مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي

م. م. شيماء رعد نصيف
مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية
Shaimaraad5@gmail.com

الملخص:

يسعى البحث الحالي التعرف إلى:

١-التعرف على مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي.

٢- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية لمصادر ضغوطات الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والتخصص (علمي – أدبي).

وقد استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة، اذ قامت بتبنيها من (عبود،٢٠١٦) وتكونت الأداة من (٣٣) فقرة وقد تم التأكد من صدق الأداة بعرضها على الخبراء والمحكمين في تخصص العلوم التربوية والنفسية، لتصبح عدد الفقرات (٢٨) فقرة، كما تم حساب الثبات بواسطة معادلة الفاكرونباخ واعادة الاختبار، اذ بلغ معامل الثبات (٠،٨٦) وتم تطبيقها على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة حيث تم اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية.

-كما عولجت إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) وتوصلت الباحثة للنتائج الآتية:

١- أوضحت نتائج البحث الحالي أن مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي كانت كبيرة، وهذا يُشير بأن متوسط درجات الضغوطات اكبر من المتوسط الفرضي، اذ أن الضغوطات المرتفعة تؤثر سلباً على استيعاب واهتمام الطلبة مما يؤدي إلى انخفاض المستوى الدراسي للطلبة.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) في مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي من وجهة نظرهم، تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)،

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) في مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي من وجهة نظرهم، تبعاً لمتغير التخصص (علمي -أدبي).

الكلمات المفتاحية: ضغوطات الحياة، طلبة السادس الاعدادي.

Sources of Life Stresses for the Sixth Preparatory Students

Shaymaa Raad Nsaef
Directorate of Education of the Second Rusafa

Abstract

This research seeks to achieve the following goals:

1- Identify the most important sources of life stress for sixth preparatory students.

2- Knowing whether there are statistically significant differences for the sources of stresses of life according to the gender variable (male-female) and specialization (scientific – literary**).**

The researcher used the questionnaire as a tool, as it was adopted by (Abboud, 2016) and the tool consisted of (33) items. The tool was verified by presenting it to experts and arbitrators in the field of educational and psychological sciences, so that the number of paragraphs (28) items, and stability was calculated. By the fakronach equation and retest, where the stability factor reached (0,86) and

was applied to a sample of (200) male and female students, as they were randomly chosen from the schools affiliated to the Baghdad Directorate of Education, the second Rusafa. It was treated statistically by using the statistical program (spss), and the researcher reached the following results:

1-The results of the current research indicated that the sources of life stresses for the sixth intermediate students were large, and this indicates that the average degrees of stresses are greater than the hypothetical average, as high pressures negatively affect the absorption and interest of students, which leads to a decrease in the level of students

2-There are no statistically significant differences at the significance level (0,05) in the sources of life stressors for sixth preparatory students from their point of view, according to the gender variable (male-female

3-There are no statistically significant differences at the significance level (0,05) in the sources of life stressors for sixth preparatory students from their point of view, according to the specialization variable (scientific – literary).

Keywords: pressure of life, sixth intermediate students

الفصل الأول:

مشكلة البحث:

الضغوط ظاهرة وموقف من مواقف الحياة الإنسانية لابد أن يتعرض لها كل إنسان في فترات حياتهِ، يعايش الفرد الضغوط بأشكالها المختلفة، وقد تزداد حدتها فيفقد الفرد قدرتهُ على التوازن في المجال الحيوي النفسي والجسمي والسلوكي، وتسعى المجتمعات جاهدة للاهتمام في بناء وتطوير الوقاية والرعاية للفرد سواء في الأسرة او في المدرسة او في العمل وهو دليل فعلي على أن هناك معوقات قد تشعرهم بالضغط النفسي في حياتهم وتحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة (**النوايسة، ٢٠١٣: ٢٢**).

وتُعد ضغوطات الحياة ظاهرة ملموسة وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولاسيما في العصر الحديث الذي يصف بالتغييرات السريعة والمتلاحقة في كل جوانب أحداث الحياة التي ازدادت متطلباتها، وتسببت للإنسان مواقف ضاغطة، ومصادر للتوتر والقلق والإنزعاج، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الإنسان في دراستهِ، وعملهِ واسرتهِ وعند تعاملهِ مع الناس او عند عدم قدرتهِ على إيجاد حلول مناسبة لمشكلاتهِ (**عبيد، ٢٠٠٨: ١٣**).

وفي دراسة اجراها **كولينز (Collins: 1992)** كانت عن الصلابة النفسية كمصدر لمقاومة الضغوط، وهدفت الدراسة إلى قياس تأثيرات الضغوط والصلابة النفسية لدى المراهقين وتكونت العينة من المراهقين الذين تتراوح اعمارهم بين (١٦-١١) سنة، وعددهم (٢٢٣) واستخدمت مقياس الصلابة النفسية للمراهقين، واظهرت النتائج ان الصلابة النفسية عملت كحاجز مخفف من تأثير الضغوط (**Collins, 1992: 21**).

لذل اصبحت ضغوطات الحياة سمة من سمات أحداث الحياة المعاصرة، تساير تغييرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، والضغوط أمر طبيعي في حياة الإنسان، ويمكن لأي عرض أن يكون لفترة قصيرة مؤشراً لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور وكلما تطلب الموقف ذلك (**عبيد، ٢٠٠٨: ٢٠**).

وتبين الإحصائيات في بعض الدراسات الأمريكية أن حوالي (٨٠%) من الأشخاص يعانون من أمراض نفسية سببتها ضغوط أثرت بشكل سلبي على حياتهم (**ابراهيم، ١٩٨٩: ١١٩**).

وقد تنتج الضغوط عن ازدياد مطالب الأفراد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود فعلهم نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية وأن الطلبة بمنأى عن التعرض لمثل هذه المواقف الضاغطة لأنهم يواجهون فضلا عن ضغوط العصر ضغوطاً ذاتية تنعكس على حياتهم الشخصية، والاسرية والدراسية والاجتماعية (**أبو حسونة، ٢٠١٦: ٣١٦**).

أن الأزمة النفسية الشديدة او الصدمات الانفعالية العنيفة او اي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى المنزل او العمل، وغير ذلك من المشكلات او الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياتهِ، والتي تدفع بهِ إلى حالة من الضيق والتوتر

والقلق، تخلق لديه الوسيلة لإستيعاب الموقف والتفاعل معهُ بنجاح فيتخذ احياناً اسلوباً لحل تلك الأزمة على وفق اساليب نفسية خاصة تتناسب وشخصيتهِ(**النوايسة، ٢٠١٣: ٢٢**).

لذا أن هدف هذا البحث يتمثل في معرفة مصادر ضغوطات احداث الحياة لدى طلبة وطالبات مرحلة السادس الإعدادي ومعرفة اكثر الضغوط شيوعاً لدى الطلبة ومعرفة الفروق فيما بينهم.

أهمية البحث:

ساعد تعقد الحياة الحديثة والتقدم المادي والتكنلوجي في زيادة الضغوط النفسية على الأفراد، كما ولم تسهم الحياة الحديثة كثيراً في تحقيق مستويات مرتفعة للسعادة لدى الأفراد وحتى في أكثر الدول تقدماً، مما دفع الكثير من علماء النفس الغربيين لدراسة هذه الضغوط وقاموا بوضع برامج إرشادية نفسية للتخفيف من آثارها، وكانت لهم نظرة مختلفة في تفسير اسباب هذه الضغوط واهميتها وعلاقة الفرد بالبيئة المادية والاجتماعية والآخرين من حولهُ (الطهراوي، ٢٠٠٨: ٤٤٦).

