



الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب السادس الاعدادي في قسم تربية الناصرية

Psychological stress and its relationship to psychological adjustment among sixth-grade students in the Nasiriyah Education Department

م. م. أسامة ناصر شلال المياحي

asamhn720@gmail.com

الى الجنة الفرعية للترقيات في المديرية العامة ل التربية محافظة ذي قار

الملخص

عد مرحلة السادس الاعدادي في العراق من المراحل الدراسية المفصلية التي يمر بها الطالبة فهي تحدد مستقبلهم الأكاديمي والمهني بشكل كبير ولذا غالباً ما تكون هذه المرحلة مصحوبة بضغوط نفسية عالية تؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على التكيف النفسي حيث تشير الضغوط النفسية هنا إلى الإجهاد الذهني والعاطفي الذي يعاني منه الطالبة بسبب متطلبات وضغوط منهج السادس الاعدادي والامتحانات النهائية وقد تعدد العوامل التي تساهم في هذه الضغوط كما ان التوافق النفسي يشير إلى قدرة الفرد على التكيف بفعالية مع متطلبات وتحديات بيئته مع الحفاظ على حالة من الرفاهية العاطفية بالنسبة لطلبة السادس الاعدادي يتضمن التنظيم العاطفي والقدرة على إدارة المشاعر والتعبير عنها بشكل بناء بدلاً من أن يغلب عليها القلق أو الخوف أو الإحباط والآيات التكيف فلا بد من تطوير استراتيجيات صحية للتعامل مع الضغط مثل حل المشكلات وطلب الدعم وممارسة تقنيات الاسترخاء أو الحفاظ على نمط حياة متوازن والبقاء متحفزاً ومركزاً على دراسته وعلى الرغم من الصعوبات كما يمكن الحفاظ على علاقات صحية مع الأقران والعائلة والمدرسين والتي يمكن أن توفر نظام دعم اساسي والإيمان بقدراتهم على النجاح والتعافي من النكسات

وكان هدف من البحث بناء مقياس الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي في قسم تربية الناصرية. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المحسي وال العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة المشكلة ثم بناء مقياس الضغوط النفسية والتوافق النفسي وبعد استخراج الأسس العلمية على عينة البحث المكونة من طلبة قسم الناصرية والبالغ عددهم (170) طالب و تكونت عينة البناء من (100) طالب وعينة التجربة الاستطلاعية تكونت من (10) طلاب اما عينة التطبيق فقد كانت مكونة من (60) طالب . واستنتج الباحث الى ان هناك ضغوط نفسية تواجه الطالبة خصوصا أيام الامتحانات والذي ينعكس سلبيا على توقفهم الدراسي . وأيضا يتمتع طلبة السادس الاعدادي بمستوى جيد من التوافق النفسي اما اهم التوصيات فكانت الاهتمام بزيادة ثقة الطلاب بأنفسهم لغرض السيطرة على الضغوط التي يواجهونها اثناء الدراسة. إقامة برامج توعوية للطلبة تمكنهم من السيطرة على الضغوط.

ABSTRACT

The sixth grade in Iraq is one of the pivotal educational stages that students go through, as it greatly determines their academic and professional future. Therefore, this stage is often accompanied by high psychological pressures that directly affect their ability to adapt psychologically. Psychological pressures here refer to the mental and emotional stress that students suffer from due to the demands and pressures of the sixth grade curriculum and final exams. There may be multiple factors that contribute to these pressures. Psychological adjustment also refers to the individual's ability to adapt effectively to the demands and challenges of his environment while maintaining a state of emotional well-being. For sixth grade students, this includes emotional regulation and the ability to manage feelings and express them constructively instead of being dominated by anxiety, fear, or frustration. Coping mechanisms, therefore, it is necessary to develop healthy strategies to deal with pressure. Like solving problems and seeking support and practicing relaxation techniques or maintaining a balanced lifestyle and staying motivated and focused on his studies despite the difficulties. It is also possible to maintain healthy relationships with peers, family and teachers, which can provide a basic support system and belief in their ability to succeed and recover from setbacks. Therefore, the researcher built a psychological stress scale and a psychological adjustment scale. It was built on a sample of sixth-grade students in the Nasiriyah Education Department. Then it was applied to another sample from the same department and under the same conditions so that the researcher could achieve the scientific conditions for the construction and application sample.

1-المقدمة :

تعدّ مرحلة المراهقة فترة حيوية ومفصلية في حياة الإنسان وتتسم بالعديد من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي تضع الفرد أمام تحديات جديدة تتطلب منه قدرة عالية على التكيف وفي سياق النظام التعليمي العراقي تبرز مرحلة السادس الإعدادي كواحدة من أكثر هذه المراحل حساسية وأهمية فهي لا تمثل مجرد محطة تعليمية تقليدية بل هي نقطة تحول حاسمة يحدد من خلالها مستقبل الطالب الأكاديمي والمهني مستقبلاً فالنجاح في الامتحانات الوزارية النهائية يفتح الأبواب أمام التعليم الجامعي بينما قد يؤدي الإخفاق إلى خيارات محدودة أو تأخير في المسار التعليمي إن هذه الأهمية القصوى لمرحلة السادس الإعدادي بالإضافة إلى طبيعة المناهج الدراسية المكثفة وضيق الوقت المتاح للدراسة والمنافسة الشديدة على مقاعد الجامعات والتوقعات العالية من الأهل والمجتمع كلها عوامل تتضافر لتشكيل بيئة مليئة بالضغوط النفسية على الطلبة وهذه الضغوط قد تترواح بين الفلق من الامتحانات والخوف من

