء الخبراء كمعيار لصلاحية الفقرات . و في ضوء ملاحظاتهم تم حذف فقرتان لانها لم تحصل على نسبة (٨٠%) و بذلك اصح المقاييس مؤلفة من (٢٨) فقرة.

ب- الثبات:

يقصد بالثبات مدى قدرة المقياس على اعطاء نفس التقديرات عندما يعاد تطبيقها على نفس الافراد تحت نفس الظروف(ملحم: ٢٠١٥) وقد اعتمد الباحثان على طريقة التجزئة النصفية في ايجاد معامل ثبات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط باستخدام معادلة برسون (Person) بين درجات افراد عينة البحث على الفقرات الفردية و الزوجية و الذي قد يبلغ (٦٢%) و بعد تصحيحها بمعادل سثيرمان - براون (زيباري، ١٩٩٧: ٤٢) وبذلك أصبح معامل الثبات اصح لمقياس كامل (٠.٨٥) وهي معامل ثبات مناسبة و بذلك اصبح المقياس جاهزا للتطبيق و المؤلفة من (٢٨) فقرة كما في ملحق (٣)

خامساً: تطبيق الاداة:

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على افراد عينة البحث البالغ عددهم (٦٠) طالب و طالبة بانفسهم بعد ان وضح لهم الهدف من المقياس و كيفية الاجابة على

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

فقراتها و قد استغرق مدة تطبيق المقياس اسبوعين تقريبا وتراوحت متوسط زمن اجاباتهم (٢٠) دقيقة.

سادسا: تصحيح المقياس:

بعد ان تم تطبيق استمارات المقياس على افراد عينة البحث تم تصحيح اجاباتهم من خلال حساب الدرجات الكلية لكل منهم من خلال اعطاء اوزان (٣ ، ٢ ، ١) لبدائل الاجابة على فقرات المقياس (دائما ، احيانا، ابدا) على التوالي.

سابعا: الوسائل الاحصائية:

التحقيق اهداف البحث تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية

- ١- النسبة المئوية لغرض ايجاد نسب اتفاق الخبراء على فقرات مقياس الضغوط النفسية.
- ٢- الاختبار التائي T-test لعينة واحدة لغرض ايجاد دلالة الفروق احصائية بين متوسط الحسابي و المتوسط النظري (طيب، ٢٠٠٨:٤٥)
- ٣- الختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المتغيرات البحث (الجنس ، القسم،)(عبدالعظيم، ٢٠١٤:٥٠)
- ٤- معادلة بيرسون person لاستخراج معامل ثبات اداة البحث.(زغلول، ٢٠٠٣:١٩)
- ٥- معادلة سبيرمان - براون لتصميم معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية. (زيباري، ١٩٩٧)

الفصل الرابع

❖ عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج و مناقشتها على وفق أهداف البحث كما يأتي:
الهدف الأول: التي تنص على (التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد النفسية و اللغة العربية) تم التحقق من ذلك بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على افراد عينة البحث و بعد تحليل البيانات احصائيا. أظهرت نتائج البحث أن الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة قد بلغ (٤٣) درجة و بأحرف معياري قدره لا (٦,٤٧) درجة، و أن القيمة التائية المحسوبة بلغت

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

(٥.٥٥) ، وهي ذات دلالة ما إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و بدرجة حرية (٥٩) و عند مقارنتها بالقيمة الجدولية و البالغة (١.٩٨) تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية و الجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و القيمة التائية المحسوبة و الجدولية لأفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اعداد افراد العينة
	الجدولية	المحسوبة			
٠.٠٥	١.٩٨	٥,٥٥	٦,٤٧	٤٣	٦٠