لذا لم يفلح التقدم الحضاري المتسارع، في اشعار الإنسان بالأمن والطمأنينة بل إنهُ زاد من تعرض الفرد للضغوط النفسية المختلفة، فقد ازدادت متطلبات الحياة تعقيداً وتوسعاً، مما يتسبب ازدياد الضغوط الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك، لأنه يستخلف عن اللحاق بها مما اضطرهُ إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، وهذا الإسراع زادهُ مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمل من قسوة ورخاء(عسكر، ٢٠٠٠: ٢٢).

كما تنبثق اهمية الضغوطات الحياة من اهمية التأثيرات الاجتماعية التي تنتجها الضغوط بما تنطوي عليه من اثر كبير على التفكير الإنساني وخصوصاً فئة الطلبة في المرحلة الإعدادية التي لا يمكن تجاهل تأثيراتها السلبية، كما يستمد هذا البحث اهميته من اهمية الحياة الثانوية في بناء الشخصية الاجتماعية لواحدة من اكثر الفئآت الاجتماعية اهمية واتساعاً وتأثيراً في مستقبل المجتمع وحاضرهُ، كما يجب مشاركة الطلبة للتغلب على التأثير السلبي لها ويعد احد اهم العوامل اهمية دراسة مصادر ضغوطات الحياة (**سلطان، ٢٠٠٩: ١٥**).

لذلك يتعرض الشباب في الوقت الحاضر إلى الكثير من المشاكل والأزمات كما ويتعرض الطلبة ولاسيما السادس الإعدادي لأنواع من ضغوطات الحياة والمشكلات التكيفية التي قد تزيد القلق الاجتماعي لديهم واحتمال تزداد هذه المعاناة من إثارة في المستقبل مما يكون لها انعكاس سلبي على سلوك الطلبة وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، والطالب بحاجة اليوم إلى علاقات إيجابية تربطهُ بالآخرين من خلالها يشعر الفرد بأنه جزء من المجموعة، وقد يوجد من يشاركهُ في أفكارهُ واهتمامهُ ويمد له العون كل ما احتاج مساعدة(**العمر، ٢٠٠٥: ٢١٨**).

ففي دراسة سكوت وآخرين (**1999: scott w.et al**) حيث اهتمت الضغوط النفسية والانفعالية التي تتعرض لها الأسرة وافرادها، واوضحت الدراسة ان هناك اربعة عوامل اساسية مرتبطة بالاضطرابات النفسية بشكل عام، ومفادها: نقص الثقة في العلاقات بين الوالدين، وسوء العلاقات القائمة، وتزايد خيبة الأمل، إلى جانب عدم وجود هدف يتم السعي لتحقيقهُ، وعليه اوضحت الدراسة اهمية التركيز على تلك العوامل بهدف تحسين التعامل مع الضغوط الأسرية بصفة عامة (**scott.w, 1999: 12**).

كما ان للمدرسة اهمية كونها مؤسسة اجتماعية تربوية اسسها المجتمع لتقوم بوظيفة نقل التراث الثقافي لأجيال متعاقبة، كما انها تعمل على توفير المناخ النفسي المناسب للطلبة، نتيجة للاحتكاك والتفاعل بين العناصر المختلفة الموجودة في المدرسة وهذا من كافة النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية والثقافية (**عبد المجيد وآخرون، ٢٠٠٥: ١٧٧-١٧٨**).

وبالتالي يختلف البحث الحالي عن الدراسات جميعها من حيث العينة المستهدفة، ومن حيث طبيعة الميدان الذي تجري عليه هذا البحث لما لهُ دور كبير في العملية التربوية التي تعد مفهومها عملية تغيير وتطوير اجتماعي وتربوي.

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي بما يأتي:

١-تطبيق نتائج هذا البحث والتعرف على اهم مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي.

٢- يقدم هذا البحث افكار وحلول تساهم في تقليل ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس

٣-يقدم هذا البحث اساليب إرشادية ملائمة للتحكم في الضغط النفسي لدى الطلبة في جميع مراحل حياتهم.

٤- يعتبر هذا البحث دراسة علمية نفسية تكشف عن الضغوطات النفسية التي يتعرض لها طلبة السادس الإعدادي لكلا الجنسين

٥- التعرف على اهم السبل في مواجهة ضغوطات الحياة والتي تؤثر في اتجاهات الطلبة نحو الحياة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١-التعرف على مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي.

٢- التعرف على فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمصادر ضغوطات الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والتخصص (علمي – أدبي).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

يتحدد هذا البحث الحالي بعينة من طلاب وطالبات المدارس الاعدادي التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة /الثانية للعام الدراسي (٢٠١٩- ٢٠٢٠)

مصطلحات البحث:

الضغوط:

١-عرفها (شقير، ١٩٩٨)

" **بأنها** مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياتهِ وينتج عنها ضعف قدرتهِ على أحداث الاستجابة المناسبة للمواقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى **(شقير، ١٩٩٨: ٤).**

٢-عرفهُ شنن وألين (Shannon & Allen, 2006)

" حالة من التوتر النفسي والجسدي، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث، وتسبب له الكثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن خبرات ينتج عنها ردود افعال ضاغطة، تستلزم منهُ مطالب تكيفية تفوق امكاناتهُ" **(Shannon & Allen, 2006: 197).**

٣-عرفهُ (عبيد، ٢٠٠٨).

" بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد إنها تفوق او تقل عن قدراته وامكاناتهُ وتهدد رفاهيتهُ النفسية" **(عبيد، ٢٠٠٨: ٢٠).**

٦- المرحلة الإعدادية:

عرفها (قانون وزارة التربية رقم(٣٤) لسنة ١٩٩٨ المادة (٨).

"يهدف إلى الاستمرار في اكتشاف قابليات الطلاب وتنميتها والتوسع في الثقافة ومطالب المواطنة السليمة والتدرج في الحصول على مزيد من التنوع في ميادين المعرفة والتدريب على تطبيقاتها تأهيلاً للحياة العلمية والمواصلة في مراحل الدراسة اللاحقة **(قانون وزارة التربية رقم (٣٤) لسنة ١٩٩٨ (٨).**

الفصل الثاني

الخلفية النظرية

١-الضغوط لغةً:

مفردها الضغط في اللغة العربية، والضَغطةُ: عصر الشيء إلى شيء أو بشيء يضَغَطهُ ضَغَطاً يزحمهُ إلى حائط ونحوه، كما يقال ضغطهُ إذا عَصَرهُ وضيقَ عليهِ وقَهَرَهُ **(ابن منظور، ٢٠٠٩: ٣٨٧)**

٢- الضغوط اصطلاحاً:

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثرات مختلفة بالغة القسوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي **(عبد الجواد،١٩٩٦: ٢٠٣)**.

٣-نشأة الضغوط:

الضغوط تنشأ من داخل الشخص نفسهُ، ويسمى ضغط داخلي، أوقد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء او شريك الحياة او موت عزيز او موقف صادم، يسمى ضغط خارجي، وسواء كانت الضغوط داخلية او خارجية فتمثلهُ في أحداث الحياة فإنها تُعد استجابات لتغييرات بيئية، والأحداث اليومية تحدث كثير من الضغط للإنسان ولكن يجب على الفرد أن يُساير ظروف الحياة والمواقف المختلفة، وقد يفشل بعض الناس فيمر بهِ خبرات خيبة الأمل والإحباط والصراعات من الضغوط اليومية، لكن عدد قليل هو الذي يواجه الظروف القاسية **(عبيد، ٢٠٠٨: ٢٢)**.

٤-مفهوم الضغوط:

وتعني الضغوط" تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسيمة ونفسية، قد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية او اجتماعية او نفسية، او تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة رغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر**(عثمان، ٢٠٠١: ٩٦)**.

وأشار سيلي (selye) إلى أن الضغط عبارة عن" مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة او فقدان عمل او الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي**(الرواشدة، ٢٠٠٦: ٢٥)**.

