الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة ذي قار

الكلمات المفتاحية: الضغوط، النفسية، المرحلة الاعدادية

م. م:علي داخل جبر الحسناوي
جامعة ذي قار/ كلية التربية الاساسية
dakhl446@gmail.com

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة ذي قار والتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية وفقا لمتغيري الجنس(ذكور – اناث) الفرع (العلمي – الادبي).

تألفت عينة البحث الاساسية من (٣٠٠) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من المدارس الاعدادية في محافظة ذي قار ، وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري لأداة البحث بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية كما تحقق من ثباته باستعمال طريقة اعادة الاختبار ومعادلة الفا كرو نباخ لأداة البحث اذ بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الاعادة (٠.٨١) كما وبلغت قيمة الثبات باستعمال معامل الفا كرو نباخ(٠.٨٨)

عولجت البيانات احصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، ، فقد تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

المقدمة

ان ظاهرة الضغوط بصفة عامة ظاهرة قديمة منذ بداية الخلق ولولا الضغط النفسي لما قتل قابيل اخاه هابيل، لذلك فأن الاهتمام بها كموضوع للدراسة يعد حديثا نسبيا، فعلى الرغم من جهود بعض علماء المسلمين من امثال الغزالي وابن سينا، اللذين تعرضا في كتابتهما لبعض الاضطرابات النفسية، كالقلق والهم والحزن، فانهما لم يتعرضا له بالصورة التي يدرس او يبحث فيها في العصر الحديث، وكذلك الامر بالنسبة للغرب، فلقد اشار (جرمان Gherman–١٩٨١) في معرض حديثة عن الضغوط. الى ان كتاب اوربا لم يشيروا الى هذا المصطلح الا في القرن الرابع عشر الميلادي، حيث ظهر عندما وصفوا احد الاشخاص

في ذلك العصر بانه كان تحت الضغوط الشديدة ، مما ترتب عليه بطء نمو اوجه الصلاح لديه ، كما اشاروا الى ان شخصا اخر كان يعاني الالام والامراض التي جعلته تحت وطأة الضغوط. كما تحدث جرمان عن عام ١٨٨٣ بالقول بان هذا العصر هو عصر الضغوط والتوتر (Gherman,1981:3) وعلى الرغم من ان الاهتمام الطبي بموضوع الضغوط يعود الى زمن هيبو قراط، الا انه لم يدرس في العصر الحديث بطريقة علمية الا على يد (كانون canon–١٩٣٢) الذي يعد اول باحث يهتم بدراسة الضغوط، حيث قادته دراسته هذه الى الحكم بان الضغوط عندما تكوم مستديمة او طويلة الاجل تترك اثارا قاسية على الشخص، تؤدي في النهاية الى اضطراب النظام البيولوجي لديه. (في علي، ١٩٩٤: ٥) (Hobfoll,1989:513-524).

مشكلة البحث:

سعى الانسان ومنذ البداية لاتباع مختلف الاساليب لدرء اخطار الضغوط وتفريج حالات الكرب التي تشوب صفو حياته وتحيلها احيانا الى جحيم لا يطاق (الهنداوي،١٩٩٠: ١٤) ويعد فرويد (Freud,1943) اول من اشار الى سبل الفرد وآلياته الدفاعية التي وصفها بانها مناورة نفسية غير واعية او وسيلة بواسطتها تدفع الانسان للدفاع عن نفسه من زخم التهديدات الحاضرة. فالفرد في عملية نموه حسب نظرية ليفين يكون معرضا لضغوط متنوعة من الخارج بالإضافة الى ضغوط التوترات من الداخل تلك الناجمة عن عدم التوازن بين الفرد وبيئته الفيزيقية والسيكولوجية وبهذا الصدد فان اكبر التوترات تكون ناتجة بفعل القوى الفاعلة في البيئة الاجتماعية في صورة ممنوعات (نواهي) محارم...الخ (داود والعبيدي،١٩٩٠: ٢٠٨–٢٠٩).

فشعور الفرد بانه غير مسيطر ولا يستطيع ان يعالج الموقف هو الضغط الكبير بحد ذاته . اذ اكدت باندورا Bandura على هذا الجانب من الضغط وافترض ان الضغط قد يزول بأيمان الناس المتزايد(Lazarus,1976:85) .

واكدت نتائج دراسات (لازاروس وزملاؤه–١٩٧٨) ان هناك علاقة بين درجة الضغوط التي يخبرها الفرد بسبب الاحداث اليومية المزعجة وبين المصاعب النفسية والصحية التي يمر بها. بل ان نتائج بعض الدراسات اشارت الى ان الضغوط الناجمة عن الاحداث اليومية

المتكررة ربما تكون اكثر تاثيرا على الافراد من الاحداث الكبيرة التي اشار اليها (هولمزوراهي) (Lazarus, 1978 :770-779) .

ويحدث الضغط النفسي نتيجة التفاعل النفسي –الفيزيولوجي للأحداث التي تسبب اضطرابا في توازن الشخص وما يسبب اعراضاً جسمانية اولها ازياد في عدد ضربات القلب وازدياد التنفس فهناك ثلاثة اجهزة في الجسم تتفاعل مع الضغط النفسي هي الجهاز العصبي التلقائي ونظام الغدد والنظام العصبي العضلي.(النوايسة،٢٠١٣ :١١)

وبصفة عامة يمكن القول بان تكرار الحوادث الكبيرة او المزعجة في حياة الفرد وصعوبة تكيفه معها تعد سببا من الاسباب الرئيسية للضغوط لدى الافراد (هيجان، ١٩٩٨: ١٢٤-١٢٥).

اذ يتعامل الافراد من خلال مسيرتهم الحياتية مع ضغوط يومية وغالبا ما يكونوا غير مدركين ذلك (دافيدوف، ١٩٨٨: ١١٥)، وتتطلب منهم ان يستجيبوا لها بسلوك معين، وقد تأخذ استجاباتهم اشكالا متعددة منها الانسحاب او الهجوم، اللامبالاة او الاكتئاب...الخ وقد تكون تلك الاستجابات ملائمة او غير ملائمة، لانهم يختلفون في استجاباتهم لهذه المواقف الضاغطة تبعا للفروق الفردية بينهم (Kaplan,1952:587) .

