الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة

م. م.عباس عبد جاسم

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص:

يعد الكرب النفسي من الموضوعات التي تمثل انواعا مختلفة من الخطورة على الافراد بحسب قدرة كل فرد على مواجهة المواقف المسببة للكرب النفسي ، وان نشأة الكرب النفسي لدى الافراد له اسباب عديدة تتطلب الدراسة لتبيان الاثر الناجم عن الكرب النفسي في عموم طبقات المجتمع المختلفة ، حيث ان هنالك بيئة تشجع على انتشار ظاهرة الكرب النفسي سواء ما كان منها متعلقا بالفرد او بالبيئة المحيطة به او المواقف التي يتعرض لها الفرد بحيث يمكن ان تأثر عليه تأثيرا جسيما سواء على وضعه النفسي او المهني او الاقتصادي او الاجتماعي.

وقد استهدف البحث الحالي التعرف على :-

١- قياس الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة .

٢- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم الكلي (٢٩٩٢٤) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠١٧- ٢٠١٨ .

وقد تحدد البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية للمرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠١٧- ٢٠١٨) في محافظة بغداد. وتحقيقا لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الكرب النفسي المكون من (٤٠) فقرة ، ،وبعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (١٠٠) طالبا وطالبة في اربع اقسام ، حيث تم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس واتضح ان هنالك ٧ فقرات ((١ ، ٧ ، ٨ ، ٢٣، ٣٠ ، ٣٦ ، ٣٨)) غير مميزة ، وتم استبعاد الفقرات الغير مميزة من المقياس عند تحليل النتائج وبذلك يصبح مجموع فقرات مقياس الكرب النفسي (٣٣) ، وقد تم تحقيق الصدق الضاهري للمقياس . اما الثبات فقد تم استخراجه بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ارتباط بيرسون . وبذلك فقد بلغ عدد فقرات مقياس الكرب النفسي بصيغته النهائية (٣٣) فقرة .

وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

١- ان متوسط الكرب النفسي لدى افراد عينة البحث اعلى من المتوسط الفرضي وبدلالة احصائية .

٢- توجد فروق دالة احصائيا في الكرب النفسي لعينة البحث وفقا لمتغير الجنس (ذكور – اناث) ولصاح الذكور .

واستنادا الى تلك النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات

اولا : مشكلة البحث :

يعد الكرب النفسي من الموضوعات التي تمثل انواعا مختلفة من الخطورة على الافراد بحسب قدرة كل فرد على مواجهة المواقف المسببة للكرب النفسي ، وان نشأة الكرب النفسي لدى الافراد له اسباب عديدة تتطلب الدراسة لتبيان الاثر الناجم عن الكرب النفسي في عموم طبقات المجتمع المختلفة ، حيث ان هنالك بيئة تشجع على انتشار ظاهرة الكرب النفسي سواء ما كان منها متعلقا بالفرد او بالبيئة المحيطة به او المواقف التي يتعرض لها الفرد بحيث يمكن ان تأثر عليه تأثيرا جسيما سواء على وضعه النفسي او المهني او الاقتصادي او الاجتماعي .
.(Bartels, ١٩٧٣ ,p. ٤٣)

ويمكن القول ان طلبة الجامعة هم احد اكثر الطبقات في المجتمع عرضه للكرب النفسي بسبب صعوبة الحياة والضيق المادي الذي يعاني منه اغلب الطلبة وسوء الاوضاع في البلاد وعدم توفير البيئة المناسبة لتشجيعهم وبث روح حب الحياة فيهم بالإضافة الى الى كثرة التيارات الفكرية المغرضة التي تسمم عقولهم وتجعلهم افرادا معتمدين على اهلهم ، وكل ذلك يشكل لهم الكثير من الصراعات الداخلية بالشكل الذي ينعكس على تحصيلهم العلمي وبالتالي تدهور الجانب الاكاديمي لديهم .

ويمثل الكرب النفسي نوعا من انواع الضغوط النفسية التي تواجه الافراد ، بحيث يسبب لهم مشاكل مستمرة ، وهو ايضا يتمثل في كونه مشاعر عاطفية مؤلمة تؤثر على الافراد عندما تتوفر البيئة لظهورها , (Brown, ١٩٧٧ ,p. ٥٤) .

وهنالك الكثير من المصادر المسببة للكرب النفسي ، ربما توجد في الاسرة او في العمل او في الدراسة وغيرها من مصادر الضغط المسببة للكرب النفسي. وقد يؤدي الحدث الضاغط في بعض الاحيان الى زيادة قدرة الفرد على ان يكون اكثر قوة وأكثر صلابة وتحدي لمواجهة الضغط الموجه اليه ، وربما يصبح العكس اي قد يؤدي الى شعور مؤذي للفرد يسبب الكثير من المشاكل لديه بحيث ينعكس على عمله او ادائه او وضعه الاجتماعي Parks, ١٩٩٩, p. ١٣) .

ويمكن ان يؤدي الكرب النفسي الى الكثير من المشاكل الصحية والنفسية مثل ، الانسحاب الاجتماعي ، والقلق المزمن ، وضعف التكيف ، وضعف الشهية ، وشعور عام بالاجهاد والتعب ، وقلة النشاط ، وضعف التركيز العام ، وغيرها من الاعراض الناجمة عن الكرب النفسي ، حيث يعيش الفرد بهذه الحالة بدون وعي حقيقي يحمل الفرد على مواصلة الحياة ، وانما ينحصر التفكير في ان الحياة قد انتهت وانه في وضع لا سمح له بالاستمرار مما قد يقوده ذلك الى الانتحار، (ابراهيم ، ٢٠٠٦ ، ص٤٤) .

وقد يؤدي الكرب النفسي لدى الفرد الى سلوكيات عدائية تجاه افراد المجتمع بسبب شعوره انهم هم الذين يسببون له حالة الكرب النفسي ، وبالتالي لابد ان ينتقم منهم بالطريقة التي تمكنه من

توجيه السلوك العدائي تجاههم وتشبع الدافع العدواني لديه، ويرى (لونكمانLongman) ان هذا النوع من السلوكيات العدوانية للفرد الذي يعاني من النفسي هو نتيجة شعور الفرد بان جميع افراد المجتمع هم عدوانيين ولا يهتمون بأمره وهم من يسبب له الكرب النفسي , (Longman, ١٩٩٧ p. ٣٣٥) .

ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي في التعرف على مستوى الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً : أهمية البحث :

تعد شريحة طلبة الجامعة من الشرائح المهمة والتي يعول عليها كثيرا في بناء وصنع المستقبل لكون الشباب هم النواة التي تكون المجتمع وتقوده الى بر الامان , حيث ان العالم اجمعه يعمل على توفير كافة الامكانيات والمتطلبات الخاصة لطلبة الجامعة سواء كانت هذ المتطلبات تمثل , السكن او البعثات الى الخارج او توفير المال لهم من اجل تطوير افكارهم , والعمل على منحهم الاستقرار النفسي والاجتماعي وغير ذلك من اجل تفعيل دورهم الحقيقي في بناء الوطن بعلمهم وبحوثهم المستقبلية .

والكرب النفسي من الموضوعات المهمة التي تتطلب الوقوف عندها لان لها تأثيرات بعيدة المدى على حياة الافراد قد تكون هذه التأثيرات تشمل الوضع الجسدي والنفسي والمهني , بحيث يولد ارهاقا وتعبا شديدين , بسبب حجم الضرر الذي يسببه الكرب النفسي نتيجة لأحداث او مواقف سابقة تعرض لها الفرد , وكثيرا ما يصاحب هذا الضرر للفرد الذي يعاني من الكرب النفسي , امكانية تعاطي بعض العقاقير لغرض التكيف مع حاله الكرب ,(طلعت ، ٢٠٠٩ ,ص ١٠٧).