أن ادراك الفرد للضغط النفسي يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لديه ويعتبر رد فعلهِ هذا الضغط، فإدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة واعتقادهِ حول قدرتهِ وكفاءتهِ في مواجهة او تحسين التهديد في ذلك الموقف وهذا الجانب هو أهم ما يجب على الفرد إتقانهِ **(النوايسة، ٢٠١٣: ٢٣)**.

٥-أنواع الضغوط:

يصنف كاجان (kagan) الضغوط إلى:

١-**الضغوط المفاجئة:** وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الإعصار والزلازل...الخ) وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

٢-**الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

٣-**الضغوط البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في مؤسسة أو ازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (حنفي، ٢٠٠٢: ٣٦).

٦-النظريات المفسرة لضغوطات الحياة:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها:

أولاً/ نظرية هانز سيلي:

يُشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيلي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم او الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي (مرحلة التنبيه، ومرحلة المقاومة، مرحلة الإجهاد) (**النوايسة، ٢٠١٣: ٢٠**).

ثانياً/ نظرية سبيلبرجر (spielberger:1972).

أن نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد اقام بنظرية القلق على اساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول ان القلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد والقلق، كما أهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقسمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سبباً لحدوث القلق كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يُشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، اما كلمة تهديد فتشير إلى موقف خاص على أنه خطير ومخيف (**خليفة وآخرون، ٢٠٠٨: ١٥٢**).

ثالثاً/ نظرية هنري موراي (H. Morray).

تمثل نظرية موراي نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية واسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والإتزان والسيطرة والعدوان ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

-ضغوط الفا وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد

-ضغوط بيتا وهي الضغوط كما يدركها الشخص.

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى اشباعهِ لحاجاتهِ كالحاجة للإنجاز والحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى العدوان والحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى السيطرة، ويمكن أن تنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص ازاء انتقائهِ واستجابتهِ لنوع معين من المثيرات يصاحبهُ انفعال معين، فحين يتم اشباع الحاجة يشعر الفرد بالراحة وإذا لم يتحقق الاشباع فإنه يشعر بالضيق(**النوايسة، ٢٠١٣: ٢١**).

رابعاً/ نظرية التوافق بين الفرد وبيئتهِ:

تربط هذه النظرية بين ادراك الفرد لأحدى المهام وإدراكهِ لقدرتهِ على اكمال تلك المهمة وما لديهِ من حافز على اكمالها وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد وبيئتهِ تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد وبيئتهِ، فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يواجههُ الفرد ومقداد إمكاناتهِ للتكيف (**النوايسة، ٢٠١٣: ٢١**).

فالحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة ولا يمكن التحكم فيها ترتبط بالمشقة النفسية، وأكدت الدراسات وجود علاقة قوية بين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والمشقة والعدوان والاكتئاب وتعاطي الأدوية المخدرة او الممنوعة "(**عبيد، ٢٠٠٨: ١٢٧**).

التعقيب على النظريات المفسرة للضغوط:

يلخص الباحث من خلال عرض النظريات السابقة أن الضغط مفهوم أوسع بكثير من أن تحيط به نظرة واحدة، وتكون في حاجة إلى النظريات التي اتخذت من العوامل الفسيولوجية وحدة واحدة تفسر بقدر احتياجنا إلى النظريات التي اتخذت من العوامل النفسية أساساً لتفسير الضغوط والتعرف على طبيعتها وعلاقتها بغيرها من المفاهيم التي تحدثها في الفرد نفسه.

كانت نظرية (**سيلي،Selye**) قد قدمت فهماً يغلب عليه الطابع الفسيولوجي وأعتبرت الضغط متغيراً مستقلاً ويكون استجابة لعامل ضاغط ويحدث تغييرات فسيولوجية اي أن الضغوط تظهر لدى الفرد في حالات الفشل الذي يقابله وخاصة عندما تكون هناك مطالب يعتبرها الفرد ذات اهمية له ولم يستطيع تحقيقها فضلاً عن تأكيده على أن الضغوط ماهي ألا مواقف محيطة تواجه الفرد (**الزياتي،٢٠٠٣: ٨٦**).

أما نظرية **(سيبلرجر)** تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة، وإدراك الفرد لها، وما يترتب عليها من آثار إيجابية او سلبية، فضلاً عن أن الضغوط النفسية لا تختلف باختلاف الظروف البيئية الاجتماعية التي تؤثر في المطالب، ولكنها تتأثر باختلاف الخبرة والأحوال الجسمية والنفسية التي تؤثر على قدرة الكائن الحي.

أما **(هنري موراي)** فقد قدم فهماً أكثر دينامية حيث تتبع الضغط في البيئة المحيطة بالفرد وهنا فإن الضغط يصبح خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يسهل أو يعرقل تحقيق هدف ما، أما نظرية **(التوافق بين الفرد وبيئته)**

تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية تزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد وبيئته، فالضغط يتباين بحسب مستوى مواجهة الفرد وإمكاناته وقدراته للتكيف **(النوايسة،٢٠١٣: ٢٠)**

لذلك ترى الباحثة أن الحاجة ضرورية إلى أكثر من نظرية في التعرف على مفهوم الضغط، لأن الضغط مفهوم واسع معقد وينتشر على مستويات اجتماعية ونفسية فسيولوجية وثبتت أن له تأثيرات على المرض الجسمي والعقلي، والضغط والاضطراب النفسي والمزاج المكتئب، والتكيف الاجتماعي والتوافق النفسي والبيئي وهي في المقام الأول تأثيرات نفسية وفسيولوجية واجتماعية وبيئية.

دراسات سابقة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة باعتبارها من متطلبات اي بحث علمي، كونها تعطي رؤية ودراية للباحثة، لتستفيد منها في الاجراءات او في تفسير النتائج، وبعد الاطلاع على الادبيات المتعلقة بموضوع هذا البحث لم تعثر على دراسة تناولت متغير البحث **(مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي)** على حد علم الباحثة،بل وجدت دراسات تناولت متغير ضغوطات الحياة مع متغيرات أخرى ولذا تعد هذة الدراسة الاولى التي تناولت هذا الموضوع، لذا اعتمدت الباحثة في دراستها على البعض من الدراسات القريبة نوعا ما من دراستها.

اولاً/ دراسات عربية:

دراسة (عبود، ٢٠١٦):

(العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن)

–هدفت الدراسة: إلى بحث علاقة ضغوطات الحياة بالتسويف الأكاديمي وفيما اذا كانت هذه العلاقة تختلف باختلاف جنس الطالب او مستواه الدراسي لدى عينة مكونة من (١٢٤) طالباً وطالبة من جامعة عجلون الوطنية في الأردن، استخدم في الدراسة مقياس ضغوط الحياة ومقياس التسويف الأكاديمي، كما استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في جميع البيانات وتحليلها وقد اشارت نتائج الدراسة، إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي لصالح الذكور، ولم تكشف نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في قوة العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي **(عبود، ٢٠١٦: ٦٤٢)**.

دراسة الهلالي (٢٠٠٩)

(بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة")

والتي هدفت لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على

مدرج أساليب المواجهة، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله (٢٠٠٢) وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا، (٢٥٩) طالبا من التعليم المتوسط، (٢٨٨) طالباً. من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (١٣–١٨ سنة)، و كان أهم نتائج البحث ما يلي:

– وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، اذ جاء أسلوب اللجوء إلى االله أولا، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانيا، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثا، وأسلوب التحليل المنطقي رابعا، وأسلوب ضبط الذات خامسا.

– عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً، ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

ثانياً–دراسات اجنبية:

دراسة (بنجامين وكريس وجون، Benjamin, chris & John 2005).

