# ضغوطات الحياة لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية

# Life stressors among a sample of secondary school students


م.م. سارة خضير عبدالله

**Asst. lect. Sarah Khudair Abdullah**

**المديرية العامة للتربية في صلاح الدين**

**The General Directorate of Education in Salah al-Din**

**E-mail: Sarhaljbwry885@gmail.com**



**الكلمات المفتاحية: ضغوطات الحياة، طلبة المدارس.**

**Keywords: Life stressors, School student.**

**الملخص**

يهِدف الــبحث الحالي إلى الـتعرف على ضغوطات الحياة، وكذلك التعرف على الفروق الاحصائية تبعا لمتغيري الجنس والـتخصص الدراسي، وقد تحدد الــبحث الحالي بطلبة المدارس الثانوية في المدارس التابعة لقسم تربية سامراء احدى اقسام التربية التابعة للمديرية العامة للتربية في صــلاح الدين، إذ تكونت عينة البحث الحالي من (٦٢٢٥) مدرس ومدرســة بفرعيهِا العلمي والادبي وللعام الدراسي (٢٠٢١ــ٢٠٢٢) اختيرت عينة الــبحث الحالي من الــمجتمع الاصلي الـمتمثل بطلبة الثانوية الـمدارس الحكومية والبالغة عددهِم (٣١١) طالباً وطالبةً، وقامت الـباحثة ببناء مقياس ضغوطات الحياة بعد اطلاعها على الادبيات الدراسات السابقة.

وتوصلت الباحثة الى النتائج الاتية:

١. لدى طلبة الثانوية مستوى عالٍ من ضغوطات الحياة.

٢. توجد فروق دالة احصـائيا لضـغوطات الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكور ـــ اناث) ولصـالح الاناث.

٣. لا توجد فروق دالة احصائيا لضغوطات الحياة تبعا للتخصص الدراسي(علمي . ادبي).

**Abstract**

The current research aims to identify the pressures of life, as well as to identify the statistical differences according to the variables of gender and academic specialization. 6225) a teacher and a school in its scientific and literary branches and for the academic year (2021-2022). The sample of the current research was chosen from the original community represented by the public school secondary students، which numbered (311) male and female students. The researcher built a life stress scale after reviewing the literature of the previous studies.

The following results are:

1 .High school students have a high level of life pressures.

2 .There are statistically significant differences for life stressors according to the gender variable (males - females) and in favor of females.

3 .There are no statistically significant differences in life stressors according to academic specialization (scientific - literary).

**الفصل الاول: التعريف بالبحث.**

**اولاً: مشكلة البحث.**

ضـغوطات الحياة هي واحدة من أخطر المسـببات على حياة الافراد وصـحتهم النفسـية والجسـدية، إذ انها تهدد كيانهم النفسـي بسـبب ما تفرزه من آثار سـلبية، مثل على ذلك صـعوبة التكيف وتدني مسـتوى الأداء الحياتي، وتدني الحافر والدافع على الانجاز، وان المواقف الحياتية الضـاغطة بما فيها من صـدمات نفسـية قوية، وخبرات مؤلمة تؤدي بطبيعة الحال إلى ارتفاع احتمالية الإصابة بالاضطراب النفسي لدى الأفراد بصورة عامة.

وتؤكد العديد من الدراسـات أن الضـغوطات الحياتية التي يتعرض لها الفرد قد تؤدي به إلى اضـطرابات بدنية، ونفسـية، وسـلوكية واجتماعية لديه، منها دراسـة (سـلامة، ١٩٩١: ٣٥٥) التي أكدت وجود علاقة معنوية بين الضـغوط الحياتية، والمعاناة النفسـية، ودراسـة (مخيمر، ١٩٩٧:٤٧٥) التي بينت وجود علاقة جوهرية بين ضغوطات الحياة، والوحدة النفسية.

أن ضـغوطات الحياة، امسـت واحدة من افرازات عصـرنا هذا، لما تشـكله من تهديد على الافراد والمجتمع الانساني برمته، خاصة بعد ان اصبحت الحياة أكثر تعقيداً، واستمرار التعرض للمواقف والأحداث المؤلمة، مما حال دون الوصول الى الأهداف الإنسانية وتحقيق وتصوراتها المستقبلية نحو حياة اجمل وافضل (مايرز، ١٩٩٠:١١).

فضـغوطات الحياة من حروب، وأزمات اقتصـادية، تعد من العوامل المسـببة للرفض، والتمرد إذ أصبحت حياة الانسان مليئة بالمواقف والأحداث، وهي منبهات بغض النظر عن كونها مؤلمة أو سـارة أو اعتيادية، إلاّ أنها جعلته في كل الأحوال في موقف يصـعب عليه تجنب تلك الضغوط وان الأزمات والأحداث تفجر مكنونات نفسية خبيثة، فمثلما تفجر الشجاعة، والتضحية، والإيثار، في المقابل قد تفجر الإحساس بالخوف والقلق (عيد، ١٩٩٧:٢١٥).

كـمـا أكـدت الـبـحـوث الـعـالـمـيـة ان الـحـروب والأزمـات الاقـتـصـادية تهيئ ظروفاً تزيد من الضـغوطات على شـرائج المجتمع بصـورة عامة وفئة طلبة الاعدادية بوجه خاص، ان ما مر به العراق من حروب وحملات نزوح جماعي وما خلفته من خسـائر بالارواح والاموال زادت من الاعباء والضـغوط على طلبة مما اثرت بشـكل على مسـتواهم الدراسـي وما رافقها من رسوب وزيادة حالات التسرب المدرسي لدى الطلبة.

يلاحظ من ذلك بأن ضـغوطات الحياة وما تفرزه من آثار سـلبية، كعدم القدرة على التكييف، وضـعف مستوى الأداء، وانخفاض الدافعية للانجاز، والشعور بالإنهاك، وما تسببه من اضطرابات جسمية، ونفسية، وسلوكية.

وانطلاقاً مما تقدمت به الباحثة بمحاولة دراســـة ضـــغوطات الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية باعتبارها مشكلة تستحق الدراسة، وذلك لما شهده العراق من أحداث كثيرة ومتنوعة منذ عام (٢٠٠٣) وما شكله من تأثيرات على الفرد العراقي، مما يستدعي بعدها المعالجات التي من شـأنها التقليل من آثارها السـلبية، ومن هنا تأتي محاولة الباحثة في تحديد مشـكلة البحث عن طريق الإجابة على بعض التساؤلات التي تؤكد على معرفة ضـغوطات الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

**ثانياً: أهمية البحث.**

تزداد آثار أحداث الحياة الضـــاغطة على الفرد عندما يتعرض المجتمع إلى أزمات وكوارث سياسية واقتصادية وطبيعية واجتماعية، مثل الشعب العراقي على مدى سنوات عديدة ومازال يعيش آثارها ويعاني تبعاتها، إذ تعرض العراقيون للعديد من ضـغوطات الحياة، والظروف القاهرة، منها العديد من الحروب الطاحنة والقاسية والحصار الاقتصادي ورضوخ البلد للاحتلال، وما حدث من عمليات ســـلب ونهب وقتل وفقدان الأمن والاســـتقرار التي تتطلب من كل أفراد الشـعب وبكل فئاته التعامل بأسـلوب يكفل اسـتمرار الحياة رغم آلامها، إذ لا توجد إحصـائيات علمية واضحة ودقيقة لطبيعة الآثار الناجمة عن هذه الأحداث على الجوانب النفسية والاجتماعية لدى المواطن العراقي والذي يترتب عليه تشكيل العديد من الاضطرابات النفسية لدى الأفراد الذين تعرضـوا إلى مثل هذه الأحداث بشكل مباشر أو غير مباشر، إذ إنّ أسباب الأمراض النفسية والجســـمية كما أكدتها العديد من الدراســـات هي الأحداث الحياتية القاســـية والثقافة المنحرفة للشخصية (البستاني،٢٠٠٣: ١٤٠).

فضـــلاً عن ذلك أن الحروب والصـــراعات والأزمات والكوارث الطبيعية جعلت الانســـان يواجه منذ القدم في حياته اليومية ضـــغوطاً مازالت مســـتمرة معه حتى وقتنا هذا والتي عكســـت طبيعة القلق الذي يعاني منه (mahan،13 :1986) ومما زاد من وطأة تلك الضـــغوط تعقيدات الحياة وما رافقها من تقدم كبير في المجالات العلمية إذا ما قورن بهذه الضـــغوط والتي أضـــعفت في المقابل من قدرته في السيطرة على استجاباته والإحساس بفقدان استقراره النفسي ومواجهه الآثار المترتبة عن تلك الحروب والصـراعات والأزمات والكوارث، وما تقرره من مشـكلات جديدة (Munn،38 :1981 ).