وفي ضوء ما ورد في الجدول أعلاه من النتائج يمكن القول بأن طلبة قسم الارشاد و قسم اللغة العربية بشكل عام لديهم ضغوط النفسية بمستوى فوق الوسط ، ونعزي الطلاب الباحثان ذلك الى كون طلبة كلية التربية الاساسية يعانون من الضغوط النفسية بسبب التطور التكنولوجي والاطلاع على العالم الخارجي وتقليدهم لما يرون من شخصيات في الافلام و المسلسلات و لغرض جذب اهتمام الاخرين و لمعرفة دلالة الطروق احصائيا بينهم تم حساب القيمة التائية باستخدام اختبار التائي T-test لعينة واحد أظهرت النتائج بان القيمة التائية المحسوبة بينهم قد بلغ (٥,٥٥) وهو اكبر من القيمة التائية الجدولية و البالغة (١,٩٨) ويدل ذلك على وجود مستوى أكبر من الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث وتتفق هذا النتيجة مع نتائج دراسة (جاسم:٢٠١٦)

الهدف الثاني: المتعلق بقياس الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد النفسي و اللغة العربي تبعا لمتغير الجنس:

لغرض معرفة دلالة الفروق في الضغوط النفسي بين الذكور و الاناث تم استخراج المتوسطات الحسابية و الأنحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث للضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) حيث بلغ عدد الذكر (٣٠) و اظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم (٤٦) و بانحراف معياري (٦٢)

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

اما بالنسبة للاناث والبالغ عددهم (٣٠) بمتوسط حسابي قدره (٤١) وبانحراف معياري (٤٢) وكما موضح في الجدول (٤).

جدول (٤)

يبين المتوسط الحسابية و الانحراف و القيمة التائية المحسوبة و الجدولية لمتغير الجنس

مستوى الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
٠.٠٥	١.٩٨	٢,٦٠	٦٢	٤٦	٣٠	ذكور
			٤٢	٤١	٣٠	اناث

ومن الجدول أعلاه يظهر بأن الفرق في سلوك الضغوط النفسي لصالح الذكور، وتفسير ذلك ان عوامل التنشئة الاجتماعية في المجتمع العراقي منحت للذكور فرصاً أكبر في التعامل مع مجالات الحياة الواسعة وتأدية أدوار اجتماعية متنوعة وتحملهم لمسؤوليات اكبر في الحراك الاجتماعي والتعامل مع البيئة اكثر من الاناث ، ونتيجة لذلك فهم في مواجهة مستمرة مع احداث الحياة الضاغطة ومؤثراتها الاقتصادية والاجتماعية و الأمنية ، فالضغوط النفسية بطبيعتها محصلة للتفاعل بين الفرد وبيئته . لأن قيمة المتوسط الحسابي للذكور البالغة درجاتها (٤٦) درجة هي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاناث البالغة درجاتها (٤١) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (جاسم:٢٠١٦)، ودراسة (اللامي:٢٠٠٩) .

الهدف الثالث: التي تنص على (التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد النفسية واللغة العربية حسب متغير نوع الدراسة، قسم الارشاد النفسية و اللغة العربية) حيث تم استخراج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث الضغوط النفسية حيث بلغ عدد الطلبة الارشاد النفسي (٣٠) ، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم هو (٩,٣) وبانحراف معياري (١,٦١) أما بالنسبة للطلبة المسائي فقد بلغ عددهم (٦٠) بمتوسط حسابي قدره (٩,٣) و بانحراف معياري (١,٦١)

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

و القيمة النائية المحسوبة (٠,٧٧) و الجدولية (١.٩٨) و هي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و الجدول (٥) يوضح ذلك

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الدراسة
	الجدولية	المحسوبة				
٠.٠٥	١.٩٨	٠,٧٧	١,٦٢	٩,٣	٣٠	الارشاد النفسي
			١,٦٣	٩,٣	٣٠	اللغة العربي

ويظهر من بيانات الجدول اعلاه عدم وجود ذات دلالة احصائية بين مستوى الضغوط النفسية لمتغير نوع القسم أي معنى أن الطلبة في القسم الارشاد و القسم اللغة العربية كانوا بنفس مستوى الضغوط النفسية تقريبا و يعود الى كونهم من نفس المرحلة العمرية ومن نفس المجتمع بنقائده و عاداته و حتى تقاربهم مع البعض من النالية الاجتماعية و عند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة يظهر ان هذه الدراسة قد تفرد بهذه النتيجة بدلا الظروف في مستوى.