(دور الإدراك المعرفي السلبي لأحداث الحياة الضاغطة والتنبؤ بالاكتئآب)

–أجرى كل من بنجامين وكريس وجون دراسة للتعرف على دور الإدراك المعرفي السلبي لأحداث الحياة الضاغطة والتنبؤ بالاكتئآب لدى (٢١٧) طالباً جامعياً وطبق عليهم مقياس التقدير الذاتي والتقارير اليومية عن الأعراض الاكتئآبية لمدة (٣٥) يوماً واظهرت الدراسة إلى أن اسلوب الفرد السلبي للأحداث الضاغطة يُعد متنبئ قوي للأكتئآب كما أن الطلاب مرتفعي المشاعر الاكتئآبية أكثر حساسية وتأثراً بالأحداث الضاغطة **(Benjamin, chris& john، 2005 p: 673)**.

دراسة: (De-wilde,et al, 1994) وآخرون ويلد دي

" **مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا واثر كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة. وتكونت العينة من(٣٣٣) تلميذاً من تلاميذ الصف العاشر والحادي عشر في منطقة لوس انجلوس، واستخدمت استبانه قلق الحالة، واستبانه مصادر الضغوط، واستبانه استراتيجيات المواجهة. وأظهرت الدراسة أن التلاميذ يعانون من مستويات عالية من القلق تفوق المعايير المحددة لأعمارهم، كما سجلت مستويات عالية من الضغط في مصادر الضغوط اليومية، وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية

مناقشة الدراسات السابقة:

تنوعت وتباينت الأهداف التي تناولت الدراسات السابقة في موضوع (مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي) لتباين المتغيرات التي تناولتها كل دراسة فبعض هذه الدراسات استهدفت التعرف إلى علاقة ضغوطات الحياة بالتسويف الأكاديمي وفيما إذا كانت هذه العلاقة تختلف باختلاف جنس الطالب أو مستواه الدراسي، كما في دراسة **(عبود،٢٠١٦)**، ودراسة اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، والتي هدفت التعرف إلى اساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج اساليب المواجهة، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات اساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، والتعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب، كما في دراسة **(الهلالي:٢٠٠٩)**، ودور الادراك المعرفي السلبي لأحداث الحياة الضاغطة والإكتئآب، ويهدف التعرف على دور الإدراك المعرفي السلبي لأحداث الحياة الضاغطة والتنبوء بالإكتئآب لدى طلبة الجامعة، كما في دراسة **(بنجامين وكريس وجون:٢٠٠٥)** ودراسة مصادر الضغوط واساليب المواجهة لدى طلاب الدراسات العليا، هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط واساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا وأثره على كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط واساليب المواجهة، كما في دراسة **(ويلد دي: ١٩٩٤)**،

أما الدراسة الحالية، استهدفت التعرف إلى (مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي) وفق متغيري الجنس (ذكور–إناث)،والتخصص (علمي –أدبي).

كما تباينت العينات في الدراسات السابقة تبعاً لنوع المستجيب اذ استخدمت غالبية هذه الدراسات عينات من الطلبة، كذلك تنوعت احجام العينات في الدراسات السابقات، تراوح عددهم م ابين (١٢٤–إلى أكثر من ٥٠٠) طالباً وطالبة، أما حجم العينة في البحث الحالي فقد بلغ (٢٠٠) طالباً وطالبة من المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة/ الثانية، أما بالنسبة لأدوات الدراسات السابقة

فقد استعملت المقياس او الإستبانة ما عدا في دراسة (**الهلالي:٢٠٠٩**)، اذ قام الباحث باستخدام مدرج اساليب الضغوط بشكل عام، أما البحث الحالي، فقد تم تبني أداة مصادر ضغوطات الحياة من دراسة (**عبود، ٢٠١٦**)، أما فيما يتعلق بالوسائل الإحصائية التي استخدمت في الدراسات السابقة، اختلف تبعاً لإختلاف اهدافها والفرضيات والمقاييس المستخدمة، ولكن لم تُشر هذه الدراسات إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في دراستها، أما البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) (الأهمية النسبية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعادلة الفا كرونباخ، والاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين)،

كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها وأطرها النظرية وحجم عيناتها، وهذا يعود إلى طبيعة المجتمعات التي طبقت فيها تلك الدراسات والثقافات السائدة فيها، أما نتائج البحث الحالي فسوف تُشير إليها الباحثة في الفصل الرابع.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

تناول هذا الفصل منهجية البحث، موضحاً به المنهج المستعمل في هذا البحث ومجتمع البحث وطريقة اختيار عينة البحث واجراءات وخطوات بناء أداة البحث وكيفية تطبيقها على أفراد العينة والوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات، وتسير هذه الاجراءات على وفق ما يأتي:

أولاً: منهجية البحث Research Methodology:

– اَتبعت الباحثة منهج البحث الوصفي التحليلي، لأنه الأنسب لهذا البحث.

ثانياً: مجتمع البحث Research Populations:

ويقصد به: مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ويمثل الأفراد أو الأشخاص جميعهم الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (**الجابري، ٢٠١٠: ٢٤٥**).

ولأجل تحقيق أهداف البحث الحالي، لابد من توصيف مجتمع البحث الأصلي وبما يأتي:

١–**مجتمع البحث:** اشتمل مجتمع البحث الحالي كلاً من طلبة وطالبات مرحلة السادس الإعدادي في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة /الثانية، والبالغ عددهم (١٩٧,٩٦٤) يتوزعون على(٧٠) مدرسة إعدادية من المجموع الكلي للمدارس التابعة لتربية بغداد الرصافة الثانية والبالغة (٢٧٦) مدرسة وبحسب إحصائية شعبة الإحصاء في المديرية العامة للتربية الرصافة الثانية، للعام الدراسي (**٢٠١٩– ٢٠٢٠**).

٢–**عينة البحث:** تكونت عينة البحث الحالي من (٢٠٠) طالب وطالبة من أفراد المجتمع الأصلي البالغ عددهم (٥٤٠) طالب وطالبة، موزعين وفق الجنس بواقع (٢٢٠) طالباً و(٣٢٠) طالبة وعلى وفق التخصص بواقع (٢٥٣) طالباً وطالبة في التخصص العلمي و(٢٣٤) طالباً وطالبة للتخصص الأدبي، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (المتساوية العدد) بواقع(١٠٠) طالبة، و(١٠٠) طالب و(٢٥) للعلمي والأدبي بالتساوي لكل من المدارس المختارة التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية، اذ تم أخذ عينة المدارس من (١٠) مدارس اعدادية تابعة لقاطع الزعفرانية ببغداد

ثالثاً/ أداة البحث Research Tools):

بعد الاطلاع على المقاييس التي تتضمنها بعض الدراسات المنشورة تم تبني مقياس ضغوطات الحياة من دراسة (عبود، ٢٠١٦) الموسومة بـ(**العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن**)، ليتناسب مع طلبة المرحلة الإعدادية، إذ ان بعض المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة أعدت على عينات غير طلبة السادس الإعدادي في حين البعض الآخر قد أجريت على بيئات غير البيئة العراقية، لذا فقد تكون الاستبانة التي تبنتها الباحثة في صورته النهائية **من (٢٨) فقرة الملحق (٢).**

رابعاً/ صدق أداة البحث (Validity):

إنَّ الصدق وسيلة يتم مِن خلالها التعرف على مدى قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي أعد من اَجله لأنه مؤشر على قدرة المقياس في قياس ما أعد لقياسه **(عودة، ١٩٩٨: ٣٣٣)**.