الفشل والشعور بالإرهاق الدراسي وصعوبة إدارة الوقت وصولاً إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية بسبب قضاء معظم الوقت في الدراسة ويعود التوافق النفسي مقياساً مهماً للصحة النفسية للفرد ويعكس قدرته على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة والتحديات اليومية مع الحفاظ على حالة من التوازن العاطفي والاجتماعي فالتوافق النفسي الجيد يمكن الطالب من مواجهة التحديات الأكademية بمرنة واستخدام استراتيجيات تكيف إيجابية والحفاظ على علاقات صحية مع من حوله وبالتالي تعزيز فرص نجاحه الأكademي والشخصي على النقيض من ذلك يمكن الضغوط النفسية المرتفعة والمستمرة أن تؤثر سلباً على قدرة الطالب على التكيف مما قد يؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق والاكتئاب وتدور الأداء الدراسي وظهور سلوكيات غير تكيفية لذا تبرز الحاجة لفهم العلاقة بين هذه الضغوط النفسية ومستوى التوافق النفسي لدى طلبة السادس الإعدادي إن دراسة هذه العلاقة ليست مجرد إضافة للمعرفة العلمية بل هي خطوة أساسية نحو تحديد أفضل السبل لدعم هؤلاء الطلبة نفسياً ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح وصحة نفسية جيدة فمعرفة حجم ونوع الضغوط التي يواجهونها وكيف تؤثر على قدرتهم على التكيف ستتمكن المؤسسات التعليمية والأسر من تطوير برامج إرشادية وتدخلات نفسية موجهة تساهم في تعزيز رفاهيتهم النفسية وتقليل الآثار السلبية للضغط الدراسي وبالتالي تمكينهم من تحقيق أقصى إمكاناتهم الأكademية تكمن أهمية البحث في التعرف على الضغوط النفسية هي جزء لا يتجزأ من الحياة وخاصة في مراحل حاسمة مثل السادس الإعدادي. تكمن الأهمية في كيفية إدارة هذه الضغوط وتحويلها إلى محفزات للنمو والتطور من خلال تعزيز التوافق النفسي لدى الطالب مما يمكنهم من تجاوز هذه المرحلة بنجاح وتحقيق أهدافهم المستقبلية.

2- مشكلة البحث :

ان حجم المنهج الدراسي الكبير وصعوبة المواد والأهمية القصوى لامتحانات النهائية يخلق ضغطاً أكademياً هائلاً يشعر الطالب غالباً بالإرهاق بسبب الحاجة إلى تحقيق درجات عالية لضمان قبولهم في الجامعة التي يرغبون بها كما ان بعض العائلات والمجتمع تضع توقعات كبيرة على طلبة السادس الإعدادي للتميز وقد يظهر هذا على شكل ضغط لمتابعة تخصصات معينة (مثل الطب أو الهندسة) أو لتحقيق أعلى الدرجات مما يؤدي إلى زيادة القلق إذا شعر الطالب أنهم قد لا يحققون هذه التوقعات بالإضافة عدم اليقين بشأن المستقبل حيث تؤثر نتائج امتحانات السادس الإعدادي بشكل مباشر على مستقبلهم وهذا الغموض حول مسارهم الأكademي والمهني يمكن أن يكون مصدراً رئيسياً للضغط وأيضاً عدم الموازنة بين العبء الدراسي الثقيل والجوانب الأخرى من الحياة قد تكون تحدياً يشعر العديد من الطلاب بأنهم يفتقرن إلى الوقت الكافي للاسترخاء أو ممارسة الهوايات أو الأنشطة الاجتماعية مما يؤدي إلى الإرهاق كما ان البيئة التنافسية للقبول الجامعي تساهم أيضاً في الضغط حيث يتنافس الطلاب

على مقاعد محدودة في الكليات المرغوبة اذا كان على الباحث دراسة الضغوط النفسية عند الطلبة وعلاقته بالتوافق النفسي خصوصا وان مناهج السادس الاعدادي هي مناهج كبيرة.

3- اهداف البحث :

- 1-بناء مقياس الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي في قسم تربية الناصرية.
- 2-معرفة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي في قسم تربية الناصرية.

مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : عينة من طلبة السادس الاعدادي في قسم تربية الناصرية للعام الدراسي 2025/2024

2- المجال المكاني :- مدارس قسم تربية الناصرية

- 3-المجال الزماني :- للفترة من 3/1 / 2025 الى 30 / 4 / 2025 الكلمات المفتاحية

الضغوط النفسية : ذكر (محمد شحاته: 1994) ان بيسيل قد عرفها "هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية والقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون فيها الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة".

(شحاته, محمد, 1994, ص17)

التوافق النفسي : قدرة الطالب على تحقيق التلائم بينه وبين اساتذته وزملائه وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم وان اشتراكه في النشاط الاجتماعي والثقافي للحياة الدراسية انما يحقق توافقه الدراسي بل يحقق هدفه من الدراسة .

(عوض, عباس محمود, 1998, ص37)

2-منهجية البحث وإجراءاته

1-2 منهج البحث : انتهج الباحث المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي و العلاقات الارتباطية لميائتها لطبيعة المشكلة

2-المجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بطلاب السادس الاعدادي بفرعيه العلمي والأدبي لطلبة مدارس قسم تربية الناصرية للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (931) طالبا وختار الباحث عينات بحثه بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (170) طالب مقسمين الى عينات (بناء , وتطبيق , واستطلاعية) واجدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته .

جدول (1) جدول بين توزيع إفراد العينة

نسبة %	الاستطلاعية	النسبة %	التطبيق	النسبة %	البناء	المجتمع الأصل	العينة	ت
%1,74	10	6,44 %	60	10,74 %	100	931	طلبة السادس الاعدادي	1
							المجموع	

2- إجراءات البحث الميدانية :

تحديد مجالات المقياس : تم تحديد مقياس الضغوط النفسية وقياس التوافق النفسي قام الباحث بمراجعة المصادر والدراسات والبحوث السابقة لتي تناولت موضوع البحث والمقابلات الشخصية مع بعض المختصين بعلم النفس الرياضي فقد اعتمد الباحث الاطار النظري وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بعلم النفس الرياضي حيث تم عرض

2-3- تحديد اسلوب وأسس صياغة الفقرات : بعد الاطلاع على بعض المصادر والدراسات ذات العلاقة والمقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمتخصصين فقد اعتمد الباحث على اسس في صياغة فقرات المقياسين .

2- عرض الصيغة الاولية للمقياس :

تم عرض الصيغة الاولية لمقياس الضغوط النفسية وقياس التوافق النفسي على هيئة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال و علم النفس الرياضي والإدارة والتنظيم وعدهم (15) خبيرا وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى مناسبتها للدراسة التي وضعت فيها والحكم عليها كونها تصلح اولا تصلح وبعد ان ابدى الخبراء اجاباتهم وملحوظاتهم على فقرات المقياسين تم تحليل الاجابات باستخدام (كا2) لعينة واحدة وبعد تحليل الاجابات تبين موافقة على ما يقل هذا عن العدد تكون الفروق بين الموافقين وغير الموافقين باستخدام (كا2) ذات دلالة احصائية لصالح بقاء الفقرة وعدم حذف اي فقرة.