اهمية البحث:

تعد مرحلة الاعدادية من المراحل المهمة التي يمر بها الفرد ويواجه ضغوط كثيرة لأنه ينتقل من مرحلة الطفولة الى مرحلة المراهقة ثم الى مرحلة الرشد بسبب التغير السريع في تركيبات جسمه وقد وصفها كل من فرويد وستانلي هول بانها مرحلة عواصف وضغوط نفسية. ولا نها مرحلة تغيرات نمائية جسمية ونفسية، فتسارع الاحداث الضاغطة وزيادة المتطلبات التي يفرضها المجتمع على المراهق ومحاولة التكيف مع تلك المتطلبات تخلق لدية نوع من الضغوط النفسية التي يصعب مواجهته (الاميري،٢٠٠١ : ٥) والمراهقون اكثر تعرضا للضغوط النفسية من غيرهم ، فمشاعرهم تكون متأججة ملتهبة غالبا ونفوسهم تكون غير مستقرة مما يكون له الاثر الشديد في توازنهم النفسي والعاطفي. لان هذه الضغوط النفسية تترك اثارها في معالجة شخصياتهم في المراحل اللاحقة من حياتهم (السلطاني،١٩٩٤: ٦).

تشير الابحاث الى ان الضغط اذا كان شديدا او مستمرا لمدة طويلة ، فانه ينهك الكائن الحي مما يؤدي به الى الموت (Tanner,1977: 119) ، ويؤيد ذلك كوكس (Cox,1986) بان الضغوط النفسية اذا استمرت مدة قصيرة فان الفرد يتعامل معها بنجاح من دون ان تسبب تأثيرات نفسية وبدنية. اما اذا استمرت مدة طويلة فانها تعرض الفرد ولاسيما المراهق الى مخاطر كبيرة تهدد صحته وتشعره بالألم وعدم الارتياح (السلطاني،١٩٩٤: ٢).

ويتضح من ذلك ان وجود الضغوط النفسية بدرجة عالية تعيق الطالب عن التوافق النفسي والاجتماعي (السلطاني،١٩٩٤: ٣) أي عدم قدرته على تكوين العلاقات الانسانية لا نها تكون مسيطرة عليه وتشعره بالضآلة وعدم الجدوى.

كما تتعدد مصادر الضغوط لدى الطلبة فقد تكون الاسرة او المدرسة او المجتمع ، ففي البيت مثلا قد يتعرض المراهق الى المعاملة القاسية والتي لها تأثيرا كبيرا في بناء شخصيته ، اذ تشير دراسات كثيرة الى ان المضطربين نفسيا تعرضوا للإهانة اذ تؤثر بيئة المدرسة تأثيرا واضحا في بناء شخصية تلاميذها، ويأتي دور المدرسة هذا من خلال المدرس والزملاء ، وطبيعة المناهج، والادارة المدرسية (عبادة،٢٠٠١: ٢٧).

اذ تؤثر بيئة المدرسة تأثيرا واضحا في بناء شخصية الطلبة ، ويأتي دور المدرسة هذا من خلال المدرس والزملاء ، وطبيعة المناهج ، والادارة المدرسية (عبادة،٢٠٠١: ٢٧) فالتوبيخ واللوم والتأنيب والضرب. الخ من اساليب العنف كل ذلك يترك اثارا نفسية تنعكس سلبيا على سلوك الطالب مما يشكل ضغوطا نفسية لديه (السرور،١٩٩٨: ٢٩٤-٢٩٥) فضلا عن مواجهة الصعوبات والظروف التي تحول دون اشباع حاجاته في المجال الدراسي سواء بعلاقته بزملائه ام مدرسيه ومنها ما يرتبط بتحصيله الاكاديمي، مما يشكل مواقف ضاغطة عليه (Smith and Rosemberg,1960: 515)

وبما ان مرحلة الاعدادية تعد مرحلة عمرية في حياة الفرد فالطالب اذا مثل كل الافراد الاخرين تسوء صحته النفسية نتيجة لمواجهته الضغوط المختلفة ولاسيما الضغوط النفسية. ولأهمية موضوع الضغوط على الطلبة والنتائج السلبية المترتبة عليه ، حظي باهتمام الباحثين لمعرفة مصادرها في الفصل الدراسي ، وقد تم تصنيف تلك المصادر الى

مجموعتين احداهما ذات علاقة بسمات وخبرات الفرد الذاتية وتعرف بالمتغيرات الشخصية والنفسية وتكون الاخرى ذات علاقة ببيئة او مناخ حجرة الدراسة، وتعرف بالبيئة المدرسية (السلطاني،١٩٩٤: ٧).

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١-التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٢-التعرف على معنوية الفروق في متوسطات الضغوط النفسية وفقا للمتغيرات:

٣- أ. الجنس (ذكور - اناث).

ب. الفرع (العلمي - الأدبي).

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية للصف السادس الاعدادي في محافظة ذي قار للعام(٢٠١٩ -٢٠٢٠) .

تحديد المصطلحات:

الضغوط النفسية(School behaviors wrong) عرفها كل من:

موري (Murray) "بان كل موقف فعال غير خامد في البيئة الخارجية المادية او الاجتماعية، يؤثر في سلامة الفرد بصورة فعلية او محتملة وقد يكون الضغط مرغوبا فيه او غير مرغوب فيه، لأنه اما يكون (وعداً) لإشباع حاجة او (تهديداً) لإحباطها وصدها (Murray,1938:289).

الحلو: بانها "المشكلات او الاحداث التي تواجه الفرد وتحدث ارباكاً في توازنه نتيجة لتهديده او تحديه وتتطلب منه القيام بجهود اضافية للعودة الى توازنه والمحافظة عليه (الحلو،١٩٩٥: ١٦).