خامساً/ الصدق الظاهري (Face Validity):

اَعتمدت الباحثة الصدق الظاهري للتحقق من مدى صلاحية الفقرات و شموليتها، فقد عرضت الأداة بصيغتها الأولية المكونة من (٣٣) فقرة على مجموعة من الخبراء والمحكمين المتخصصين في علم النفس، وطلب منهم فحص فقرات الاستبانة، ومدى ملائمة كل فقرة لمجالات الاستبانة، وكذلك بدائل الإجابة عن الفقرات، وما يرونه مناسباً من تعديل للفقرات، ووفقاً لأداء المحكمين تم حذف (٥) فقرات من الصورة الأولية للاستبانة وهي (٦،٨، ١٩، ٢١،٢٩) وتم تعديل بعض الفقرات (١٣، ١٤، ١٧) واضافة الفقرة (٢٨) ليصبح في صورتهِ النهائية من (٢٨) فقرة وأعتمدت الباحثة نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة في قياس ما وضع لأجل قياسه، لان الفرق بين قيمتي كاي المحسوبة والجدولية يكون ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) **الملحق (١) والملحق (٢)**.

سادساً/ ثبات الأداة (Reliability):

الذي يُعد أحد المؤشرات التي تدل على دقة المقياس واَتساق فقراته وتجانسها في قياس ما يجب قياسه **(Crocker, 1986:p125)**. وللتحقق من ثبات مقياس ضغوطات الحياة والذي يُعد من الشروط القياسية الاساسية فقد لجأت الباحثة إلى نوعين من طرق استخراج الثبات.

أ- طريقة أعادة الاختبار:

تحقيقا" لهذه الطريقة في التأكد من ثبات استبانة ضغوطات الحياة قامت الباحثة باختيار (١٠٠) فرداً من عينة البحث وبشكل سري من خلال ترقيم استماراتهم وتثبيت أسم كل فرد مقابل رقمه ليتسنى العودة لهم مرة ثانية (حضورياً) وبالفعل وبعد مرور أسبوعين تمكنت الباحثة من تطبيق المقياس مرة ثانية على نفس عينة الثبات ومن ثم تفريغ بيانات التطبيقين وحساب معامل الارتباط بينهما أذ بلغ (٠,٨٤) وهو معامل ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه.

ب- طريقة الأتساق الداخلي:

للتأكد أكثر من ثبات مقياس ضغوطات الحياة لجأت الباحثة الى أستعمال طريقة الأتساق الداخلي، ويشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات الاختبار في قياس خاصية معينة عند الفرد **(ثورندايك وهيجن، ١٩٨٩: ٧٩)**، من خلال طريقة ألفا كرونباخ.

- طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha:

للتحقق من الاتساق الداخلي لثبات استبانة ضغوطات الحياة تم اخضاع جميع فقرات الاستبانة فضلا" عن جميع أستمارات العينة والبالغة (٢٠٠) أستمارة للتحليل الإحصائي للثبات وظهر بأن الثبات الكلي للمقياس قد بلغ (٠،٨٦) وهو معامل ثبات جيد جداً.

إذ **يُشير (Foran,1961)** إلى إنَّ معامل الثبات الجيد ينبغي أن يزيد عن(٠,٧٠)، وهو مؤشر يدل على التجانس الداخلي **(Foran,1961,p:85)**. أي التجانس بين فقرات الاستبانة، وتعطي هذه الطريقة الحد الأعلى الذي يمكن أنَّ يصل إليه معامل الثبات.

سابعاً/ الوسائل الإحصائية:

تم اَستعمال الوسائل الإحصائية في تحليل نتائج البحث الحالي واَستخراجها بواسطة البرنامج الإحصائي (spss) وهي:

١-الإختبار التائي لعينة واحدة.

٢-الإختبار التائي لعينتين مستقلتين.

٣-معادلة (ألفا كرو نباخ).

٤- معادلة القيمة التائية.

٥- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج وفقاً لأهداف البحث على النحو الآتي:

الهدف الأول/ التعرف على مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي.

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق استبانة ضغوطات الحياة على عينة من طلبة السادس الاعدادي (حضورياً)، في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية (قاطع الزعفرانية) والبالغ عددهم (٢٠٠) طالباً وطالبة، وقد أظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي بلغ(٦١،٨٩) درجة وبانحراف معياري مقداره(٩،٣٢٢) درجة، بينما كان المتوسط الفرضي (٥٦) درجة وعند تطبيق الاختبار التائي(t–test) لعينة واحدة لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين اظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين، وأن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٩٣،٨٩٠) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) وهذا يُشير بأن متوسط درجات ضغوطات الحياة كانت أكبر من المتوسط الفرضي، ويمكن تفسير ذلك بأن ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي كانت كبيرة والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لدرجات عينة الطلبة في مقياس ضغوطات الحياة.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠،٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
ضغوطات الحياة	٢٠٠	٦١،٨٩	٩،٣٢٢	٥٦	٩٣،٨٩٠	١،٩٦	دالة

وتُشير النتيجة أعلاه إلى أن طلبة عينة البحث لديهم ضغوطات مؤثرة تعود إلى طبيعة الظروف العائلية والبيئية المدرسية الناشئة من طبيعة أحداث الحياة ولاسيما في ظل التطور السريع، والتكنلوجيا الهائلة و ازدياد أعباء الحياة مما يجبر الطلبة إلا يعيش على الهامش وبالتالي الاستسلام للضغوط ويجد نفسه أمام مشكلة وعقبات لا مخرج منها، كما اشارت نتائج البحث ان ضغوطات الحياة المرتفعة تؤثر سلباً على التركيز والاستيعاب والانتباه وفقدان الاهتمام مما يؤدي ذلك إلى مشكلات دراسية كثيرة وبالتالي يؤدي إلى انخفاض المستوى الدراسي للطلبة.

أن معالجة الضغوط لا يعني التخلص منها او تجنبها او استبعادها من حياتنا، فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي، ووجودها لا يعني أن الفرد لديه مرض نفسي، اننا نعيش ونتفاعل مع الحياة ونحقق طموحاتنا، فعلاج الضغوط انما يتم بالتعايش الإيجابي معها ومعالجته نتائجها السلبية (**عبيد،٢٠٠٨: ٣٣٤**).

و للوقوف على الأهمية النسبية لفقرات مقياس ضغوطات الحياة، ثم تحليل إجابات العينة وسيتم عرضها وتفسيرها كما يأتي:

أ–تفسير فقرات (ضغوطات الحياة)، كما وردت في الاستبانة بشكل عام على وفق أهميتها النسبية.

عند تحليل فقرات الاستبانة رُتبت تنازلياً من أعلى متوسط إلى أدنى متوسط، للتعرف على الأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات الاستبانة وبشكل عام، الجدول (٢) يوضح ذلك

الجدول(٢).

متوسطات الفقرات والأهمية النسبية لفقرات ضغوطات الحياة مرتبة تنازلياً وبشكل عام.

تسلسل الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية
١١	أواجه صعوبة في تنظيم الدروس لصعوبة المناهج الدراسية.	٢،٥٩	٠،٦١١	%٨٥،٤٧
١٥	اشعر ان تخصصي لا يتوافق مع ميولي وقدراتي.	٢،٥٥	٠،٦٣٢	%٨٤،١٥
١٠	أواجه صعوبة في تنظيم اوقات دراستي.	٢،٥٤	٠،٦٧٢	%٨٣،٨٢
٨	أعاني من كثرة الاعباء الدراسية وصعوبتها.	٢،٥٢	٠،٦١٨	%٨٣،١٦
١٢	يضايقني تحيز بعض المدرسين للزملاء.	٢،٤٩	٠،٦٧٢	%٨٢،١٧
٩	أعاني من عدم وجود وقت كافي للدراسة.	٢،٤٤	٠،٦٩٢	%٨٠،٥٢