1- تحديد الفقرات للمقياس :

تم تحديد مقياس الضغوط النفسية وقياس التوافق النفسي لطلبة السادس الاعدادي قام الباحث بمراجعة المصادر وبعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث ومقابلة مع بعض أصحاب الاختصاص بعلم النفس والاختبارات والقياس قام الباحث بعرض الاطار على مجموعة من ذوي الخبرة والمتخصصين بعلم النفس والإدارة والتنظيم .

2- تحديد وأسس اسلوب صياغة الفقرات : بعد الاطلاع على بعض المصادر والدراسات ذات العلاقة والمقابلات مع مجموعة من اهل الخبرة والاختصاص اعتمد الباحث على اسس في صياغة فقرات المقياسين .

3- عرض الصيغة الاولية للمقياس : ثم تم عرض المقياسين بالصيغة الاولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال و علم النفس والإدارة والتنظيم والاختبارات والقياس وعدهم (15) خبيرا للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى مناسبتها للدراسة التي وضعت فيها كونها تصلح

اولا تصلح وبعد ان تم ابداء اجاباتهم على فقرات المقاييس تم تحليل الاجابات باستخدام (كا2) لعينة واحدة وبعد تحليل الاجابات تبين موافقة على ما يقل هذا عن العدد تكون الفروق بين الموافقين وغير الموافقين باستخدام (كا2) ذات دلالة احصائية لصالح بقاء الفقرة وعدم حذف اي فقرة

4- اختيار سلم التقدير : استخدم الباحث سلم التقدير الثلاثي (غالبا ، احيانا ، ابدا) وكانت اجابات الخبراء تؤيد هذا النوع من السلم المقترن وذلك لحصوله على نسبة اتفاق 100% من راي الخبراء مما يجعل سلم التقدير المقترن صالح للمقياس وأعطيت الاوزان حسب اتجاه الفقرة

جدول (2) يبين درجات سلم التقدير

الضغوط النفسية	اتجاه الفقرة	دائما	أحيانا	ابدا
التوافق النفسي	سلبي	1	2	3
	إيجابي	3	2	1
التجربة الرئيسية .	اتجاه الفقرة	دائما	أحيانا	ابدا
	إيجابي	1	2	3
وكان الغرض من إجراءها هو :	سلبية	3	2	1

2- تجربة المقاييس استطلاعيا : " كان لابد من تجريب المقياس من خلال تجربة استطلاعية وهي (تجربة مصغرّة تُطبّق على عيّنة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجري في ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية .) (الخاجي , حيدر, 2014, ص131)

- 1- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث في أثناء التجربة الأساسية.
- 2- معرفة الوقت المستغرق لتسليم الاستمرارات واستلامها.
- 3- معرفة مدى استيعاب المستجيبين لفقرات المقاييس.

4- معرفة مدى وضوح الفقرات للتأكد من سلامتها بنائها اللغوي .

5- معرفة دور فريق العمل المساعد.

2- التجربة الأساسية لتحليل فقرات المقياس على عينة البناء:

تم اجراء التطبيق في تاريخ من (3/1/2025 الى 30/4/2025) حيث اختار (100) طالبا وزرعت استمرارات المقاييس عليهم وبعد الانتهاء من الاجابة دقق الباحث كل الاستمرارات للتأكد من الإجابة عليها وإتباع التعليمات .

1-تحليل فقرات المقاييس احصائيا :

هي " ان الهدف من تحليل الفقرات احصائيا " تحسين نوعية الاختبار من خلال اكتشاف ضعف الفقرة ومن ثم العمل اما على صياغتها ثانية او استبعادها ان لم تكن صالحة " .

(215 , 1975 : Scanne D)

2-القوة التمييزية لفقرات المقاييس :

وأشار " يقصد بالقوة التمييزية " مدى قدرة الفقرات على التمييز بين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا من المدرسين بالنسبة للمجال الذي تقيسه الفقرات " .

(450,1961: Show)

ولغرض حساب القوه التمييزيه كان على الباحث اتباع الآتي:-

1- أعطيت الدرجة البديلة التي اختارها المستجيب لكل فقرة من فقرات الاستبانة والمقياس ثم جمعت درجات الفقرات لكل فرد من افراد العينة تمثل الدرجة الكلية لفرد.

2- رتبت الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تنازليا من الأعلى الى الأدنى.

3- أخذت مجموعتين من الدرجات تمثل احدهما 27% الافراد الذين حصلوا على اعلى الدرجات والثانية 27% من الافراد الذين حصلوا على اوطأ الدرجات.

وتعد 27% العليا والدنيا مقبولة للمقارنة بين مجموعتين . "ان هذه النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز عندما يكون توزيع الدرجات على الاختبار على صورة منحنى التوزيع الاعتدالي " .

(,p310, 1984 : Menerrns)

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالتها في حساب القوة التمييزية لمقياس التوافق النفسي

الدلالة الإحصائـية	قيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	6.029	0.711	2.455	0.545	2.788	1
0.020	2.403	0.700	1.762	0.711	2.455	2
0.001	3.546	0.805	1.952	0.545	2.788	3
0.006	1.693	0.793	2.143	0.751	2.424	4
0.012	2.619	0.865	2.048	0.442	2.849	5
0.006	2.865	0.740	1.619	0.699	2.364	6
0.023	2.339	0.921	2.048	0.435	2.758	7
0.016	0.352	0.598	2.429	0.711	2.455	8
0.004	3.009	0.805	2.381	0.761	2.273	9