أن ضغوط الحياة أصبحت من الظواهر التي تستدعي الانتباه والمعاينة في حياة الانسان المعاصـر ومن شـرائح المجتمع المهمة هي شـريحة الطلبة باعتبارهم ثروة لكل امة تنشـد الرقي والتقدم، وطاقة حيوية متدفقة لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجديد لما يمتلكون من طاقات وإمكانات علمية، وصـحية، ونفسـية (كمال، ١٩٨٣: ٦٨٢) وفيها تميل الشـخصـية للثبات وتنمو

لديه ثقته بنفسه كونه فرداً له كيان سواء في العمل أو الدراسة، وفضلاً عن الدافع إلى تأكيد ذاته بصورة أكثر إلحاحاً من المراحل السابقة.(موس وكاجان،١٩٨٦:٢٧٣)

وأكد سيلي (Selye،) بأن تأثيرات الضغوط المتباينة من البيئة الداخلية والخارجية يمكن أن تسبب صعوبات كالإعياء والإحساس بالتعب وحتى الموت إذا لم تتم الموازنة بين القوى التي تسهم في حدوث حالة الضغط ( Suttertley 4 :1982،).

كما أكد آخرون على أن ضغوطات الحياة الشديدة لها تأثيرات مباشرة على كفاية الفرد العقلية، كما انها تضعف من كفاية وظائف أجهزته المختلفة، إذ إنّ استمرار تعرضه لها قد يسبب نوعاً من الإعياء والإجهاد العصبي الشديد (Suttertley، 1981: 4 ).

وأشارت دراسة (koening،1982 ) ودراسة (Butter،1985 ) أن الاحدات الضاغطة التي واجهت المجتمع الأوربي بعد الحرب العالمية الثانية، لاسيما في فرنسا وألمانيا وبريطانيا في المجالات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية، قد تمثلت في الشعور بالتوتر وفقدان الأمن والخوف من التعرض للتفجيرات، وفقدان الثقة بالآخرين، والميل إلى العزلة والخوف من المستقبل، وضعف العلاقات بين أفراد المجتمع وحصول تغيير في البناء القيمي كالصدق والأمانة والتعاون والإيثار والتضحية وتفاقم ظاهرة الجريمة وتفشي الفقر وكثرة الإصابة بالأمراض كالصداع، والأرق، والشعور الدائم بالتعب، والإرهاق. (Butter،75 :1985 )

وأكدت بعض الدراسات الأجنبية والعربية أن التوتر الناجم عن ضغوط الحياة يسبب في حصول إجهاد ذهني للفرد وصعوبة في التركيز، واضطرابات في المزاج، وخلل في النشاط الفسيولوجي للجسم مثل ضغط الدم وأمراض القلب، وأمراض السكري، واضطرابات في الدورة الدموية وحدوث الشيخوخة المبكرة. ومن هذه الدراسات:

وأشار (حاجي، ١٩٩٧) إلى أن تعرض المجتمع الكويتي لضغوط الحياة المتمثلة بالمواقف والأحداث المؤلمة بعد الحرب العراقية الكويتية في ١٩٩٠/٨/٢ انعكس تأثيرها على المجالات النفسية والاجتماعية والاقتصادية في المجتمع الكويتي، مثل الشعور بالتوتر وعدم الاستقرار النفسي والإحساس بالتهديد وفقدان الأمن والمعاناة المختلفة، والتغير المفاجئ في نمط الحياة اليومية، وغموض المستقبل وانتشار عمليات السرقة والسطو المسلح على المنازل والمؤسسات الحكومية وحجم الدمار الذي لحق بالبنية التحتية وصعوبة الحالة المعيشية وزيادة الإنفاق على لعب الأطفال المتسمة بالعنف، خاصة اللعب الشبيهة بوسائل وأدوات الحرب (حاجي، ١٩٩٧:٢٣٧ -٢٤٢).

أما ارفنك وهولت (Holt :1969، & rving) فعدّا أن ضـــغوطات الحياة المتمثلة بالفقدان، مثل وفاة شـخص عزيز وفقدان شـيء عزيز للفرد لا يمكن فصـله عن طبيعة حدوثه، فالفقدان مثل الوفاة بســـبب حادث، أو مرض، يختلف عن طبيعة تأثيره عن أحداث الفقدان في الحرب أو المعتقلات وبالتالي كثيراً ما يشعر الفرد إزاء الفقدان بفقدان العون. (James، :1972 187)

وقد أشـارت دراسـة (Achenback،1987 ) وجود علاقة بين الفقر وضـغوطات الحياة المؤثرة وبين النشـــاط الذهني والذي يتعلق بالذكاء ودافع الانجاز، بعد إجاباتهم على مقياس اختبارات الذكاء، لوحظ أن الطلبة الذين لديهم مسـتوى معيشـي منخفض أكثر تركيزاً وانتباهاً من أقرانهم ذوي الدخل المتوسط أو المرتفع (Achenback :330 ،1987 ).

إن للشـباب دوراً أسـاسـياً في حياة كل أمة، فبقدر ما يكون عليه شـباب الأمة من كفاءة وخلق وعلم يكون تقدم الأمة ورقيها، لذا توجه الأُمم المعاصـــرة جهوداً كبيرة لرعايتهم وإعدادهم بغية تحقيق التكامل بين أبعاد شخصياتهم.

فالتعليم الثانوي يوفر مجالات عديدة تعمل على تحقيق طموحات الشـــباب، وتناســـب قدراتهم وميولهم واهتماماتهم، وهو بذلك يمثل نوعية من التعلم الفعال في نمو شـخصـية الطالب وتعزيز قدراته الذاتية في التعليم والتفكير، واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، وحتى يتمكن الطالب من تحقيق ذلك لابد اله أن يتحلى بمستوى من السلوك المقبول والذي بدورة يساعده على الاندماج بالمجتمع واكتســـاب المهارات الاجتماعية المختلفة وتنمية البنية المعرفية، والعقلية، والانفعالية، وذلك عن طريق الأنشـــطة الطلابية المختلفة والتي تقدمها المدرســـة، والتي يختبر الطالب عن طريقها حدود قدراته وامكانياته، مما يسـاعد في الوصـول لفهم واقعي عن بناء شـخصـيته، مما يعني الاستقلال والتميز واثبات الذات.

**تتلخص أهمية البحث بما يأتي:**

١. توجيه أنظار الباحثين من طلبة الدراســـات العليا إلى إجراء المزيد من البحوث والدراســـات المستقبلية في هكذا متغيرات للتخفيف من اثر الضغوط.

٢. الإفادة من المقياس المعد في البحث الحالي لتشـخيص ظاهرة ضـغوطات الحياة لدى الطلبة المرحلة الثانوية.

٣. أهمية المرحلة الثانوية في بناء شخصية الطالب وصقلها وتهيئتها للمرحلة الجامعية.

٤. تأثير ضغوطات الحياة في نمو أو إظهار سمات الشخصية عند الطالب في المرحلة الثانوية.

**ثالثاً: أهداف البحث:**

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١. ضغوطات الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٢. الفروق ذات الدلالة الإحصـــائية في ضـــغوطات الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية على وفق الجنس (الذكور ـ الإناث)

٣. الفروق ذات الدلالة الإحصـــائية في ضـــغوطات الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية على وفق والتخصص (العلمي– الأدبي).

**رابعاً: حدود البحث:**

**الحدود المكانية:** المدارس الثانوية للمدارس التابعة للمديرية العامة لتربية صلاح الدين.

**الحدود الزمانية:** العام الدراسي:.٢٠٢١ــ٢٠٢٢

**الحدود المعرفية:** ضغوطات الحياة.

**خامساً: تحديد المصطلحات.**

**ضغوطات الحياة**

**عرفها كل من**

**موسوعة المعرفة: (Encyclopedie،intetnational 1966 )**

" الموقف الـذي يكون فيـه الفرد واقعـاً تحـت إجهـاد انفعـالي أو جســمي يـؤدي إلـى اضـــطرا بـات مـختـلفـة جســمـيـة أو نـفســـيـة أو ســـلـوكـيـة أو انفعالية " (الزبيدي، ٢٠٠٠: ٢٤).

**لازاروس (Lazarus،1976 )**

" أحداث بيئية تفوق قدرة الفرد على المواجهة".(Lazarus،126 :1976 )

**مرسي: (١٩٨٠)**

" الحرمان والقسوة، والإحباط، والفشل، وعدم التقبل من الوالدين، والخلافات بين الوالدين والمدرسين". (مرسي، ١٩٨٠: ٣٣٣)

**الهنداوي: (١٩٩٠)**

" الحوادث البيئية والنفسية التي يفسرها الفرد بأنها تشكل تهديداً او تحدياً له". ( الهنداوي، ١٩٩٠: ٢٥)

**مايكل: (Michael،1991 )**

" أحداث عاطفية واجتماعية واقتصـــادية كالفشـــل والحرمان والفقدان، تؤثر على ســـلوك الفرد في المستقبل "(Michael،111 :1991 ).

**الحلو: (١٩٩٥)**

" التعرض لمشـــكلات أو أحداث تواجه الفرد تحدث إرباكاً في توازنه نتيجة لتهديده، وتتطلب منه القيام بجهود إضـــافية للعودة إلى توازنه والمحافظة عليه "(الحلو، ١٩٩٥: ١٦).