١٤	اشعر بالإرباك اثناء أداء الامتحانات بسبب عدم التنوع في اساليبها	٢،٤٠	٠،٧٩٦	%٧٩،٢
١٣	يضايقني عدم مراعاة المدرسين لظروفي الصحية	٢،٣٦	٠،٨٠٢	%٧٧،٨٨
١	أعاني من كثرة المسؤوليات تجاه افراد اسرتي	٢،٢٩	٠،٧٨٥	%٧٥،٥٧
٤	يقلقني مشاجرة والدي اثناء وجودي	٢،٢٤	٠،٨٨٠	%٧٣،٩٣
٢	يزعجني عدم مراعاة اسرتي لظروف دراستي	٢،١١	٠،٨١٦	%٦٩،٦٣
٢٦	يضايقني بعض التقاليد الاجتماعية السائدة	٢،١٠	٠،٧٩٦	%٦٩،٣
٢١	أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين	٢،٠٩	٠،٧٨٨	%٦٨،٩٧
٢٧	يصعب علي الحصول على اصدقاء اتوافق معهم	٢،٠٨	٠،٨٣٥	%٦٨،٦٤
١٧	أعاني من تدني مستوى الدخل المادي لأسرتي	٢،٠٥	٠،٧٨١	%٦٧،٦٥
١٦	اجد صعوبة في توفير متطلبات الرسوم الدراسية	٢،٠٢	٠،٨١٧	%٦٦،٦٦
٢٤	يزعجني أن علاقاتي مع زملائي في المدرسة محدودة	١،٩٩	٠،٨٥١	%٦٥،٦٧
١٨	أجد صهوبة في شراء احتياجاتي الضرورية	١،٩٧	٠،٧٨٦	٦٥،٠١
٢٠	أجد صعوبة في حصولي على ما تتطلب حياة الطالب المعاصرة	١،٩٧	٠،٧٨٢	٦٥،٠١
١٩	اجد صعوبة في تأمين متطلبات الدراسة	١،٩٦	٠،٨٠٧	%٦٤،٦٨
٢٨	أشعر بالضيق بسبب زيادة عدد الطلبة داخل الصف	١،٩٢	٠،٨٤٧	%٦٣،٣٦
٧	يتعامل والدي مع أخطائي وتقصيري بقسوة وشدة	١،٩٢	٠،٨٥٥	%٦٣،٣٦
٢٣	تضايقني كثرة الزيارات من الأقارب والجيران	١،٨٩	٠،٨١٩	%٦٢،٠٤
٦	تكثر الخلافات التي تحدث بين افراد اسرتي	١،٨٨	٠،٧٤٧	%٦٠،٧٢
٥	يعاملني والدي(ابي وامي) بطريقة تسلطية	١،٨٤	٠،٨٣٧	٦٠،٣٧
٢٥	اجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي للاشتراك في المناسبات الاجتماعية	١،٨٢	٠،٨١٥	%٦٠،٠٦
٢٢	انزعج من المناسبات العائلية	١،٨١	٠،٧٧٧	%٥٩،٧٣
٣	اجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة والمسؤوليات تجاه الأسرة	١،٧٨	٠،٧٠٥	%٥٨،٧٤

يوضح الجدول (٢) أعلاه، حصلت الفقرة (١١) **(أواجه صعوبة في تنظيم الدروس لصعوبة المناهج الدراسية وصعوبتها)**، قد أحتلت المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره(٢،٥٩) وانحراف معياري بلغ (٠،٦١١)، وبلغت الأهمية النسبية (٨٥،٤٧%) وبذلك تعتبر الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) مما يدل على ان درجة الاستجابة لهذه الفقرة كبير جداً وأن افراد عينة البحث يواجهون صعوبات كبيرة في تنظيم الوقت لصعوبة المناهج الدراسية.

أما الفقرة (١٥)**(أشعر ان تخصصي لا يتوافق مع ميولي وقدراتي)** حصلت الفقرة على المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي قدره (٢،٥٥) وانحراف معياري بلغ (٠،٦٣٢) وبلغت الأهمية النسبية (٨٤،١٥%)، بمستوى الدلالة (٠،٠٥) مما يدل على أن درجة الاستجابة لأفراد عينة البحث يعانون من عدم التوافق في تخصصاتهم كونها غير ملائمة لميولهم وقدراتهم الشخصية.

اما الفقرة(١٠) **(أواجه صعوبة في تنظيم اوقات دراستي)** قد أحتلت المرتبة الثالثة، بمتوسط حسابي قدره(٢،٥٤) وانحراف معياري (٠،٦٧٢) وبلغت الأهمية النسبية (٨٣،٨٢%)، وبذلك تعتبر الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) مما يدل على أن درجة الاستجابة لهذه الفقرة كبير وأن افراد عينة البحث يواجهون صعوبات وآثاراً سلبية في تنظيم اوقات دراستهم.

وهذه النتائج تُشير إلى أن مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي، هي خاصة بصعوبة المناهج الدراسية وايجاد الوقت الكافي لتنظيم وقت للدراسة فضلا عن عدم التوافق في التخصص الدراسي ومما يؤدي ذلك إلى عدم التوافق بين الظروف والمسؤوليات الطالب سواء الاسرية او المدرسية والتوفيق فيما بينهم، وعدم السيطرة عليها ومواجهتها وتحمل مسببات تلك الضغوط التي تفوق الطاقة الشخصية.

أما الفقرات الثلاثة الأخيرة، حيث حصلت الفقرة (٢٥)**(اجد صعوبة في ايجاد الوقت الكافي للإشتراك في المناسبات الاجتماعية)**، بمتوسط حسابي قدره(١،٨٢) وانحراف معياري بلغ(٠،٨١٥) وبلغت الأهمية النسبية (٦٠،٠٦%)، أما الفقرة(٢٢) **(انزعج من المناسبات العائلية)** حصلت على متوسط حسابي قدره(١،٨١) وانحراف معياري بلغ (٠،٧٧٧) وبلغت الأهمية النسبية(٥٩،٧٣%)، اما الفقرة(٣) **(اجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة والمسؤوليات تجاه الأسرة)** حصلت على متوسط حسابي قدره(١،٧٨) وانحراف معياري بلغ (٠،٧٠٥) وبلغت الأهمية النسبية (٥٨،٧٤%)، مما يدل على أن درجة الاستجابة للفقرات الثلاثة الأخيرة نسبتها منخفضة جداً، اي ان افراد العينة لا يعانون من ضغوطات من ناحية بعض المسؤوليات العائلية.

على الرغم من الآثار السلبية من الناحية النفسية والمدرسية، وعلاقة الإنسان ببيئته وطرق التعامل مع الآخرين، إلا أنه لا يمكن مواجه تلك الضغوط ولمواجهتها يتطلب تعامل من الآباء وأعضاء الهيئة التدريسية في المدرسة بالقيام باستراتيجية أو استراتيجيات تمثل مجموعة من القرارات لتوجيه أهدافه وتحقيقها نحو خفض الضغوط النفسية أو الحد من تلك الظروف الضاغطة (**عبيد، ٢٠٠٨: ٣٣٦**).

الهدف الثاني/ التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية لضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور –إناث) والتخصص (علمي –أدبي).

أ/تبعاً لمتغير الجنس (الذكور– الإناث).

بلغ متوسط درجات عينة الذكور البالغ عددها (١٠٠) طالباً على مقياس ضغوطات الحياة (٦٣،٠٤) درجة، وبانحراف معياري مقداره(٩،٢٣٦) درجة، اما متوسط درجات عينة الإناث البالغ عددها (١٠٠) طالبة على مقياس ضغوطات الحياة (٦٠،٧٤) درجة وبانحراف معياري مقداره (٩،٣١١) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فظهر أن الفيمة التائية المحسوبة (١،٧٥٤) درجة وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (١،٩٦)، عند مستوى دلالة (٠٥،٠) ودرجة حرية (١٩٨)، أي أن الفرق غير دال إحصائياً بين الجنسين في مقياس ضغوطات الحياة (٣) يوضح ذلك.

الجدول(٣).

القيمة التائية لدلالة الفروق لمقياس ضغوطات الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور–إناث).