الفصل الخامس

أولا: الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث يمكن الخروج بالاستنتاجات الاتية:

- ١- ان طلبة قسم الارشاد النفسي واللغة العربي يمتلكون بشكل عام مستوى عالي من الضغوط النفسي.
- ٢- وجود الضغوط النفسي لدى الطلبة المذكر بمستوى أعلى بشكل عام من الطلبة المؤنث في قسم الارشاد النفسي وقسم اللغة العربية.
- ٣- وجود حالة من الثبات والاستقرار النسبي لمستوى الضغوط النفسي لدى الطلبة قسم الارشاد النفسي و قسم اللغة العربية الطلبة الذكور والاناث.

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

ثانياً: توصيات:

- ١- الاهتمام برعاية الشباب الجامعي الكافة، وتوفير فرص النمو السليم لهم واستثمار القدرات الشبابية في المجالات المختلفة.
- ٢- العمل على تعزيز العلاقات الانسانية بين الشباب الجامعي من خلال التدريب على معايير وقوانين الجماعة من خلال الجامعات.
- ٣- تعزيز ثقة الشباب بأنفسهم من خلال اشراكهم في مجالات الحياة والاستماع الى آرائهم ومقترحاتهم، وتحميلهم المسؤولية لبناء الوطن.
- ٤- ممارسة الحرية الاجتماعية ضمن قواعد الاداب و القيم السائدة.

ثالثاً: المقترحات:

- ١- بناء برنامج تربوي نفسي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي.
- ٢- تفعيل دور المؤسسات الاعلامية في التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجه الشباب.
- ٣- إجراء دراسة مماثلة وربطها بمتغيرات أخرى مثل الصحة النفسية.
- ٤- إجراء دراسة على عينة أكبر من الشباب الجامعي ومن الجامعات الكوردستان الأخرى.
- ٥- إجراء دراسة مقارنة بين الشباب في المرحلة الأعدادية والشباب في الجامعة.

المصادر

- أبو جادو، صالح محمد علي (١٩٩٧): علم النفس التربوي ، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١- أبو حسين، محمد فرج الله مسلم (٢٠١٠): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي، رسالة ماجستير غير منشوره، الجامعة الاسلامية لغزة.

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

- ٢- أحمد، ظمان محمد(٢٠١٤): قياس السلوك التوكيدي لدعو طلبة جامعة زاخو، فاكولتي العلوم الانسانية، جامعة زاخو(رسالة ماجستير غير منشورة).
- ٣- التميمي، بشرى عناد مبارك(١٩٩٦): الانتصل الاجتماعي لدى العامل في بعض مؤسسات الدولة وعلاقة ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد.
- ٤- الجعافرة ، إبراهيم موسى (٢٠١٦): رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي/ قسم الإرشاد والتربية الخاصة، جامعة مؤتة.
- ٥- الرشيدى ، هارون (١٩٩٩) : الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظرياتها ، برامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الانجلو . المصرية .
- ٦- الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٠) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس الجامعي ، اطرحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب /جامعة بغداد.
- الشنباري، رمزي حسن (٢٠١٠): اثر حجم العينة وأسلوب اختيارها في الخصائص السيكومترية للمقاييس النفسية، كلية الدراسات التربوية، جامعة جدارا، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- ٧- الفياض ، ساهرة (١٩٩٤) : علاقة الخبرات المؤلمة بالطفولة بسمة القلق لدى الطلبة الجامعيين ، مجلة اداب المستنصرية ، العددان (٢٤ - ٢٥) ، بغداد
٨. كمال ، علي (١٩٨٣): النفس ، ط٢ ، دار واسط ،بغداد ، العراق.
- ٩-اللامي، عبد العباس مجيد تاية (٢٠٠٩): الضغط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في جامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها، الجامعة المستنصرية . كلية التربية.
- ١٠-جاسم، بشرى احمد(٢٠١٦): الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اداب المستنصرية ، عدد(٧٤).

