



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان / كلية التربية الأساسية
قسم معلم صفوف أولى

الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف أولى

مقدم الى كلية التربية الأساسية / جامعه ميسان استكمالاً لمتطلبات الحصول على
شهادة البكالوريوس في قسم معلم الصفوف الاولى تقدم به

فاطمة ضمد سهم

حوراء حسين علي

بأشراف

م. د. د. حيدر عبد الواحد

٢٠٢٤ م

-

١٤٤٥ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَيَرْى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَيَهْدِي
إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ))

صدق الله العلي العظيم

(سورة سبأ، الآية: ٦)

الاهداء

الى من افتقدته في مواجهة الصعاب ولم تمهله الدنيا لأرتوي من حنانه

ابي

إلى التي ظهرت تجاعيد الزمان على مباسمها وكانت النور الذي ينير لي درب النجاح

امي

إلى تلك الاخت الكبيرة وشعله الحنان

في عائلتي سبب وصولي لما أنا عليه

اختي فريال

الى من أشرف على هذا البحث

م. د حيدر عبد الواحد

"الشكر والامتنان"

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه
المنتبجين وبعد...

فان الشكر والامتنان لله سبحانه وتعالى الذي أعاني ووفقي لإتمام هذه
الدراسة ويطيب لي بعد إن من الله علي ووفقي أن أتقدم بالشكر والتقدير
للدكتور ((م.د حيدر عبد الواحد)) لإشرافه على هذه الدراسة حيث أكرمني
بعطائه وسعة صدره وتوجيهاته السديدة التي كان لها أكبر الأثر في اتمام هذا
البحث.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم مشكورين بمناقشة
هذه الدراسة، كما اقدم بالشكر والامتنان الى زملائي وزميلاتي في الدراسة الذين

كانوا لي نعم العون والأخوة والاخوات.

الباحثان

فاطمة ضمد سهم & حوراء حسين علي

اقرار المشرف وتوصيات رئيس القسم

أشهد أن هذا البحث الموسوم بـ(الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف اولى)، والمقدم من قبل الطالبتان (فاطمة ضمد سهم & حوراء حسين علي) قد جرى تحت إشرافي في جامعة ميسان - كلية التربية الاساسية - قسم الصفوف الأولى وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في تدريس الصفوف الأولى

توقيع المشرف م. د. حيدر عبد الواحد

التاريخ: / / ٢٠٢٤

بناء على التوصية اشرح البحث للمناقشة

توقيع رئيس القسم:

أ.د غسان كاظم جبر

التاريخ: / / ٢٠٢٤

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة الموقعين أننا اطلعنا على البحث الموسوم
ب(الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف اولى) الذي أعدته الطالبتان
(فاطمة ضمد سهم & حوراء حسين علي)، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة
البكالوريوس في تدريس معلم الصفوف الأولى، وقد ناقشنا الباحثة في محتوياته
وفيما يتعلق به فوجدناه مستوفي المتطلبات الشهادة وعليه نوصي بقبوله بتقدير
() .

رئيس اللجنة

التوقيع:

اللقب العلمي :

التاريخ : / / ٢٠٢٤

عضو اللجنة.

عضو اللجنة

التوقيع:

التوقيع:

اللقب العلمي:

اللقب العلمي:

التاريخ : / / ٢٠٢٤.

التاريخ : / / ٢٠٢٤

ملخص البحث

استهدف الباحث التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف اولى / كلية التربية الاساسية ،وبناء برنامج إرشادي لتخفيضها، وتحقيقاً لأهداف البحث تبنى الباحث مقياس الضغوط النفسية، تم عرض المقياس على نخبة من الخبراء لإيجاد الصدق الظاهري، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة التطبيق وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٥٠) طالب وطالبة ،ولتحليل البيانات احصائياً استخدم الباحث (الوزن المئوي، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري) وأظهرت النتائج ان افراد البحث يواجهون ضغوطاً بدرجة كبيرة ومتوسطة.

كما توجد فروق دالة احصائياً على وفق متغير الجنس (ذكر، انثى)، ولصالح الذكور، وايضا على وفق متغير الحالة المعيشية (يعمل، لا يعمل) ولصالح لا يعمل ولا توجد فروق دالة احصائياً على وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، غير متزوج).

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	آية من القرآن	.١
ب	الاهداء	.٢
ج	الشكر والتقدير	.٣
د	اقرار المشرف وتوصيات رئيس القسم	.٤
هـ	اقرار لجنة المناقشة	.٥
و	ملخص البحث	.٦
ز	المحتويات	.٧
الفصل الاول		
٢	مشكلة البحث	.٨
٣	أهمية البحث	.٩
٤	اهداف البحث	.١٠
٤	حدود البحث	.١١
٤	تحديد المصطلحات	.١٢
الفصل الثاني		
٦	الخفية النظرية	.١٣
٩	الدراسات السابقة	.١٤
الفصل الثالث		
١٣	منهجية البحث	.١٥
١٣	مجتمع البحث	.١٦
١٣	عينة البحث	.١٧
١٤	اداة البحث	.١٨
١٥	وصف المقياس	.١٩
١٥	صدق الأداة :	.٢٠
١٦	الصدق الظاهري	.٢١
١٨	ثبات الاداة:	.٢٢
١٨	التطبيق النهائي للمقياس	.٢٣
		.٢٤
الفصل الرابع		
٢٠	عرض النتائج وتفسيرها	.٢٦