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الذكور	١٠٠	٦٣،٠٤	٩،٢٣٦	١،٧٥٤	١،٩٦	غير دال إحصائياً
الإناث	١٠٠	٦٠،٧٤	٩،٣١١			

ويظهر من الجدول أعلاه إلى أن طلبة السادس الاعدادي لديهم ضغوط نفسية وتعلل الباحثة هذه النتيجة الى الظروف البيئية والمدرسية والاقتصادية والأزمات التي تسببها أخطاء الحياة اليومية.

ب/ تبعاً لمتغير التخصص(علمي– أدبي):

بلغ متوسط درجات عينة التخصص العلمي والبالغ عددهم (١٠٠)طالباً وطالبة على مقياس ضغوطات الحياة (١٥،٦١) درجة وبانحراف معياري مقداره (٨،٨٤١) درجة، أما متوسط درجات عينة التخصص الأدبي والبالغ عددهم (١٠٠) طالباً وطالبة على مقياس ضغوطات الحياة (٦٣،٦٢) درجة، وبانحراف معياري مقداره (٩،٧٦٨) درجة، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين التخصص العلمي والأدبي تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فقد ظهرت القيمة التائية المحسوبة والبالغة (١،١٢) درجة وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة(١،٩٦) عند مستوى الدلالة (٠٥،٠) وبدرجة حرية (١٩٨) أي أن الفرق غير دال إحصائياً بين التخصصين العلمي والأدبي لضغوطات الحياة أي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة ذات التخصص العلمي والإنساني، **الجدول(٤)** يوضح ذلك.

جدول (٤).

القيمة التائية لدلالة الفروق لمقياس ضغوطات الحياة تبعاً لمتغير التخصص(علمي –أدبي).

التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
العلمي	١٠٠	٦١،١٥	٨،٨٤١	١،١٢	١،٩٦	دال إحصائياً
الأدبي	١٠٠	٦٢،٦٣	٩،٧٦٨			

ويظهر الجدول في أعلاه إلى أن طلبة السادس الاعدادي لديهم ضغوط نفسية وتعلل الباحثة هذه النتيجة إذ ان طبيعة الدراسة تتطلب وقت كبير لاستيعاب صعوبة المناهج كونها مطولة وتحتاج وقت كافي لحفظها وفهمها.

لذلك إن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية في عصرنا هذا، لذا فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة على سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطيق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته (إبراهيم، ١٩٩٤:٩٦).

الفصل الخامس

التوصيات والمقترحات

التوصيات:

في ضوء ما توصلت أليه الباحثة من نتائج في هذا البحث فإنها توصي بما يأتي:

١–ضرورة قيام المؤسسات التربوية الأخذ بالتقنيات الحديثة في طرق التعليم مع الاهتمام بتطوير المناهج الدراسية حتى تستطيع مجارات التقدم العلمي والمعرفي في دول العالم.

٢–ضرورة التعامل مع ضغوطات الحياة من خلال استخدام أعضاء الهيئة التدريسية للاساليب المشوقة في الموضوعات الدراسية

٣–ضرورة إعداد برامج إرشادية للتعامل مع الضغوطات التي يواجهونها داخل المدرسة لأثرها على الطلبة، وإيجاد الحلول المناسبة لها،

٤–ضرورة التأكد من دور الأسرة في تقديم المساعدة لأبنائها الطلبة في المدرسة، من أجل تحقيق مستوى عالي من التوافق الاجتماعي ومواجهة سلبيات ضغوطات الحياة اليومية.

٥–يجب على إدارات المدارس اتخاذ القرارات للسيطرة على مسببات الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة.

المقترحات:

إنسجاماً مع نتائج البحث الحالي إرتأت الباحثة اقتراح عدد من الدراسات المستقبلية في هذا الموضوع، وكما يأتي:

١–إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على مراحل دراسية أخرى، ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

٢–إجراء دراسة تتناول علاقة ضغوطات الحياة بمتغيرات مثل (التحصيل–التفكير الابداعي–الطموح–الاتجاه نحو الدراسة)

المصادر العربية:

١– أبراهيم، اسماء غريب (١٩٨٩)" الاغتراب لدى المراهقات الكفيفات والمبصرات، دراسة مقارنة لدى طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

٢– أبراهيم، لطفي(١٩٩٤)" مقياس عمليات تحمل الضغوط" القاهرة/ مكتبة الأنجلو المصرية.

٣– أبو حسونة، نشأت محمود (٢٠١٦)" الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة اربد الأهلية"، المملكة الأردنية الهاشمية.

٤–أبن منظور، العلامة جمال الدين ابي الفضل (٢٠٠٩)" لسان العرب" دار بيروت، المجلد السابع.

٥–الرواشدة، شهريار(٢٠٠٦)" أثر البرنامج المنزلي لتثقيف الأمهات في خفض الضغوط النفسية لدى امهات الأطفال المعاقين عقلياً في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عجمان العربية للدراسات العليا.

٦–الهلالي، عادل (٢٠٠٩)بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس،كلية التربية، جامعة ام القرى/ مكة المكرمة.

٧– ثورندايك، روبرت، واليزابيث هيجن (١٩٨٩):" القياس والتقويم في علو النفس والتربية"، ترجمة عبد الله فريد الكيلاني، وعبد الرحمن عدس، عمان، مركز الكتاب الأردني.

٨–الجابري،كاظم كريم،(٢٠١٠):" مناخ البحث في التربية وعلم النفس"،الطبعة الأولى، مكتبة النعيمي للطباعة، بغداد.
٩–الطهراوي، جميل جسن(٢٠٠٨)" الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم " بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول للقرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة، الذي ينظمه مركز القرآن الكريم: الدعوة الإسلامية، كلية أصول الدين –الجامعة الإسلامية، غزة.
١٠–النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣)" الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة" الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع – عمان.
١١–العمر، معن خليل (٢٠٠٥)" التفكك الاجتماعي" الطبعة الأولى، عمان–الأردن.
١٢–حنفي، قدري(٢٠٠٢)" اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الاعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر"، اطروحة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس–القاهرة.
١٣–خليفة، وليد السيد، عيسى، مراد علي (٢٠٠٨)" الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي" الطبعة الأولى، دار الطباعة والنشر– الاسكندرية.
١٤–الزيناتي، اعتماد يعقوب (٢٠٠٣)"أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير غير منشو رة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية– غزة.
١٥–سلطان، ابتسام محمود محمد(٢٠٠٩)" المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة" دار الصفاء للنشر والتوزيع–عمان.
١٦–شقير، زينب(١٩٩٨)" مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية(مصرية–سعودية)"، مكتبة النهظة المصرية–القاهرة.
١٧–عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد(٢٠٠٨)" الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية" الطبعة الأولى–دار صفاء للنشر والتوزيع–عمان.
١٨–عسكر، علي (٢٠٠٠)" ضغوط الحياة واساليب مواجهتها"، الطبعة الثانية.
١٩–عبد المجيد، السيد محمد، فاروق عبد(٢٠٠٥)" السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية"، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع –عمان.
٢٠–عبد الجواد، حمدي، و رضوان عبد السلام(١٩٩٦)" معجم علم النفس المعاصر" مراجعة عاطف أحمد، القاهرة، دار العالم الجديد.
٢١–عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١)" القلق وإدارة الضغوط النفسية" الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للنشر، مدينة نصر–القاهرة.
٢٢–عبود، محمد(٢٠١٦)" العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن" مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) قسم التربية الخاصة والارشاد النفسي – كلية الآداب والعلوم التربوية جامعة عجلون الوطنية، المجلد(٣٠)–الأردن.
٢٣– عودة، احمد،(١٩٩٨):" القياس والتقويم في العملية التدريسية"، الطبعة الثانية، دار الأمل للتوزيع والنشر، أربد–الأردن.
٢٤–قانون وزارة التربية رقم (٣٤) لسنة ١٩٩٨ المادة (٨).