وقد يتولد لدى الفرد الحاجة الملحة الى الابتعاد عن الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه بسبب عدم قدرته على التصدي لهذا الواقع المرير الذي يعيشه ، وحقيقة ان هذا الانسحاب من حياة الفرد الاجتماعية بسبب الكرب النفسي لا يعد امرا صائبا ، بل ربما قد يعمل على زيادة الانسحاب الاجتماعي ، وضعف قدرة الفرد على حل الازمات التي يمر بها ، وهو الامر الذي يزيد من مقدار الضغوط الخارجية الاخرى التي قد ترهق الفرد وتزيد من حدة الالم الذي يعانيه، حيث ان الصراع الذي الداخلي للفرد سيعمل على اضمحلال قدرة الفرد وعزيمته في التخلص من اثار الكرب النفسي ، ويمكن ان يؤثر ذلك بدوره على اداء الفرد ، وإتاحة الفرصة للشعور بالألم والحزن والشعور بالضياع ، والخوف ، (احمد ، ٢٠٠٥ ، ص ٦٥) .

حيث ان هناك اختلاف في كيفية استجابة الافراد للضغوط والامر في هذه الحالة يتوقف على عوامل فريدة خاصة لكل فرد من الافراد ، اعتمادا على:

خبراتهم الماضية ، اعتقاداتهم الذاتية ، مستواهم التعليمي ، انماط شخصياتهم ، الصحة الجسمية، التكوين الوراثي ،البيئة الاجتماعية، (صالح ، ٢٠١٠ ، ص٣٢) .

وتشير نتائج الدراسات السابقة الى ان التعرض الى عدد كبير من الصراعات النفسية الداخلية ، بصورة متزامنة مع ضغط خارجي متعدد الانواع ، يمكن ان تجعل الفرد يعاني من امراض نفسية شديدة تقوده الى الشعور بألياس والكأبة وانعدام الدافعية وفي مقدمتهم الكرب النفسي ، (العياط ، ٢٠١١ ، ص ٧٣) .

وقد اشارت دراسة (ميلر Millar) التي طبقت على عينة حجمها ٤٠٠ موظفا الى وجود ارتباط بين الكرب النفسي وانعدام الاستقرار وعدم الكفاية الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي بسبب الكم الهائل من الضغوط الموجهة نحو الموظفين, (Millar, ١٩٨١,p. ٤) .

وكذلك اشارت دراسة (مارفن Marvin) التي طبقت على عينة حجمها ٧٠٠ مدرس ومدرسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدرسين والمدرسات في مستوى الكرب النفسي ولصالح المدرسات اللواتي سجلن نسبة اقل من المدرسين في الكرب النفسي , وكذلك اوضحت نتائج الدراسة الى ان هناك ارتباط دال احصائيا بين الكرب النفسي للعينة وبين الشعور بالألم الاجتماعي , بسبب ضعف التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة , (Marvin, ١٩٨١,p. ٤) . ويؤكد الباحثون على خطورة الاحداث الضاغطة المسببة للكرب النفسي والتي ينجم عنها حالات انفعالية شديدة الخطورة قد يعاني منها الفرد لفترات طويلة تدوم مع دوام الحدث الضاغط وقدرة الفرد على تحمل هذه الضغوط ، (داود ، ٢٠١٠ ، ص ٧٨) .

واجرت مورفي وزملاؤها بدراسة كيفية معالجة الصغار للتحديات والضغوط المختلفة عبر مرحلة الطفولة وقاموا بملاحظاتهم في مكان طبيعي محكوم كالذي تتم فيه الاختبارات النفسية وبالاضافة الى ذلك قاموا بفحص الملاحظات السلوكية المسجلة التي كانت تحدث لهم أثناء ضغوط الحياة الحقيقية مثلما في المستشفيات أو الجنازات ووجدوا ان اتجاهات حل المشكلة والتحكم الفعال في التوجيه ناحية مشكلات الحياة الحقيقية كانت ترتبط بعدلات مختلفة للقدرة على مسايرة التحديات والاحباط والتهديدات وما شابهها. وارتبطت السمات المتعلقة بالتوجيه ناحية حل المشكلة– مثل التنفيذ وحب الاستطلاع والانتباه للتفاصيل والقدرة على قبول البدائل– ارتبطت بالتوافقات الناجحة ايضاً اوضحت دراسات نفس النتائج . (فخري،٢٠٠٦، ص٢٧). ويرى الكثير من الباحثين ان التعرض المستمر للضغوط القاسية التي يمر بها الافراد لها وقع كبير على صحتهم النفسية والجسمية ، بسبب حالة الضعف التي يكونون متأثرين بها ، والتي تجعلهم مجهدين كثيرا ويعانون من التعب والصداع والضعف الجسدي العام والإرهاق الشديد بسبب ضعف الشهية وعدم الاهتمام بوضعهم الصحي ووضعهم الشخصي بصورة عامة ، مما ينعكس ذلك سلبا على علاقاتهم الاجتماعية ، حين تكون الاسرة هي اول المتضررين من هذه الحالة ، ثم تتطور بعد ذلك الحالة الى المحيط الخارجي الذي يعمل به الافراد ,(Carson, ١٩٩٧,p. ٢٢٠) .

وهنالك سؤال مفاده ؟ لماذا يتعامل الناس مع التحديات والضغوط بطرق مختلفة؟ سنقوم بوصف كيفية تأثير الخبرات الاولى والمعتقدات الثقافية والممارسات والمستوى المعرفي في كيفية توافق الافراد.فقد تؤثر احداث الطفولة على سلوك التعامل بطرق عديدة. والاباء خير مثال على ذلك فمهما كانت مواعظهم يقول سلوكهم "افعل ما اقول ولا تفعل ما افعل" والاطفال غالباً يقلدون ما يرون وربما يقوم الاباء في نفس الوقت بمعاقبة واثابة نفس الاساليب التي يستخدمها الابناء دون ان يدركوا ذلك. فاذا اهمل الصغار اثناء مناقشة الخبرات غير السارة او الاحداث السلبية فانهم ربما يتعلمون عدم التحدث عن مثل تلك الاشياء واذا شجع الافراد على مناقشة المتاعب فانه من المحتمل ان يتعلموا كيفية مواجهة تلك المتاعب فيما بعد. واوضحت الدراسات المعملية ان استخدام نمط معين من مناورات التعامل يمكن زيادته او اضعافه باستخدام التعزيز او العقاب وهناك ايضاً دليل على اننا –كصغار– قد نتعلم او نفشل في تعلم التغلب على العقاب. وعملية وجود التحديات والصراعات والاحباطات ومساندة الاباء في معالجة هذه المواقف الضاغطة امر مرتبط ارتباطاً ايجابياً بفعالية التعامل فيما بعد ويرى عالم النفس مارتن سليجمان انه حينما يواجه الافراد الكثير من التهديدات التي لا يمكن التحكم فيها

وبالنهاية ستكون استجابتهم القادمة تمثل سلوكا انسحابيا والاكتئاب الحاد

(عبدالقادر،١٩٨٨،ص٦٣٠).

ويمكن القول ان طلبة الجامعة بسبب ظروف الحياة القاسية سواء من حيث الجو العام للبلد وضعف الاهتمام بالطلبة ، وتأزم الوضع الاقتصادي لديهم وعدم توفر فرص العمل المناسبة كل ذلك يمكن ان يسهم في زيادة الكرب النفسي لديهم ، ويمكن ان ينعكس ذلك على قدراتهم العقلية وامكانياتهم الفكرية لاسيما ان التحصيل الدراسي يتطلب ان يكون الطالب في حالة استقرار نفسي جيد ، لكي يستطيع الطالب ان يؤدي واجباته الدراسية على افضل وجه، وبخلافه فانه غير قادر على ممارسة حياته الاكاديمية بشكل طبيعي ، لكون المعوقات كثيرة ، وبالتالي فان اي بلد لا بد ان يعي مشاكل الطلبة ويعمل على حلها مهما تطلب الامر ، لان طلبة الجامعة هم عماد الوطن وهم قادة المستقبل .

اهداف البحث :

تتحدد أهداف البحث الحالي التعرف على .

١– مستوى الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة .

٢– دلالة الفروق في الكرب النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية كلية التربية للمرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠١٧- ٢٠١٨) في محافظة بغداد.

تحديد المصطلحات :

الكرب النفسي Psychological Distress :

١- عرفه جونسون (johnson،١٩٧٨) بأنه :

(مجموعة من الضغوط والصراع الذي يحدث لدى الفرد ، بسبب اعاقة الفرد من القيام بذاته ، والحصول على ما يريده مما يجعله متألم نفسيا) , (johnson, ١٩٧٨, p . ١٩٠) .