0.025	2.306	0.805	1.619	0.792	2.576	10
0.000	4.456	0.865	2.048	0.667	2.485	11
0.007	1.436	0.602	2.476	0.827	2.394	12
0.037	2.142	0.831	1.762	0.556	2.606	13
0.001	3.650	0.700	2.238	0.839	2.273	14
0.025	2.301	0.811	1.429	0.595	2.667	15
0.025	2.315	0.768	2.238	0.839	2.273	16
0.045	2.051	0.902	1.714	0.684	2.303	17
0.005	2.935	0.910	1.857	0.951	2.030	18
0.001	3.469	0.658	1.333	0.663	2.576	19
0.006	2.857	0.854	1.857	0.830	2.424	20
0.000	4.077	0.831	1.762	0.663	2.424	21
0.005	2.919	0.870	1.571	0.415	2.788	22
0.014	0.368	0.730	2.333	0.603	2.636	23
0.004	3.016	0.676	2.571	0.754	2.546	24
0.012	2.611	0.910	1.857	0.918	2.303	25
0.000	5.120	0.796	1.667	0.755	2.515	26
0.001	3.490	0.680	1.476	0.755	2.485	27
0.024	2.328	0.845	1.714	0.944	2.273	28
0.000	4.496	0.913	1.667	0.754	2.546	29
0.000	4.289	0.811	1.571	0.754	2.546	30
0.016	0.183	0.603	2.636	0.805	1.619	31
0.000	5.142	0.577	2.667	0.659	2.606	32
0.002	3.200	0.811	1.571	0.755	2.485	33
0.000	5.181	0.814	1.476	0.659	2.606	34
0.000	5.520	0.949	2.000	0.711	2.546	35
0.001	3.388	0.746	1.429	0.870	2.485	36
0.025	2.305	0.856	1.667	0.847	2.303	37
0.004	3.042	0.831	1.762	0.830	2.424	38
0.000	4.062	0.845	1.714	0.747	2.606	39
0.017	0.606	0.814	1.810	0.595	2.667	40
0.000	4.687	0.870	1.571	0.708	2.424	41
0.002	3.271	0.750	1.476	0.783	2.364	42
0.000	4.372	0.865	1.619	0.833	2.455	43
0.004	3.015	0.750	1.476	0.795	2.485	44
0.000	4.353	0.845	1.714	0.667	2.485	45
0.001	3.627	0.507	2.571	0.755	2.515	46
0.013	0.826	0.845	1.714	0.561	2.576	47
0.001	3.574	0.746	2.429	0.783	2.364	48
0.000	4.129	0.811	1.571	0.788	2.606	49
0.000	5.775	0.856	1.667	0.754	2.546	50

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة العليا والدنيا والقيمة التائبة المحسوبة ودلالتها في حساب القوة التمييزية لمقياس التوافق النفسي

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	5.264	0.847	1.444	0.506	2.444	1
0.014	2.542	0.931	2.407	0.320	2.889	2
0.008	2.749	0.506	1.444	0.483	1.815	3
0.000	4.867	0.893	1.519	0.509	2.482	4
0.002	3.288	1.018	2.037	0.447	2.741	5
0.044	2.068	0.847	2.556	0.385	2.926	6
0.000	7.386	0.641	1.222	0.492	2.370	7
0.005	2.905	0.509	1.519	0.424	1.889	8
0.001	3.438	1.018	1.963	0.465	2.704	9
0.001	3.618	0.267	1.074	0.580	1.519	10
0.001	3.682	0.362	1.852	0.447	2.259	11
0.000	4.253	0.961	1.667	0.506	2.556	12
0.011	2.624	0.961	2.333	0.362	2.852	13
0.004	2.998	0.424	1.222	0.565	1.630	14
0.002	3.187	0.501	1.593	0.338	1.963	15
0.001	3.651	0.396	1.815	0.424	2.222	16
0.004	3.026	0.506	1.556	0.385	1.926	17
0.001	3.651	0.424	1.778	0.396	2.185	18
0.017	2.477	0.893	2.482	0.267	2.926	19
0.001	3.682	0.447	1.741	0.362	2.148	20
0.027	0.447	0.385	2.926	0.192	2.963	21
0.010	2.673	0.492	1.370	0.526	1.741	22
0.009	2.702	0.501	1.407	0.506	1.778	23
0.004	3.042	0.396	1.185	0.572	1.593	24
0.000	8.576	0.534	1.148	0.480	2.333	25
0.010	2.658	0.465	1.296	0.555	1.667	26
0.007	2.815	0.509	1.482	0.456	1.852	27

0.000	3.748	0.465	1.704	0.320	2.111	28
0.003	3.156	1.013	2.111	0.424	2.778	29
0.000	3.852	0.480	1.667	0.267	2.074	30
0.004	3.038	1.001	2.185	0.396	2.815	31
0.000	4.008	0.984	1.741	0.501	2.593	32
0.000	4.535	0.931	1.593	0.509	2.519	33
0.000	5.752	0.792	1.370	0.501	2.407	34
0.001	3.498	0.320	1.111	0.577	1.556	35
0.010	2.658	0.480	1.333	0.542	1.704	36
0.001	3.407	0.492	1.630	0.277	2.000	37
0.000	3.794	1.001	1.815	0.492	2.630	38
0.001	3.606	1.013	1.889	0.480	2.667	39
0.000	10.517	0.385	1.074	0.465	2.296	40
0.000	4.971	0.889	1.905	0.667	2.485	41
0.007	1.123	0.956	1.714	0.704	2.606	42
0.001	3.652	0.913	1.667	0.810	2.303	43
0.007	2.829	0.814	1.476	0.833	2.455	44
0.000	5.034	0.944	1.762	0.795	2.485	45
0.000	4.289	0.676	1.429	0.794	2.455	46
0.000	5.093	0.750	1.524	0.711	2.546	47
0.000	4.394	0.814	1.476	0.704	2.394	48
0.000	3.986	0.814	1.476	0.810	2.303	49
0.000	5.461	0.746	1.429	0.788	2.606	50

وبهذا تكونت لدى الباحث مجموعة متنوعة من الفقرات (27) استناداً إلى استماره ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات استبيان التفكير الإيجابي البالغ عددها (50) فقرة و (50) فقرة لقياس الأداء المهني استخدم الباحث الاختبار الثنائي بواسطة (SPSS) وعندت القيمة النائية الدالة إحصائياً مؤشر التمييز.

3-معامل الاتساق الداخلي : القوة التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهر الم موضوعة لقياسها إذ يمكن ان تكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية لكنها تقيس ابعاد مختلفة اذ تفترض هذه الطريقة ان الدرجة الكلية تعد معيار لصدق المقياسين فتحذف الفقرة عندما تكون درجة ارتباطها

بالدرجة الكلية واطئة على اساس ان الفقرات لا تقيس الظاهرة التي تقيسها الاستبانة والمقياس وان استخدام طريقة الاتساق الداخلي تمييز المقياسين بمميزات مهمة.