المصادر الأجنبية:

1- Benjamin L., Chis R and john R.(2005), "Daily depression and cognitions about stress",: evidence for a trait like depression cognitive style and the prediction of depressive symptomsina perspective daily diary study، Journal of personality and social psychology, 88(4),p: 673-685.
2- Collins C. B., (1992), " Hardiness As stress Resistance Resource".
3- De- wilde, E, etal, (1994), "Social support, life events, and behavioral 3- characteristic of psychologically depressed adolescents", Journal of Adolescence, Vol.29, No.113

4- Shannon, H. and Allen T., (2006), "The effectiveness of a REBT training program in increasing the performance of high school students in mathematics. Tournal of Rational –Emotive and cognitive -Behavior therapy, 16(3), p: 197-209.
5- Scott،W.etal (1999)" Family stress events"
6- Crocker, (1986), "statically methods,3rd.ed., California": Addison، Wesley publishing company, lne.
7- Foran, J. C. (1961)," Annette an methods measuring Reliability" Journal of Educational Psychology, Vol.(1), No (4) rey، C.A،brooks local.

الملحق(٣)

أسماء الخبراء والمحكمين ودرجاتهم العلمية واَختصاصاتهم ومكان عملهم

ت	الدرجة العلمية	الأسم	الاختصاص	مكان العمل
١-	أ.د	عبد الغفار عبد الجبار	قياس وتقويم	كلية التربية /جامعة بغداد
٢-	أ.د	شذى عادل	العلوم التربوية والنفسية	كلية التربية /ابن رشد/جامعة بغداد
٣-	أ.م.د	أحمد رشيد الحسيني	العلوم التربوية والنفسية	وزارة التربية
٤-	أ.م.د	شذى غازي علي	علم النفس التربوي	وزارة التربية

ملحق رقم (١)

وزارة التربية

مديرية تربية الرصافة/2

شعبة البحوث

الأستاذ الفاضل/ الأستاذة الفاضلة .....السلام عليكم

استبانة الخبراء والمحكمين

تروم الباحثة بأن تضع بين ايديكم استبانة بعنوان **(ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي)** ونظرا" لما تتصفون به من خبرة علمية واسعة لذا تستعين الباحثة بخبراتكم وآرائكم السديدة.

ضغوطات الحياة" حالة من التوتر النفسي والجسدي، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث، وتسبب له الكثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن خبرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكاناته" (2006:p179،Shannon & allen)

(ضغوطات الحياة)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١-	أعاني من كثرة المسؤوليات تجاه افراد اسرتي			
٢-	يزعجني عدم مراعاة أسرتي لظروف دراستي			
٣-	أجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة والمسؤوليات تجاه الأسرة			
٤-	يقلقني مشاجرة والدي أثناء وجودي			
٥-	يعاملني والدي بطريقة تسلطية			

٦-	أعاني من تدخل افراد اسرتي من اموري الخاصة			
٧-	تكثر الخلافات التي تحدث بين افراد اسرتي			
٨-	يتجاهل والدي اشباع حاجاتي النفسية والعاطفية			
٩-	يتعامل والدي مع اخطائي وتقصيري بقسوة وشدة			
١٠-	أعاني من كثرة الاعباء الدراسية وصعوبتها			
١١-	أعاني من عدم وجود وقت كافي للدراسة			
١٢-	أواجه صعوبة في تنظيم أوقات دراستي			
١٣-	اواجه صعوبة في الانتظام في المحاضرات			
١٤-	اجد صعوبة في التركيز اثناء المحاضرات			
١٥-	يضايقني تحيز بعض المدرسين للزملاء			
١٦-	يضايقني عدم مراعاة المدرسين لظروفي الصحية			
١٧-	انزعج خلال فترة الامتحانات			
١٨-	اشعر ان تخصصي لا يتوافق مع ميولي وقدراتي			
١٩-	يضايقني زيادة النفقات في الدراسة			
٢٠-	اجد صعوبة في توفير متطلبات الرسوم الدراسية			
٢١-	اقوم بتأجيل دراستي لعدم توفر الرسوم المدرسية			
٢٢-	اعاني من تدني مستوى الدخل المادي لأسرتي			
٢٣-	اجد صعوبة في شراء احتياجاتي الضرورية			
٢٤-	اجد صعوبة في تأمين متطلبات الدراسة			
٢٥-	اجد صعوبة في حصولي على ما تتطلب حياة الطالب المعاصرة			
٢٦-	اجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
٢٧-	انزعج من المناسبات العائلية			
٢٨-	تضايقني كثرة الزيارات من الأقارب والجيران			
٢٩-	اجد صعوبة في التعامل مع الجنس الآخر			
٣٠-	يزعجني ان علاقاتي مع زملائي في الجامعة محدودة			
٣١-	اجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي للاشتراك في المناسبات الاجتماعية			
٣٢-	يضايقني بعض التقاليد الاجتماعية السائدة			
٣٣-	يصعب علي الحصول على اصدقاء اتوافق معهم			

ملحق رقم (٢)

وزارة التربية مديرية تربية الرصافة/2

شعبة البحوث

عزيزتي الطالبة:..... عزيزي الطالب.....

تروم الباحثة بأن تضع بين أيديكم مقياس بعنوان(**ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الأعدادي**) راجين الإجابة بعلامة() أمام المربع المناسب.

الجنس (ذكور) ◯ / التخصص (علمي) ◯

(إناث) ◯ (أدبي) ◯

ضغوطات الحياة" حالة من التوتر النفسي والجسدي، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث، وتسبب له الكثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن خبرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكاناته"(Shannon and allen. 2006:197)

(ضغوطات الحياة)

ت	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	لا أوافق
١-	أعاني من كثرة المسؤوليات تجاه افراد اسرتي			
٢-	يزعجني عدم مراعاة أسرتي لظروف دراستي			
٣-	أجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة والمسؤوليات تجاه الأسرة			
٤-	يقلقني مشاجرة والدي أثناء وجودي			
٥-	يعاملني والدي بطريقة تسلطية			
٦-	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد اسرتي			
٧-	يتعامل والدي مع اخطائي وتقصيري بقسوة وشدة			
٨-	أعاني من كثرة الاعباء الدراسية وصعوبتها			
٩-	أعاني من عدم وجود وقت كافي للدراسة			
١٠-	أواجه صعوبة في تنظيم أوقات دراستي			
١١-	أواجه صعوبة في تنظيم الدروس لصعوبة المناهج الدراسية			
١١-	اجد صعوبة في التركيز اثناء الدرس			
١٢-	يضايقني تحيز بعض المدرسين للزملاء			
١٣-	يضايقني عدم مراعاة المدرسين لظروفي الصحية			
١٤-	أشعر بالإرباك أثناء أداء الامتحانات بسبب عدم التنوع في اساليبها.			
١٥-	اشعر ان تخصصي لا يتوافق مع ميولي وقدراتي			
١٦-	اجد صعوبة في توفير متطلبات الرسوم الدراسية			
١٧-	اعاني من تدني مستوى الدخل المادي لأسرتي			
١٨-	جد صعوبة في شراء احتياجاتي الضرورية			
١٩-	اجد صعوبة في تأمين متطلبات الدراسة			

٢٠-	اجد صعوبة في حصولي على ما تتطلب حياة الطالب المعاصرة			
٢١-	اجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
٢٢-	انزعج من المناسبات العائلية			
٢٣-	تضايقني كثرة الزيارات من الأقارب والجيران			
٢٤-	يزعجني ان علاقاتي مع زملائي في المدرسة محدودة			
٢٥-	اجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي للاشتراك في المناسبات الاجتماعية			
٢٦-	يضايقني بعض التقاليد الاجتماعية السائدة			
٢٧-	يصعب علي الحصول على اصدقاء اتوافق معهم			
٢٨-	أشعر بالضيق بسبب زيادة عدد الطلبة داخل الصف			