**التعريف النظري للباحثة.**

بانها مجموعة من الأعباء المتراكمة التي تقع على الطالب، نتيجة لمواجهته لظروف قاسية وازمات يتعرض لها وبشكل مستمر.

**التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس ضغوطات الحياة المعد من قبل الباحثة

**الفصل الثاني: الاطار النظري ودراسات سابقة.**

**ضغوطات الحياة**

يعد موراي (Murry،1939 ) أول من تناول دراســة الضــغوط والى جانب ذلك تكون هناك أحداث تختلف عن غيرها من جهة حدتها وقوة تأثيرها واستمراريتها مما خلف تأثيراً كبيراً بنفوس المجتمعات والأفراد، إذ صنف موراي ضغوط الحياة وعدّها التأثيرات الجوهرية مند بداية ومرحلة حياة الفرد، وما يترتب عليها من ضغط التأثير الأسري الذي صنفه بالفقر وعدم الاستقرار المنزلي، وضــغط الكوارث، ومرض احد الوالدين أو الانفصــال عن بعضــهم البعض، أو الوفاة (لندزي، ١٩٦٩:٢٤٠).

وقد صــنف بعض الباحثين ضــغوطات الحياة بأشــكال مختلفة فقد صــنفها (1982، Baldreck) إلى الأحداث المفاجـــئة cataclysmic events مثل التدمير بسبب الحروب، وأعمال العنف، والقتال العسـكري، والضــغوط الطبيعية، بينما صــنف النوع الأخر بالضــغوط الشخصية مثل وفاة شخص عزيز، الخسارة المادية في العمل، الطلاق، عدم النجاح في أقامة علاقات اجتماعية أما جين (Chen،1982) عد أشـد الضــغوط البطالة والفقر، والوفاة التي تعد مؤثرة في كافة المراحل العمرية (Chen،15 :1982 ).

وصنف ديفد ومايرز (David & Myers :1986) الضغوط على أساس السلبية منها والايجابية، فالسلبية المتمثلة بالوفاة، والفقر، والفـــشـــل، وعدم التقبل من الآخرين، أما الايجابية فهي مثل خبر مفرح مفاجيء، الزواج، ولادة طفل جديد (David 1986: 500،).

**مصادر ضغوط الحياة.**

ووفقاً لازاروس فان هناك ثلاث مصادر واحداث أساسية تعمل زيادة الضغوط عند الافراد هي:

**١. المصدر الأول:**

ويشمل الأحداث المفاجئة والقوية والتي تؤثر في أعداد كبيرة من أفراد المجتمع، كالحروب والكوارث الطبيعية، وتردي المستوى الاقتصادي.

**٢. المصدر الثاني:**

ويشــمل أحداثاً مفاجئة لأحداث المصــدر الأول في كونها مفاجئة وقوية إلاّ أنها تختلف عنها من جهة تأثيرها على عدد قليل من الأشخاص ومنها أحداث المرض والفشل والوفاة.

**٣. المصدر الثالث:**

ويشــمل المشــكلات اليومية المســتمرة والمزمنة والتي يكون الفرد فيها متوافقاً مع البيئة بمســـتوى معين ولكنه يعاني من تأثير بعض المشـــكلات النفســـية لمدة طويلة من الوقت، كالمشكلات الزوجية، او مشكلات العمل والدراسة وغيرها (العبادي، ١٩٩٥: ١٦). وحسب رأي لازاروس أن الأفراد يتعرضون لنوعين من العوامل الضاغطة هما:

١. المتطلبات البيئية: وهي تشمل الأحداث الخارجية (الأسرية، الاجتماعية، والاقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها.

٢. المتطلبات الشخصية: وهي تشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه والفعاليات التي يسعى لتحقيقها أثناء حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.(الاميري، ١٩٩٨: ٢٣).

**انواع ضغوطات الحياة.**

يواجه الفرد في حياته وعلى امتدادها انماطاً واشـــكالاَ عدة الضـــغوط التي تؤثر على صــحته الجســمية والنفســية، كما تؤثر ســلباً على التكيف العام للفرد، والعيش بحالة من القلق والاضطراب على مدار يومه، ومن بين تلك الضغوط هي

**١. ضغوط نفسية:**

تتسم بكونها حادة الانفعال وتسبب إحباطاً للفرد وشعوراً بالذنب والحب والكراهية، ولذلك تعد من أكثر أنواع الضـــغوط ضـــررا على الفرد، لتراكم تلك المشـــاعر والعواطف وتصـــبح في محصلتها كرباً نفسيا (السلطاني: ١٩٩٤:٢٠).

**٢. ضغوط اجتماعية:**

وهي تحدث من تفاعل الفرد وبيئته التي يعيش فيها، ويصـــعب عليه تجنب بعضـــا منها ومسببة له حرجاً نفسياً مثل فقدان شخص عزيز، أو فقدان فرصة عمل، وفي نفس الوقت يمكن ان تكون الضـغوط سـارة، مثل الحصـول على ثروة أو مبلغ من المال بشـكل مفاجئ غير متوقع (الأميري، ١٩٩٨: ٢٨).

**٣. ضغوط فيزياوية:**

وتكون مسبباتها خارجية، مثل التلوث الكيمياوي والجرثومي والإشعاعي، او الضوضاء، أو قد تكون قوة الضغوط تؤدي إلى إلحاق الضرر وينتهي بالموت في حال التعرض إلى الإشعاع الذري (السلطاني، ١٩٩٤: ٢١).

**النظريات التي تناولت ضغوطات الحياة**

هناك نوعان من النظريات التي تناولت ضغوطات الحياة وهي (النظريات البايولوجية) و (النظريات البيئية) ٠

**أولاً: النظريات البايولوجية:**

**١. نظرية المواجهة أو الهروب (Fight or Flight theory،1932 )**

تعد هده النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب الفسيولوجية أو البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط على يد صاحبها العالم الفسيولوجي والأستاذ بجامعة هارفورد (والتر كانون) (Walter Cannon،1932 ) في أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الحيوان والإنسان للتهديدات الخارجية، إذ وجد أن هناك عدداً من الأنشطة التي يقوم بها الكائن الحي والتي تستثيرالغدد والأعصاب لكي تهيئ الجسم لمقاومة الخطر أطلق عليها (أعراض المواجهة والهرب) (علي، ١٩٩٤: ٥).

ويعد (كانون) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها (رد الفعل في حالة الطوارئ) (فونتانا،١٩٩٤: ١٨-٢١) واستخدام كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المختبرية في الهرب ورد فعل الهرب، فوصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت الضغوط وذلك عن طريق ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية، والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين (السلطاني، ١٨:١٩٩٤).

وأكدت هده النظرية ان الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشر مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيداً عنها (الأميري، ٢٠٠١: ٤٢).

**٢. نظرية متلازمة التكيف العام ( 1956 ):**

أسس هده النظرية الطبيب الكندي (Hans Selye) في عام 1956 في تفسيره الضغوط، إذ ان الفكرة الأساسية لنظريته عند تحديد نوع الاستجابة النفسية والجسمية التي تحدث داخل الفرد، تقوم على أساس ان الأحداث البيئية مهما تباينت، هي في الوقت نفسه تعد عوامل ضاغطة من شأنها أحداث الاستجابات نفسها في الجسم، مخلفة أثاراً كيمياوية، رغم انها مؤقتة تتراكم في الجسم معدة لحدوث انهيار جسمي او عقلي (الرشيدي، ١٩٩٧: ٥٥).

يصف سيلي طبيعة استجابة الفرد إزاء العوامل المؤدية إلى أحداث الضغوط فقد أكد ان الاستجابة للضغوط لا تعتمد على نوع المثير، وإنما تكون استجابة نمطية عامة لردود الأفعال الدفاعية، التي تزداد مع تكرار التعرض للموقف الضاغط وبشكل مستمر، مما تنتج عن الاستجابات الشديدة حالات مرضية اطلق عليها سيلي تسمية أمراض التكيف ( Diseases of Adaptation) (Sover،179 :1972 ) (Hackett & Lanbory،8 :1983 ) وهذا مما دفع سيلي إلى بلورة فكرة أعراض التكيف العام وقسمها إلى ثلاث مراحل هي:

**أ – مرحلة الإنذار والتنبيه (Alarm Stage): وتسمى أيضاً مرحلة رد الفعل الانذاري:**

(Alarm Stage) ومرحلة رد فعل للأخطار، وتتمثل برد فعل الكائن عندما يتعرض فجأة لضغط بشكل مفاجئ لم يتكيف له، وما يميز هده المرحلة كما يؤكد سيلي هو تناقص المقاومة في جسمه نتيجة لمصدر الضغط وتظهر على هيئة أعراض فسيولوجية بتفاعل المركبات الكيماوية وهذه الأعراض تكون مثل نقص النشاط العضلي وانخفاض حرارة الجسم وتوتر الأعصاب وعدم القدرة على النوم وصداع، وإفراز هرمون (الادرينالينِ Adren alen) ونقص السكر في الدم وسرعة ضربات القلب واحتمال حدوث الجلطة القلبية(Selye،19 :1983 ).