٢- عرفه شافير (Shaffer, ٢٠٠١) بأنه :

(انعدام قدرة الفرد على تحقيق طموحاته او رغباته , نتيجة الشعور بالضياع وضعف الامكانيات الشخصية التي تبددت بسبب قساوة الحياة) , (Shaffer , ٢٠٠١, p . ٢٢٣)

٣- عرفه ستيفن (Stephen, ١٩٨٩) بأنه :

(احداث عنيفة شديدة التأثير تعمل على قمع قدرات الفرد , واستنزاف طاقته النفسية من خلال التفكير المستمر للفرد بهذه الاحداث , وشعوره السلبي بكونه بلا قوة) ,

(Stephen , ١٩٨٩, p . ١٢٦) .

٤- عرفه بروير (Brewer, ١٩٨٤) بأنه:

(حالة من الانهيار النفسي المتمثل بضعف الاداء الاجتماعي , والشعور بالعجز من تحقيق اي شي يستطيع فعله , وعدم القدرة على ايجاد حل مناسب للازمات التي يمر بها الفرد , (Brewer, ١٩٨٤, p . ١٠٣) .

٥- عرفه ديفيس (Davis, ١٩٩٥) بأنه :

(انخفاض مستوى قابلية الفرد على تحقيق ذاته , وعدم قدرته على التعامل الايجابي مع الاحداث الضاغطة التي يمر بها, والركود الذاتي السلبي الذي يعزز دور الضغوط الخارجية في اضعاف امكانياته) , (Davis, ١٩٩٥, p . ٦٦) .

٦- عرفه والكر (Walker, ١٩٨٧) بأنه :

(حالة نفسية شديدة تعمل على تشتيت انتباه الفرد , وعزله عن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه , بحيث يصبح عرضة لاي مرض نفسي او اجتماعي نتيجة لحاله التوتر والخوف والابتعاد عن الاخرين , (Walker, ١٩٨٧, p . ٩٨) .

التعريف النظري :

تبنى الباحث تعريف بروير (Brewer, ١٩٨٤) تعريفا نظريا .

التعريف الاجرائي :

(هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكرب النفسي) .

الفصل الثاني

النظريات التي فسرت الكرب النفسي

١- نظرية ابقراط عن الامزجة:

وهي من اقدم نظريات الانماط في الامزجة (القرن الخامس قبل الميلاد) حيث قسم الامزجة الى اربعة انواع تبعا انوع السائل الذي يغلب في جسم الانسان

١) المزاج الدموي (نسبة الدم) : ويتميز اصحاب هذا المزاج بالسرعة المرح والانفعال الشديد السريع.

٢) المزاج السوداوي (نسبة الى المرارة السوداء وهو الدم المتخثر من الطحال) :ويتميز اصحابه بسرعة الاكتئاب وبطء الاستثارة .

٣) المزاج الصفراوي (نسبة الى المرارة الصفراء من الكبد): ويتميز اصحابه بسرعة الغضب وقوة الانفعالات الحزينة .

٤)المزاج البلغمي (نسبة الى البلغم من الحلق) :

٥)ويتميز اصحابه بالبلادة والبطء والضعف والانفعالات الهادئة ،(كرم ،١٩٦٦،ص٥٢).

٢- نظرية كرتشمر في الانماط الجسمية :

وجاءت محاولة كرتشمر بوضع نظريته في الانماط الجسمية رابطا بين الناحية الجسمية والصفات النفسية . فقد توصل عن طريق دراسته لحالات الاستجابات

العقلية لمرضاه في حالات الجنون الدوري (الهوس والاكتئاب) وجنون الفصام العقلي الى القول بتقسيم السخصية الى اربعة انماط :

١) النمط البدين (كبير البطن قصير الاطراف مع الميل للازدياد في الوزن خاصة بزيادة العمر): ويتميز بالمرح والانبساطية ، والاجتماعية والصراحة وسرعة التقلب بين الحالات الانفعالية واطلق على هذا النمط الشخصية الدورية أي انه عرضة لذهان الهوس والاكتئاب .

٢) النمط النحيل (نحيف البطن طويل الارجل مع ميل الى الطول والهزال) ويتميز صاحبه بالانطواء والاكتئاب والاستجابة استجابة غير مناسبة الوسط الاجتماعي والتعصب . واطلق على هذا النمط واطلق على هذا النمط الشخصية الفصامية أي ان صاحبها عرضة لذهان الفصام .

٣) النمط الرياضي (عريض المنكبين نحيف الارداف) : ويتميز اصحابه بالنشاط والعدوانية النمط غيرالمنتظم ،(الشرقاوي ، ب ت ،ص٦٧).

٣ : نظرية سبيلجر:

وتعد نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety) ، ويقول إن للقلق شقين : سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط (سبيلبرجر) بين الضغط وقلق الحالة ، ويعد الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ، ويستبعد ذلك من القلق كسمة ، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة بين حالات القلق الناتجة عنها ، وفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت ، إنكار ، إسقاط) ، وتستدعي سلوك التجنب . ويميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة (تهديد) فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف ، وكان لنظرية (سبيلبرجر) نتيجة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها صدق فروض ومسلمات نظريته أما (كانون وسيلي) فقد فسرا الضغوط على أساس فسيولوجي بينما فسرها (لازاروس وموس وشيفر ولاسبيلبرجر) على أساس بيئي ، فالضغوط عندهما خاصية أو صفة لموضوع بيئي . (ولي ، ١٩٩٩ ، ٦٧ –٦٨) .

٤– نظرية نوكس (Nokes) :

اكد نوكس في نظريته لمواجهة ضغوط الحياة ، على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديد او اختيار الاسلوب او الاستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة ، بحسب شخصياتهم ومقدار الدعم النفسي او الاجتماعي الذي يتوفر لهم ، وان احداث الحياة الضاغطة جدا ، يمكن ان تجعل اساليب التكيف معها امرا صعبا ، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الاحباط ، وترى هذه النظرية ان الخطوات التي تساعد الفرد لمواجهة الضغوط الواقعة عليه من اساليب التعامل مع الضغوط هي :

١) تحديد الحدث.
٢) استقراء اكبرعدد من الافكار التي تساعد على تخفيف الحدثز
٣) تخيل العمل بعدة اساليب للسيطرة على الحدث .
٤) التفكير بالاساليب التي يستخدمها الافراد لذلك الحدث .
٥) مناقشة الاساليب المحتملة مع شخص اخر.
٦) التهيؤ لاءخفاق اولا ثم محاولة النجاح مرة اخرى.

٧) البحث عن افضل الاساليب الممكنة لمواجهة ذلك الحدث.

وقد يمر تعلم الفرد لاستخدام افضل الاساليب في مواجهة الحدث الضاغط بمرحلتين هي:

١) تشخيص الحدث الضاغط ، ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط .

٢) تصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلا او غير قابل للسيطرة استنادا الى ادراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف او الحدث الضاغط، درجة اهمية الحدث بالنسبة له .

(سيد ، ٢٠٠٧ ص٥٤-٥٥) .

نظرية لازراوس وفولكمان (Lazarus & Folkman):

يرى لازراوس وفولكمان ان هنالك الكثير من المواقف التي تؤدي الى توليد الضغوط النفسية لدى الفرد ، بسبب الاسلوب او نمط الحياة الذي يتفاعل به الفرد مع تلك المواقف ، ولاحظ لازراوس ان بعض الافراد يقيمون او يفسرون بعض المواقف التي تعرضون لها على انها مواقف مهددة لهم وتبعث في نفوسهم الخطر ، بالطريقة التي يعتقد فيها الفرد ان هذه الضغوط هي ضغوط لا يستطيع مواجهتها ، وانه لايمتلك تلك القدرة التي تمكنه من التغلب على هذه الضغوط ، وبالتالي فانها تشكل حملا ثقيلا على الفرد . وتختلف طبيعة المواقف الضاغطة وكذلك تختلف الاستجابة لتلك المواقف بين الاشخاص كلا حسب شخصيته وأسلوبه في التعامل معها (الزغبي ، ٢٠٠٤ ، ٧٩) .

وقد حدد لازراوس وفولكمان اربعة نقاط لتحديد كيفية التعامل مع الضغوط النفسية :

١- التقييم المعرفي : ويعني ادراك الحدث الضاغط على انه يمثل تهديدا للفرد او انه حدث يمكن التغلب عليه ، نظرا لما يمتلكه الفرد من قدرة على التحمل او العكس .

