



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 اللجنة الفرعية للترقيات في المديرية العامة لتربية محافظة ذي قار

الملخص

عدّ مرحلة السادس الاعدادي في العراق من المراحل الدراسية المفصلية التي يمر بها الطلبة 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 الطلبة بسبب متطلبات وضغوط منهج السادس الاعدادي والامتحانات النهائية وقد تتعدد 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 وآليات 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 بقدرتهم على النجاح والتعافي من النكسات وكان هدف من البحث بناء مقياسي الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي في قسم تربية الناصرية. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملامتها لطبيعة المشكلة ثم بناء مقياسي الضغوط النفسية والتوافق النفسي وبعد استخراج الأسس العلمية على عينة البحث المكونة من طلبة قسم الناصرية والبالغ عددهم (170) طالب وتكونت 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 الطلبة خصوصاً أيام الامتحانات والذي ينعكس سلبياً على توفيقهم الدراسي . وأيضاً يتمتع طلبة السادس الاعدادي بمستوى جيد من التوافق النفسي اما اهم التوصيات فكانت الاهتمام بزيادة ثقة الطلاب بأنفسهم لغرض السيطرة على الضغوط التي يواجهونها أثناء الدراسة. إقامة برامج توعويه 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 :

تُعدّ 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 تتراوح بين القلق من الامتحانات والخوف من

الفشل والشعور بالإرهاق الدراسي وصعوبة إدارة الوقت وصولاً إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية بسبب قضاء معظم الوقت في الدراسة ويُعدّ 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 الأكاديمية بمرونة واستخدام استراتيجيات تكيف إيجابية والحفاظ على علاقات صحية مع من حوله وبالتالي تعزيز فرص نجاحه الأكاديمي والشخصي على النقيض من ذلك يمكن للضغوط النفسية المرتفعة والمستمرة أن تؤثر سلباً على قدرة الطالب على التكيف مما قد يؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق والاكتئاب وتدهور 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 ستمكن 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 الأكاديمية. 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 الطلاب مما يمكنهم من تجاوز هذه المرحلة بنجاح وتحقيق أهدافهم المستقبلية.

2- مشكلة البحث :

ان حجم المنهج الدراسي الكبير وصعوبة المواد والأهمية القصوى للامتحانات النهائية يخلق ضغطاً أكاديمياً هائلاً يشعر الطلاب 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 الطلاب 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 الأكاديمي 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 يفتقرون 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 الضغط النفسي عند الطلبة وعلاقته بالتوافق النفسي خصوصا وان مناهج السادس الاعدادي هي مناهج كبيرة.

3- اهداف البحث :

- 1-بناء مقياسي الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة السادس الإعدادي في قسم تربية الناصرية.
- 2-معرفة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة السادس الإعدادي 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 الزمني :- للفترة من 3/1 / 2025 الى 30 / 4 / 2025

الكلمات المفتاحية

الضغوط النفسية : ذكر (محمد شحاتة :1994) ان بيسل 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".

(شحاتة ,محمد,1994,ص17)

التوافق النفسي : قدرة الطالب على تحقيق التلائم بينه وبين اساتذته وزملائه وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم وان اشترآكه 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 وبأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة المشكلة

2-2المجتمع 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) توزيع أفراد العينة

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

2- إجراءات البحث الميدانية :

تحديد مجالات المقياس : تم تحديد مقياس الضغوط النفسية ومقياس 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 و المختصين بعلم النفس الرياضي حيث تم عرض

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

2-4 عرض الصيغة الاولى للمقياس :

تم عرض الصيغة الاولى لمقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق النفسي على هيئة من المحكمين من ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال وعلم النفس الرياضي والإدارة والتنظيم وعددهم (15) خبيراً وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى مناسبتها للدراسة التي وضعت فيها والحكم عليها كونها تصلح او لا تصلح وبعد ان ابدى الخبراء اجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياسين تم تحليل الاجابات باستخدام (2ك) لعينة واحدة وبعد تحليل الاجابات تبين موافقة على ما يقل هذا عن العدد تكون الفروق بين الموافقين وغير الموافقين باستخدام (2ك) ذات دلالة احصائية لصالح بقاء الفقرة وعدم حذف اي فقرة.

1- تحديد الفقرات للمقياس :

تم تحديد مقياس الضغوط النفسية ومقياس 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 الباحث الاطار على مجموعة من ذوي الخبرة و المختصين بعلم النفس والإدارة والتنظيم .