وعرفت موسوعة المعرفة :الضغوط النفسية بانها" الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعا تحت تأثير اجهاد انفعالي او جسمي يؤدي الى اضطرابات مختلفة جسمية او نفسية سلوكية او انفعالية" (Encyclopedia International, 1966:216)

التعريف الاجرائي: للضغوط النفسية (الدرجة الكلية التي تعبر عن استجابة طلبة المرحلة الإعدادية لأداة الضغوط النفسية في البحث الحالي).

ويعرف الباحث الضغوط النفسية نظريا بأنها: " الاحداث البيئية التي تفوق قابلية الفرد على مواجهتها.

المرحلة الاعدادية:

مرحلة تعليمية دراسية مدتها ثلاث سنوات يقبل فيها الطلبة من حملة شهادة الدراسة المتوسطة وتهدف الى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة المعرفية وميولهم وتمكينهم من بلوغ مستوى اعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة العالية او اعداد للحياة الانتاجية (وزارة التربية ،١٩٩٧ : ٤_٥).

ويعرف الباحث المرحلة الاعدادية نظريا : بانها المرحلة التي ينتقل اليها الطالب بعد ان ينهي الدراسة المتوسطة وتكون مدتها ثلاثة سنوات يستعد الطالب للدخول الى المرحلة الجامعية.

الاطار النظري

لمحة تاريخية للضغوط النفسية

اشتق مفهوم الضغوط من اللغة اللاتينية وشاع استخدامه في القرن السابع عشر بمعنى الشدة والحزن، والبلاء، والقوة، والضغط. وفي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر استخدم ليشير الى القوة، والضغط، والاجهاد (Coopen,1981:6) (السلطاني،١٩٩٤: ١٥).

وترى الدراسات ان مصطلح الضغوط يبدو مشتقا من الكلمة الفرنسية Distress التي تشير الى معنى الاختناق والشعور بالضيق او الظلم او الكرب او الاسى ، وتحولت في الانكليزية

الى Stress التي اشارت الى معنى التناقض، اما توظيف Distress فكان للإشارة الى الشيء غير المحبب او غير المرغوب ، اذ ظهرت الحاجة في الانكليزية الحديثة الى وجود مصطلح يعطي معنى الضغط Pressure وبمرور الوقت وظف مصطلح Stress ليعطي هذا المعنى (الزبيدي، ٢٠٠٠: ٢٢).

اما في علم النفس يدل هذا المصطلح على الموقف الذي يكون فيه الشخص واقعا تحت اجهاد انفعالي او جسمي ، فاذا استمرت هذه الضغوط شعر الفرد بالنفور وعدم التقبل ، وقد تؤدي لاضطرابات نفسية وجسمية (سايكوماتيك Psychosomatic) (علاوي ،١٩٩٨: ٤٠٣) .

ويرى ميكراف (Me- Graph ,1970) الضغوط بأنها ادراك الفرد لعدم قدراته على احداث استجابة مناسبة لمطلب او مهام ويصاحب هذا الادراك انفعالات سلبية كالغضب ، والقلق ، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد (Me- Graph ,1970,p.211).

مصادر الضغوط النفسية:-

البحث الحالي يسلط الضوء على مصادر الضغوط انها تمثل حوادث سيئة. كما ينظر الى الضغوط التي تسببها هذه المصادر على انها تمثل نتائج غير مرغوب فيها (killy,1994:155).

وعلى الرغم من ان الضغوط جزء من حياتنا ، فان مصادرها تختلف من فرد الى اخر، كما ان هذه المصادر متباينة ومتداخلة في آن واحد (Lazarus,1966:104) في (القيار،٢٠٠٢: ٢٦).

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط الى نوعين:

١.**مصادر الضغوط الخارجية External Stresses:** وهي الضغوط التي تنشأ من العائلة او العمل او الاصدقاء....الخ.

٢.**مصادر الضغوط الداخلية Internal Stresses:** وهي الضغوط التي تنشأ من داخل الفرد او التي يفرضها الفرد على نفسه من خلال كونه فرداً طموحا او ماديا او محباً للتنافس او عدائياً (Yates,1979:19).

العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :-

١. **الجنس** :- تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والاناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن ان تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والاناث او احدهما (الرشيدي ، ١٩٩٩ :١٦٠) .

٢. **مستوى تعليم الفرد** :- من المتغيرات التي تؤثر في درجة احساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم . حيث ان اصحاب المؤهلات العلمية العالي اكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الاقل(الطريري ، ١٩٩٤ :٧).

٣.**عمر الفرد:**- تبين ان عمر الفرد يؤثر في مدى احساسه فالمراهقون اكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، واقل تقويماً بأحداث الحياة وتصديا لضغوطها (woolfe & dryan,1996,537).

٤. **الفروق الفردية** :- لكل فرد سمات فردية تميزه عن الاخرين وتؤثر في نظرته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى ادراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط (مريم ،٢٠٠٦ :٥٨) .

٥. **مستوى الطموح** :- ان طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في احداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان اكثر عرضة للضغط (جباري ، ١٩٩٨ :٥٤) .

انواع الضغوط النفسية :-

تعد كافة الضغوط النفسية من الظواهر الانسانية المعقدة ،التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث انها تكون متجسده في الوسط الذي يعشون فيه وهي :

اولاً :- ضغوط البيئة الطبيعية :

وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة ، الكوارث الكونية ، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد(الصبوة ، ١٩٩٧ : ٩٠) .

ثانياً :-ضغوط البيئة الاجتماعية :

وما تحتويه من ضغوط الشقاقات الاسرية ، والتفاوت الحضاري ، وكثرة الابناء والاقران ، وصراع الاجيال ، واختلاف الاتجاهات والميول ، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

ثالثاً :-الضغوط الاقتصادية :

حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الانتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي ، والتفاوت الطبقي ، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط.

رابعاً :- الضغوط المهنية :

الشعور بالتوتر والاجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد ، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الاخرين في البيئة المهنية ، الشقاق مع الزملاء ، ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر .

خامساً:-الضغوط المدرسية :

وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الاخرى (الرشيدي ، ١٩٩٩ : ٢-٥).