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

- ١١- جريو ،صادق كاظم (٢٠٠١) :دراسة مقارنة في مستوى الطموح والتحصيل الدراسي عند طلبة الدراساتين الصباحية والمسائية في جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / ابن رشد . جامعة بغداد.
- ١٢- حسين ، محمود (٢٠٠٠):الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية ، ورقة عمل ، جامعة البتراء ، الاردن
- ١٣-زغلول، سعد بشير(٢٠٠٣) : دليلك الى البرنامج الاحصائي SPSS، المعهد العربي للتدريب و البحوث الاحصائية،الجهاز المركزي للإحصاء، جمهورية العراق(٢٠٠٣).
- ١٤-زيباري، صابر عبدالله (١٩٩٧): الخصائص السايكومترية لاسلوبى المواقف الافضلية و العبارات التقريرية في بناء مقياس الشخصية، كلية التربية ،ابن رشد، جامعة بغداد(اطروحة دكتوراه غير منشورة).
- ١٥- طاهر، شوبو عبد ا(١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد (٢٩) بغداد.
- ١٦- طيب، أحمد عبدالسميع(٢٠٠٨): مبادئ الاحصاء .
- ١٧-عبدالعظيم ، حمدي عبدالله (٢٠١٤): موسوعة الاختبارات و المقاييس .
- عبد الخالق، احمد محمد (١٩٩٣): بعض الشروط المنهجية والضوابط الاخلاقية في استخدام الاختبارات النفسية، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، عدد (٢)، غزة، فلسطين.
- ١٨-عسكر، سهيلة عبدالرضاء(ب.ت):الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالاذاعات لدى المسنين، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم العلوم اتربوية والنفسية، المجلة البحوث التربية النفسية، العدد التاسع والعشر .
- ١٩ علي، عبد الحليم رحيم(٢٠١٦): الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالاذعان لدى الطلبة الغتريين العراقيين، جامعة بغداد، كلية اداب، قسم علم النفس، عدد (٤٨).

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

-
- عودة، احمد (١٩٩٩): القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٣، دار الأمل للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- ٢٠- قدوري(٢٠٠٥): الشخصية المتصنعة وعلاقتها بالحاجة الى الحب، دار الكتب والوثائق العراقية.
- ٢١- محمد، ناصر العزاوي، ميسرة نبيل ابراهيم(٢٠١٥): سمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى المرأة العراقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد - العراق.
- ٢٢- ميزونوف، جان(١٩٧٢): علم النفس الاجتماعي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- Carver, R. P,(1974):**Two dimensions of tests psychometric and Edumetric ,American psychologist**, Vol,29. No,7.p.p.10-28.
- Good, Carter,V.(1973): **Dictionary of Educatio** 3rd Ed. New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- 23-Cooper.C.I.(1976): **occupational source of stress review of the literature relating to coronary heart diseases and mental health** ,journal of occupational psychology.
- Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book Company, 1956 -
- Stanley, C. Julian & Hopkins Kenneth. D. (1972): **Educational and Psychological Measurement Evaluation**. 5th ed. New Jersey. Prentice – Hall.
- 24-Kisker,G.(1977)The Pisorganized Personality.(3 rd).Mc Graw-Hill Company.U.S.A.
- 25-Murry,H(1975):**explorationsin personality**, New York,Oxford press.
- 26-Ghiselli, E.E. et al (1981): **Measurement Theory for the Behavioral Sciences**. San Francisco, Freeman & Company .