1- اجراء الاتساق الداخلي يعد احد اوجه البناء

2- اجراء الاتساق الداخلي هو استخراج لثبات الفقرات

وتعني طريقة الاتساق الداخلي "مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض ومدى ارتباط كل فقرة مع الاختبار كل فوجد الارتباطات غير الصفرية بين بنود المقياسين يؤكّد اتساق هذه الفقرات وان جميعها تقيس نفس الشيء المراد قياسه". (رضوان , محمد نصر الدين,2006,ص231)

اذا تم استخرجت هذا المؤشر باستخدام معنوية معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياسين والطريقة الثانية بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للاستبانة والمقياس لجميع افراد العينة والبالغ عددهم (100) مدرساً بواسطة (spss)

جدول (5)

يبين قيمة معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي لفقرات مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	ارتباط بيرسون	ت						
0.000	.753	0.009	.259	0.000	.393	0.000	.372	0.000	.642	1
0.000	.451	0.000	.715	0.000	.833	0.000	.733	0.000	.693	2
0.005	0.173	0.001	.331	0.000	.515	0.000	.519	0.000	.788	3
0.000	.388	0.007	.267	0.000	.777	0.000	.651	0.000	.596	4
0.000	.612	0.000	.727	0.000	.393	0.000	.672	0.000	.786	5
0.000	.485	0.000	.798	0.000	.833	0.000	.769	0.000	.721	6
0.000	.779	0.001	.334	0.000	.736	0.000	.584	0.000	.748	7
0.000	.380	0.000	.603	0.000	.515	0.000	.638	0.018	.237	8
0.000	.718	0.020	.232	0.000	.777	0.000	.425	0.000	.728	9
0.000	.457	0.000	.356	0.000	.732	0.000	.537	0.000	.466	10

جدول (6)

يبين قيمة معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي لفقرات مقياس التوافق النفسي

مستوى الدلالة	ارتباط بيرسون	ت								
0.000	.833	0.000	.746	0.000	.534	0.000	.753	0.000	.696	1
0.000	.736	0.000	.698	0.000	.757	0.000	.634	0.001	.315	2
0.000	.727	0.000	.587	0.000	.569	0.000	.750	0.000	.750	3
0.000	.798	0.000	.569	0.000	.824	0.000	.738	0.000	.738	4
0.001	.334	0.000	.820	0.000	.676	0.000	.767	0.000	.750	5
0.000	.603	0.000	.481	0.000	.727	0.000	.622	0.000	.767	6
0.000	.721	0.000	.720	0.000	.492	0.000	.572	0.000	.622	7

0.000	.748	0.000	.782	0.000	.720	0.002	.311	0.000	.572	8
0.018	.237	0.000	.757	0.000	.684	0.000	.792	0.004	0.13 1	9
0.000	.728	0.000	.776	0.000	.738	0.000	.437	0.000	.454	10

2-الأسس العلمية :

الصدق المحتوى او المضمنون: "يهدف صدق المحتوى الى معرفة تمثيل الاختبار او المقياس لجوانب السمة او الصفة او القدرة المطلوبة قياسها ، وقد تحقق هذا الصدق "هوان تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية الفقرات لقياس ما اعد لأجله". (سلامة, ابرهيم احمد, 2000, ص49)

وصدق المحتوى او المضمنون احد انواع الصدق الذي يتضح من خلال محتويات استمارة المقياسين

1-اسلوب المجموعتين المتطرفتين: استخرجت الفوة التمييزية للفقرات التي من خلالها تم التعرف على الفقرات القادرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة وان قدرة الفقرات على التمييز تعد دليلا على صدق البناء

2-علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) استخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياسين أي حساب صدق فقرات المقياسين باستخدام المحك الداخلي من خلال ايجاد علاقة الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد التي تنتهي اليه وكذلك الدرجة الكلية للمقياسين وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) يبين الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية والتواافق النفسي

3-التجزئة النصفية للمقياس: لإيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية وقد اعتمد على البيانات التي حصل عليها من أفراد عينة البحث البالغة (100) طالبا لفقرات مقياس الضغوط النفسية والبالغة (50) فقرة و مقياس التواافق النفسي (50) فقرة تم اعتماد الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس اذ بلغ عدد الفقرات الفردية لمقياس الضغوط النفسية (25) فقرة والزوجية (25) فقرة و مقياس التواافق النفسي (25) فقرة زوجية (25) فقرة فردية وهما متساويين مما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نتائج جزئي المقياسين اللذان يمثلان الفقرات المتساوية العدد وبعدها استخرجت قيمة معامل الارتباط استخرج معامل الارتباط للمقياسين بين مجموعة درجات النصفين باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بواسطة الحقيقة الاحصائية وكانت نتائج الضغوط النفسية قبل التصحيح (بيرسون) كانت(0.822) وبعد التصحيح (سبيرمان) كانت (0.919)

وكانت نتائج مقياس التواافق النفسي قبل التصحيح (بيرسون) كانت(0.842) وبعد التصحيح (سبيرمان) كانت (0.923) اذ ان معامل الثبات المستخرج (قبل التصحيح) يعني الثبات لنصف

المقياس فقط وإجراء ثبات كامل لهذا المقياس تم اجراء القياس على نصف المقياسين النصف الاول
اجابات التسلسل الفردي والنصف الثاني التسلسل الزوجي

4-الموضوعية :

تعني عدم التحيز ، والشيء الموضوعي هو الشيء القائم على حقائق خارجية وليس ذاتية يمكن للأخرين التأكيد منها و عند تطبيق الاختبار لابد ان نضمن انه ليس هناك تمييزا في عملية التطبيق وان لا ينثر تطبيق الاختبار او اداة القياس وتصحيحه وتفسير نتائجه بالحكم الذاتي للقائمين بالعمل بمعنى اذا طبقت على فرد ما او مجموعة ما ثم صحت فإنها سوف تظل كما هي بغض النظر عن من قام بتطبيق هذه الاداة وفي الاختبارات التي يطلب من المفحوص اختيار استجابة واحدة من عدد من الاستجابات تسمى اصطلاحا بالاختبارات الموضوعية وذلك لأن جميع المصححين يستخدمون مفتاحا واحدا ويتلقون تماما فيما يحصلون عليه من نتائج فتعد المقياسات موضوعية لاحتوائها على مفتاح التصحيح