سادساً:- الضغوط النفسية :Psychological Stressor

ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح، أو حادث ،أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات ،أو التعب الجسدي((Corbin,1997 : 247)

سابعاً :-الضغوط العاطفية :

وهي من الانواع السائدة واكثرها اهمية في تأثيرها على البشر ، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما اكدت الدراسات ان الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي الى ضغوط شديدة على الفرد وأن المتزوجين اكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الاعباء الملقاة على عاهلهم.(العيسوي، ٢٠٠١ :٦).

مسببات الضغوط النفسية :-

اولاً :- مسببات الضغوط الداخلية :

الاعضاء الحيوية : فقد ترجع تلك المسببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الافراد مثل هذه الامراض تؤدي الى اختلال التوازن ، واستنفاذ الطاقة والقوة وتزيد ايضاً من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به . فعندما نكون مرضى تحاول اجسامنا ان تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو اذى بالجسم ، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لا داء مهام ملقاة عليها(اليوسفي ، ١٩٩٠ :١٧٩).

ثانياً :- مسببات الضغوط الخارجية :

علاقات زوجية

التربية والاطفال

حالات الوفاة

حالات الطلاق

ضغوط الدراسة

مشكلات قانونية

ثالثاً : - مسببات خارجية بيئية وتقسم الى:-

- الضوضاء الشديدة
- درجة الحرارة
- الازدحام
- نقص الإضاءة والافراط فيها.

رابعاً :مسببات خارجية وظيفية وتقسم الى :-

- اعباء العمل الاكبر من المعتاد
- تغيير واجبات وظيفية
- نقص الدعم من المدير
- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات

– نقص الراتب والخيارات المهنية الاخرى (جرير ، ٢٠٠٠ :١٤–١٥) .

الاثار التي تترتب على الضغوط النفسية:–

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة ،الى ان للضغوط النفسية أثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي :–

١.الاثار الفسيولوجية:

وتتمثل الاثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي، والاسهال ، والامساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الامراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزم ، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية ، او الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكولسترول (الموسوي ، ١٩٩٨، : ١٠٤ – ١٠٥) .

٢. الاثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على ان للضغوط اثارا نفسية تتمثل في اضطراب ادراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما ان ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح اكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما ان تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

فالضغوط النفسية يمكن ان تؤدي الى اضطراب النمو ، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الاداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف الانا ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس(الموسوي ، ١٩٩٨: ١٠٤ – ١٠٥) .

النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

نظرية المواجهة او الهروب (Fight or Flight, 1932) :

تعد هذه النظرية من اوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب الفسيولوجية او البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفسيولوجي والاستاذ بجامعة هارفارد والتر كانون (Walter cannon, 1932) اثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من

الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية، حيث وجد ان هناك عدداً من الانشطة التي يقوم بها الكائن الحي والتي تستثير الغدد والأعصاب لكي تهيأ الجسم لمقاومة الخطر اطلق عليها (اعراض المواجهة– الهرب) (علي، ١٩٩٤: ٥).

ويعد (كانون، ١٩٣٢) من اوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني به "رد الفعل في حالة الطوارئ" (فونتانا، ١٩٩٤: ١٨_٢١) واستخدام كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المختبرية في الهرب ورد فعل الهرب فوصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت الضغوط وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية Medulla a. adrenal Gland والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد او الحاجة الى الاوكسجين (السلطان، ١٩٩٤: ١٨).

وتؤكد هذه النظرية ان الحياة البشرية تجلب معها العديد من الاحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشر مقاومة هذه الاحداث او الهروب بعيدا عنها (الأميري، ٢٠٠١: ٤٢) .

وتستند هذه النظرية الى مفهوم الاتزان (Homeostasis) الذي يعبر عن فعالية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الاساسية ويمثل مفهوم الاتزان العامل الاساسي في قدرة الانسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة (Hocket and Lonborg ,1983:5).

واستخدم (كانون) مصطلح الضغوط Stress للدلالة على تلك الاحوال الداخلية والخارجية التي تؤثر في عملية الاستقرار او الاتزان الداخلي كالبرودة وفقدان الدم ونقص السكر في الدم وغيرها من الاحوال (كمال، ١٩٨٨: ٢٨١) ويرى كانون ان الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، اما الضغوط الشديدة او الطويلة الامد فيمكن ان تسبب انهيار الانظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهه تلك الضغوط. (العبادي، ١٩٩٥: ١٩)

الدراسات السابقة

١-دراسة الحلو (١٩٨٩)

مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية

اجريت هذه الدراسة في العراق وقد كان من بين اهدافها التعرف الى مجالات الضغط التي يواجهها الطلبة ومقارنة ذوي السيطرة الداخلية والسيطرة الخارجية في اساليب تعاملهم مع الضغوط ، وقد شملت عينة البحث على (٣٠٠) من طلبة جامعتي بغداد والمستنصرية ولقد تم بناء مقياس الضغوط والتعامل معها واستخرج له الصدق الظاهري وصدق البناء واستخرج الثبات بطريقة اعادة الاختبار وقد تضمن المقياس على (١٤) موقفا موزعا على اربعة مجالات هي الدراسية والعلاقات العائلية وعلاقات الصداقة والعمل بحيث يتم طرح الموقف الضاغط للطلبة ويطرح معه ثلاثة حلول وعلى المستجيب ان يختار حلا واحدا ليستخدمه فيما اذا تعرض لذلك الموقف.