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

ملحق رقم (1)

اسماء الاساتذة الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	أ.د. محمدي محمد	استاذ	التربوي الشخصية	جامعة دهوك/ كلية التربية الاساسية
٢	د.جيهان سعيد عادل	مدرس	ارشاد التربوي	جامعة دهوك/ كلية التربية الاساسية
٣	د.رضوان صديق سعيد	مدرس	الارشاد النفسي	جامعة دهوك/ كلية التربية الاساسية
٤	م.م. زيا كورش حسين	مدرس مساعد	القياس و التقويم	جامعة دهوك/ كلية التربية الاساسية
٥	أ.م. سيار تمر رمضان	استاذ مدرس	التربية المقارنة	جامعة دهوك/ كلية التربية الاساسية
٦	م.م. فاروق جميل	مدرس مساعد	علم النفس التكنيكي	جامعة دهوك/ كلية التربية الاساسية

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

ملحق رقم (٢)



جامعة دهوك
كلية التربية الأساسية
قسم التربية وعلم النفس

استبيان آراء الخبراء

حضرة الأستاذ /.....المحترم/ة

تحية طيبة:

يروم الطالب الباحثان اجراء بحث الموسوم (قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد والنفسي واللغة العربية المسائي وعلاقته ببعض المتغيرات) ولتحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث على مقياس المعد من قبل (اللامي، ٢٠١٠: ٦٣-٦٤) والمؤلف من (٣٠) فقرة، ذات اربعة بدائل هي (دائما، احيانا، نادرا، وابدأ).

ونظرا لما تتمتعون به من دراية و خبرة في هذا المجال وضع الباحث امامكم مجموعة من الفقرات و تأمل الباحث مساعدتكم واسهامكم القيم في الحكم على صلاحية فقرات المقياس في كونها تقيس ما وضعت من اجله وذلك بوضع اشارة في الحقل سالحة او غير سالحة وتغير ما ترونه مناسباً للفقرات مع اضافة او حذف وتعديل حسب راكم العلمي.

والمقصود بضغوط النفسية بأنها الأحداث والمشكلات و الصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الأتزان مما يتطلب منهم جهداً إضافياً لاعادة التوازن (اللامي، ٢٠١٠: ١٢)

مع فائق التقدير

علما ان متغيرات البحث هي كالآتي:

الجنس*

القسم*

أسم الثلاثي.....

لقب علمي.....

اختصاص.....

الباحثان

م.م نزار نوري جميل

م.م احلام فرحان يونس

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

رقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	الملاحظة
١	تعلقني الشديد بأفراد اسرتي.			
٢	البعد عن الاهل لغرض الدراسة.			
٣	تحملي مسؤولية عائلتي.			
٤	تدخل الاسرة في اختيار شريك (شريكة) الحياة.			
٥	اصابة احد افراد عائلتي بمرض مزمن او عاهة جسمية او عقلية .			
٦	تعصب افراد عائلتي للزواج من الاقارب.			
٧	الالتزام بوقت محدد في العودة الى البيت.			
٨	عدم دالة بعض التدريسين في التعامل مع الطلبة.			
٩	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج.			
١٠	نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة.			
١١	شعوري بعدم مواكبة دراستي.			
١٢	قلة المواد الدراسية العملية مقارنة بالنظرية.			
١٣	مستلزمات الكلية لاتشجع على الدراسة.			
١٤	صعوبة الاسئلة الامتحانية.			
١٥	نظام جدول المحاضرات.			
١٦	مقابلة الغرباء .			
١٧	اضطراري للسكن عند الاقارب بدلا من القسم الداخلي.			
١٨	تسبب لي صراحتي احراجاً مع الآخرين .			
١٩	تدخل الاسرة في تحديد مظهري وسلوكي.			
٢٠	عدم تقبل نقد الاخرين لي.			
٢١	توتر العلاقة مع بعض الزملاء _ الزميلات بسبب المنافسة الدراسية.			
٢٢	اخشى من عدم تمكني من اكمال دراستي لضعف			

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

			حالتي الاقتصادية.	
٢٣			تحمل اسرتي مصاريف دراستي.	
٢٤			محدودية الدخل الشهري للأسرة.	
٢٥			ارتفاع اسعار الملابس.	
٢٦			ارتفاع اسعار الكتب والاستساح.	
٢٧			ارتفاع اسعار الوقود.	
٢٨			ارتفاع اجور النقل.	
٢٩			زيادة الاجر الشهري للدار التي نسكنها.	
٣٠			تكاليف الزواج.	