٢- الاستجابة الداخلية : وتعني الحالة النفسية والجسدية التي يكون بها الفرد عندما يستجيب للإحداث الضاغطة ، ومدى تأثيرها عليه اثناء عملية التفاعل مع الموقف المثير للضغط .

٣- الاستجابة الخارجية : وتعني الاستجابة التي يصدرها الفرد بعد تعرضه الى الحدث الضاغط والتي تعتمد على مدى التوازن النفسي الذي يكون عليه الفرد ، فأذا كان الفرد مختل التوازن فأن استجابته الخارجية ستكون سلبيه عليه ، مثل القلق والخوف والانسحاب ، اما في حالة كان الفرد متزن انفعاليا فان استجابته ستكون ايجابية .

٤- الاسلوب التكيفي : ويعني هذا الاسلوب ان الفرد عندما يواجه المشكلة او الضغوط فانه يتخذ اسلوبا معينا في مواجهة المشكلة ، من خلال النظر الى القدرات والامكانيات التي يمتلكها ، ثم يقوم بعد ذلك بمعالجة سريعة للحدث الضاغط ، (الرشيدي ، ٢٠١٢ ، ص ٤٥) .

نظرية التحمل النفسي(كوباسا)، (Hardiness):

قامت الباحثة كوباسا(Kobasa) بسلسلة من الدراسات (١٩٧٩-١٩٨٢) والتي أكتشفت من خلالها مفهوم التحمل النفسي كمصدر للمقاومة يتوسط التعاقبات السلبية للمستوى العالي للضغط وأن مفهوم التحمل النفسي يركز على الشخص الذي يبقى جيد الصحة نسبيا بعد أختبار قدر كبير من أحداث الحياة الضاغطة وتذكر كوباسا بأن الأشخاص الذين يختبرون درجات عالية من الضغط دون الوقوع في المرض تكون لديهم بنية شخصية تميزهم عن الشخص الذي يصبح مريضا تحت الضغوط أن هذا الأختلاف قد تم وصفه بشكل جيد بمصطلح (التحمل النفسي)(Hardiness) وأن التحمل النفسي يعكس استجابة الفرد لأحداث الحياة في كلا الحالتين الشخصية والمهنية ، وعلى ذلك فأن تركيبة التحمل النفسي كانت قد ظهرت كمخفف صدمات في العلاقة بين الضغوط والمرض وكانت قد عرضت لتعزز الأداء، والتعامل ، وعندما وجدت كوباسا أن الأشخاص ذوي التحمل النفسي الذين تعرضوا لضغوط عالية سجلوا عددا أقل من الحالات المرضية من الأشخاص عديمي التحمل النفسي الذين تعرضوا لضغوط عالية ، وتقترح كوباسا بأنه عندما يمر الأفراد بأحداث حياتية ضاغطة، فأن التحمل النفسي يقلل من التأثيرات الضارة المرتبطة بذلك الضغط وعند أعطاء الدليل من قبل كوباسا بأن التحمل النفسي يساعد في عزل الأفراد عن تأثيرات الضغط فأنه من الطبيعي أن تنشأ بعض الأسئلة المتعلقة بأمكانية تعميم هذا الأمر عبر السياقات الأخرى فأن الأدلة التمهيدية التي تدعم هذا الأفتراض مثلا أستنتجوا بأن الأشخاص ذوي التحمل يبدو أنهم أكثر ضبطا ولديهم الأرادة لتعديل ردود افعالهم عندما يمنحون الفرصة للأطالة أو تجنب التعرض الأعمق للتجارب الغير سارة(مثلا المهمات المملة)، ولذلك فعندما يملك الأفراد التحكم خلال تعرضهم لحدث ضاغط، فأن الأفراد ذوي التحمل النفسي يكونون مدركين بشكل خاص بقيمة أطالة التعرض للحدث الضاغط، وأذا قرروا أنها تستحق، فأن الأفراد الصلبين يقومون عن قصد بتحويل الفعاليات الذاتية الى شيء أكثر مقاومة من الحدث الضاغط .

وقد عرفت كوباسا المكونات الثلاثة للتحمل النفسي بشكل تفصيلي وعلى النحو الأتي:

١-السيطرة: هي التي تقاس عند غياب (عدم المقدرة) والوهن التي يشعر بها الفرد، مشيرة بذلك الى الأعتقاد بأن أحدهم يمكنه السيطرة أو التأثير على حياة أحدهم، وذلك أن الجهود الشخصية يمكن أن تحور الضغوط وتجعلها قليلة لحد أمكانية أدارتها وتدبيرها.

٢.الألتزام: هذا البعد ينعكس على أمكانية شعور الفرد بالتعامل النشط مع الأخرين، حيث أن المواقف العكسية يمكن مشاهدتها بأنها أكثر مغزى ومتعة للأفراد ذوي المرتبة العليا لهذا البعد، وهم ملتزمون لعدة نواحي في حياتهم ومن ضمنها العلاقة الداخلية فيما بينهم، عائليا، وأنفسهم بالقياس عند غياب العزلة، والألتزام ينعكس على قابلية وسعة للفرد ليكون ضمنيا بدلا من الشعور بالنفور من الناحية المهمة والضرورية، وهذا المكون يمثل شعور أساسي بالقيمة الشخصية، والمسؤولية والتي تؤمن ضد الضعف.

٣-التحدي: هذا المكون يعكس الأعتقاد بأن التحول أو التغير يهدد الأمن النفسي، وفرصة لتطوير نمو الشخص كمؤشر لغياب الحاجة الى الأمن، فهو يمثل الطريقة الايجابية الفردية بأتجاه التغيير، والأعتقاد بأن أحدهم يمكن أن يربح من الفشل مثلما يربح من النجاح. وأن المخاوف التي تحيط بثقل الأخطاء والشعور بالحرج هي التي غالبا ما تكون كعواقب لحدوث التحديات وعليه فأن النمو الشخصي في ظل هذه المخاوف عادة ما يقود الى السلوك الذي يخلد المخاوف ويمنع الأفراد من التغلب على التحديات، (جاسم ، ٢٠١٢ ، ٧٨ – ٨١) .

النظرية البيولوجية:

ترى وجهة النظر البيولوجية ،ان الموارد البيولوجية تتوجه في المواقف الضاغطة الى الاجهزة الضرورية المطلوبة التي لا مناص من توفرها لمواجهة التحديات القائمة التي تهدد الفرد . وان الكائن الحي ، سواء هرب من الموقف ام تصدى له وتحداه ، فان جسمه سيكون بامس الحاجة الى الطاقة الزائدة، وباسرع ما يمكن، وذلك تمكينا له ليقوى على مغالبة الموقف الذي هو فيه. ان كثيرا من التغيرات البيولوجية التي تصاحب الاستجابة للضغط الحاصل ، انما هي تغيرات مصممة لتعبيء احتياطي الطاقة والوقود المخزن في الجسم ومن ثم تحويلها الى شكل يلائم الاستعمال المباشر ثم نقل ذلك الوقود ومعه الاوكسجين اللازم لاحراقه الى الاعضاء التي تكون بامس الحاجة اليه وبخاصة الى الدماغ والعضلات الرئيسية من الجسم وهذا يتم في العادة على حساب الاجهزة البيولوجية ، (عزيز،٢٠٠٥،ص١٨).

بيولوجية الضغوط النفسية :

الغرض الاساسي من الاستجابة للضغط الحاصل ، هو تميكن الكائنات العضوية ، بمن فيها انت وانا ، من التصدي بسرعة وفاعلية للتحديات التي تهدد الحياة . وانما يتم ذلك عن طريق تحفيزنا لنكون مستعدين للعمل الفوري والاستجابة على التو. فمن الناحية الاستراتيجية ، توجد هناك استجابة قصيرة المدى للضغط ، ويعبر عنها سيكولوجيا ، استجابة الاقدام _ او _الاحجام وهذه الاستجابة تنطوي على تحول سريع في الاولويات من الحالة الطويلة المدى الى الحالة القصيرة المدى ، وذلك من البقاء والمحافظة على الذات (سامي،٢٠٠٠، ص١١٧).

وبناءا على ما تم عرضه من نظريات فان الباحث قد تبنى نظرية ((نوكس)) في تفسير نتائج بحثه وبناء اداته .