وتم بناء مقياس لمركز السيطرة أيضا وقد اظهرت النتائج ان اكثر الضغوط التي يوجهونها الطلبة كانت ضمن المجال الدراسي كما اظهرت ايضا ان تعامل ذوي السيطرة الداخلية يميل الى مواجهة الضغوط فيما يميل ذوي السيطرة الخارجية الى تجنب الضغوط. (الحلو، ١٩٨٩: ٨١)

دراسة السلطاني (١٩٩٤)

الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة

اجريت الدراسة في العراق وكان من بين اهدافها التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي، تألفت عينة البحث من (٦٤٠) طالبا وطالبة وقد تم بناء مقياس للضغوط النفسية مكون من (٤٥) فقرة توزعت على ثلاثة مجالات هي الضغوط العائلية ،الضغوط المدرسية ،ضغوط المجتمع الخارجي واستخراج للمقياس الصدق الظاهري والصدق التمييزي له اما الثبات فتم حسابه بطريقة الاتساق الداخلي، كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي بمثابة وسائل احصائية، وقد اظهرت النتائج ان هناك ضغوطاً

نفسية تواجه المراهق العراقي من بينها: التعرض للعقوبة المدرسية، كثرة الامتحانات والواجبات المدرسية (السلطاني، ١٩٩٤: ٥٦).

دراسة ناتفج (Natvig,1999)

School related stress and Psychosomatic symptoms

اجريت الدراسة في النرويج واستهدفت ايجاد العلاقة بين الضغط الناتج عن المدرسة والأمراض النفس جسمية ، تألفت عينة الدراسة من (٨٦٢) طالب بأعمار (١٣_١٥) سنة من المدارس المشاركة ببرنامج الصحة العالمية، تم استخدام الاستبيان اداة البحث وهو مؤلف من المعلومات التي تم الحصول عليها من الطلاب وقد شمل الاستبيان جميع المعلومات حول تجربة الضغط المدرسي والامراض النفسجسمية وقد كانت لكل فقرة في الاستبيان خمس بدائل من الاجابة .وقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لتقييم العلاقات المتداخلة فضلا عن استخدام تحليل الاعداد بمثابة وسائل احصائية للدراسة، وقد اشارت النتائج ان موقع المدرسة ومحتوى العمل وطريقة التعامل مع المتعلمين من قبل المعلمين والتعامل ما بين المتعلمين انفسهم والتفاعل الايجابي يقلل الضغط النفسي والتوتر الذي بدوره يقلل من التعرض للإصابة بالأمراض النفسجسمية او انها تقلل من مضاعفة هذه الامراض ان كانت موجودة اساسا وبما ان هذه الامراض هي نفسية المنشأ جسمية المظهر فان الجانب النفسي مثل التعزيز يقلل الضغوط المدرسية ويعزز الصحة النفسية (في ،الطائي، ٢٠٠٠: ٢٠) (Natvig, 1999, 362).

اجراءات البحث:

في هذا الفصل سوف يتم عرض إجراءات البحث التي اتبعت في تحليل البيانات واختيار العينة وعرض ادوات البحث والوسائل الإحصائية التي تمت بموجبها معالجة البيانات المتجمعة وهي كالاتي:

اولا: مجتمع البحث:

تم تحديد المجتمع الاحصائي للبحث والمتمثل بطلبة المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية في محافظة ذي قار للسنة الدراسية ٢٠١٩/٢٠٢٠ والبالغ عددهن (٢٧٨٨٠) طالباً وطالبه بواقع (١٥٣٧٣) طالباً و(١٢٥٠٧) طالبه موزعين على مدارس المحافظة.

ثانيا: عينة البحث:

بلغت عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية (٣٠٠) طالب وطالبة، بواقع (١٥٠) طالبا، و(١٥٠) طالبة موزعين على (٤) مدرسة من المدارس الاعدادية التابعة لمديرية تربية ذي قار للعام الدراسي (٢٠١٩ -٢٠٢٠).

فقد تم سحب عينة عشوائية طبقية من كل صف وبواقع (٣٨) طالباً وطالبه من الفرع العلمي (٣٧) طالباً وطالبة من الفرع الادبي من كل صف وبذلك فقد بلغ حجم عينة التطبيق النهائي (٣٠٠) طالباً وطالبة وبواقع (١٥٠) طالب السادس ال و(١٥٠) طالبة من طلبة السادس الاعدادي وكما موضح في الجدول (١) الآتي:

الجدول (٢): عينة التطبيق النهائي

الفرع الدراسي / الجنس	السادس		المجموع
	علمي	ادبي	
ذكور	٣٨	٣٧	٧٥
ذكور	٣٨	٣٧	٧٥
اناث	٣٨	٣٧	٧٥
اناث	٣٨	٣٧	٧٥
المجموع	١٥٢	١٤٨	٣٠٠

أداة البحث:

مقياس الضغوط النفسية:

تبنى الباحث مقياس (الجميلي،٢٠٠٧) لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، المكون في صورته النهائية من (٢٤) فقرة، وقد قام الباحث بإيجاد صدق المقياس بطريقة الصدق الظاهري، كما حسب الثبات بطريقتي اولاً طريقة اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨١) وثانياً بمعادلة الفا كر ونباخ (٠.٨٠)(الجميلي،٢٠٠٧).

الصدق الظاهري (Face validity):

تم الحصول على الصدق الظاهري من خلال عرض الاداة او الاختبار على مجموعة من المحكمين متخصصين في مجال البحث وحصول الاتفاق المقبول على ملاءمة الاداء لقياس الخاصية الموضوع لقياسها (Jensen, 1980: 227) وللتحقق من صدق المقياس قام الباحث بإيجاد الصدق الظاهريFace validity وذلك بعرض المقياس على (٥) خبراء مختصين في العلوم التربوية والنفسية لأبداء آرائهم ومقترحاتهم على المقياس بصورته الاولية ، اذ اشار (ايبل) الى ان افضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري هي قيام عدد من المختصين بتقرير مدى تمثيل الفقرات والعبارات للصفة المراد قياسها وقد اعتمد الباحث على نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر (Ebl, 1972: 555) من اراء الخبراء معياراً للدلالة على الصدق الظاهري للمقياس اذ يشير بلوم (١٩٨٣) الى ان نسبة اتفاق الخبراء عندما تكون (٧٥%) فأكثر فانه يمكن اعتبار المقياس قد تحقق فيه شروط الصدق الظاهري. (بلوم، ١٩٨٣: ١٢٦).