٢٣	الاستنتاجات:	٢٧
٢٤	التوصيات	٢٨
٢٥	المقترحات	٢٩
٢٦	المصادر	٣٠
٢٨	الملاحق	٣١
٣٠	ملحق رقم (١)	٣٢
٣٣	ملحق رقم (٢)	٣٣

الجداول

الصفحة	الجداول	ت
١٤	جدول (١) يوضح مجتمع الدراسة	.١
١٤	جدول (٢) يوضح عينة الدراسة	.٢
١٦	جدول (٣) يوضح نسبة آراء المحكمين لمقاس الضغوط النفسية.	.٣
٢٠	الجدول (٤) اتجاه الفق ارت بحسب مقياس ليكرت الرباعي	.٤
٢٠	الجدول (٥) التكرارات والوسط المرجح والوزن المنوي لكل فقرة للأداة وترتيب الفقرات تنازليا بحسب وزنها المنوي	.٥

الفصل الاول

❖ مشكلة البحث

❖ هدف البحث

❖ حدود البحث

❖ تحديد المصطلحات

مشكلة البحث:

يعد طلبة المرحلة الجامعية من الفئات العمرية المهمة في البحث والدراسة، ونظراً لأن طلبة المرحلة الجامعية قمة الهرم التعليمي الذين يستعدون إلى الانتقال لتربية الأجيال وتعليمهم، يفترض ذلك دراسة هذه الفئة وتعميق البحث عن المتغيرات التي تتناول حياتهم، مثل الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف الأولى الحياة الاجتماعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط التي يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، طلبة الجامعة يعانون من مواقف وازمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمناقشة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة مع الآباء والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها. (Kisker, 1977: 912)

لذلك جاء الاهتمام بالشباب الجامعي والعمل على رعايتهم وتأهيلهم واشباع حاجاتهم ومتطلباتهم حتى لا يشعر بعضهم بعدم الأمان والخبرات النفسية المؤلمة التي قد تكون مسؤولة عن بعض السلوكيات غير السوية والضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي. (الفياض، ١٩٩٤: ٢٠)

كما أشارت الدراسات أيضاً كدراسة (Cobssa, 1982) وابو (مغلي، ١٩٨٧) و(Kamar, 1990) إلى الآثار التي تحدثها الضغوط النفسية في الصحة النفسية كسوء التوافق وضعف التكامل النفسي والتوتر الدائم والصراع وعدم الإحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات والإصابة بالاضطرابات النفسية. (الزبيدي، ٢٠٠٠: ٣)

وتوصلت دراسة (حسين، ٢٠٠٠)، في نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتناول القدرة على حل المشكلات والادراك الخاطئ للمواقف والأشخاص، كما إنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي. (حسين، ٢٠٠٠: ٤)

أهمية البحث

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم الى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية، ويعود ذلك الى تعقيد أساليب الحياة ، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعواقب كثيرة، فلاشك إننا بصفة عامة - نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغييرات التكنولوجية والثقافية والقيمية مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد.

(حسين والزيود ، ١٩٩٩ : ١٥٨)

وتشير الاحصائيات العالمية أن (٨٠%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن (٥٠%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من اشكال الضغوط النفسي الغرير وابو اسعد، (١٧٢٠٠٩) كما تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن (٧٥%) المشكلات لها علاقة بشكل أو باخر بالضغوط النفسية وتشمل قائمة المشكلات هذه أمراض مثل (القرحة، الصراع النفسي، ضغط الدم، الأرق)، وأكدت الكثير من الدراسات على أن الضغوط النفسية تترك تأثيراً كبيراً على الفرد في الجوانب الوظيفية والسايكولوجية التوتر العالي، الصداع، الأرق، التعب، صعوبة في التنفس، عدم الثقة بالآخرين والتهكم بهم، تجاهلهم ونسيان المواعيد (أما اثارها في الجوانب المعرفية فتتمثل ب النسيان الصعوبة في التركيز، ضعف قوة الملاحظة، أفكار مشوشة، انخفاض الدافعية) وفي الجوانب الانفعالية فتتمثل ب) سرعة الانفعال، سرعة الغضب، العدوانية، تقلب المزاج، ازدياد التوتر، الانعزالية، عدم تحمل المسؤولية (وإذا كانت الضغوط النفسية تترك أثارها على حياة المجتمعات كافة كان المجتمع العراقي يواجه في وقتنا الحاضر العديد من الضغوط النفسية التي تعد انعكاسا للتطورات السياسية والاقتصادية والثقافية، التي تعرض لها المجتمع بعد الحرب منذ عام (٢٠٠٣) ، وما ترتب عليها من أزمات وتغيرات كان لها تأثيرها على نمط المشكلات الشخصية والاجتماعية ومجالات الحياة كافة ، مما زاد من وطأة تلك الضغوط واستمرارها.

(النعيمي، ٢٠٠٧ : ٤)

أهداف البحث:

التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف أولى.

حدود البحث:

الحد البشري : طلبة قسم معلم الصفوف الأولى .

الحد المكاني : القاعة الدراسية لقسم معلم الصفوف الأولى.