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

ملحق رقم (٣)



جامعة دهوك
كلية التربية الأساسية
قسم التربية وعلم النفس

استبيان آراء الطلاب

تحية طيبة:

يروم الباحثان اجراء بحث الموسوم (قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي والنفسي المسائي وعلاقته ببعض المتغيرات) ولتحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث على مقياس المعد من قبل (اللامي، ٢٠١٠: ٦٣-٦٤) والمؤلف من (٣٠) فقرة، ذات ثلاثة بدائل هي (دائماً، نادراً، وابدأ).

ونظراً لما تتمتعون به من دراية و خبرة في هذا المجال وضع الباحث امامكم مجموعة من الفقرات و تأمل الباحث مساعدتكم واسهامكم القيم في الحكم على صلاحية فقرات المقياس في كونها تقيس ما وضعت من اجله وذلك بوضع اشارة في الحقل صالحة او غير صالحة وتغير ما ترونه مناسباً للفقرات مع اضافة او حذف وتعديل حسب رأيكم العلمي.

والمقصود بضغوط النفسي بأنها الأحداث والمشكلات و الصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الأتزان مما يتطلب منهم جهداً إضافياً لاعادة التوازن (اللامي، ٢٠١٠: ١٢) مع فائق التقدير

ويرجى ملاء البيانات الآتية بوضع علامة (٧) داخل المربع لكل ما يأتي قبل الإجابة :

١- الجنس: ذكور	<input type="checkbox"/>	إناث	<input type="checkbox"/>
٢- القسم : الارشاد النفسي	<input type="checkbox"/>	لغة العربي	<input type="checkbox"/>

الطالب الباحثان

م.م نزار نوري جميل

م.م احلام فرحان يونس

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي و النفسي - قسم اللغة العربية - كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات

رقم	الفقرة	دائماً	نادراً	أبدأ
١	تعليقي الشديد بأفراد اسرتي.			
٢	البعد عن الاهل لغرض الدراسة.			
٣	تحملي مسؤولية عائلتي.			
٤	تدخل الاسرة في اختيار شريك (شريكة) الحياة.			
٥	اصابة احد افراد عائلتي بمرض مزمن او عاهة جسمية او عقلية .			
٦	تعصب افراد عائلتي للزواج من الاقارب.			
٧	الالتزام بوقت محدد في العودة الى البيت.			
٨	عدم عدالة بعض التدريسين في التعامل مع الطلبة.			
٩	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج.			
١٠	نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة.			
١١	أشعر بعدم مواكبة دراستي.			
١٢	قلة المواد الدراسية العملية مقارنة بالنظرية.			
١٣	مستلزمات الكلية لاتشجع على الدراسة.			
١٤	صعوبة الاسئلة الامتحانية.			
١٥	نظام جدول المحاضرات.			
١٦	مقابلة الغرباء.			
١٧	اضطرابي للسكن عند الاقارب بدلاً من القسم الداخلي.			
١٨	تسبب لي صراحتي احراجاً مع الآخرين .			
١٩	تدخل الاسرة في تحديد مظهري وسلوكي.			
٢٠	عدم تقبل نقد الاخرين لي.			
٢١	توتر العلاقة مع بعض الزملاء _ الزميلات بسبب المنافسة الدراسية.			
٢٢	اخشى من عدم تمكني من اكمال دراستي لضعف حالتي الاقتصادية.			
٢٣	تحمل اسرتي مصاريف دراستي.			
٢٤	محدودية الدخل الشهري للاسرة.			
٢٥	ارتفاع اسعار الملابس.			
٢٦	ارتفاع اسعار الكتب والاستمساخ.			
٢٧	ارتفاع اسعار الوقود.			
٢٨	ارتفاع اجور النقل.			

ويرجى ملأ البيانات الآتية بوضع علامة (√) داخل المربع لكل ما يأتي قبل الإجابة :

<input type="checkbox"/>	إناث	<input type="checkbox"/>	١- الجنس: ذكور
<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>	٢- الحالة الاجتماعية: أعزب