الفصل الثالث

منهجية البحث وأجرائاته

- اجراءات البحث

في هذا الفصل عرض للإجراءات التي قام بها الباحث من اجل تحقيق هدف البحث ابتداء من تحديد مجتمع البحث وعينته مروراً بإعداد أداة البحث وما يجب أن يتوفر فيها من صدق وثبات وتطبيقهما على عينة البحث وانتهاءا بتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة وفيما يأتي عرض لتلك الإجراءات :

أولا :مجتمع البحث (Poputation of the research):

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم الكلي (٢٩٩٢٤) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠١٧- ٢٠١٨ .

ثانيا: عينة البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية/ كلية التربية / المرحلة الرابعة والذين تم اختيارهم بالطريقة الاتية :

١-اختيار اربعة اقسام بالطريقة العشوائية البسيطة .

٢- تم أختيار (٢٥) طالب وطالب من كل قسم من الاقسام الاربع بالطريقة العشوائية البسيطة علما ان عينة البحث الاساسية هي ايضا عينة التحليل الاحصائي . كما هو موضح في الجدول رقم (١) .

جدول (١)

عينة البحث بحسب القسم والجنس

ت	القسم	الذكور	الاناث	المجموع
١	التاريخ	١٥	١٠	٢٥
٢	اللغة العربية	١٠	١٥	٢٥
٣	قسم العلوم النفسية والتربوية	١٥	١٠	٢٥
٤	الفيزياء	١٠	١٥	٢٥
المجموع		٥٠	٥٠	١٠٠

ثالثا: اداة البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي ،يتطلب ذلك اعداد اداة تتوفر فيها خصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات وتمييز وفيما يأتي عرض لإجراءات اعداد اداة البحث الحالي (الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة) .

مقياس الكرب النفسي: بعد ان اطلع الباحث على عدد من الدراسات السابقة وتقديم استبانة استطلاعية للعينة ملحق رقم (١) ، فقد قام ببناء مقياس الكرب النفسي، والذي يتكون من (٤٠) فقرة ملحق رقم (٣) ، و كانت بدائل المقياس هي (ينطبق علي كثيرا ، ينطبق علي قليلا ، لا ينطبق علي اطلاقا) .

الصدق (validity):

يعد الصدق من الخصائص الاساسية للمقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ،فهو يشير الى قدرة المقاييس لقياس ما وضع من اجله، (Wright,١٩٧٩ , p.٦٩). وهناك طرق متعددة لاستخراج الصدق والغرض منها التحقيق من توافر هذه الخاصية والسايكومترية في مقياس الكرب النفسي, واستعمل الباحث الصدق الظاهري لحساب الصدق .

الصدق الظاهري (face validity):

يعد الصدق الظاهري احد انواع الصدق ويعني أن الاختيار يبدو صادقاً من الظاهر ، ويرى المعنيون بالمقاييس ان افضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة البحث ان يقوم عدد من المحكمين والخبراء المتخصصين بتقدير صلاحية الفقرات لقياس الظاهرة أو السمة التي وضعت من اجلها ويعد الحكم الصادر منهم مؤشراً على صدق الأداة (فرج ،١٩٨٠، ص٤٤)

ولتحقيق الصدق الظاهري تم عرض فقرات مقياس الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة والبالغ عددها (٤٠) فقرة على لجنة من الخبراء المختصين من اساتذة علم النفس ملحق رقم (٢) وملحق رقم (٣) ، لإبداء أرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وذكر التعديلات المقترحة وقد اخذ الباحث بملاحظات المحكمين حيث لم يتم استبعاد اي فقرة من فقرات مقياس الكرب النفسي بعد استخدام نسبة اتفاق لا تقل عن (٨٠%) لبيان صلاحية الفقرة ، وقد استخدم الباحث النسبة المئوية في تحديد نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت (١٠٠%) للمقياس ، كما هو موضح في جدول رقم (٢) .

جدول (٢)

جدول اراء الخبراء

الفقرات	الموافقين	المعارضين	النسبة المئوية
١، ٢،٣،٤ ، ٥،٦،٧،٨ ، ٩،١٠،١١،١٢ ، ١٣،١٤،١٥،١٦ ، ١٧،١٨، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ،٢٢ ،٢٣، ٢٤، ٢٥ ،٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠، ٣١ ، ٣٢، ٣٣ ،٣٤، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠	%١٠٠	/	%١٠٠

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكرب النفسي لدى الطلبة:

ان من الخصائص المهمة في بناء المقاييس هو استخراج القوة التميزية لفقرات ومعاملات صدقها وثباتها اذ يؤكد جيلفورد (Guilford) ، ان هدف التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الصالحة في المقاييس واستبعاد الفقرات الغير صالحة او تعديلاها او اعادة تجربتها , (Yen,١٩٨١, p. ٣٧) .

أولا : القوة التميزية لفقرات مقياس الكرب النفسي ((Discrimina lion fouero ftens):

- من اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الكرب النفسي والمكون من (٤٠) فقرة , فقد اعتمد الباحث في حساب معامل تمييز الفقرات الخطوات الأتية :
- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلبة ترتيباً تصاعدياً .
- اختيار نسبة قطع (٢٧%) من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اشتملت كل مجموعة على (٢٧) طالبا .
- أستخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين مجموعتين في كل فقرة من الفقرات .

واظهرت النتائج أن هناك ((٧)) فقرات لمقياس الكرب النفسي لا تميز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ,هما الفقرات ((١ , ٧ , ٨ , ٢٣, ٣٠ , ٣٦ , ٣٨)) . وقد تم استبعاد الفقرات الغير مميزة من المقياس عند تحليل النتائج وبذلك يصبح مجموع فقرات مقياس الكرب النفسي (٣٣) فقرة والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

جدول القوة التمييزية لمقياس الكرب النفسي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢,٥٩	٠,٥٠	٢,٤٠	٠,٦٣	١,١٨
٢	٢,٧٠	٠,٤٦	٢,٢٩	٠,٦٠	٢,٧٦

٣	٢,١١	٠,٣٦	٢,٧٠	٠,٦٩	٤,٨٩
٤	٢,٦٦	٠,٤٨	٢,٣٧	٠,٥٦	٢,٠٧
٥	٢,٧٤	٠,٤٤	٢,٤٠	٠,٥٠	٢,٥٨
٦	٢,٧٧	٠,٤٢	٢,٣٧	٠,٦٨	٢,٦٢
٧	٢,٦٢	٠,٤٩	٢,٥٥	٠,٥٧	.٥٠٧
٨	٢,٥٩	٠,٥٠	٢,٢٥	٠,٧٦	١,٨٩٦
٩	٢,٧٠	٠,٤٦	١,٨١	٠,٧٨	٥,٠٥
١٠	٢,٩٢	٠,٢٦	٢,٠٠	٠,٧٨	٥,٨٠
١١	٢,٦٦	٠,٥٥	٢,١١	٠,٦٩	٣,٢٣
١٢	٢,٧٤	٠,٥٢	٢,٠٧	٠,٧٢	٣,٨٥
١٣	٢,٨١	٠,٤٨	٢,٠٧	٠,٧٢	٤,٣٩
١٤	٢,٧٧	٠,٤٢	١,٨١	٠,٦٨	٦,٦٣
١٥	٢,٦٦	٠,٤٨	١,٨١	٠,٦٢	٥,٦٢
١٦	٢,٥٥	٠,٥٠	٢,٠٧	٠,٧٨	٢,٦٨
١٧	٢,٦٢	٠,٤٩	٢,٠٧	٠,٦٧	٣,٤٥
١٨	٢,٨٥	٠,٣٦	٢,٣٧	٠,٦٢	٣,٤٤
١٩	٢,٨٥	٠,٣٦	٢,١٨	٠,٧٣	٤,٢٢
٢٠	٢,٨١	٠,٣٩	٢,٠٠	٠,٦٢	٥,٧٥
٢١	٢,٥٩	٠,٥٧	١,٩٦	٠,٧٠	٣,٥٩
٢٢	٢.٩٢	٠,٠٧	٢.٤٢	١,٤٩	٧,٨٩
٢٣	٢,٧٠	٠,٤٦	٢,٤٤	٠,٦٤	١,٧٠٢
٢٤	٢.١٤	١,٥	٢,٢	١,٦٤	٤,١٣
٢٥	٢.٩٢	٠,٠٧	٢.٣٥	٢,٠٩	٤,٢
٢٦	٢,٦٢	٠,٤٩	٢,٠٣	٠,٥٨	٤,٠١
٢٧	٢,٥٩	٠,٦٣	٢,١١	٠,٥٧	٢,٩١
٢٨	٢,٥٩	٠,٥٧	١,٩٢	٠,٦١	٤,١٢
٢٩	٢,٦٢	٠,٤٩	١,٥٩	٠,٧٤	٦,٠٦
٣٠	٢,٧٠	٠,٤٦	٢,٤٤	٠,٥٧	١,٨١٧
٣١	٢,٥٥	٠,٥٧	٢,٠٠	٠,٥٥	٣,٦٠
٣٢	٢.٧٨	٠,١٨	٢.٦٤	٠,٩٠	٤,٢٣
٣٣	٢,٨١	٠,٣٩	٢,٥٥	٠,٥٠	٢,٠٩
٣٤	٢,٥٩	٠,٥٧	٢,١٤	٠,٧٦	٢,٤٠
٣٥	٢.٧١	٠,٣٧	٢,٢	٠,٧٩	٩,٦