الحد الزمني: من ٢٠٢٤/١٠/١٥ الى ٢٠٢٤/٤/٢١

تحديد المصطلحات:

الضغوط النفسية:

- تعرف الضغوط النفسية : بأنها حالة ناتجة عن تهديدات تؤثر على الفرد وينتج عنها التوتر والازعاج الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والفسولوجي. (طاهر، ٢٠٠٣ : ٣٢)
- كما عرفها الربيعي (٢٠٠٩): بأنها الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهدا إضافيا لإعادة التوازن. (الربيعي، ٢٠٠٩ : ٧١٠)

الفصل الثاني

❖ الخلفية النظرية

❖ الدراسات السابقة

❖ أوجه التشابه والاختلاف

الخفية النظرية

الضغوط النفسية : كلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية (Strigere) والتي تعني أوثق أو شد أو ضيق وتستخدم الكلمة في الإنجليزية للتعبير عن الآلام والحرمان والمحن فهي تعبر عن نتائج حياة قاسية بكلمة واحدة (المداحة، ٢٠١٥: ١٧)

ويعرف (حنفي، ٢٠٠٧: ٣٢) الضغوط النفسية بأنه " الحالة التي يتعرض لها الكائن الحي حيث تفرض عليه نوعا من التوافق وتزداد تلك الحالة الى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف أو استمرت لفترة طويلة وطبقا للآزاروس فإن الشعور بالضغط النفسي يبدأ بتفسير الحدث البيئي الضاغط ولذلك تختلف هذا التفسيرات على نطاق واسع بين الأفراد ، وبالمثل يرى بروشن - شواتزر أن إدراك الضغط يعتمد على الحدث الذي يدرك على أنه تهديد وعلى الموارد المتاحة نفسية واجتماعية للتغلب عليه. (الزيداني، ٢٠١١: ٥٢١)

ويشير سيلى Selye إلى أربع انواع من الضغط النفسي التي تصيب الفرد هي :

١. الضغط النفسي السيء : ويسمى كذلك الالم مثل فقدان عزيز أو فقدان أمل.
٢. النفسي الجيد يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثه.
٣. الضغط النفسي الزائد وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته.
٤. الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وعدم التحدي والشعور بالإثارة .

وتتضمن الاستجابة للضغوط ثلاث مراحل فيما يطلق عليه نموذج زلمه التكيف العام:

١. رد فعل الإنذار : حيث يتهيأ الفرد جسما لمواجهة الحدث الضاغط.
 ٢. المقاومة: وفي هذه المرحلة يحاول مواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه.
 ٣. الانهك : وفيما يفقد الجسم قدرته على التعامل مع الحدث أو الموقف.
- (منشار، ١٩٩٩: ٣٨٥)

مصادر الضغوط النفسية :

أولاً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية (العوري، ٢٠٢ : ٥٥)

- الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض احد أفراد الأسرة.
- الضغوط المالية: مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو إنجاز مشروع أو تغير مفاجئ في الوضع المالي.
- الضغوط الاجتماعية: مثل التغير في الأنشطة الترفيهية، والعادات الشخصية، الأنشطة الاجتماعية.
- ضغوط العمل: مثل الفصل من العمل، التقاعد الانتقال لعمل جديد، مشكلات مع الرئيس.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل والبراكين والأعاصير.
- الضغوط السياسية: مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعدام الأمن.
- الضغوط الثقافية: الانفتاح على ثقافات خارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات والشات.
- الضغوط الأكاديمية: كبدء الدراسة والانتهاؤها منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات

ثانياً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية (الحياني، ٢٠١٢ : ٥٥)

- المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول الى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضي.
- الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو اصابة خطيرة ، تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.
- الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: وتعود إلى تنبئ الفرد واحده او اكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع.

- أضرار الضغوط النفسية: صعوبة في الاسترخاء وتصفية الذهن الشعور السيء تجاه النفس (عدم تقدير الذات الشعور بالوحدة، والاكتئاب. تجنب الآخرين (الانسحاب الاجتماعي).

النظريات المفسرة للضغط النفسي:

(١) التفسير البيولوجي (الفيزيولوجي): يعد هانزلي " Iye Hansse " احد اقطاب هذا الاتجاه و بحكم تخصصه في الطب قام بتجارب عديدة على الفئران في معلمه بكندا، زيادة على ملاحظاته لمرضاه، فتواصل الى ان المرضى يشتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية بكل مريض.

(٢) التفسير التفكيرى (موراي) ويعرف كذلك باسم الديناميكية النفسية، وينطلق "موراي" في تفسيره للضغط النفسي أن الانسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله وللوصول الى الحل، او انبثاق الكيفية، يتبع الانسان مبدأ الترتيب لانتقال الى اللحظة المستقبلية وعبرة عن الهدف الذي يسعى اليه الانسان.

(٣) التفسير المعرفي: (الزاورس، ١٩٥٠) اول من قدم هذا التفسير وركز على تقييم الفرد تقييما ذهنيا، والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، فيبدأ في تقديره أو تقويمه، أي يصدر حكما على هذا الموقف وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشير بالضغط النفس.

الدراسات السابقة

الدراسة العربية

أولاً: دراسة العويضة (٢٠٠٦):

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية المدركة لدى طلاب الجامعة.
عينة الدراسة: تكونت العينة من ٤٤٥ طالبا وطالبة من طلبة جامعة الزيتونة وجامعة عمان
الاهلية وضمنت مختلف مستويات الدراسية.
أهداف الدراسة: هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في
الجامعات الخاصة.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.
اهم التوصيات: التدبر واللجوء إلى الدين وإعادة التشكل الإيجابي وطلب الدعم الاجتماعي كما
وأن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلاب السنة
اللاحقة.