تصحيح مقياس الضغوط النفسية :

ويقصد به احتساب الدرجة الكلية لاستجابة المفحوص على فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ولذلك وضعت لكل فقرة من فقرات المقياس (٥) بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ،لا تنطبق علي ابد ا) وأعطيت الدرجات (٥، ٤ ،٣ ، ٢، ١) على التوالي ، ويسري هذا التقدير على الفقرات جميعها، وبهذا فان اعلى درجة للمقياس هي (١٢٠) درجة، وأدنى درجة (٢٤) درجة، والمتوسط الفرضي للمقياس (٧٢) درجة.

الثبات(Reliability):

يقصد بثبات الاختبار مدى استقرار المقياس في نتائجه عبر فترة زمنية لضمان درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق (الجلبي، ٢٠٠٥: ١١٣).

وللتأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية استخدم الباحث اسلوبين للتحقق من ثبات الاداة هما:

١- طريقة اعادة الاختبار:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من الطلبة بلغ عددهم (٤٠) طالب وطالبة بواقع (٢٠) طالب و(٢٠) طالبة وبعد فترة زمنية (اسبوعين) تمت اعادة الاختبار على العينة نفسها واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبارين للحصول على درجة معامل الثبات، وكانت الدرجة (٠,٨١) وهي درجة مقبولة.

٢-طريقة معادلة الفا – كرو نباخ:

وهو أسلوب يستخدم في تقدير درجة ثبات الاستقرار الداخلي لمقياس ما من خلال تطبيقه مرة واحدة على عينة ممثلة من المفحوصين (النبهان، ٢٠٠٤: ٤٤٤) إذ بلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٨)

التطبيق النهائي للمقياس:

بعد التأكد من صدق المقياس، لهما، اصبحت الاداة جاهزة للتطبيق النهائي على العينة، لذلك تم تطبيق الاداة على افراد العينة من طلبة المرحلة الاعدادية البالغ عددهم (٣٠٠) طالب وطالبة من الطلبة المستمرين بالدوام في الصف السادس الاعدادي، للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) بواقع (١٥٠) طالب و(١٥٠) طالبة، حيث تم توزيع الاستمارات على العينة وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي تم جمع الاستمارات ومراجعتها ومن ثم تحليل البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة لها.

رابعا: الوسائل الاحصائية: :

١-الاختبار التائي لعينة واحدة .

٢-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

٣-معامل الارتباط بيرسون .

٤-الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط

عرض النتائج ومناقشتها

يعرض هذا الفصل النتائج التي تم التوصل لها وفق البيانات التي حصل عليه الباحث وقام بمعالجتها احصائيا في ضوء أهداف البحث وكالاتي:

الهدف الاول: تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. لغرض تحقيق الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث إذ بلغ المتوسط الحسابي (٥٠.٤٣٦٧) بانحراف معياري (٦.٨٣٦٣١)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث مع المتوسط الفرضي والبالغ (٤٠) تبين أن المتوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط الافتراضي.

ولغرض التعرف على دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين طبق الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة (One sample T-test)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٦.٤٤٢) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩) تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية والجدول (٦) يبين ذلك، وتشير هذه النتيجة إلى وجود ضغوط نفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الجدول رقم (٢)

القيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية والمتوسط الحسابي ومستوى الدلالة لأداة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	٥٠.٤٣٦٧	٤٠	٦.٨٣٦٣١	٢٦.٤٤٢	١.٩٦٠ (٠.٠٥)(٢٩٩)	يوجد فرق دال

الهدف الثاني: التعرف على معنوية الفروق في متوسطات الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس (ذكور ،اناث)

لغرض تحقيق الهدف طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Tow samples Independent T-Test) حيث بلغ عدد الذكور (١٥٠) طالب بمتوسط حسابي (٤٩.٨١٣٣) وانحراف معياري (٧.١٩٩٣٥)، أما عدد الاناث فقد بلغ

(١٥٠) طالبة بمتوسط حسابي (٥١.٦٠٠٠) وانحراف معياري (٦.٤١٦٤٥) ، وقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢.٢٦٩) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨) تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية وقد أسفرت هذه النتيجة عن وجود فرقاً دالا إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

القيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية ومستوى الدلالة وفقا لمتغير الجنس (الذكور- اناث) لأداء الضغوط النفسية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	٤٩.٨١٣٣	٧.١٩٩٣٥	٢.٢٦٩	١.٩٦٠	يوجد فرق دال
إناث	١٥٠	٥١.٦٠٠٠	٦.٤١٦٤٥		(٠.٠٥)(٢٩٨)	لصالح الاناث

ب - الفرع(علمي- ادبي)

أما فيما يخص متغير الفرع (علمي- ادبي) فقد طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Tow samples Independent T-Test) إذ بلغ عدد طلبة الفرع العلمي (١٥٠) طالباً وطالبة بمتوسط حسابي (٥٠.٥٤٠٠) وانحراف معياري (٦.٦٣١٨٦) أما عدد طلبة الفرع الادبي (١٥٠) طالباً وطالبة بمتوسط حسابي (٥٠.٣٣٣٣) وانحراف معياري (٧.٠٥٥٥٥) وقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠.٢٦١) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨) تبين أن القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية، وتدل هذه النتيجة على عدم وجود فرقاً دالاً إحصائياً بين طلبة وفقا لمتغير الفرع علمي ادبي في مستوى الضغوط النفسية ولصالح الفرع العلمي والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول(٤)

القيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية ومستوى الدلالة للفروق وفقا لمتغير الفرع (اعلمي _ ادبي) لأداة الضغوط النفسية

الفرع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	١٥٠	٥٠.٥٤٠٠	٦.٦٣١٨٦	٠.٢٦١	١.٩٦٠	لا يوجد فرق
ادبي	١٥٠	٥٠.٣٣٣٣	٧.٠٥٥٥٥		(٠.٠٥)(٢٩٨)	دال