ب – **مرحلة المقاومة** (Resistance Stage): وتحدث هذه المرحلة في حالة استمرار الموقف الضاغط على الفرد مدة من الزمن، ويحاول فيها التكيف مع ذلك الموقف معتمداً على قدرة الفرد في مقاومة الضغوط والتصدي للأعراض التي ظهرت في المرحلة الأولى، عن طريق النشاط الزاد للغدة النخامية وزيادة إفراز هرمون (الكورتيكوتروفين Corticotrophin) لمقاومة الجسم لتلك الضغوط، وفي حال استمرار الضغط فإنّ مقاومة الجسم تأخذ بالانخفاض، ويشعر الفرد عندها بالقلق والتوتر وفقدان السيطرة على المواقف الضاغطة، عندئذ يبدأ الجسم الدخول إلى المرحلة الثالثة وهي الأخطر في حياة الفرد (Weston،427 :1996 ).

ج – **مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف** (Exhaustion Stage) ففي هده المرحلة تتمثل قابلية الفرد للتكيف المحدود، وإذا صادفه عامل ضاغط له من الشدة أو الاستمرارية مافيه الكفاية، عند ذلك يعقبه استنزاف، واستمرارية الضغط قد يؤدي إلى الموت (Selye،16 :1983 ).

وبين سيلي ان العامل الضاغط لا يعمل على منطقة محددة بالذات، بل يعمل على التأثير على الجسم كله، وان هناك جهازين مستقلين يعملان بشكل أكثر فاعلية لتجارب رد الفعل للضغوط وهما جهاز الغدد الصماء، والجهاز العصبي المركزي (Selye،76 :1983 ).

وعلى الرغم من تركيز سيلي على الجانب البايولوجي إلاّ أنه في الوقت نفسه عدّ أن الضغوط التي تسبب الاضطرابات الجسمية والنفسية ليست ذات طبيعة فيزياوية فحسب، بل هي

ذات طبيعة اجتماعية نفسية تؤثر في مشاعر الفرد وتولد الغضب، الكره، التحدي، ومن أنواع هده الضغوط (الخوف، الاحباطات، الفشل، الحرمان) (Selye،10 :1983 ).

**ثانياً: النظريات البيئية:**

**١.نظرية أحداث الحياة الضاغطة ( Stressful life Events theory ):**

تركز هده النظرية الاهتمام بالأحداث البيئية ومتغيرات الحياة التي يتعرض لها الفرد أثناء مراحل حياته، وقد بدأ الاعتماد عليها في البحوث والدراسات التي قام بها ماير (Meyer) في الثلاثينات من القرن العشرين، إذ قام باستخدام قوائم خبرات الحياة الضاغطة اليومية عند دراسة وتشخيص الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي يحتمل ان تكون من مسببات الامراض.

وأبرز من عبر عن هذه النظرية هو (هولمز وراهي Holmes and Rahi) فقد وجها اهتماماً إلى الأحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة التي يحتمل أن يكون لها تأثير على الفرد في مجالات الحياة كافة، كالمجال العائلي والمجال المهني والمجال الاجتماعي والمجال الاقتصادي فضلاً عن المجال التعليمي أو الدراسي، وأن هذه الأحداث التي تؤثر على الفرد والتي قد تكون ايجابية أو سلبية محزنة أو مفرحة يمكن ان تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض فقد أكدت الكثير من الدراسات ان ضغوطات الحياة او الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتي تحدث في زمن الحرب والكوارث والنكبات الطبيعية تؤدي للإصابة بالأمراض وأبرزها أمراض القلب. (علي، ١٩٩٤: ١٤).

**الدراسات التي تناولت ضغوطات الحياة.**

**١. دراسة سلامة ( ١٩٩١ ):**

استهدفت دراسته المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية إلى فحص المعاناة من الضغوط النفسية، والشعور بالوحدة النفسية لدى مجموعة من طلبة جامعة الزقازيق، وفحص تقدير الذات كمتغير يفترض أن يخفف من الشعور بالوحدة النفسية، وقد شملت عينة الدراسة (١٣٠) طالباً وطالبة من جامعة الزقازيق وكشفت الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة بين المعاناة من الضغوط الاقتصادية والشعور بالوحدة النفسية، و أوضحت نتائج الدراسة أن التقدير الايجابي للذات يعمل على بيان اثر المعاناة الاقتصادية (سلامة، ١٩٩١).

**٢. دراسة شارب وثومبوزن Sharp & Thompson (1992):**

استهدفت تحديد أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها المراهقون، وقد ضمت عينة الدراسة (٤٥٥) مراهقاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر أحداث الحياة الضاغطة تكراراً، هي: موت أو فقدان أحد أفراد الأسرة المقربين، والمرض، والخلافات داخل الأسرة، وعلاقات ضعيفة

مع المدرس، وخلاف أو نزاع مع الأصـــدقاء، وحضـــور الدروس غير الممتعة، والامتحانات المدرسية، والتوبيخ من المعلم ( Sharp & Thamposn،1992 ).

**٣. دراسة ( Laila et al،1995 ):**

استهدفت معرفة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة المرتبطة بالحرب الأهلية اللبنانية، والصحة النفسية، والجسمية للأسرة في بيروت، وشملت عينة الدراسة (١١٥٩) من الآباء والأمهات، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأمهات والمراهقات أكثر معاناة للاكتئاب من الآباء والمراهقين (Laila،1995 .at. al ).

**٤. دراسة مخيمر ( ١٩٩٧ ):**

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، وقد ضمت عينة الدراسة (١٧١) طالباً وطالبة من جامعة الزقازيق، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط معنوي بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ووجود ارتباط معنوي بين أحداث الحياة الضاغطة، والاكتئاب لدى الذكور (مخيمر، ١٩٩٧ )

**الفائدة من الدراسات السابقة:**

استفادت الباحث من الدراسات السابقة عن طريق الاتي:

١. الاطلاع على عناوين دراسات عربية واجنبية، استطاعت الباحثة صياغة عنوان البحث الحالي وأهدافه على وفق منهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية،

٢. الاطلاع على مصطلحات ومفاهيم تلك البحوث والدراسات وتمكين الباحثة من اختيار ما يناسب متغيرات بحثها.

٣. التعرف على الاطر النظرية وكيفية توظيف تلك الأطر في معالجة مشكلات علمية معاصرة تتطلب معالجات وحلول يقتضيها الموقف.

**الفصل الثالث: منَهجيةَ البحث واجراءاته:**

**اولا: منَهج البحث**

اعتمدت الباحثة على المنَهج الوصفي اذ يعبر تعبيرا كيفيا او كميا ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، اما التعبير الكمي في اعطينا وصفا رقميا ليوضّح مقدار هذه الظاهرة او حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى.(عبيدات واخرون، ١٩٩٦:٢٨٩).

**ثانيا: مجتمع البحث.**

تكون مجتمع البحث الحالي منَ طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بفرعيها العلمي والادبي في المدارس الحكوميةَ في قضاء سامراء مركز محافظة صلاح الدين المسجلين رسميا في سجلات قسم التربيةَ سامراء وللعام الدراسي (٢٠٢١ـ ٢٠٢٢)،، والبالغ عددهم الاجمالي (٦٢٢٥) طالبا وطالبة، بواقع (٣٧٢٤) منَ الذكور و(٢٥٠١) منَ الاناث توزعوا حسب التخصص العلمي والجنس كما في جدول (١)

**جدول (١) جدول توزيع افراد مجتمع البحث حسب متغيري (الجنس . التخصص الدراسي)**

| الجنس التخصص | علمي | ادبي | المجموع |
|---|---|---|---|
| ذكور | ١٧٠٦ | ٢٠١٨ | ٣٧٢٤ |
| اناث | ١٤٤٥ | ١٠٥٦ | ٢٥٠١ |
| المجموع | ٣١٥١ | ٣٠٧٤ | ٦٢٢٥ |

**ثالثا: عينة البحث.**

انّ عينة البحث هي جزء منَ مجتمع الدراسة الذي وقع الاختيار عليه وبصورة عشوائيةَ، ليتمكن لباحث منَ تعميم نتائجه، يختارها لغرض اجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا عادلاً. ( Anastasi،1979:209)

إذ قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العشوائيةَ، والتي تمثل صفات المجتمع المختارة منَه، وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (٣١١) طالبا وطالبة منَ طلبة الصف الخامس الاعدادي بفرعيه العلمي والادبي، وهم يمثلون (٥٪) منَ مجتمع البحث، وتم اختيارهم حسب متغيري (الجنس ـ التخصص) بصورة عشوائيةَ منَ مجتمع البحث وكما في الجدول (٢).

**جدول (٢) جدول توزيع افراد عينة البحث حسب متغيري ( الجنس . التخصص الدراسي )**

| الجنس التخصص | علمي | ادبي | المجموع |
|---|---|---|---|
| ذكور | ٨٥ | ١٠١ | ١٨٦ |
| اناث | ٧٢ | ٥٣ | ١٢٥ |
| المجموع | ١٥٧ | ١٥٤ | ٣١١ |

**رابعا: اداة البحث.**

لغرض تحقيق اهداف البحث اقتضت الضرورة الى ايجاد اداة للبحث:

الاداة: مقياس ضغوطات الحياة منَ اعداد الباحثة.