ثانياً: دراسة ابو سريع (١٩٩٣)

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بالتوافق.
عينة الدراسة: تكونت العينة من ٢٣٦ طالباً وطالبة من جامعة المصريين بالفرقة الثانية والرابعة.
أهداف الدراسة: هدفت إلى التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة
المصريين.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الضغط النفسي في حياة الطلاب ومقياس التوافق
النفسي لعثمان نجاتي.

اهم المقترحات: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي ، كما
وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي لدى الطلاب والتوافق العام.

الدراسات الأجنبية

أولاً: دراسة انتون، هارفي ، وارد ، وبنويت (Anton, Benoit, Harvey, Ward, 2008)

عنوان الدراسة: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ١٩٧ طالباً وطالبة في المدارس الثانوية في ولاية بنسلفانيا.

هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين هوية الانا وتقدير الذات والضغوط النفسية لدى طلاب المدارس الذين يعملون بدوام جزئي.

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي اهم المقترحات أن هناك علاقة ترابطية سلبية بين هوية الانا وبين النزعات بين الآخرين

ثانياً: دراسة هوانج، واكسيا، وسن، وهانج، ووه (Huang,Xia, Zhang, Wu, 2009)

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لدى المراهقين.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٣١٠٩) من مدينة هيلونججانش شمال شرق الصين.

هدف الدراسة: الكشف عن مدى شيع الضغوط النفسية لدى المراهقين والكشف عن العوامل الديمغرافية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالضغوط النفسية لدى هذا الفئة.

منهج الدراسة: استخدم مقياس كيلسر للضغوط النفسية.

الاستنتاجات: عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين تعزى الى العمر والمرحلة الأكاديمية ، وجود علاقة ترابطية سلبية بين مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين في الصين وبين التحصيل الأكاديمي لديهم.

أوجه التشابه والاختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات العربية

الدراسة الحالية مع دراسة العويضة:

أوجه التشابه / منهج البحث هدف البحث

أوجه الاختلاف / عينة البحث

الدراسة الحالية مع دراسة ابو سريع:

أوجه التشابه / هدف البحث

منهج البحث - أوجه الاختلاف عدد العينة

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية مع الدراسات الأجنبية

التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية مع دراسة انتون هارفي ، وارد ، وبنويت

أوجه التشابه منهج البحث

أوجه الاختلاف عينة البحث - هدف البحث

التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية مع دراسة هونج ، واكسيا، وسن، وهانج ، ووه

أوجه التشابه لا يوجد تشابه

أوجه الاختلاف عينة البحث هدف - البحث - منهج البحث.

الفصل الثالث

اجراءات البحث

- ❖ منهج البحث
- ❖ مجتمع البحث
- ❖ اداة البحث
- ❖ وصف المقياس
- ❖ التجربة الاستطلاعية
- ❖ صدق الاداة
- ❖ نسبة أراء الحكمين
- ❖ ثبات الاداة
- ❖ الوسائل الاحصائية

المنهجية والاجراءات

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي تم اتباعها في الدراسة، من حيث وصف منهجية الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها، ووصف أدوات الدراسة والإجراءات التي استخدمت للتحقق من صدق الأداة وثباتها، والخطوات المتضمنة لتطبيق هذه الدراسة، وتحديد الأساليب الاحصائية المستخدمة.

١) منهج الدراسة :

انطلاقاً من الأهداف الرئيسية للدراسة فإن المنهج الوصفي الارتباطي يعتبر انسب المناهج الدراسية لمشكلة هذه الدراسة، وهو منهج يقوم بوصف الظواهر ويحللها للوصول إلى استنتاجات تمكن الباحث من إيجاد حلول للمشكلة.

٢) مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانية قسم معلم الصفوف الأولى في جامعة ميسان كلية التربية الأساسية و التي عددهم (٥٢٦) طالب وطالبة في عام ٢٠٢٣/٢٠٢٤ الدراسي.

٣) عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالب وطالبة من جامعة ميسان كلية التربية الأساسية قسم معلم الصفوف الأولى وتشكل هذه العينة نسبة مقدارها (٢.٧%) من مجتمع طلاب وفقد تم اختيار طلابه بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد فرز الاستبانات تم استبعاد الاستبانات غير المكتملة وتم أخذ استبانة تشمل مقاييس بالطريقة العشوائية. وقد قامت الباحثة بإيجاد خصائص عينة العائلات وغير العائلات من حيث العمر، والمؤهل العلمي يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة قسم معلم الصفوف الأولى الدراسات الصباحية.

جدول (١) يوضح مجتمع الدراسة

قسم معلم صفوف اولى	الذكور	الإناث	المجموع
المرحلة الأولى	19	95	186
المرحلة الثانية	51	54	105
المرحلة الثالثة	46	45	91
المرحلة الرابعة	98	46	144
المجموع	526		

جدول (٢) يوضح عينة الدراسة

المجتمع	العينة	النسبة المئوية
526	50	%9,5

أداة البحث (الاستبيان)

كل بحث من البحوث لها طبيعتها واهدافها الخاصة ولقد اطلع الباحث عن العديد من البحوث والدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث الحالي وهو الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف اولى وتبنى الباحث مقياس صهيب دخان (٢٠٠٩/٢٠١٠) الضغوط النفسية الذي يتكون من (٣٨) فقرة لكل فقرة أربع بدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً، اطلاقاً) لكونهم انساب واقرب الى موضوع البحث الحالي

وصف المقياس :