يعزو الباحث نتائج بحثه الى طبيعة المرحلة الاعدادية وما فيها من تغيرات في ادراك ووعي الطلبة لأهمية الدراسة ومالها من اثار سلبية على مستقبل الفرد وخاصة في تحسين الجانب المادي هذا ما جعل الطلبة يعيشون في حالة من الضغوط النفسية بالإضافة الى الظروف الامنية التي يمر بها البلد والتي انعكست سلبية على الاداء الدراسي للطلبة وأحدثت لديهم ضغوط نفسية وكنتيجة لهذه الضغوط ظهرت الضغوط النفسية كرد فعل سلبي لحالة الضغوط التي يعيشها الطلبة حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة الحلو(١٩٨٩) دراسة ، السلطاني (١٩٩٤) ودراسة ناتفج (١٩٩٩)

وفيما يخص نتائج الدراسة التي توصل اليها الباحث من خلال بحثه فقد اظهرت النتائج ان طالبات الصف السادس الاعدادي الاناث لديهم ضغوط نفسية اكثر من الذكور وذلك لان الاناث يكن اكثر حرصا وخوفا على درستهم ومستقبلهم وكذلك طبيعة الاناث يميلن للقلق والتوتر والتفكير الزائد في المستقبل اكثر من الذكور كما ويعزو الباحث هذه النتيجة الى كون الصف السادس الاعدادي يعتبر مرحلة قلقة للطلبة وحد فاصل بينة وبين مستقبله.

اما فيما يخص الفرع فيعزو الباحث نتائج بحثه الى طبيعة المواد الدراسية في الفرع العلمي التي تعتمد على الفهم والتركيز اكثر من الحفظ والدرخ وهذا ما شكل لدى طلبة الفرع العلمي ضغطاً دراسياً احدث لديهم ضغوطا نفسية.

التوصيات المقترحات:

التوصيات:

يوصي الباحث بمايلي:

١- التأكيد على اهمية دور المرشد التربوية في مساعدة الطلبة على حل مشكلاهم ومواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها من خلال اعطاء المرشدة دورا هاماً لممارسة هذا النشاط.

٢- دور الادارة التربوية في تشجيع الاشتراك بالنشاطات المدرسية كالسفرات العلمية والترفيهية والفعاليات والمسابقات التي تخلق اجواء التفاعل وتخفف من الضغوط الدراسية.

٣-زيادة الاهتمام بالطلبة من خلال مساعدتهم للتعرف على مشاكلهم لايجاد الحلول المناسبة لها والتخفيف من الضغوط النفسية وصولا الى عال من التوافق النفسي والاجتماعي.

٤-العمل على زيادة فاعلية اللجان الارشادية في المدارس بما يحقق نوعا من التواصل الايجابي بين الطلبة مما يساعد في التخفيف من الضغوط النفسية لديهن.

٥-الاهتمام بمحتوى المناهج الدراسية كالتربية البدنية والرياضية والفنية لما له من تأثير ايجابي في الترويح عن النفس والتخفيف من بعض المشاكل والصعوبات.

المقترحات:

يقترح الباحث ما يلي:

١- اجراء دراسة عن الضغوط النفسية لفئات عمرية اخرى مثل (تلاميذ الابتدائية اوطلبة المتوسطة).

٢- اجراء دراسة مقارنة ما بين الضغوط النفسية وانواع اخرى من الضغوط كالضغوط الدراسية او المدرسية .

Abstract

Psychological stress among middle school students in Dhi Qar Governorate

Keywords Psychological, stress, Middle school

Ali Dakhl Jabir AL-Hassnawi

The current research aimed at identifying psychological pressures among middle school students in Dhi Qar Governorate, and identifying the differences in the level of psychological pressures according to the sex variables (male - female) branch (scientific - literary).

The basic research sample consisted of (300) male and female students chosen randomly from middle schools in Dhi Qar Governorate. The researcher has verified the apparent honesty of the research tool by presenting it to a group of experts specializing in educational and psychological sciences, as well as verifying its consistency by using the retest method and the Alpha Crow formula A reprimand for the search tool, as the value of the stabilization coefficient by the method of repetition reached (0.81), and the value of persistence using the Alpha Crew coefficient reached (0.88)

Data were statistically treated using the Pearson correlation coefficient, T-test for one sample, T-test for two independent samples, T-test for the correlation coefficient, and appropriate statistical methods were used.

المصادر:

- الاميري، احمد علي محمد: "الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي" رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، كلية التربية (١٩٩٨).
- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣):" تقيم الطالب التجميعي والتكويني"، ترجمة محمد امين المفتي واخرون، دار ماكرو هيل للنشر والتوزيع.
- جباري ، بلقيس محمد (١٩٩٨):" الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء .

- جرير ، سارا (٢٠٠٠):" من اجل إدارة الضغوط بنجاح"، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، بيروت ، دار الخليج .
- الجلبي، سوسن شاكر (٢٠٠٥): "اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية"، ط١، مؤسسة علاء للطباعة والتوزيع، دمشق _ سوريه.
- الجميلي ، بشرى حسين علي (٢٠٠٧) ، متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.
- الحلو، بثينة منصور(١٩٨٩): "مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط" رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- _____ (١٩٩٥): "قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة" اطروحة دكتوراه(غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الآداب .
- دافيد وف ، الندا (١٩٨٨) ، "مدخل علم النفس" ، ترجمة سيد الطواب واخرون ، ط٣ ، القاهر ، دار مار كجرو هيل للنشر .
- داود، عزيز حنا والعبيدي، ناظم هاشم: "علم نفس الشخصية" وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد (١٩٩٠).
- الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٩): الضغوط النفسية وطبيعتها، ونظرياتها، برنامج لمساعده الذات في علاجها، مجله العلوم التربوية، مكتبه الانجلو المصرية.
- الزبيدي، كامل علوان (٢٠٠٠): "الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة" اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- السرور، نادية هايل(١٩٩٨): "مدخل الى تربية المتميزين والموهوبين"، ط١، الجامعة الاردنية، كلية العلوم التربوية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- السلطاني، ناجح كريم خضير(١٩٩٤): "الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة" اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد.