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

3-عرض الصيغة الاولى للمقياس : ثم تم عرض المقياسين بالصيغة الاولى على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال وعلم النفس والإدارة والتنظيم والاختبارات والقياس وعددهم (15) خبيراً للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى مناسبتها للدراسة التي وضعت فيها كونها تصلح

اولا تصلح وبعد ان تم ابداء اجاباتهم 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

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

جدول (2) يبين درجات سلم التقدير

الضغوط النفسية	اتجاه الفقرة	دائما	أحيانا	ابدا
	إيجابي	3	2	1
	سلبي	1	2	3
التوافق النفسي	اتجاه الفقرة	دائما	أحيانا	ابدا
	إيجابي	3	2	1
	سلبي	1	2	3

2-4-تجربة المقياس استطلاعيا : "كان لابد من تجريب المقياس من خلال تجربة استطلاعية وهي (تجربة مُصغرة تُطبَّق على عَيِّنة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجري في ظروفٍ مشابهة لظروف التجربة الرئيسة . (الخفاجي ,حيدر,2014,ص131)

وكان الغرض من إجرائها هو :

1- مَعْرِفَةُ الصَّعُوبَاتِ التي تواجه الباحث في أثناء التجربة الأساسية.

2- مَعْرِفَةُ الوقتِ المُستَغْرَقِ لتسليم الاستمارات واستلامها.

3- معرفة مدى استيعاب المستجيبين لفقرات المقياسين.

4- مَعْرِفَةُ مدى وضوح الفقرات للتأكد من سلامة بنائها اللغوي .

5-مَعْرِفَةُ دور فريق العمل المساعد.

2-5-التجربة الاساسية لتحليل فقرات المقياس على عينة البناء:

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

1-تحليل فقرات المقياسين 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 " .

(Scanne D : 1975 , 215)

2-القوة التمييزية لفقرات المقياسين :

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

(Show: 1961,450)

ولغرض حساب القوة التمييزية 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 للفرد.

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

3-أخذت مجموعتين من الدرجات تمثل احدهما 27% الأفراد الذين حصلوا على اعلى الدرجات والثانية 27%من الأفراد الذين حصلوا على أوطأ 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 منحني التوزيع الاعتدالي " .

(Menerrns : 1984 ,p310 ,)

جدول (3)

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

الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	لمجموعة 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 التائية المحسوبة ودلالاتها 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 مجموعتان العليا والدنيا قوام كل منهما (27) استمارة ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات استبانة التفكير الايجابي البالغ عددها (50) فقرة و (50) فقرة لمقياس الأداء المهني استخدم الباحث الاختبار التائييه بواسطة (SPSS) وعدت القيمة التائييه الدالة إحصائيا مؤشر التمييز .

3-معامل الاتساق الداخلي : القوة التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعية لقياسها إذ يمكن ان تكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية لكنها تقيس ابعاد مختلفة إذ 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 ككل فوجود الارتباطات غير الصفريية بين بنود المقياسين يؤكد اتساق هذه الفقرات وان جميعها تقيس نفس الشيء المراد قياسه". (رضوان , محمد نصر الدين, 2006, ص231)

اذ 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 أفراد العينة والبالغ عددهم (100) مدرسا بواسطة (spss)

جدول (5)

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

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

جدول (6)

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

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

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	0.131	9
0.000	.728	0.000	.776	0.000	.738	0.000	.437	0.000	.454	10

2-6 الأساس العلمية :

الصدق المحتوى او المضمون: "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 , ابراهيم احمد, 2000, ص49)

وصدق المحتوى او المضمون احد أنواع الصدق الذي يتضح من خلال محتويات استمارة المقياسين

1-أسلوب المجموعتين المتطرفتين: استخرجت القوة 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 تنتمي اليه وكذلك الدرجة الكلية للمقياسين وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) يبين الاتساق الداخلي لمقياسي الضغوط النفسية والتوافق 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 ومقياس التوافق 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 ومقياس التوافق 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 الحقيبة الاحصائية وكانت نتائج الضغوط النفسية قبل التصحيح (بيرسون) كانت(0.822) وبعد التصحيح (سبيرمان) كانت (0.919)

وكانت نتائج مقياس التوافق 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 ولإجراء ثبات كامل لهذا المقياس تم إجراء القياس على نصفي المقياسين النصف الاول اجابات التسلسل الفردي والنصف الثاني التسلسل الزوجي

4-الموضوعية :

تعني عدم التحيز , والشئ الموضوعي هو الشئ القائم على حقائق خارجية وليست ذاتية يمكن للآخرين التأكد منها وعند تطبيق الاختبار لابد ان نضمن انه ليس هناك تميزا في عملية التطبيق وان لا يتأثر تطبيق الاختبار او اداة القياس وتصحيحه وتفسير نتائجه بالحكم الذاتي للقائمين بالعمل بمعنى اذا طبقت على فرد ما او مجموعة ما ثم صححت 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 لان جميع المصححين يستخدمون مفتاحا واحدا ويتفقون تماما فيما يحصلون عليه من نتائج فتعد المقاييس موضوعية لاحتوائها على مفتاح التصحيح

2-7التجربة الرئيسية:

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

2-8الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات الاحصائية بواسطة (SPSS)

3-عرض النتائج :

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وارتباط بيرسون وقيمة ت المحتسبة لمقياسي الضغوط النفسية والتوافق النفسي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	t قيمة	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	128,96	5,22	0.822	13,165	2.00	دال
التوافق النفسي	127,55	61,4	0.842	11.244		

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

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

ويرى الباحث إن حياة الطالب ليست خالية من التحديات فالضغوط النفسية جزء أصيل منها لكن يمكن للتوافق النفسي ان يمكن للطالب من أن يتجاوز هذه التحديات ويحولها إلى فرص للنمو والتعلم الأهم هو أن نُدرك أن الدعم والتوجيه يلعبان دورًا حيويًا في بناء طالب متوازن نفسيًا قادر على تحقيق أقصى إمكاناته فطالب السادس الاعدادي في الحياة الدراسية يعتبر في رحلة تتطلب الكثير من الجهد والمثابرة لكنها في ذات الوقت تولد أنواعًا مختلفة من الضغوط النفسية وهذه الضغوط ليست مجرد شعور عابر بل هي تحديات حقيقية يمكن أن تتمثل في ثقل الامتحانات أو شدة المنافسة بين الزملاء أو كمية الواجبات المطلوبة أو حتى التوقعات الكبيرة للمستقبل التي تشكل عبئًا إضافيًا 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 تتضافر لتشكل جبهة من الضغوط التي تختبر التوافق النفسي للطالب فالتوافق ببساطة هو قدرة الطالب على التعامل بذكاء وفعالية مع كل هذه الضغوط وإنه يعني أن يكون الطالب قادرًا على إيجاد توازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية وأن يمتلك المرونة الكافية للتكيف مع التغيرات وأن يتمتع بمهارات تمكنه من حل المشكلات التي تواجهه دون أن تستنزف طاقته أو تؤثر على صحته النفسية الطالب المتوافق نفسيًا هو الذي يجد سعادته في التعلم ويستمتع بتجربته حتى في ظل التحديات ان العلاقة بين هذه الضغوط وذاك التوافق تشبه إلى حد كبير لعبة شد الحبل إذا كانت الضغوط أقوى من قدرة الطالب على التوافق فإن النتيجة غالبًا 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 تمامًا وهذه الآثار السلبية لا تؤثر فقط على أدائه الدراسي بل تمتد لتشمل صحته الجسدية وعلاقاته الاجتماعية لكن يمكن أن يكون التوافق سلاحًا فعالًا في مواجهة هذه الضغوط فالطالب الذي يمتلك مهارات جيدة في إدارة الوقت والذي يتعلم كيف يضع أهدافًا 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 توافقهم النفسي.

وهذا ما تفق مع "ان المفهوم يتحدد في كونه ترتيب وتنظيم الأفكار والخطط والتدابير الإجرائية بغرض احداث تغير إيجابي شامل للمكونات الدراسية وانطلاقا من الواقع وسعيا لتحقيق اهداف وتطلعات المستقبل الدراسي فانه يمكن تحقيق الأهداف والوصول إليها". (مبارك ناصر:2008)

واكد "بان الضغوط النفسية ليست سلبية او ضارة في جميع احوالها فهناك ما يسمى بالضغوط الإيجابية والتي تساهم في تحسين الأداء الدراسي وتفيد المثابرة بأعلى كفاءة وتوجه الانتباه نحو المهام الموكلة للطالب اذا ماكان هناك توافق نفسي عالي فالمحك الذي يفرق بين جانبي الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية هو مدى وجود وحضور التوافق والذي يتحدد بنوع الضغوط التي تواجه الطالب وكيفية تقسي هذا الموقف الضاغط ومواجهته . (إبراهيم عبد ربه:2009)

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات

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

2- هناك علاقة بين التوافق النفسي والضغوط النفسية 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 اثناء الدراسة .

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

3- تطبيق المقياسين على فئة أخرى من الطلبة .

المصادر العربية والاجنبية :

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

ابراهيم عبد ربة واخرون : علم النفس الرياضي , مصر , القاهرة . دار الفكر العربي, 2009.

حيدر عبد الرضا الخفاجي : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية , ط1 , النجف الاشرف , مكتبة الكلمة الطبية , 2014 .

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

مبارك ناصر: استراتيجيات 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.