تقل الأخطاء كلما كانت تعليمات الاستبيان واضحة وسهلة ودقيقة إذ أن لتعليمات الاستبيان تأثيراً في الفحوص إذا كانت واضحة وميسره . وعلية الأخذ بنظر الاعتبار عند اعداد التعليمات أن تكون واضحة ودقيقه وتكون الاجابة عن الاستبيان بكل صدق ووضوح الأغراض البحث العلمي وقد وضعت البدائل المناسبة لكل فقره والبالغ عددها (٣٨) فقره موزعه على (٤) بدائل للضغوط النفسية وقد أعطيت عن التصحيح احد البدائل اذا يميل (دائماً) (إلى أعلى درجه في الاستبيان) (إطلاقاً) (ادنى درجه في الاستبيان وتقدر بمنح درجات عن اختيار المستجيب لأحد البدائل (اربعة دائماً، ثلاثة غالباً، اثنان أحياناً، واحد إطلاقاً).

التجربة الاستطلاعية للاستبيان : اجري التطبيق الاستطلاعي على عينة من الطلبة من مجتمع البحث الأصلي وكان عدد العينة (١٠) من المرحلة الثانية لغرض استخراج الثبات والتأكد من وضوح الفقرات وتعليمات المقياس والوقت المستغرق في الاستجابة على فقرات المقياس . وقد تم التطبيق الأولى لمعرفة سهولة وصعوبة الفقرات في التطبيق الاستطلاعي الأول وقد بين الباحث أن الفقرات واضحة تماماً لأفراد العينة الاستطلاعية.

صدق الأداة :

الصدق هو قياس الأداة فعلاً وحقيقة ما وضع لقياسه ويعنى مقدرته على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها (مجيد ٢٠١٠، ٤٠)

والصدق مفهوم واسع له عدة معاني أول معاني الصدق هو مدى نجاح الاختبار في قياس ما وضع لقياسه والمقياس الصادق عادة ما يكون ثابتاً هو تجمع الأدلة التي يستدل بها على قدرة المقياس وما أعد لقياسه يعد الصدق من الأمور الأساسية التي يجب توفرها في الأداة كي تعتمد عليها أي دراسة أن أداة البحث تكون صادقة إذا كانت بإمكانها أن تقيس الشيء الذي وضعت من أجله أي تكون قادرة على قياس المشكلة.

يعد الصدق من أهم الاعتبارات في تقويم الاختبارات التربوية والنفسية والاجتماعية ومن أجل أن يتأكد الباحث من صلاحية الفقرات من الصياغة والشمولية والوضوح الأهداف البحث ومن أجل صحة ودقة توزيع الفقرات لذا اعتمد الصدق الظاهري الذي يفيد في اكتساب ثقة المفحوصين واقناعهم أن الأداة تقيس ما يراد قياسه.

الصدق الظاهري :

يقصد بالصدق الظاهري هو المظهر العام للأداة من حيث المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وكذلك يتداول تعليمات الاداة ودقتها ودرجة وضوحها وموضوعاته ومدى مناسبتها للعرض الذي وضعت من أجله. (العزاوي ٢٠٠٧:٩٤)

وبعد الصدق الظاهري هو أحد أنواع الصدق المستخدمة في البحوث التربوية والنفسية. وهو أقل أنواع الصدق دقة يستخدم في الاختبارات غير متقلبه وإذا لم يختبر درجة صدقها فانه تؤول إلى أن تكون ضعيفة . (داود، ١٩٩٠:١٩٩)

أن أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري هو أن يقوم عدد من المحكمين من الأساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية وتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها من خلال عرض المقياس بفقراته الأولية. واعتمد الباحث الفقرات التي حصلت على نسبة (٨٥%) من موافقة المحكمين وحذف الفقرات التي لم تحصل على نسبة (٧٥) من اتفاق المحكمين.

جدول (٣) يوضح نسبة آراء المحكمين لمقاس الضغوط النفسية.

الرقم	الفقرة	عدد المحكمين	غير موافق	موافق	النسبة المئوية
١.	اطلب المساعدة من صديقي المقرب	6	0	6	100%
٢.	الجا لشخص متخصص لطالب المساعدة	6	0	6	100%
٣.	اطلب المساعدة من أي شخص	6	0	6	100%
٤.	ابتعد بسرعة عن المكان المشككة	6	0	6	100%
٥.	اقول ان الموقف لا يستحق هذا الاهتمام	6	0	6	100%
٦.	اجلس لوحدي بعيدا عن المواقف الضاغطة	6	0	6	100%
٧.	اذهب للنوم لاريح نفسي	6	0	6	100%