٣٦	٢,٥٩	٠,٥٧	٢,٥١	٠,٦٤	.٤٤٧
٣٧	٢.٣٥	١,٧٨	٢,٨٥	٢,٢٨	٢,٨
٣٨	٢,٧٠	٠,٤٦	٢,٤٤	٠,٥٠	١,٩٥٩
٣٩	٢,٦٦	٠,٤٨	١,٨٥	٠,٧١	٤,٩٠
٤٠	٢,٦٢	٠,٤٩	٢,٢٢	٠,٦٤	٢,٦٢

-القيمة t الجدولية عند درجة حرية (٥٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) =٢,٠٠

ثانيا :علاقة الفقرة بالدرجة الكلية :

ان ارتباط الفقرة بمحك خارجي أو داخلي يؤشر معامل صدقها، وحينما لا يتوافر محك خارجي فان أفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للاختبار وفي تحليل الفقرات هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية (ناهض , ٢٠٠٨ , ص٣٣) .

وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس , حيث تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون على الفقرات المميزة والبالغ عددها ((٣٣) فقرة والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

جدول رقم (٤)

جدول علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الكرب النفسي

ت	معاملات الارتباط	قيم اختبار T للدلالة المعنوية	ت	معاملات الارتباط	قيم اختبار T للدلالة المعنوية
١	٠,٣٦٣	٣,٨٧	٢١	٠,٣٠١	٣,١٤
٢	٠,٣٥٤	٣,٧٥	٢٢	٠,٤٤٧	٤,٩٤
٣	٠,٤١٣	٤,٥١	٢٣	٠,٢٧٣	٢,٨١
٤	٠,٣٤٧	٣,٦٨	٢٤	٠,٥٥١	٦,٥٦
٥	٠,٤٣٨	٤,٨٤	٢٥	٠,٤٢٣	٤,٦٢
٦	٠,٣٨٩	٤,٢٠	٢٦	٠,٣٥٣	٣,٧٤
٧	٠,٢٨٨	٢,٩٨	٢٧	٠,٥٠٣	٥,٧٨
٨	٠,٤٢٢	٤,٦١	٢٨	٠,٥٢٦	٦,١٣
٩	٠,٣٤٥	٣,٦٤	٢٩	٠,٣٧٢	٣,٩٧
١٠	٢,٥٦٤	٦,٧٧	٣٠	٠,٤٧٤	٥,٣٤
١١	.٥١٢	٥,٩٣	٣١	٠,٢٢٥	٢,٢٩
١٢	٠,٢٨٧	٢,٩٧	٣٢	٠,٣٩٣	٢,٢٤
١٣	٠,٥٤٤	٦,٤٣	٣٣	٠,٥٦٧	٦,٨٥
١٤	٠,٥٧١	٦,٩٠			
١٥	٠,٤٦٦	٥,٢٢			

١٦	٠,٥٨٨	٧,٢١			
١٧	٠,٤٩١	٥,٦١			
١٨	٠,٣٥١	٣,٧٢			
١٩	٠,٣٢١	٣,٣٦			
٢٠	٠,٤٣٧	٤,٨٣			

ثالثاً : ثبات المقياس (scale reliability):

يعد الثبات من المفاهيم المهمة ،التي يتطلب أي مقياس التمتع بها لكي يكون صالحا للاستعمال ،فالثبات يعني ان يكون المقياس ثابتا غير متغير اذا أكد تطبيقه مرة اخرى .فالثبات يدل على ان المقياس له القدرة على المطابقة الكاملة بين نتائجه في المرات المتعددة التي يطبق فيها هذا الصدق اكثر اهمية لان المقياس الصادق يعد ثابتاً ولا يكون المقياس الثابت صادقاً ، لأنه قد يكون متجانساً في فقراته لكنة يقيس خاصية اخرى غير التي اعدت لقياسه ، وينبغي التحقق من الثبات ايضا على الرغم من التحقق من مؤشرات صدقة أو لعدم وجود مقياس نفسي يتسم بالصدق التام كما ان الثبات يعطي مؤشرا اخرا على دقة المقياس،

. (Wright,١٩٧٧,p.١٧)

تصحيح مقياس الكرب النفسي لدى الطلبة :-

تم تصحيح جميع فقرات مقياس الكرب النفسي حيث اعطي ثلاثة بدائل امام كل فقرة وهي (ينطبق علي كثيرا ، ينطبق علي قليلا ، لا ينطبق علي اطلاقا) ، وكانت درجات هذه البدائل هي (١ ، ٢ ، ٣) للفقرات السلبية و (٣، ٢ ، ١) للفقرات الايجابية ، وتبلغ اعلى درجة لمقياس الكرب النفسي (١٢٠) درجة واقل درجة (٤٠)، بمتوسط فرضي قدره (٨٠) وبعد استبعاد الفقرات الغير مميزة اصبحت اعلى درجة هي (٩٩) واقل درجة هي (٣٣) وبمتوسط فرضي قدره (٦٦) .

لحساب الثبات لمقياس الكرب النفسي لدى الطلبة، استخدم الباحث ما يلي:

طريقة التجزئة النصفية : أن معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية يسمى بمعامل الاتساق الداخلي ،الذي يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الاجابة على قسمين ،غالباً ما تنقسم الفقرات فردية وأخرى زوجية ،فالفقرات ذات الأرقام الفردية تشمل الجزء الأول للمقياس في حين الفقرات ذات الارقام الزوجية تشمل الجزء الثاني وبعدها يتم حساب معامل الارتباط بين الجزئين ، (ميخائيل ،١٩٧٧، ص٦٥) .

وقد بلغ معامل الثبات المستخرج باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمقياس الكرب النفسي بين الفقرات الفردية والزوجية (٠,٥٣) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ (٠,٧٠) وهو معامل ثبات جيد ويعد المقياس متسق داخلياً .

رابعاً: الوسائل الإحصائية

١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

٢-استخدام الاختبار التائي لعينة ومجتمع .

٣-قانون التباين .

٤-معامل ارتباط بيرسون .

٥-معادلة سبيرمان براون التصحيحية لكل المقياس .

٦-قانون الانحراف المعياري.

٧-قانون الوسط الحسابي .

٨-قانون الوسط الفرضي .

٩- الحقيبة الاحصائية ال ((spss)) .

الفصل الرابع

اولا:- عرض النتائج

سيتم عرض نتائج البحث على وفق أهدافه

١- الهدف الاول : قياس الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة: اشارت النتائج وكما موضحة في الجدول رقم (٥) الى ان أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٠٠) طالبا ، قد حصلوا على متوسط حسابي قدره (٧٣,٩١) وانحراف معياري قدره (٧,٥٣) درجة ،في حين بلغ المتوسط الفرضي (٦٦) درجة ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (١٠,٤٩) اكبر من القيمة الجدولية وقدرها (١,٩٨) وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) والجدول رقم (٥) يوضح ذلك .