**اداة البحث: مقياس ضغوطات الحياة.**

بعد الاجراءات التي قامت بها الباحثة بالاطلاع على الدراسات التربويةَ والادبيات والدراسات السابقة والمقاييس ذات الصلة بمتغير البحث (ضغوطات الحياة)، وتفحص المقاييس بشكل دقيق والتعرف على الاليات التي بُنيت به ا تلك المقاييس للخروج بمقياس جديد يلائم

البيئة العراقيةَ، وبعد الاطلاع على المقاييس التي تم استخدامها لقياس ضغوطات الحياة ومنَها ومقياس (مخمير ١٩٩٧) ودراسة (ابو غزالة،١٩٩٩) وبعد دراسة المقاييس المذكورة والاستشارة منَ الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والتربيةَ، وجدت الباحثة ضرورة بناء اداة لقياس ضغوطات الحياة، بما يلائم طبيعة وخصائص مجتمع البحث الحالي، وتوفير المبادئ العلميةَ للاداة منَ صدق وثبات والقدرة على التمييز.

**خطوات بناء مقياس (ضغوطات الحياة)**

**د . الصدق الظاهري.**

يمثل الصدق واحدا منَ الخصائص الضروريةَ والاساسيةَ للاختبار ويعد خطوة مهمة واساسيةَ لا بد منَ توفرها والتحري عنها اتجاه تطبيق الاداة او استخدامها وان الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس الظاهرة التي هي قيد البحث والدراسة.(الزوبعي،١٩٨١: ٣٩)

قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الاوليةَ (ملحق٢) على مجموعة منَ المحكمين منَ ذوي الخبرة العاليةَ في مجال علم النفس والتربيةَ، وذلك بهدف الاخذ بملاحظاتهم ومقترحاتهم، والوقوف على مدى ملائمة عبارات المقياس، اذ عرض المقياس على خبير لغوي لمعرفة جودة المقياس منَ جهة الصياغة اللغويةَ، وقد اعتمدت الباحثة الفقرات التي اتفق عليها (٨٠٪) فاكثر منَ المحكمين، قائمة المحكمين ملحق (١).

وبعد جمع اراء الخبراء والمحكمين وتحليلها باستخدام مربع كاي لعينة واحدة (البياتي،١٩٧٧:٢٩٤) دالة الفروق بين اراء المحكمين منَ جهة الموافقة على صحة فقرات المقياس او عدم صحتها، واستخراج النسبة المئويةَ لأراء الخبراء الموافقون والمعارضون، وعرض الدلالات الاحصائيةَ لصلاحيةَ الفقرات.

**جدول (٣) اراء الخبراء والمحكمين حول صلاحيةَ فقرات مقياس ضغوطات الحياة المئويةَ وقيم مربع كاي* المحسوبة**

| ت | رقم الفقرة | عدد الفقرات | الموافقون | | الغير موافقين | | قيمة كا٢ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | العدد | % | العدد | % | |
| ١ | ١،٢،٣،٦،٧،٨،٩،١٠، ٢١،٢٨ | ٨ | ١٠ | ١٠٠٪ | ٠ | ٠٪ | ١٠ |
| | ٤،٥،١١،١٣،١٤،١٥، ١٦،١٧،١٩،٢٠،٢٢،٢ ٣،٢٤،٢٥،٢٧ | ٢ | ٨ | ٨٠ % | ٢ | ٢٠٪ | ٣.٦ |
| ٢ | ١٢ | ٩ | ١ | ١٠٪ | ٩ | ٩٠٪ | ٦.٤ |

واستنادا لما جاءت به النتائج تم اجراء الاتي:

١. الابقاء على (٢٨) فقرة، وعللت الباحثة السبب الى الاتفاق الذي اجمع عليه الخبراء وتراوح بين (٨٠٪ . ١٠٠٪)

٢. تم حذف فقرة تحمل التسلسل (١٢) وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائيةَ (٢٩) فقرة.

**ج . اعداد تعليمات المقياس.**

يشير (فرج١٩٨٠) الى ضرورة التحقق منَ مدى فهم افراد العينة لفقرات المقياس (فرج،١٩٨٠:١٦٠)، اعدت الباحثة التعليمات التي توضح كيفية الاجابة على فقرات المقياس، وذلك بوضع علامة ( √) امام الفقرات التي وقع الاختيار عليها، وتحت البديل الذي يمثل اجابة الفرد على المقياس ذات التدريج الثلاثي، والبدائل هي ( تنطبق عليَ دائما، تنطبق علي احياناً، تنطبق عليَ نادراً )، اضافة الى ذلك ضمت ورقة التعليمات معلومات عامة (الجنس، التخصص الدراسي)، مع عدم ذكر اسم المفحوص.

**هـ . الصدق التمييزي.**

منَ الاجراءات المتبعة في اعداد المقياس الجيد استخراج القوة التمييزيةَ لفقرات المقياس والمقصود به ذه العمليةَ هو التعرف على قدرة الفقرة في التمييز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عاليةiَ واولئك الذين يحصلون على درجات منَخفضة على المقياس نفسه. ( Eblei 1972:P.339 )

منَ اجل التأكد منَ صدق مقياس ضغوطات الحياة تم اجراء الصدق التمييزي الذي يُعرف انه مفهوم كمي واحصائي يعبر عنه بلغة العدد عن درجة الحساسيةَ ومدى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد في جانب معين منَ الصفة المراد قياسها، ويقينا ان القدرة التمييزيةَ للفقرات تتصل مباشرة بصدقi تلك الفقرات والنجاح في قياس ما تم وضعته للقياس، وذلك عن طريق المقارنة بين الفئات المتطرفة للمقياس نفسه. ( ميخائيل، ٢٠٠٦: ص١١٥)

وقد استخدمت الباحثة في احتساب القوة التمييزيةَ أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلى وفق الخطوات الاتيةَ:

١. اختيار عينة منَ طلبة ال والبالغ عددها (٢٠٠) طالبا وطالبة.

٢. طبق المقياس بصورته النهائيةَ على افراد العينة وذلك لتحديد الدرجة الكليةَ الدرجة الكليةَ التي يحصل عليها المفحوص.

٣. جمعت استمارات افراد العينة وتصحيحها وترتيبه ترتيبا تنازليا حسب مجموعة الدرجة التي حصل عليها الطالب في المقياس.

٤. اخذت نسبة (٢٧٪) منَ الـمجموعة العـليا اي بواقع (٥٤) طالـبـا،وبنفس الاجراء تم اخذ (٢٧٪) منَ المجموعة الدنيا بواقع (٥٤) طالبا.

٥. طبقَ الاختبـار التـائي (T-Test) لعينتين مستقلتين منَ اجل اختبـار دالة الفروق بين متوسط درجات الـمجموعتين العليا والدنيا لكل فقرات الـمقياس وفقد حققت فقرات الـمقياس صفة تميزيـةَ وكانت جميعها دالة احصـائيا.

**جدول (٤) القيمة التمييزيـةَ لفقرات مقياس ضغوطات الحياة**

بعد اجراء الصدق التميز عن طريق ايجاد الفرق الدال احصـائيا بين المجموعة العـليا والمجموعة الدنيا للفقرة الواحدة، وجدت الباحثة ان فقرة واحدة والتي تحمل تسلسل (١٩) لم تحقق

| ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | قيمة T المحسوبة | ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | قيمة T المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط حسابي | التباين | الوسط حسابي | لتباين | | | الوسط حسابي | التباين | الوسط حسابي | التباين | |
| ١ | ٢,٣٣ | ٠,٤٦ | ٢,٠٤ | ٠,٧٨ | ٧,٨٤ | ١٦ | ٢,٢٨ | ٠,٧٨ | ١,٧٨ | ٠,٧٤ | ٣,٧٤ |
| ٢ | ٢,٨٠ | ٠,٤٧ | ٢,١٢ | ٠,٧٨ | ٥,٧٠ | ١٧ | ٢,٨٠ | ٠,٤٤ | ٢,٠٨ | ٠,٦٩ | ٦,٢٢ |
| ٣ | ٢,٩٨ | ٠,١٦ | ٢,٠٦ | ٠,٧٥ | ١٠,٣٠ | ١٨ | ٢,٦١ | ٠,٦٧ | ١,٧٣ | ٠,٧٥ | ٦,٤١ |
| ٤ | ٢,٤٨ | ٠,٨١ | ١,٦٧ | ٠,٧٧ | ٦,٥٥ | ١٩ | ٢,٤٤ | ٠,٤٢ | ٢,٣٣ | ٠,٥١ | ١,٨١ |
| ٥ | ٢,٣١ | ٠,٨٠ | ١,٧٩ | ٠,٧٢ | ٣,٧٦ | ٢٠ | ٢,٨٩ | ٠,٤٣ | ٢,٠٢ | ٠,٨١ | ٥,٩١ |
| ٦ | ٢,٨٢ | ٠,٤٥ | ٢,١١ | ٠,٦٠ | ٦,١٨ | ٢١ | ٢,٩٩ | ٠,١٣ | ١,٩٤ | ٠,٧٦ | ١٠,٢٣ |
| ٧ | ٢,٤٢ | ٠,٤٢ | ٢,٠٠ | ٠,٦٩ | ٦,٣٢ | ٢٢ | ٢,٥٢ | ٠,١٨ | ١,١٤ | ٠,٦٧ | ٩,٤٤ |
| ٨ | ٢,٨٤ | ٠,٣٨ | ٢,٠١ | ٠,٧٩ | ٥,٩٥ | ٢٣ | ٢,٧٩ | ٠,٤٣ | ٢,١٠ | ٠,٧٠ | ٦,١٨ |
| ٩ | ٢,٣٠ | ٠,٨٠ | ١,٨١ | ٠,٧٦ | ٣,٨٨ | ٢٤ | ٢,٩٨ | ٠,١٦ | ٢,٠٦ | ٠,٧٥ | ١٠,٣٠ |
| ١٠ | ٢,٨١ | ٠,٤٦ | ٢,١٠ | ٠,٧٣ | ٥,٣٤ | ٢٥ | ٢,٤٩ | ٠,٧٩ | ١,٦٣ | ٠,٧٦ | ٦,٤٨ |
| ١١ | ٢,٧١ | ٠,٧١ | ١,٧٤ | ٠,٧٦ | ٦,٣٣ | ٢٦ | ٢,٣٧ | ٠,٧٧ | ١,٨٠ | ٠,٧٣ | ٣,٧٤ |
| ١٢ | ٢,٤٠ | ٠,٤١ | ٢,٠٠ | ٠,٦٩ | ٦,٨٣ | ٢٧ | ٢,٨٤ | ٠,٤٤ | ٢,٠٢ | ٠,٦٣ | ٦,٢٣ |
| ١٣ | ٢,٩٠ | ٠,٤٥ | ٢,١٢ | ٠,٨٦ | ٦,١٢ | ٢٨ | ٢,٤٤ | ٠,٤٠ | ٢,٠١ | ٠,٦٨ | ٦,١٣ |
| ١٤ | ٢,٩٦ | ٠,١٥ | ١,٩٠ | ٠,٨١ | ١١,١٣ | ٢٩ | ٢,٨٨ | ٠,٣٥ | ٢,١٢ | ٠,٧٦ | ٥,٧٤ |
| ١٥ | ٢,٥٢ | ٠.١٩ | ١,٢١ | ٠,٦٩ | ٨,٦٣ | — | — | — | — | — | |

فرقاً دال احصائياً عند مقارنتها بالجدولية (٩٦,١) عند مستوى دلالة (٠٥,٠).

**د . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكليةَ للمقياس (صدق الفقرات).**

يعد هذا الاسلوب منَ اكثر الاسـاليب اسـتعمـالا في تحليل الفقرات للمقاييس الـنفسيـةَ، وذلك لما يتصف بـه منَ تحديد مدى تجانس فقرات الـمقياس في قياس الظاهرة السلوكيـةَ، ويعد هذا الاجراء مكمّلا للقوّة التمييزيـةَ ويتحدد عن طريق حساب العلاقة الارتباطيـةَ بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكليـةَ للمقياس، وكلّمـا كان الارتبـاط عـاليا وموجبـا فـانه يزيد منَ احتمـال الحصول عـلى فقرات اكثر تجانسـا في قياس مـا وضعت لأجله (الـنبـهان، ٢٠٠٤: ٢٩٦)،

وبحسب "انستازي" تعدّ الدرجة الكليةَ للمفحوصين افضل محك داخلي يمكن الاعتماد عليه عندما يتعذر الحصول على محكٍ خارجي (Anastasi،1976:206 )

**جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكليةَ للمقياس**

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ٠,٤٤١ | ١١ | ٠,٣٣٣ | ٢١ | ٠,٤٧٢ |
| ٢ | ٠,٣٩٦ | ١٢ | ٠,٦٢٣ | ٢٢ | ٠,٤٧٨ |
| ٣ | ٠,٥٠١ | ١٣ | ٠,٤٧٣ | ٢٣ | ٠,٤١٢ |
| ٤ | ٠,٤٣٢ | ١٤ | ٠,٣٨٠ | ٢٤ | ٠,٣١٣ |
| ٥ | ٠,٤٣٢ | ١٥ | ٠,٣٩٨ | ٢٥ | ٠,٣٤٤ |
| ٦ | ٠,٥١١ | ١٦ | ٠,٣٢٩ | ٢٦ | ٠,٣٩٣ |
| ٧ | ٠,٣٨٩ | ١٧ | ٠,٥١٩ | ٢٧ | ٠,٥٣١ |
| ٨ | ٠,٥٤٦ | ١٨ | ٠,٣٤٨ | ٢٨ | ٠,٤٥٨ |
| ٩ | ٠,٤٩١ | ١٩ | ٠,٢٩١ | ٢٩ | ٠,٤٢٥ |
| ١٠ | ٠,٣٨٧ | ٢٠ | ٠,٤٦٨ | — | ٠,٤٠٧ |

ان قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة منَ الفقرات والدرجة الكليةiَ للمقياس امتدت بين الدرجات ( ٠،٢٩١ ٠،٦٢٣) مما يدل على وجود ارتباط ايجابي ودال احصائيا بين المجموعة الكليةَ للمقياس والفقرات الفرعيةَ المتكوّنة منَه ؛ مما يدل على ان مقياس ضغوطات الحياة متجانس في قياس الهدف الذي وضع منَ اجله، ويتسم بالصدق الداخلي

**ح . الثبات.**

يعد ثبات الاختبار شرطا اساسيا منَ شروط اداةi البحث، ويقصد بالثبات ان يعطي المقياس النتائج نفسها او قريبا منَها اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم في الظروف نفسها. (الغريب ١٩٧٧: ٦٥٣)

**١. طريقة الفا كرونباخ**

يعد معامل الفا كرونباخ حالة خاصة منَ قانون كورد ريتشاردسون الذي اقترحه ( كرونباخ سنة ١٩٥١)، اذ يمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار الى مجموعة اجزاء بطرق مختلفة وبذلك فانه يمثل معامل الارتباط بين اي جزأين منَ اجزاء الاختبار، وبلغت قيمة الفا كرونباخ (٠،٧٦)

**٢. طريقة التجزئة النصفية (الاتساق الداخلي):**

ويقصد بالثباتi بالاتساق الداخلي، وهذه الطريقة منَi الثبات تسمى الثباتi المتعلق بالتجزئة النصفية ويمكن ايجاده بمقارنة الاداء في احد نصفي اسئلة الاختبار بالأداء في

الـنصف الاخر (وولفولك،٢٠١٠: ١١٢٥ ) اذ يتم تقسيم الـمقياس على قسمين الاول يضم الفقرات الـتي تحمل الـتسلسلات الزوجيـةَ والاخرى والـقسم الاخر يضم الفقرات الـتي تحمل التسلسلات الفرديةَ وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لغرض ايجاد العلاقة بين الفقرات الفرديةَ والزوجيةَ للمقياس، وقد ظهرت العلاقة بدرجة (٠.٦٦) ثم استخدام معادلة سبيرمان – براون للتصحيح ارتفع الى (٠،٧٥) وهو يعدّ معامل ثبات مرتفع، وبه ذا الاجراء قد استكملت كل الاجراءات التي اجريت على المقياس منَ تميز وصدق وثبات.

**وصف المقياس في صورته النهائيةَ.**

يتكون المقياس بصورته النهائيةَ (ملحق ٢) منَ قسمين يشمل:

**الـقسم الاول:** يتضمنَ مقدمة عن الـمقياس، الهدف منَ الـمقياس، الـمتغيرات هي (الجنس . التخصص الدراسي)، والتعليمات، مع اخبار الـمفحوص بان هذه الـمعلومات ل ايمكن لاحد الاطلاع عليها وهي لغرض البحث العلمي.

**الـقسم الثاني:** يتضمنَ فقرات الـمقياس الـبالغ عددها (٢٨) قفرة للمقياس بعد استبعاد (١) فقرة منَ أتجاه الخبراء، وحذف فقرة واحدة عن طريق الصدق التمييزي والـمقياس معد لعينة منَ طلبة الـمرحلة الثانوية، كذلك ضم الـمقياس ثلاثة بدائل وبذلك ان اعلى درجة يحصل عليها الفرد هي (٨٤) وادنى درجة هي (٢٨) بوسط فرضي (٥٦).

**خامسا: الوسائل الاحصائيةَ.**

امـا من جهة الوسـائل الاحصـائيـةَ لم يختلف الـبحث الحالي الحاليـةَ مع الدراسـات السـابقة في استعمـالها للوسـائل الاحصـائيـةَ، اذ استخدمت جميعها (الاختبـار الـتائي – مـربع كاي " كا٢"– الاختبـار الـتائي لعينة واحدة (T-test) – الاختبـار الـتائي لعينتين متمـاثلتين(T-test).

**الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها.**

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج والتوصل الى تفسير مناسب لتلك النتائج:-

**الهدف الاول: التعرف على ضغوطات الحياة لدى طلبة الـمرحلة الثانوية**

تحقيقا لهذا تم احتسـاب الـوسط الحسابي لدرجات عينة ا لـبحث عـلى فقرات مقياس ضغوطات الحياة (٦٢،١٢)، وبـانحراف معياري (٧،١٣)، وبعد مقارنة الـمتوسط الحسـابي مع الوسط الفرضي الـبالغ (٥٦)*، تبين ان الـوسط الحسابي اكبر منَ الـوسط الفرضي وعند تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٩،٤٠)،هي اكبر منَ الـقيمة الجـدوليـةَ (١،٩٦)هي دالة عند مسـتوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حريـةَ (١٩٩)، ممـا يدل

على ان الطلبة منَ ذكور واناث يتمتعون بمستوى عال من ضغوطات الحياة، جدول (٦) يوضح ذلك .

**جدول (٦) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين الوسط المحسوب والوسط الفرضي**

| والمجالات | عدد الفقرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | Tالمحسوبة | Tالجدولية | مستوى الدلالة(٠،٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المقياس ككل | ٢٨ | ٦٢،١٢ | ٧،١٣ | ٥٦ | ٩،٤٠ | ١،٩٦ | **دالة** |

وتشير النتيجة المعروضة في ا لجدول اعلاه الى وجود فرق دال احصائيا بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي، وكان الفرق لصالح الوسط المحسوب، فان ذلك يعني ان طلبة المرحلة الثانوية لديهم مستوى عالٍ منَ الضغوط الحياتية، ان طبيعة الظروف التي يعيشها المجتمع العراقي بما فيهم شريحة الطلبة من عدم استقرار امني واقتصادي، فضلا عن ذلك تندي الخدمات بما فيها المدارس وابنيتها القت تلك الظروف على الطلبة ضغوطاً اضافة الى ضغوطاتهم الدراسية مما ضهر لديهم مستوى عالٍ من الضغوط الحياتية التي يواجهونها.

**الهدف الثاني: التعرف على مستوى الفروق في ضغوطات الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكور . اناث).**

اشارت نتائج المعالجة الاحصائيةَ الى وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث في ضغوطات الحياة اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للاناث (٦٦،١٣) وبانحراف معياري (٤،٥٠)، وبلغ المتوسط الحسابي للذكور (٦٠،١١) وانحراف معياري (٣،٧٨)، وباستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين متماثلتين، وجد ان القيمة التائيةَ المحسوبة (٢،٧١) وهي اكبر منَ القيمة التائيةَ الجدوليةَ (١،٩٦)، وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حريةَ (١٩٨) ولصالح الاناث، وجدول (٧) يوضح ذلك.

**جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في ضغوطات الحياة وفقا لمتغير الجنس**

| المتغير | الاناث ن =١٢٥ | | الذكور ن =١٨٦ | | التائيةَ | | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **المحسوبة** | **الجدوليةَ** | (٠٥,٠) |
| ضغوطات الحياة | ٦٦,١٣ | ٤,٥٠ | ٦٠,١١ | ٣,٧٨ | ٢,٧١ | ١,٩٦ | دالة |

وكما مبين في الجدول اعلاه وجود فرق دال احصائيا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وتعزو الباحثة اسباب النتائج المعروضة، ان طبيعة المجتمع العراقي الذي يعطي

الادوار والمســـؤوليات والمهام للذكور جعلهم اكثر قدرة على مواجهة ضـــغوطات الحياة، على العكس من الاناث اللواتي اكتفن بالقيام ببعض الاعمال المنزلية دون الدخول في معترك الحياة من اعمار مبكرة.

**الهـدف الثالث: الـتعرف عـلى مسـتوى الفروق في ضغوطات الحياة وفق متغير الـتخصص (علمي . ادبي).**

اشارت نتائج المعالجة الاحصائيةَ للبيانات على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيةَ بين متوسطي التخصص (العلمي ـ الادبي) في ضغوطات الحياة، اذ ان الوسط الحسابي للفرع العلمي (٦٣،٠٥) ) وبانحراف معياري (٤،٧٣)، وبلغ الوسط الحسابي الفرع الادبي (٦١،٨٨) وبانحراف معياري (٤،٩٥)، وباستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين متماثلتين، وجد ان القيمة التائيةَ المحسوبة (١،٧٢) وهي اصغر منَ القيمة التائيةَ الجدوليةَ (١،٩٦)، وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حريةَ (١٩٨).

**جدول (٨) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق ضغوطات الحياة وفقا لمتغير التخصص**

| ضغوطات الحياة | علمي ن =١٥٧ | | ادبي ن =١٥٤ | | التائيةَ | | مستوى الدلالة (٠،٠٥) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **المحسوبة** | **الجدوليةَ** | |
| | ٦٣,٠٥ | ٤,٧٣ | ٦١,٨٨ | ٤,٩٥ | ١,٧٢ | ١,٩٦ | غير دالة |

وتشير النتائج المعروضة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيةَ في ضغوطات الحياة تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علمي . ادبي)، والسبب يعود الى ان طلبة المرحلة الثانوية بفرعيه العلمي والادبي هم يعشون ضمنَ نفس البيئة الاجتماعيةَ والظروف الاسريةَ وطبيعة تعامل اسرهم معهم سواء كانت هذه الضغوطات مرتفعة ام منخفضة وبالتالي هم ينتمون الى نفس شرائح المجتمع المتعرض لنفس الضغوطات.

**التوصيات.**

١. قيام منَظمـــات المجتمع المدني وادارات المدارس عن طريق اجتمـــاعـــات اعطاء الادوار والمســـؤوليات لابنائهم من الطلبة واناطت الواجبات الحياة لهم بأعمار مبكرة كي يتســـنى لهم الدخول معترك الحياة والامكانية في تحمل الظروف الصعبة وتذليل تلك الظروف.

٢. الاهتمام بالمؤسسات التربويةَ وتوسيع نطاق عملها منَ نطاق التعليم الى نطاق اكثر شموليةَ يضم الاهتمام بالجوانب النفسيةَ والاجتماعيةَ والانفعاليةَ ويعمل على تحصين السمات الشخصيةَ للطلبة عن طريق توعيتهم في اكتساب السلوكيات السويةَ التي تجعلهم قادرين على مواجهة الصعاب والقدرة على حل مشكلاتهم.

٣. على وزارة التربية وضع في مناهجها القادة والشخصيات التاريخية الذين تعرضوا الى ظروف قاهرة واستطاعوا الوصول الى اهدافهم.

**المقترحات.**

١. اجراء دراسات عن ضغوطات الحياة لعينات اخرى (طلبة جامعة، ابـاء وامهات، عينة منَ الاطفال الذين عانوا منَ تفكك اسري بسبب حالة الطلاق بين الوالدين)

٢. دراسة متغير ضغوطات الحياة وربطه بمتغيرات مثل (التفكير الابـداعي، الذكاء الاجتمـاعي، والمسؤولية الاجتماعية وغيرها منَ المتغيرات)

## المصادر


١. ابو غزالة، سميرة (١٩٩٩)، **الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية**، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، العدد (٢٣)، ج (٣).

٢. الأميري، احمد علي محمد (١٩٩٨)، **الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.

٣. البستاني، محمود (٢٠٠٣)، **علم النفس في ضوء المنهج الاسلامي**، مطبعة نصير، ايران.

٤. البياتي، عبد الجبار توفيق، زكريا زكي. (١٩٧٧).**الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس**. بغداد. مطبعة مؤسسة الثقافة العامة.

٥. الحسين، أسماء عبد العزيز (٢٠٠٢)، **المدخل الميسر الى الصحة النفسية والعلاج النفسي**، دار عالم الكتب، السعودية.

٦. الحلو، بثينة منصور (١٩٩٥)، **قوة تحمل الشخصية وأساليب تعامل ضغوط الحياة، كلية الآداب**، جامعة بغداد، رسالة دكتوراه غير منشورة.

٧. دافيدوف، لندا (١٩٨٨)، **مدخل علم النفس**، ترجمة: السيد طواب وآخرون، ط٣، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة.

٨. الرشيدي، بشير صالح (١٩٩٧)، **استراتيجية المواجهة الشاملة لاثار العدوان على الكويت**، ط١، مكتبة الانماء الاجتماعي، الديوان الاميري، الكويت.

٩. الزوبعي، عبدالجليل ابراهيم، الغنام واخرون (١٩٨١). **الاختبارات والمقاييس النفسية**، دار الكتب للطباعة والنشر، ط١، جامعة الموصل.

١٠. سلامة، ممدوحة (١٩٩١)، **المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة**، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين المصرية، القاهرة، المجلد الأول.

١١. السلطاني، ناجح كريم خضير (١٩٩٤)، **الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة**، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد.

١٢. العبادي، عامر عبد النبي (١٩٩٥)، **مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق)**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية.