٨.	اتجنب مواجهة المشكلة التي تواجهني	6	0	6	% 100
٩.	ابحث عن مكان استرخي فيه	6	0	6	% 100
١٠.	استمع الى الموسيقى	6	0	6	% 100
١١.	اذهب الى المشي قليلا	6	0	6	% 100
١٢.	انتفس نفسا عميقا	6	0	6	% 100
١٣.	اقوم ببعض التمرينات الرياضية	6	0	6	% 100
١٤.	الجا إلى احد الاشخاص الموثوقين لمساعدتي (الاب، الام، الاخ...)	6	0	6	% 100
١٥.	أتوجه لأخذ قسط من الراحة	6	0	6	% 100
١٦.	اتخيل موقفا محببا لذاتي	6	0	6	% 100
١٧.	اضع خطة للتعامل مع الموقف	6	0	6	% 100
١٨.	اتقبل امر الواقع وابحث عن حلول	6	0	6	% 100
١٩.	احل المشكلة في مخيلتي	6	0	6	% 100
٢٠.	اقدم تفسيراً لما حدث	6	0	6	% 100
٢١.	أفكر بأسباب المشكلة واضع خطة حل	6	0	6	% 100
٢٢.	اشغل نفسي بالتدخين	6	0	6	% 100
٢٣.	الجا للكذب حتى اخالص نفسي من المشكلة	6	0	6	% 100
٢٤.	اتناول الطعام بشراهة	6	0	6	% 100
٢٥.	اكون عدوانياً ومهاجماً	6	0	6	% 100
٢٦.	اشعر بالذنب والوم ذاتي	6	0	6	% 100
٢٧.	اقوم بأذى نفسي مثل شد الشعر	6	0	6	% 100
٢٨.	اشعر بالخوف	6	0	6	% 100
٢٩.	أقوم بأي رد فعل يخطر على بالي	6	0	6	% 100
٣٠.	اسب واشتم من تسبب بمشكلتي	6	0	6	% 100
٣١.	افكر بالهرب من حياتي الحالية	6	0	6	% 100
٣٢.	امزق واتلف اشياء خاصة	6	0	6	% 100
٣٣.	أشعر بأن المشكلة نهاية العالم	6	0	6	% 100
٣٤.	ابدأ بالبكاء واستسلم للمشكلة	6	0	6	% 100
٣٥.	اتناول الأدوية المهدئة للأعصاب	6	0	6	% 100
٣٦.	احاول استعادة توازني وهدوئي	6	0	6	% 100
٣٧.	اشجع نفسي كي لا اشعر بالخوف	6	0	6	% 100
٣٨.	اقول لنفسي بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف اصعب في الماضي	6	0	6	% 100

ثبات الاداة:

تم التحقق من ثبات الاداة بطريقة اعادة الاختبار اذ تم تقديم الاداة لعينة استطلاعية بلغت (٢٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانية قسم معلم الصفوف الاولى و بعد مرور اسبوعين تم تقديمها لنفس العينة مرة ثانية وتم ايجاد معامل الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ و بلغ معامل الثبات (٩٠,٠) و هو معامل ثبات عالي كما في الجدول

التطبيق النهائي للمقياس

بعد استكمال الباحثتان خطوات الخصائص السايكومترية للمقياس، تم تطبيقها على عينه البحث البالغ عددهم (٥٠) بتاريخ ٢٢/١١/٢٠٢٣) وكانت مدة التطبيق المسغرقه للأجابة على فقرات المقياسين (٣٥) دقيقة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

عرض النتائج

الاستنتاجات التوصيات المقترحات

عرض النتائج و تفسيرها

اولاً : لغرض التحقق من هدف البحث الذي ينص على (الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم الصفوف الاولى) قامت الباحثة بتفريغ البيانات وإيجاد التكرارات والوسط المرجح والوزن المنوي لكل فقرة وتم ترتيب الفقرة تنازلياً بحسب وسطها المرجح و كما مبين بالجدول. (٥)
اعتمدت الباحثة على درجة القطع المحددة لمقياس ليكرت الرباعي للتعرف على اتجاه الفقرات وكما موضح بالجدول (٥)

الجدول (٥) اتجاه الفقرة بحسب

مقياس ليكرت الرباعي

ت	الوسط المرجح	اتجاه الفقرة
1	١ الى ١.٤٧	ضعيف جدا
2	١.٧٥ الى ٢.٤	ضعيف
3	٢.٥٠ الى ٣.٢	متوسط
4	٣.٢٥ الى ٤	عالي

الجدول (٦)

التكرارات و الوسط المرجح و الوزن المنوي لكل فقرة للأداة و ترتيب الفقرات تنازلياً بحسب وزنها المنوي

رتبة الفقرة	الوزن المنوي	الوسط المرجح	التكرار				تسلسل الفقرات
			نادرا	احيانا	غالبا	دائما	
1	95.00	3.80	0	0	10	40	20
2	93.50	3.74	1	2	6	41	11
3	92.00	3.68	0	0	16	34	12
4	90.00	3.60	1	1	15	33	8

5	89.50	3.58	0	6	9	35	16
6	89.00	3.56	0	12	2	37	37
7	88.50	3.54	0	2	19	29	17
8	87.00	3.48	0	12	2	36	38
9	83.50	3.34	1	14	2	33	7
9	83.50	3.34	0	4	25	21	24
9	83.50	3.34	0	4	25	21	31
10	82.00	3.28	3	10	7	30	5
11	80.50	3.22	12	0	7	32	33
12	79.00	3.16	2	14	8	26	14
13	78.50	3.14	12	0	7	31	26
14	77.50	3.10	1	15	12	22	9
15	75.00	3.00	10	7	6	27	3
16	74.50	2.98	4	12	15	19	18
17	72.00	2.88	5	9	23	13	32
18	71.50	2.86	5	9	24	12	25
19	70.00	2.80	1	26	5	18	6
20	69.00	2.76	7	13	15	15	36
21	68.00	2.72	8	13	14	15	29
22	67.00	2.68	5	13	25	7	2
22	67.00	2.68	2	28	4	16	13
23	65.00	2.60	6	25	2	17	34
24	64.50	2.58	12	12	11	15	1
25	63.50	2.54	7	25	2	16	27
26	61.00	2.44	14	19	2	16	4
26	61.00	2.44	3	22	25	0	23
27	60.50	2.42	3	23	24	0	30
28	60.00	2.40	20	10	0	20	10