2-التجربة الرئيسية :

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات تصميم وبناء مقياس الضغوط النفسية وقياس التوافق النفسي والذي يتكون من (50) فقرة لمقياس الضغوط النفسية و (50) فقرة لمقياس التوافق النفسي قام الباحث بتطبيق المقياسين بصورتهما النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (60) طالبا من طلبة السادس الاعدادي للعام الدراسي 2024/2025 وال فترة من 4/30/2025 ولغاية 4/1/2025

2-الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات الاحصائية بواسطة (SPSS)

3-عرض النتائج :

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وارتباط بيرسون وقيمة ت المحسوبة لمقياس الضغوط النفسية والتوافق النفسي

الدالة الإحصائية	القيمة الجدولية	قيمة t	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
دل	2.00	13,165	0.822	5,22	128.96	الضغط النفسية
		11.244	0.842	61,4	127,55	التوافق النفسي

يتضح من الجدول بان الوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية(148,96) وبانحراف معياري (4,22) وقيمة (ت) المحسوبة (13,165) والوسط الحسابي لمقياس التوافق النفسي كان (157,55) وبانحراف

معياري (6,61) وقيمة (ت) المحسوبة كانت (11,244) وهما اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,00) وبمستوى خطأ (0,05) وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوازن النفسي .

ويرى الباحث إن حياة الطالب ليست خالية من التحديات فالضغوط النفسية جزء أصيل منها لكن يمكن للتوازن النفسي ان يمكن للطالب من أن يتجاوز هذه التحديات ويجعلها إلى فرص للنمو والتعلم الأهم هو أن ندرك أن الدعم والتوجيه يلعبان دوراً حيوياً في بناء طالب متوازن نفسياً قادر على تحقيق أقصى إمكاناته فطالب السادس الاعدادي في الحياة الدراسية يعتبر في رحلة تتطلب الكثير من الجهد والمثابرة لكنها في ذات الوقت تولد أنواعاً مختلفة من الضغوط النفسية وهذه الضغوط ليست مجرد شعور عابر بل هي تحديات حقيقة يمكن أن تتمثل في ثقل الامتحانات أو شدة المنافسة بين الزملاء أو كمية الواجبات المطلوبة أو حتى التوقعات الكبيرة للمستقبل التي تشكل عبئاً إضافياً ناهيك عن التحديات الاجتماعية الجديدة التي يواجهها الطالب والخوف من دخوله الكلية التي لا يرغب فيها أو القلق بشأن المستقبل الوظيفي والوضع المادي كل هذه العوامل تتضاد لتشكل جبهة من الضغوط التي تختبر التوازن النفسي للطالب فالتوافق ببساطة هو قدرة الطالب على التعامل بذكاء وفعالية مع كل هذه الضغوط وإنه يعني أن يكون الطالب قادراً على إيجاد توازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية وأن يمتلك المرونة الكافية للتكييف مع التغيرات وأن يتمتع بمهارات تمكنه من حل المشكلات التي تواجهه دون أن تستنزف طاقته أو تؤثر على صحته النفسية الطالب المتواافق نفسياً هو الذي يجد سعادته في التعلم ويستمتع بتجربته حتى في ظل التحديات ان العلاقة بين هذه الضغوط وذاك التوافق تشبه إلى حد كبير لعبه شد الحبل إذا كانت الضغوط أقوى من قدرة الطالب على التوافق فإن النتيجة غالباً ما تكون وخيمة فقد يتحول الطالب إلى شخص قلق باستمرار أو يعاني من اضطرابات في النوم أو يواجه صعوبة في التركيز وربما يصل إلى مرحلة الاستنزاف الدراسي حيث يفقد الشغف بالدراسة تماماً وهذه الآثار السلبية لا تؤثر فقط على أدائه الدراسي بل تمتد لتشمل صحته الجسدية وعلاقاته الاجتماعية لكن يمكن أن يكون التواافق سلائلاً فعالاً في مواجهة هذه الضغوط فالطالب الذي يمتلك مهارات جيدة في إدارة الوقت والذي يتعلم كيف يضع أهدافاً واقعية والذي يتمتع بدعم اجتماعي من أصدقائه وعائلته ومدرسيه والذي يعرف كيف يطلب المساعدة عند الحاجة سيكون أكثر قدرة على تحويل الضغوط إلى محفزات للنمو العلمي فقد يتحول الضغط إلى مشروع كبير وإلى فرصة رائعة لاكتساب مهارات جديدة وتطوير القدرات الشخصية لذا فإنه من الأهمية بمكان أن نعمل على تمكين الطلبة ليعززوا توازنهم النفسي.

وهذا ماتتفق مع "ان المفهوم يتحدد في كونه ترتيب وتنظيم الأفكار والخطط والتدابير الإجرائية بغرض احداث تغير ايجابي شامل للمكونات الدراسية وانطلاقاً من الواقع وسعياً لتحقيق اهداف وتطبعات المستقبل الدراسي فإنه يمكن تحقيق الأهداف والوصول اليها".
(مبارك ناصر:2008)

واكد "بان الضغوط النفسية ليست سلبية او ضارة في جميع احوالها فهناك ما يسمى بالضغط الإيجابية والتي تساهم في تحسين الأداء الدراسي وتقييد المثابرة باعلى كفاءة وتجهيز الانتباه نحو المهام الموكلة للطالب اذا ما كان هناك توافق نفسي عالي فالمحك الذي يفرق بين جانبي الضغوط السلبية والضغط الإيجابية هو مدى وجود وحضور التوافق والذي يتحدد بنوع الضغوط التي تواجهه الطالب وكيفية تفسي هذا الموقف الضاغط ومواجهته .
(إبراهيم عبد ربه:2009)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات

1- هناك ضغوط نفسية تواجه الطلبة خصوصا أيام الامتحانات والذي ينعكس سلبيا على توفيقهم الدراسي .

2- هناك علاقة بين التوافق النفسي والضغط النفسي فكلما كان التوافق عالي يمكن السيطرة على الضغوط

3- يتمتع طلبة السادس الاعدادي بمستوى جيد من التوافق النفسي

التوصيات :

1- الاهتمام بزيادة ثقة الطلاب بأنفسهم لغرض السيطرة على الضغوط التي يواجهونها أثناء الدراسة .

2- إقامة برامج توعوية للطلبة تمكنهم من السيطرة على الضغوط .