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

يبين فقرات مقياس الضغوط النفسية

عزيزي الطالب

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي) ونظرا 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 الموجود في الاستمارة (غالبا - احيانا - ابد) .
شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي والعملية التربوية في عراقنا الحبيب مع وافر الشكر
ملاحظة :

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

الباحث

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	ابدا
1	أشعر بالإرهاق الشديد بسبب كثرة المواد الدراسية وضرورة حفظها			
2	تراودني مخاوف مستمرة بعدم قدرتي على الحصول على معدل عالٍ			
3	أواجه صعوبة كبيرة في التركيز أثناء الدراسة مما يؤثر على فهمي			
4	أشعر بضغوط هائل من الأهل أو المعلمين لتحقيق درجات محددة			
5	أقلق بشدة حول التخصص الذي سأتمكن من دخوله بناءً على معدلي			
6	أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الدراسة المكثفة والحاجة للراحة			
7	تتناوبني مشاعر القلق أو التوتر قبل وأثناء الامتحانات			
8	أشعر بالمنافسة الشديدة مع زملائي في الصف مما يزيد من توترتي			
9	أخشى الفشل أو الرسوب في مادة معينة أو في الصف ككل			
10	أشعر أنني لا أمتلك القدرة الكافية لاستيعاب جميع المناهج المطلوبة			
11	أشعر بضغوط من أفراد عائلتي لتحديد مستقبلتي المهني الآن			
12	أجد صعوبة في قضاء وقت كافٍ مع أصدقائي بسبب الدراسة			
13	أقلق بشأن ما يقوله الناس عن أدائي الدراسي إذا لم أحقق توقعاتهم			
14	أشعر بالوحدة أو العزلة وأفقد وجود من أتحدث إليه عن مشاكلي			
15	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري السلبية لأهلي أو المدرسين			
16	أقلق بشأن صورتي الشخصية أو مدى قبولي الاجتماعي بين الزملاء			
17	أشعر بضغوط لكي أكون مثاليًا سواء في الدراسة أو السلوك			
18	أجد صعوبة في الموازنة بين متطلبات الدراسة وممارسة هواياتي			
19	تؤثر المشاكل الأسرية أو الخلافات على تركيزي وحالتي النفسية			
20	أشعر أنني مضطر لاتخاذ قرارات حول مستقبلتي دون الخبرة الكافية			
21	أقلق بشأن التكاليف المادية الباهظة للدراسة أو تكاليف المعيشة لاحقًا			
22	أشعر بالخوف من عدم وجود فرص عمل مناسبة أو بناء مستقبل جيد			
23	أقلق بشأن الوضع الاقتصادي العام للبلاد وتأثيره علي مستقبلتي			
24	يسيطر عليّ شعور بعدم اليقين تجاه مستقبلتي وما سيحمله لي			
25	أشعر بعبء المسؤولية تجاه عائلتي ورغبتني في مستقبل أفضل لهم			
26	أشعر بضغوط كبير بسبب الكم الهائل للمواد الدراسية الواجب إنجازها			
27	أقلق بشدة بشأن أدائي في الامتحانات النهائية			
28	أجد صعوبة في فهم بعض المواد الدراسية رغم محاولاتي المتكررة			
29	أشعر بضغوط كبيرة لتحقيق درجات عالية تُلبي توقعات أهلي			
30	أقلق من عدم قدرتي على الالتحاق بالكلية التي أرغب بها			
31	أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الدراسة والأنشطة الأخرى			
32	أشعر بالإرهاق والتعب بسبب ساعات الدراسة الطويلة			
33	أقلق بشأن المنافسة الشديدة مع زملائي في الدراسة			
34	أخشى الفشل في الامتحانات أو عدم اجتياز الصف السادس			

35	أشعر بعدم الثقة بقدرتي على استيعاب كل ما يُطلب مني أكاديمياً		
36	أشعر بضغوط من أهلي لتحديد مستقبل المهني أو التخصص		
37	أجد صعوبة في الحفاظ على علاقات مع أصدقائي بسبب الدراسة		
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 مشاكلي للآخرين		
41	أقلق بشأن المظهر الجسدي أو الصورة الذاتية		
42	أشعر بضغوط للتوافق 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 بمستقبلي		
46	أشعر بعدم قدرتي على الاستيعاب نتيجة لكثرة المواد الدراسية		
47	ينتابني الخوف كلما أتذكر انني في مقبل على الامتحانات		
48	أشعر بعدم مساندة أهلي وأصدقائي وعدم تشجيعهم لي		
49	أشعر بالإحباط من عدم استطاعتي على الحصول على معدل عالي		
50	أشعر بالعزلة وصعوبة التعبير عن خوفي في أثناء القراءة		

يبين فقرات مقياس التوافق النفسي

عزيزي الطالب

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السادس الاعدادي) ونظرا 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 الموجود في الاستمارة (غالبا - احيانا - ابد) .
شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي والعملية التربوية في عراقنا الحبيب مع وافر الشكر
ملاحظة :

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

الباحث

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	ابدا
1	علاقتي بوالدي جيدة جدًا وأحس باهتمام كبير منهما			
2	أشعر أن أسرتي تتفهم 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 نفسي			
9	أجد سهولة في التحدث مع أفراد عائلتي عن مشاكلي			
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			

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