29	58.00	2.32	4	34	4	8	15
29	58.00	2.32	5	24	21	0	28
29	58.00	2.32	5	24	21	0	35
30	56.50	2.26	16	10	19	5	21
30	56.50	2.26	17	3	30	0	22
31	40.50	1.62	20	29	1	0	12
	92,2					المتوسط العام	

يتضح من الجدول (٦) ان المتوسط العام بلغ (٩٢,٢)، وهو يشير ان الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم الصفوف الاولى متوسط، والفقرات ذات التسلسل (٢٠، ١١، ١٢، ٨، ١٦، ٣٧، ١٧، ٣٨، ٧، ٢٤، ٣١، ٥) كانت تمثل مستوى عال من الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم الصفوف الاولى اذ تراوحت اوساطها ما بين (٢٨,٣ - ٨٠,٣) .

والفقرات ذات التسلسل (٢٧، ١، ٣٤، ١٣، ٢، ٢٩، ٣٦، ٦، ٢٥، ٣٢، ١٨، ٣، ٩، ٢٦، ١٤، ٣٣) كانت تمثل مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم الصفوف الاولى اذ تراوحت اوساطهم ما بين (٢٨,٣ - ٥٤,٢) والفقرات ذات التسلسل (١٥، ١٠، ٣٠، ٢٣، ٤، ٢١، ٢٢، ٢١، ٢١، ٣٥، ٢٨) كانت تمثل مستوى ضعيف من الضغوط النفسية اذ تراوحت اوساطهم بين (٦٢,١ - ٥٤,٢)

الاستنتاجات

١. ان تدريب الطلبة على المشاركة وأبداء ال آري والحصول على معلومات من مصادر متعددة يفجر طاقتهم وينمي لديهم الثقة بالذات والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية .
٢. ان توجيه نظر العاملين في المجال التربوي بضرورة الاهتمام بالضغوط التي يتعرض لها الطلبة عند التخطيط وإعداد البرامج يساهم في التغلب على الضغوط النفسية .
٣. الجامعية تسهم في توافق الطلبة من خلال قيام الأساتذة باستخدام طرق واساليب تعليمية تساعد الطالب على المشاركة والتفاعل داخل القاعة الدراسية.
٤. حيث يرى الباحث انه يتوجب علينا الرجوع الى خصائص مرحلة الشباب والحياة التي يخوضها الطلبة لتسهم في مواجهة الضغوط النفسية.

التوصيات :

يوصي الباحث في ضوء ما توصلت اليه الدراسة بما يأتي:

١. اهتمام المرشد التربوي بالبرامج الإرشادية التي تقوم على الأساليب المعرفية وحل المشكلات في التخلص من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتدني.
٢. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي التحصيل المتدني يستخدمون العادات السلوكية غير الملائمة للتعامل مع الضغوط النفسية، لذا لا بد من تركيز المرشد التربوي على الاهتمام بالطلاب ذوي التحصيل المتدني في برامج الإرشادية، وإرشادهم إلى أساليب أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية مثل مواجهة وحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين.
٣. تحفيز الطلبة على استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي تتناسب مع طبيعتهم وشخصيتهم وطبيعة الموقف، والتي لها أثر إيجابي في التخلص من الضغوط النفسية.
٤. إجراء المزيد من الدراسات النفسية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في بيئات أخرى وعلى عينات مختلفة.
٥. إجراء المزيد من الدراسات النفسية في أثر بعض المتغيرات على أساليب تعامل المراهقين مع الضغوط النفسية مثل المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومستوى الذكاء العام والانفعالي وغيرها.

المقترحات :

١. تطبيق مقياس الضغوط النفسية على شرائح أخرى لم يشملها البحث الحالي لتشخيص مستوى الضغوط النفسية لديه.
٢. التعرف على اثر متغيرات اخرى مثل القلق والخوف في مستوى الضغوط النفسية.

المصادر العربية

١. حسين ،محمود ،الزيود ،نادر(١٩٩٩): مشكلات طلبة الجامعة والاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات ،مجلة البصائر ،المجلد (٣) ، العدد (٢) ، جامعة البتراء الاردن
٢. حسين، محمود (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية، ورقة عمل، جامعة البتراء، الاردن .
٣. حنفي، علي (٢٠٠٧): الضغوط النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، وأسرههم ،دار الإيمان للنشر والتوزيع ،القاهرة .
٤. داؤد (١٩٩٠): الطفولة المبكرة خصائصها ومشاكلها وحلولها، ط١، دار الاسراء للنشر والتوزيع.
٥. الربيعي (٢٠٠٩): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، عدد خاص، كلية التربية/ جامعة المستنصرية.
٦. الزبيدي، كامل علوان (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية الآداب، جامعة بغداد.
٧. الزيداني، احمد محمد (٢٠١١): دور عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي ،دراسات نفسية، مح ٢١، ع ٤، ٥١٩ - ٥٤٣ القاهرة.
٨. صهيب دخان (٢٠١٠): اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
٩. طاهر (٢٠٠٣): الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة وفق متغير الجنس، مجلة كلية التربية، العدد الأول، كلية التربية/الجامعة المستنصرية .
١٠. العزاوي (٢٠٠٧): الطباعة الاولى الإرشاد المدرسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
١١. عودة وملكاوي (١٩٢٢): اساسيات في البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط٢ مكتبة الكتاب.