3- تطبيق المقاييس على فئة أخرى من الطلبة .

المصادر العربية والاجنبية :

ابراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2000.

ابراهيم عبد ربه وآخرون : علم النفس الرياضي، مصر ، القاهرة . دار الفكر العربي، 2009.

حيدر عبد الرضا الخاجي : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية ، ط1 ، النجف الاشرف ، مكتبة الكلمة الطيبة ، 2014 .

عباس محمود عوض : الموجز في الصحة النفسية ، مصر ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1988 .

مبارك ناصر: استراتيجية أداء الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي على طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، مصر ، جامعة الزقازيق، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2008.

محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .

محمد شحاته : الميول والاتجاهات النفسية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.

Scannel D : Testing and measurement in the classroom . Boston ,Houghton ,1975, p:215

Show: Marin scales for the measurement of attitude, New York ,Mc Growhill,1961.

Menerrns, walen, Mann: Measurement and parturition in education and psychology , New Hall Rich ant –Winston. 1984,p310

يبين فرات مقياس الضغوط النفسية

عزيزي الطالب

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي) ونظرًا لكونكم من المعنيين بهذا البحث لذا يرجى قراءة عبارات المقياس بدقة والإجابة بكل صدق وموضوعية والتأشير بعلامة (✓) أمام العبارة التي تناسب وجهة نظرك وتحت واحدة من نقاط السلم المناسب الموجودة في الاستمارة (غالبا - أحيانا - أبدا) .

شكراً لتعاونكم خدمة للبحث العلمي والعملية التربوية في عراقنا الحبيب مع وافر الشكر
ملاحظة :

- لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تكون اجابتكم على أساس ما تشعر به .
- ان المعلومات التي تقدمها تكون لأغراض البحث العلمي فقط .

الباحث

الفرات	ت	اغيانا	اغالبا	ابدا
أشعر بالإرهاق الشديد بسبب كثرة المواد الدراسية وضرورة حفظها	1			
تزايدني مخاوف مستمرة بعدم قدرتي على الحصول على معدل عالي	2			
أواجه صعوبة كبيرة في التركيز أثناء الدراسة مما يؤثر على فهمي	3			
أشعر بضغط هائل من الأهل أو المعلمين لتحقيق درجات محددة	4			
أقلق بشدة حول التخصص الذي سأتمكن من دخوله بناءً على معدلى	5			
أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الدراسة المكثفة وال حاجة للراحة	6			
تتناقض مشاعر الفرق أو التوتر قبل وأثناء الامتحانات	7			
أشعر بالمنافسة الشديدة مع زملائي في الصف مما يزيد من توترى	8			
أخشى الفشل أو الرسوب في مادة معينة أو في الصف كل	9			
أشعر أنني لا أمتلك القدرة الكافية لاستيعاب جميع المناهج المطلوبة	10			
أشعر بضغط من أفراد عائلتي لتحديد مستقبلي المهني الآن	11			
أجد صعوبة في قضاء وقت كافٍ مع أصدقائي بسبب الدراسة	12			
أقلق بشأن ما يقوله الناس عن أدائي الدراسي إذا لم أحقق توقعاتهم	13			
أشعر بالوحدة أو العزلة وأفتقد وجود من أتحدث إليه عن مشاكلـي	14			
أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري السلبية لأهلي أو المدرسين	15			
أقلق بشأن صورتي الشخصية أو مدى قبولي الاجتماعي بين الزملاء	16			
أشعر بضغط لكي أكون مثاليًّا سواء في الدراسة أو السلوك	17			
أجد صعوبة في الموازنة بين متطلبات الدراسة وممارسة هواياتي	18			
تؤثر المشاكل الأسرية أو الخلافات على تركيزـي وحالـي النفسـية	19			
أشعر أنـي مضطـر لاتـخاذ قـرارات حول مستـقبلي دون الخبرـة الكـافية	20			
أقلق بشأن التـكالـيف المـاديـة الـبـاهـظـة للـدـرـاسـة أو تـكـالـيفـ الـمعـيشـة لـاحـقاً	21			
أشـعـرـ بالـخـوـفـ مـنـ عـدـ وـجـودـ فـرـصـ عـمـلـ مـنـاسـبـةـ أـوـ بـنـاءـ مـسـقـبـلـ جـيدـ	22			
أقلقـ بـشـانـ الـوضـعـ الـاـقـتـصـادـيـ الـعـامـ لـلـبـلـادـ وـتـأـثـيرـ عـلـيـ مـسـقـبـلـ	23			
يـسيـطـرـ عـلـيـ شـعـورـ بـعـدـ الـيـقـيـنـ تـجـاهـ مـسـقـبـلـ وـمـاـ سـيـحـلـ لـهـ	24			
أشـعـرـ بـعـبـءـ الـمـسـؤـلـيـةـ تـجـاهـ عـائـلـيـ وـرـغـبـيـ فـيـ مـسـقـبـلـ أـفـضـلـ لـهـ	25			
أشـعـرـ بـضـغـطـ كـبـيرـ بـسـبـبـ الـكـمـ الـهـائـلـ لـلـمـوـادـ الـدـرـاسـيـ الـوـاجـبـ إـنـجـازـهـ	26			
أقلقـ بـشـانـ أـدـائـيـ فـيـ الـامـتـحـانـاتـ الـنـهـائـيـةـ	27			
أجد صعوبة في فهم بعض المواد الدراسية رغم محاولـاتـيـ المتـكـرـرةـ	28			
أشـعـرـ بـضـغـطـ كـبـيرـ لـتـحـقـيقـ درـجـاتـ عـالـيـةـ ثـلـبـيـ تـوـقـعـاتـ أـهـلـيـ	29			
أقلقـ منـ عـدـ قـدـرـتـيـ عـلـىـ الـالـتـحـاقـ بـالـكـلـيـةـ التـيـ أـرـغـبـ بـهـاـ	30			
أجد صعوبة في تنظيم وقتـيـ بـيـنـ الـدـرـاسـةـ وـالـأـنـشـطـةـ الـأـخـرـىـ	31			
أشـعـرـ بـالـإـرـهـاـقـ وـالـتـعـبـ بـسـبـبـ سـاعـاتـ الـدـرـاسـةـ الـطـوـيـلـةـ	32			
أقلقـ بـشـانـ الـمـنـافـسـةـ الشـدـيدـةـ مـعـ زـمـلـائـيـ فـيـ الـدـرـاسـةـ	33			
أـخـشـيـ الفـشـلـ فـيـ الـامـتـحـانـاتـ أـوـ عـدـ اـجـتـيـازـ الصـفـ السـادـسـ	34			