- الصبوة ، محمد نجيب (١٩٩٧):" علم النفس البيئي التلوث الكيمائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى عمال الصناعة" ، مجلة دار الفكر العربي ، القاهرة ، (ص٤٤-٣٦).
- الطائي، ذكرى يوسف (٢٠٠٠): الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى، رسالة ماجستير، جامعه الموصل، كلية التربية.
- الطريري، عبد الرحمن سليمان(١٩٩٤): "الضغط النفسي: مفهومه، تشخصيه، طرق علاجه ومقاومته" مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض.
- عبادة، احمد(٢٠٠١): "مقاييس الشخصية "للشباب والراشدين" الجزء الاول، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- العبادي، عامر عبد النبي كبن(١٩٩٥): "مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق)"، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة البصرة، كلية التربية.
- علاوي، محمد حسن: (١٩٩٨) "مدخل في علم الرياضي" مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة، مصر.
- علي، وائل فاضل (١٩٩٤): "نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية"، رساله ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كليه الآداب.
- العيسوي، عبد الرحمن(١٩٩٧):"العلاج السلوكي" دار الراتب الجامعية، بيروت.
- القيار، عادلة محمد عبد الرحمن(٢٠٠٢): "الضغوط النفسية للطلبة المسرعين واقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية(دراسة مقارنة)،اطروحة دكتوراه (غير منشورة)،جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد.
- النوايسة ،فاطمه عبد الرحيم (٢٠١٣):"الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان ،شارع الملك حسين، ط١
- مريم ، رجاء (٢٠٠٦):" فعالية برنامج تدريبي لتنمية ادارة الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض" ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق.
- الموسوي، ايمان نعمة كاظم(٢٠٠٠): "الضغوط النفسية التي يتعرض لها ذوو لمعوقين وعلاقتها ببعض المتغيرات" رسالة ماجستير (غير منشورة)،جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.

- النبهان، موسى (٢٠٠٤): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان _ الاردن.
- الهنداوي، انغام لفته موسى(١٩٩٠):"الاستقلال عن المجال الادراكي والاتكال عليه وعلاقتهما بالتعامل مع الضغوط النفسية" رسالة ماجستير(غير منشورة)جامعة بغداد، كلية الآداب.
- هيجان، عبد الرحمن بن احمد بن محمد: "ضغوط العمل–منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية اداراتها" معهد الادارة العامة، الرياض(١٩٩٨).
- وزارة التربية، (١٩٧٧) : نظام المدارس الثانوية، رقم (٢) جمهورية العراق، مجلة العلوم النفسية.
- اليوسفي ، مشيرة (١٩٩٠): ضغوط الحياة الموجبة والسالبة و ضغوط عمل المعلم ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، العدد ٤ ، المجلد ٣ ، القاهرة.
- Corbin, B. Georgine: A study of the relationship between black. Adoleseents, stress levels and middle school absenteeism, Dissertation Abstracts international, Vol.45, No.3.
- Ebl ,R. (1972):Essentialsof Education measurements, Prentice-Hall, New jersey .
- Encyclopedia International (1966): Vol. 17, Soft Ball Tenres .
- Gherman, E.M (1981): stress and the Bottom Line: Guide to personal well-being and corporate Health, New York, N.Y: Amacom.
- Hobfoll ,S.E.(1989): Conservation of Resources :A new Attempt to conceptualizing stress, American psychologists,vol.44,No.2.
- Kaplan, L. et ,al(1952): Mental Hygience and Life. New York , Harper Brother, publishers. Com.
- Killy, J: (1994). "The Executive Time and stress: Management program" Maywood , NJ: Alexander Hamilton Institute, Inc.
- Lazarus ,R, and Launier S.,(1978) :Stress related transactions between persons and environment in previn. N. Lewiserspectives in interaction Psychology.
- Lazarus, R.C. (1976) Patterns of adjustment 3th ed . Tokyo . M.C. Graw-Hill ,Kagaku Shay Id.
- Me- Graph J.E (1970) :Aconceptyal formulation for research Stress in J .E .Me- Graph Social and Psychological factors In Stress , Winston . New York.
- Smith, p. k. and sharp, s(1994) : School Bullying: Insights and perspectives, London : Routledge and kegan paul
- Tanner, O(1977).: stress, Time-life books U.S.A

- Woolf ,R& Dryden ,W(1996) : hand dook of counseling psychology . SAGE publication, London.
- Yates, tere. E: "Managing stress" Ameri Managemnt Association. U.S.A (1979).

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	البدائل				
		نطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي ابد
١	اشعر ان تفكيري مشتت					
٢	اشعر انني غير قادر على تحقيق النجاح،					
٣	تضايقني المواقف المفاجئة					
٤	اعاني من النسيان					
٥	افتقر الى الشعور بالأمن					
٦	اتعامل مع الآخرين بعصبية					
٧	اشعر انني عديم الفا ئدة					
٨	اشعر بضعف قدرتي على التواصل مع الآخرين.					
٩	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات					
١٠	اشعر بالإجهاد من كل عمل اقوم به					
١١	اشعر بالتشاؤم من الغد					
١٢	اشعر انني محبوس داخل نفسي					
١٣	اشعر بالملل من الظروف التي أعيشها .					
١٤	اشعر بأنني استثار بسهولة					
١٥	اجد صعوبة في استعادة					

	هدوئي بعد استثارتي .					
١٦	اميل الى تضخيم الأمور					
١٧	اميل الى الابتعاد عن الآخرين					
١٨	يراودني شعور بالقلق من وضعي الدراسي مع الطلبة					
١٩	اجد صعوبة في الفهم والاستيعاب					
٢٠	اجد صعوبة في ابعاد الخبرات المؤلمة عن ذهني .					
٢١	اخاف من المستقبل					
٢٢	اشعر بالكسل من القيام بأي عمل					
٢٣	يتملكني احساس قوي بالفشل					
٢٤	اشعر بالضيق والتوتر في المواقف المختلفة					