١٣. عبيدات، ذوقان وآخرون. (١٩٩٦). **البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه**، دار المجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٤. علي، وائل فاضل (١٩٩٤) **نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية**، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة.

١٥. الغريب، رمزية (١٩٧٧). **التقويم والقياس النفسي والتربوي**، مكتبة الانجلو – المصرية.

١٦. فونتانا، ديفيد (١٩٩٤)، **الضغوط النفسية، تغلب عليها وابدأ الحياة**، تعريب محمد علي رضا ابو سريع، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

١٧. كمال، علي (١٩٨٣)، **النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها**، ج١، ط٢، بغداد.

١٨. مايرز، آن (١٩٩٠)، **علم النفس التجريبي**، ترجمة: خليل ابراهيم البياتي، دار الحكمة للطباعة والنشر،

جامعة بغداد.

١٩.مخيمر، عماد محمد (١٩٩٧)، **الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية**، المجلة النفسية للدراسات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.

٢٠.مرسي، كمال ابراهيم (١٩٨٠)، **بحوث في سيكولوجيا الشخصية في البلاد العربية**، مصر، القاهرة.

٢١.موسن، كونجر، كاجان (١٩٨٦)، **أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة**، ترجمة: احمد عبد العزيز، ط١، الكويت.

٢٢.ميخائيل، امطانيوس. ( ٢٠٠٦ ). **القياس النفسي**،الجزء الاول، منشورات جامعة دمشق، سوريا

٢٣.الهنداوي، أنعام لفتة موسى (١٩٩٠)، **الاستقلال عن المجال الإدراكي والاتكالية وعلاقتها بالتعامل مع الضغوط المدرسية**، كلية الآداب، جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة.

24..Ebel، R. (1972A). **Essentials of educational measurement**، New jersey. Englewood cliffs prentice-Hall.

25. Achenbach I.Venhulst، F.Edellrock. Baron(1987).**Epidemiological comporisons of American and Duch children Bchavoir and economic problems reported by teacher Journal of America Academy of child**.

26. Anastasi، A. (1976A). **Psychological Testin**، New York

27. Chen، (1982). **Adverse life events**، **Journal social psychology**. Vol، (311).

28. David and Myers، S. (1986). **Abnormal Psychology first Edition**. U. S. A.

29. Hackett G. Lonbory S. (1983). **Models of stress in Altimeter** E. M. (Ed). Hepling students mange stress، San-Francisco. Jossey-Bass.

30. James C. Colcmam Scott، Forcman (1972). **Abnormal Psychology and modern life fourth edition** Lose Angeles.

31. Laila F. et al. (1995). **The Impact of war an the physical and Mental health of the Family** " The Lebanese Experience Journal of science. Med Vol.(30) No. (12.

32. Lazarus، Delongis S. Folkmen and K. cruen (1985). **stress and Adaptational outcomes**: The problem confounded measures American Psychologist. Vol. (40).

33. Mahan، M. D. (1986). **Stress Resons psyndromes**، at Review of posttraumatic and community psychiatry، Vol. (37).

34. Micheel. S. O. (1991)، **Loss of safety is stressful**، vo،.،N.111.

35. Moss، L. and Schaefer، J. A. (1986) **Life Tranition and Crisis a Connceptual Over View**.، New York In Rudolf. H. Moss (ed) Coping with Life Crisis.

36. Munn، N. L. (1981). **Psychology، the Fundamentals of Human Adjustment**، London، George، G. Harrap.

37. Nunally، j.(1978). **Psychmetric Theory**. New york، MC Graw، Hil
38. Seley، H. (1983) **The stress of concept، post present and future**. In Cary L. Cooper(ed) Stress research issues for eighties. John Wiley & Sons U. S. A.
39. Selye، (1973). **The Evaluation of the Stress Concept Journal of American Scientist**.
40. Selye، H. (1958). **The Stress of life**، London Loweard Brydon Ltd.
41. Sharp، S. & Thompson (1992). " **Sources of stress contrast public perspectives and pastoral teachers perspective**، School Psychology International، 13.
42. Sutterley، D. C. and Donnlly، C. F.(1982). **Coping with stress Aunrsing perspective**، Aspen system corporation.
43. Weston، D. (1996). **Psychology Mind، Brain and Culture**، New York، John Wiley and Sons Inc U. S. A.

**ملحق (١) لجنة الخبراء والـمحكمين**

| ت | اللقب العلمي | الاسم | الجامعة التي ينتمي اليها |
|---|---|---|---|
| ١ | ا. د | اوان كاظم عزيز | جامعة تكريت |
| ٢ | ا. د | بشرى خطاب | جامعة تكريت |
| ٣ | ا. د | رائد ادريس الخفاجي | جامعة تكريت |
| ٤ | ا.د | زكريا عبد احمد | جامعة تكريت |
| ٥ | ا. د | نمير ابراهيم حميد | جامعة تكريت |
| ٦ | ا. د | نبيل عبد العزيز عبد الكريم | جامعة تكريت |
| ٧ | ا.م.د | سلام احمد غجر | جامعة بغداد |
| ٨ | ا.م.د | غزوان رمضان صالح | جامعة تكريت |
| ٩ | ا.م.د | محسن مولود سلمان | جامعة تكريت |
| ١٠ | م.د | صالح محمد فتحي | جامعة الموصل |

## ملحق (٢) مقياس ضغوطات الحياة بصورته النهائيةَ

**عزيزتي الطالبة...عزيزي الطالب**

تروم الباحثة إجراء دراسة علميةَ فتضع بين يديك مجموعة منَ الفقرات قد تنطبق عليك وقد لا تنطبق، لذلك أرجو تعاونكم بقراءة فقرات المقياس بتأنٍ و بدقة وموضوعيةَ والإجابة عنها بصراحة وبصدق واختيار ما ينطبق عليك ومنَ دون ترك أي منَها وذلك بوضع علامة ( √ ) تحت الاختيار الذي يناسبك علما أنّ إجابتك هي لأغراض البحث العلمي ولا علاقة لها بدراستك، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث ولن تستعمل الا لأغراض الدراسة و البحث العلمي، و لا داعي لذكر اسمك والاكتفاء بذكر المعلومات الآتيةَ:

| الجنس | ذكر | انثى |
|---|---|---|
| | | |
| التخصص | علمي | أدبي |
| | | |

**الباحثة: سارة خضير**

| ت | الفقرات | تنطبق علي كثيرا | تنطبق علي احيانا | تنطبق علي نادرا |
|---|---|---|---|---|
| ١ | اشعر بالخوف من المستقبل | | | |
| ٢ | اعاني من عدم قدرة اسرتي على سد احتياجاتي وحل مشكلاتي | | | |
| ٣ | اشعر بالضيق من التكاليف المادية لدراستي | | | |
| ٤ | اشعر بالتعب من كثرة الواجبات الدراسية | | | |
| ٥ | اعتقد بان المدرسين غير متعاونين معي | | | |
| ٦ | اعتقد ان الجو الاسري داخل المنزل لا يساعد على النجاح والتفوق | | | |
| ٧ | يؤثر علي سلباً عدم وجود بيئة مدرسية تتوفر فيها شروط النجاح والتفوق | | | |
| ٨ | اشعر بالحزن من التعامل الفئوي لبعض المدرسين مع الطلبة | | | |
| ٩ | اشعر بان لدي قصور في التعبير عن افكاري وارائي | | | |
| ١٠ | ارى ان بناء مستقبلي وطموحات تصطدم بالواقع | | | |
| ١١ | اعاني من تعدد الاخوة والسبب وراء عدم اهتمام والدي بي | | | |
| ١٢ | يعاملني والدي بشيء من القسوة والعنف | | | |
| ١٣ | مستوى دخل اسرتي لا يلبي احتياجاتي | | | |
| ١٤ | اشعر بالقصور بالتوافق بين الدراسة والحياة الاسرية التي اعيشها | | | |
| ١٥ | النظام في المدرسة يقيد طموحاتي واهدافي | | | |
| ١٦ | اعني من تعب جسدي اثناء الدراسة | | | |
| ١٧ | اشعر بالضيق عندما يسخرون مني زملاء الدراسة | | | |
| ١٨ | اشعر بالضيق بعدم وجود نشاطات لا صفية مثل الرياضة والرسم | | | |
| ١٩ | اشعر ان والدي يميزون اخوتي عليَ | | | |
| ٢٠ | اشعر بالهموم والياس طلية الوقت | | | |
| ٢١ | اشعر بنقص الاحترام والمكانة المرموقة بين زملائي | | | |
| ٢٢ | المسافة البعيدة لمدرستي يحملني ضغطاً اكبر | | | |
| ٢٣ | انا كئيب طوال الوقت | | | |
| ٢٤ | لدي نظرة تشاؤمية عن المستقبل | | | |
| ٢٥ | اعاني من التفكير باشياء غير مفيدة | | | |
| ٢٦ | ينتابني حديثاً داخلياً في اغلب الاوقات | | | |
| ٢٧ | ليس لدي علاقات اجتماعية واسعة | | | |
| ٢٨ | ضعف امكانياتي المادية يحرمني من شراء الاشياء والاستمتاع بها | | | |