35	أشعر بعدم الثقة بقدراتي على استيعاب كل ما يُطلب مني أكاديمياً
36	أشعر بضغوط من أهلي لتحديد مستقبلي المهني أو التخصص
37	أجد صعوبة في الحفاظ على علاقات مع أصدقائي بسبب بالدراسة
38	أقلق بشأن ما يقوله الآخرون عني أو عن أدائي الدراسي
39	أشعر بالوحدة أو العزلة بسبب قلة وقتي للتواصل الاجتماعي
40	أواجه صعوبات في التعبير عن مشاعري أو مشاكل الآخرين
41	أقلق بشأن المظهر الجسدي أو الصورة الذاتية
42	أشعر بضغوط للتوفيق مع توقعات المجتمع المحيط بي
43	أجد صعوبة في الموازنة بين الدراسة والأنشطة الترفيهية
44	أقلق بشأن المشاكل الأسرية أو الخلافات داخل المنزل
45	أشعر بضغوط لاتخاذ قرارات مهمة تتعلق بمستقبل
46	أشعر بعدم قدرتي على الاستيعاب نتيجة لكثره المواد الدراسية
47	يتنابني الخوف كلما أتذكر ابني في مقبل على الامتحانات
48	أشعر بعدم مساندة اهلي وأصدقائي وعدم تشجيعهم لي
49	أشعر بالإحباط من عدم استطاعتي على الحصول على معدل عالي
50	أشعر بالعزلة وصعوبة التعبير عن خوفي في اثناء القراءة

بيان فقرات مقياس التوافق النفسي

عزيزي الطالب

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي) ونظرًا لكونكم من المعنيين بهذا البحث لذا يرجى قراءة عبارات المقياس بدقة والإجابة بكل صدق موضوعية والتأشير بعلامة (✓) أمام العبارة التي تناسب وجهة نظرك وتحت واحدة من نقاط السلم المناسب الموجودة في الاستماره (غالبا - أحيانا - أبد) .
شكراً لتعاونكم خدمة للبحث العلمي والعملية التربوية في عراقنا الحبيب مع وافر الشكر
ملاحظة :

- لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تكون اجابتكم على اساس ما تشعر به .
- ان المعلومات التي تقدمها تكون لأغراض البحث العلمي فقط .

الباحث

الفرات	ت	أبدا	أحيانا	غالبا
1	علاقتي بوالدي جيدة جداً وأحس باهتمام كبير منهما			
2	أشعر أن أسرتي تفهم مشاعري واحتياجاتي وتحاول توفيرها			
3	أشعر بالإرهاق والتعب بشكل متكرر لكنني لا استسلم			
4	أعاني من مشاكل صحية تؤثر على قدرتي على الدراسة أو التركيز			
5	أحصل على قسط كافٍ من النوم كل ليلة			
6	أشعر بالطاقة والنشاط معظم الوقت			
7	لدي أصدقاء مقربون أستطيع الاعتماد عليهم			
8	توجد خلافات متكررة في المنزل تؤثر على نفسيتي			
9	أجد سهولة في التحدث مع أفراد عائلتي عن مشاكل			
10	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الحقيقية			
11	أشعر بالقلق أو التوتر دون سبب واضح			
12	أستطيع التحكم في انفعالاتي مثل الغضب أو الحزن			
13	أشعر أحياناً بالوحدة حتى عندما أكون محاطاً بالآخرين			
14	لدي نظرة إيجابية تجاه مستقبلي			
15	أشعر بالراحة عند التفاعل مع زملائي في المدرسة			
16	أشارك في الأنشطة اللامنهجية في المدرسة			
17	أشعر بالسعادة والرضا عن حياتي بشكل عام			

أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة	18
أشعر بالدعم من عائلتي فيما يخص مستقبلي الدراسي	19
أشعر بالراحة عند التحدث مع أفراد أسرتي عن مشاكل	20
علاقتي بوالدي جيدة جداً ودائماً يدعمني	21
أشعر أن أسرتي تدعمني في دراستي وقراراتي	22
توجد خلافات كثيرة في المنزل تؤثر على نفسيتي	23
أشعر بعدم فهم أفراد أسرتي لي	24
لدي أصدقاء مقربون أثق بهم	25
أشعر بالراحة عند التفاعل مع الآخرين في المدرسة	26
أشارك بفاعلية في الأنشطة الاجتماعية	27
أشعر بالخجل أو صعوبة في تكوين صداقات جديدة	28
أفضل قضاء وقتى بمفردي على التواجد مع الآخرين	29
أشعر غالباً بالسعادة والرضا عن حياتي	30
أستطيع التحكم في غضبى أو انفعالاتى السلبية	31
أشعر بالقلق أو التوتر بشكل متكرر	32
أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	33
أنام عدد ساعات كافية وأشعر بالراحة عند الاستيقاظ	34
أشعر بالتعب والإرهاق معظم الوقت	35
أمارس الرياضة بانتظام	36
أعاني من مشاكل صحية تؤثر على دراستي أو حياتي اليومية	37
أشعر بالرضا عن مستوى الدراسي	38
أشعر بالثقة بقدراتي على تحقيق النجاح في الدراسة	39
أواجه صعوبة في التركيز أثناء ال دروس	40
أشعر بالضغط الكبير بسبب الامتحانات	41
أستطيع تنظيم وقتى بين الدراسة والأنشطة الأخرى	42
انظم وقت دراستي ويومني منظم وامتلك وقت للممارسة التزاماتي الاجتماعية	43
اتفهم أن ضغط الامتحانات كبير وبمكنتي التوفيق بين أوقات الدراسة والراحة	44
أشعر أنني لا أخذ وقت كافى من الراحة ومزاولة اعمالي	45
يصيبني القلق الشديد قبل الامتحانات	46
أشعر أنني أستطيع التعامل مع الضغوط الدراسية	47
أجد صعوبة في التركيز على المواد الدراسية	48
أشعر بالرضا عن مستوى الأكاديمى الحالى	49
أستطيع تنظيم وقتى بين الدراسة والراحة	50