١٢. العوري، ايمن (٢٠٠٣): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
١٣. الغرير، احمد نايل ، ابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية، ط١، دار الشروق للنشر والطباعة ، عمان الاردن.
١٤. الفياض ، ساهرة (١٩٩٤): علاقة الخبرات المؤلمة بالطفولة بسمة القلق لدى الطلبة الجامعيين، مجلة آداب المستنصرية، العددان (٢٤-٢٥) بغداد.
١٥. اللحياي، سميرة محمد (٢٠١٢): الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة ٦ أكتوبر بمصر ،الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية.
١٦. مجيد ، سوسن شاكر (٢٠١٠): الاختبارات النفسية، ط ١ ،دجله للنشر والتوزيع .
١٧. المداحه، فاتن(٢٠١٥): علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الفكري وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ،جامعة مؤتة الاردن.
١٨. ملح ، مازن (٢٠٠٠): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية ، دراسة على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق.
١٩. منشار ،كريمان عويضة (١٩٩٩): الضغط النفسي في علاقته بدافعتي الانجاز والتواد لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي ،جامعة عين شمس ،العدد (٢١٠-٣٥٤-٤١٤) القاهرة.
٢٠. النعيمي ،خالد عبد الرحمن (٢٠٠٧): ضغوط الحياة التي تواجه المجتمع العراقي بعد الحرب وعلاقتها ببعض المتغيرات ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية الآداب/ الجامعة المستنصرية .

المصادر الأجنبية

1. Kisker. G.(1977)The Pisorganized Personality.(3 rd).Mc Graw-Hill Company. U.S.A.
2. Huang, J. Xia, W, Sun, C. Zhang, H, Wu, L. (). Psychological distress and its correlates in Chinese adolescents. Australian & New Zealand Journal of psychiatry.
3. Anton, F: Harvey, S. Ward, S & Benoit, E. \ 7 ,, Delta\ Ego identity, self esteem and psychological stress in adolescents who attend school and work part time. Individual differences research,

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف اولى

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب الطالبة

تحية طيبة وبعد...

تقوم الباحثان (فاطمة ضمد سهم - حوراء حسين على) بإجراء دراسة حول الضغوط النفسية لدى طلبة قسم معلم صفوف أولى أرجوا التفضل بالإجابة عن جميع فقرات المقياس المرفقة، وذلك بوضع علامة (✓) عند الجزء الذي ترونه يتناسب مع اسلوب تعاملكم مع الضغط النفسي، حيث لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. ولما كانت الدراسة لأغراض البحث العلمي فقط ، أرجوا عدم ذكر الاسم لأن الهدف هو توفير بيانات عامة.

كما أرجوا أن أذكركم بتعبئة المعلومات العامة المذكورة أدناه.

الجنس : طالب طالبة

ولكم جزيل الشكر

الباحثتان فاطمة ضمد - حوراء حسين

رقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	إطلاقاً
1	اطلب المساعدة من صديقي المقرب				
2	الجا لشخص متخصص لطلب المساعدة				
3	اطلب المساعدة من اي شخص				
4	ابتعد بسرعة عن المكان الذي حدثت به المشكلة				
5	اقول لنفسي ان الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام				
6	اجلس لوحدي بعيدا عن المواقف الضاغطة				
7	اذهب للنوم لاريح نفسي من المواقف الضاغطة				
8	اتجنب مواجهة المشكلة التي تواجهني				
9	ابحث عن مكان لأسترخي فيه				
10	استمع الى الموسيقى				
11	اذهب للصلاة				
12	اذهب الى المشي قليلا				
13	اتنفس نفسا عميقا				
14	اقوم ببعض التمرينات الرياضية				
15	اتوجه لاخت قسط من الراحة				
16	اتخيل موقفا محببا لذاتي				
17	اضع خطة للتعامل مع الموقف				
18	اتقبل امر الواقع وابحث عن حلول				
19	اقدم تفسيراً لما حدث				
20	احل المشكلة في مخيلتي				
21	أفكر بأسباب المشكله واضع خطه للحل				
22	اشغل نفسي بالتدخين				
23	ألجا للكذب حتى اخلص نفسي				

				24	اتناول الطعام بشراهه
				25	اكون عدوانيا ومهاجما
				26	اشعر بالذنب والوم ذاتي
				27	اقوم بأيداء نفسي مثل شد الشعر او قضم الأظافر
				28	اشعر بالخوف
				29	اقوم بأي رد فعل يخطر على بالي
				30	اسب واشتم من تسبب بمشكلكتي
				31	افكر بالهرب من حياتي الحالية
				32	امزق واتلف اشياءني الخاصه
				33	اشعر بأن المشكله نهاية العالم
				34	ابدا بالبكاء واستسلم للمشكله
				35	اتناول الادويه المهدئه للاعصاب
				36	احاول استعادة توازني وهدوئي
				37	اشجع نفسي كي لا اشعر بالخوف
				38	اقول لنفسي بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف اصعب بالماضي

اسماء الحكيمين

ت	اسم الخبير	اللقب	التخصص
١.	أ.م زينب جمعه	مدرس مساعد	طب لغة عربية
٢.	م. د. علي طالب	مدرس	علم النفس /رياضه
٣.	م.د. قصي نزار	مدرس مساعد	طب فنية
٤.	م. جمال خصيف	مدرس مساعد	مناهج وطرائق عامه
٥.	م.م. زهراء عبد الزهرة	مدرس مساعد	مناهج وطرائق عامه
٦.	م. شفاء حسين	مدرس	مناهج و طب عامه