الجدول رقم (٥)

جدول الاختبار التائي لعينة ومجتمع

المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الكرب النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
١٠٠	٧٣,٩١	٦٦	٧,٥٣	١٠,٤٩	٠,٠٥

درجة حرية n-١=٩٩

ويلاحظ من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي للعينة ككل اعلى من الوسط الفرضي وبدلالة احصائية , وهذا يعني ان افراد العينة ككل لديهم كرب نفسي , ويفسر الباحث هذه النتيجة بحسب نظرية ((نوكس)) المتبناة , والذي يرى ان احداث الحياة الضاغطة جدا , يمكن ان تجعل اساليب التكيف معها امرا صعبا , وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الاحباط , وقد يمر تعلم الفرد لاستخدام افضل الاساليب في مواجهة الحدث الضاغط بمرحلتين هي ((تشخيص الحدث الضاغط , ويتمثل في قيام الفرد بتذكر المشاعر المؤلمة وغير السارة عن الحدث الضاغط , وتصنيف الحدث الضاغط في كونه قابلا او غير قابل للسيطرة استنادا الى ادراك الفرد لقدرته على معالجة الموقف او الحدث الضاغط)) , ويمكن تفسير ذلك في ان طلبة الجامعة بسبب قوة الضغط الموجه اليهم , وضعف قدرتهم على مواجهة اعباء الحياة الضاغطة بالإضافة الى اعباء حياتهم الدراسية كل ذلك ادى الى عدم قدرتهم على ايجاد اسلوب مناسب لمجابهة التحديات التي يتعرضون لها مما يسبب لهم كربا نفسيا , وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (ميلر Millar) التي اشارت الى وجود ارتباط بين الكرب النفسي وانعدام الاستقرار وعدم الكفاية الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي بسبب الكم الهائل من الضغوط الموجهة نحو الموظفين .

وكذلك اشارت

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية لمقياس *الكرب النفسي* تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة :

اشارة النتائج الى ان افراد عينة البحث والبالغ عددهم (٥٠) طالبا من الذكور حصلوا على متوسط حسابي (٧٢,٧٢) وانحراف معياري قدره (٣,٥١) ,اما الطالبات من الاناث والبالغ عددهن (٥٠) طالبة حصلن على متوسط حسابي قدره (٦٥,٦٢) وانحراف معياري قدره (٣,٠٩) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين القيمة التائية (١٠,٧١) عند مستوى دلالة (٥%) حيث كانت القيمة النظرية (١,٩٨) والجدول رقم (٥) يوضح ذلك .

جدول رقم (٥)

جدول الفروق الاحصائية لمقياس الكرب النفسي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف معياري	القية التائية
ذكور	٥٠	٧٢,٧٢	٣,٥١	١٠,٧١
اناث	٥٠	٦٥,٦٢	٣,٠٩	

/ n-٢=٩٨

ويلاحظ من الجدول اعلاه ان القيمة التائية اعلى من القيمة الجدولية وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الذكور , ويفسر الباحث هذه النتيجة بحسب النظرية المتبناة , والتي ترى ان نوكس في نظريته لمواجهة ضغوط الحياة قد اكد على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديد او اختيار الاسلوب او الاستراتيجية المناسبة للتكيف مع المواقف الضاغطة , بحسب شخصياتهم ومقدار الدعم النفسي او الاجتماعي الذي يتوفر لهم , , وترى هذه النظرية ان الخطوات التي تساعد الفرد لمواجهة الضغوط الواقعة عليه من اساليب التعامل مع الضغوط هي : ((تحديد الحدث, استقراء اكبر عدد من الافكار التي تساعد على تخفيف الحدث , تخيل العمل بعدة اساليب للسيطرة على الحدث , التفكير بالاساليب التي يستخدمها الافراد لذلك الحدث)) , ويتضح من ذلك ان الاناث قد استطعن ان يجدن اسلوبا معينا للتفاعل الايجابي مع المواقف المسببة للكرب النفسي , بسبب طبيعة شخصية المرأة , مع قلة الاعباء المسندة اليها لكونها انثى , على عكس الرجل الذي يتوقع منه المجتمع ان يعمل ويصرف على البيت , وعليه ان يوفق بين عمله ودراسته بسبب صعوبة الحياة وزيادة متطلباتها , وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (مارفن Marvin) التي افضت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدرسين والمدرسات في مستوى الكرب النفسي ولصالح المدرسات اللواتي سجلن نسبة اقل من المدرسين في الكرب النفسي .

التوصيات :

بناءاً على نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي :

١. التركيز على تثقيف الطلبة فيما يتعلق بموضوع الكرب النفسي وأثره على الحالة النفسية للطالب ودعم الطلبة معنويا وماديا وخصوصا الطلبة المتفوقين من قبل رئاسة الاقسام والعمادات ورئاسة الجامعة ووضع خطط سنوية لذلك .

٢. التركيز على اهمية ايجاد الاسلوب المناسب لحل المشاكل التي يواجهونها الطلبة من خلال البرامج التربوية وبرامج التنمية البشرية .

المقترحات :

يقترح الباحث عدد من المقترحات وهي :

١. اجراء دراسة حول الكرب النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية .

٢. اجراء دراسة حول الكرب النفسي وعلاقته بعدد من المتغيرات (المستوى الاجتماعي ، العمر ،المستوى الاقتصادي) لدى طلبة الجامعة .

المصادر

اولا : المصادر العربية

- ابراهيم ، محمود ايمن ،(٢٠٠٦): الصحة والمجتمع الطبعة الاولى ، مكتبة الفلاح، الكويت.
- احمد ، عمرو اديب ، (١٩٩٨) : علم النفس الجنسي ، الطبعة الاولى، ، دار النهضة العربية، بيروت.
- احمد ، مصطفى محمود، (٢٠٠٥) : علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الاولى ، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- الاسمر، جليل محمود ، (١٩٩٩): مشاكل النفس والعقل ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- باني، عطية وحيد،(٢٠٠٤) : التنظيم الانفعالي والعقلي للضغوط ، دار الفكر للنشر ، عمان.
- جاسم ، عباس عبد ، (٢٠١٢) : دراسة مقارنة في صراع الدور النوعي على وفق التحمل النفسي لدى موظفي دوائر الدولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- الجنزوري، هديل فرحات ، (٢٠٠٤) : علم لنفس العام ، الطبعة الاولى ، الدار العربية للنشر ، القاهرة.
- خليل ، فؤاد فرج ، (٢٠٠٩) : ادارة الضغوط النفسية ، الطبعة الاولى، الدار العربية للموسوعات، بيروت.
- داود ، عماد الدين ، (٢٠١٠): الارشاد النفسي والتربوي ، ، الطبعة الاولى ، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت .
- ربيع ، منير احمد ، (٢٠٠٤) : الاسس النفسية لتنمية الشخصية ، الطبعة الاولى ، عالم الكتب، القاهرة
- الرشيدي ، وحيدة امين ، (٢٠١٢) :. الادارة الناجحة للضغوط ، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.
- الزغبي ، سلام رشيد ،(٢٠٠٤) : الصحة النفسية ، الطبعة الاولى ، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.
- زهير ، غازي هميم، (٢٠١٣) : الصحة النفسية ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- سامي، مروان عزيز ، (٢٠٠٠): الصحة النفسية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- سعيد، عبد العظيم سليمان، (٢٠٠٠) : مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى المعلمين، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- سلامه ، محفوظ (١٩٨٨) : علم النفس المعرفي ، الطبعة الاولى، دار الثقافة للنشر ، القاهرة .
- سيد، حسن علي ، (٢٠٠٧) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التاهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية / ابن رشد ،جامعة بغداد .
- الشرقاوي ، مصطفى خليل، (ب ت) : علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- صالح ، موسى كمال ، (٢٠١٠) : علم النفس الشخصية ، دار النهضة العربية، بيروت. العياط ، وجدي فهيم ، (٢٠١١) : علم النفس الصحي ، الطبعة الاولى ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- طلعت ، خميس انور، (٢٠٠٩) : الصحة النفسية للجميع ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- عبد السميع ، عبد الغفور حجازي ، (٢٠٠٠) : استرتيجيات ادارة الضغوط ، دار المعرفة ، القاهرة،.
- عبدالقادر، سرحان محمد، (١٩٨٨): اساليب التعامل مع الضغوط ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- عزيز، عبد الجبار محمد، (٢٠٠٥) : علم النفس الفسيولوجي ، الطبعة الاولى ، ، دار الكتب الحديث ، الكويت.
- فخري، سماح وحيد ، (٢٠٠٦): علم النفس التكويني ، الطبعة الاولى ، الدار العربية للعلوم، بيروت .
- كرم ، يوسف ، (١٩٦٦) : تاريخ الفلسفة اليونانية،الطبعة الخامسة ، مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر.
- لندال. دافيدوف (١٩٨٨) : مدخل في علم النفس ، الطبعة الثالثة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع بول، مارتن ،(٢٠٠٠) : العقل المريض، الطبعة الاولى ، الدار العربية للعلوم .
- مسعود، وهاب غندور، (٢٠٠٦): استرتيجيات التعامل الايجابي ، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة
- ممدوح ، سليم ، (٢٠١٢) : اساليب مواجهة الضغوط النفسية ، الطبعة الاولى ، مكتبة مدبولي، القاهرة.ايوب ، عبد الغفار معين ، (٢٠١٤): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، دار القلم ، الكويت.
- ناهض ، محمد ثروت ، (٢٠٠٨) : القياس والتقويم ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
- نجيب ، عادل شعيب، (٢٠١٤) :علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الاولى ، دار النشر للجامعيين، بيروت.
- نذير ، زكريا راشد (٢٠٠٥) : علم النفس الاجتماعي ، دار المطبوعات الجديدة، القاهرة.
- ولي ، محمد اجسم ، (١٩٩٩) : دور الضغوط واساليب التعامل معها وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمات والمعلمين في سبها وفق عدة متغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ياسر ، محمد علي ، (٢٠١١) : الصحة العقلية ، الطبعة الاولى ، دار وائل للنشر، عمان .
- ياسين ، احمد ، (٢٠٠٨) : علم النفس الصحي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .

ثانيا المصادر الاجنبية :

- Baron , (١٩٨٥) : Stress and the emergence of diseases , , New York: Holt Rinerhart.
- Bartels,m,(١٩٧٣) : Health and psychological problems of stress, . New York, McCraw- Hill.

- Brewer,(١٩٨٤) : A comparative study between psychological distress and self-efficacy, Printed in the United States of America Guilford Publications, Inc. New York.
- Brown,(١٩٧٧): Stress of life, paper presented at annual meeting of the American psychological association, san Francisco.
- Carson, (١٩٩٧) : Psychological health , New York, Hall, international.
- Davis, (١٩٩٥): relationship of stressful events to students' self-efficacy,Eighth edition, south-western college publishing, An International Thomson publishing company.
- johnson, (١٩٧٨): Complex conflicts , British Journal of Psychiatry., ١٨٧-١٩٧.
- Longman,(١٩٩٧): Causes of aggressive behavior, A test of the sexist hypothesis British Journal of Psychiatry. ٣٣٣-٣٤١.
- Marvin, (١٩٨١):Relationship between social pain and psychological distress of teachers, Published by John Wiley & Sons, lnc; Hoboken New Jersey Published.
- Millar,(١٩٨١): Psychological distress among staff, . Books
- Parks, (١٩٩٩): Family and work challenges, Englewood cliffse, nJ, Prentice Hall. published by American Psychiatric Publishing, Inc.
- Shaffer , (٢٠٠١) : Capacities and personal challenges , Third Edition, John Wiley& Sons, Inc., New York.
- Stephen , (١٩٨٩) Psychological energy and attrition, State University of New York Press.
- Walker , (١٩٨٧) : Psychosocial diseases, Published by JohnWiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Published simultaneously in Canada.
- Wright, B. D. & Stone, M. H. (١٩٧٩): Best test design: Reach measurement, Chicago, Mesa press.
- Yen, Wal. (١٩٨١): Using Simulation Results to choose a latent trait model: Applied psychological measurement. Vol. ٥, No. ٢.

ملحق (١) سؤال استطلاعي

عزيزي الطالب ..

تحية طيبة ....

يروم الباحث القياس بدراسة حول بعض السلوكيات التي تتعلق بسلوك الطلبة , ولغرض اتمام البحث يرجى منك الاجابة عن الاسئلة التالية , علما ان اجابتك لا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي ولهذا لا داعي لكتابة الاسم

س١/ هل تشعر بالاحباط وعدم القدرة على التفكير عندما تواجه صعوبات في حياتك؟ .

س٢/ هل لديك مشاكل في دراستك وما هي هذه المشاكل ؟ .

س٣ / هل لديك القدرة على تحمل اعباء الحياة الاجتماعية والأكاديمية ؟ .

الباحث

عباس عبد جاسم

ملحق (٢)

جدول اسماء الخبراء

ت	اللقب العلمي	الاسم الكامل	التخصص	الكلية
١	ا..د	حيدر كريم سكر	علم النفس الاجتماعي	التربية الاساسية
٢	ا..د	نشعة كريم عذاب	ارشاد نفسي	التربية الاساسية
٣	ا.د	خديجة حيدر نوري	علم النفس العام	كلية الاداب
٤	ا.م.د	علي لعيبي جبارة	علم النفس التربوي	التربية الاساسية
٥	ا.د	علي عبد اللطيف	قياس وتقويم	كلية التربية
٦	ا.م.د	عباس شلال الدراجي	تربية خاصة	التربية الاساسية
٧	ا.م.د	محمد عبد الكريم طاهر	قياس وتقويم	التربية الاساسية
٨	ا.م.د	رجاء عبد الرحمن	ادارة تربوية	التربية الاساسية
٩	م.د	احمد عبد علي مهودر	علم النفس العام	كلية الاداب
١٠	م.د	ميثم هاشم	ارشاد نفسي	التربية الاساسية

الملحق (٣)

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الاساسية

قسم معلم الصفوف الاولى

استبانة آراء المحكمين بصيغته الأولية

لمقياس الكرب النفسي

الأستاذ / الاستاذة ..... المحترم / المحترمة .

تحية طيبة :

يروم الباحث القيام بدراسة حول (الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة) , ولغرض قياس الكرب النفسي قام الباحث ببناء مقياس الكرب النفسي والذي يتكون من (٤٠) فقرة . وقد تبنى الباحث تعريف بروير (Brewer, ١٩٨٤) الذي عرفه بأنه (حالة من الانهيار النفسي المتمثل بضعف الاداء الاجتماعي , والشعور بالعجز من تحقيق اي شي يستطيع فعله , وعدم القدرة على ايجاد حل مناسب للازمات التي يمر بها الفرد) , وتكون الاجابة على هذا المقياس وفق ثلاثة بدائل هي (ينطبق علي كثيرا , ينطبق علي قليلا , لا ينطبق علي اطلاقا).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ، يرجو الباحث منكم ابداء رأيكم السديد في تحديد صلاحية الفقرات لقياس هذا المفهوم ، وتقبلوا فائق شكر الباحث وتقديره.

الباحث

عباس عبد جاسم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	المستقبل مجهول بالنسبة الي			
٢	دائما اكون كئيب ومنزعج من ضغوط الحياة			

٣	اندم كثيرا على وجودي في هذه الحياة			
٤	اهلي لا يقدرون الضغوط التي اعاني منها			
٥	لا استطيع الدراسة لضعف قدرتي النفسية			
٦	انسحب من العلاقات الاجتماعية			
٧	القلق مستمر لدي			
٨	اشعر ان صحتي غير جيدة			
٩	اشعر ان الدراسة شيء سلبي			
١٠	لدي الالام كثيرة في رأسي			
١١	متطلبات الحياة والدراسة تثقل كاهلي			
١٢	اشعر بأنني سعيد			
١٣	ادرس لوحدي بعيدا عن زملائي			
١٤	اشعر بالإرهاق والملل			
١٥	حياتي مؤلمة جدا			
١٦	استطيع ان اتحدى مصاعب الحياة			
١٧	اني متشائم جدا من حياتي			
١٨	ليس لدي المال الذي يكفيني ويؤمن دراستي			
١٩	لا يوجد من يفهمني ويقدر حاجاتي			
٢٠	اعاني من ضيق نفسي وتعب جسمي			
٢١	لا يمكن تحقيق طموحاتي			
٢٢	ليس لدي اصدقاء يهتمون لأمري			
٢٣	لا استطيع الزواج ولا الدراسة ولا العمل			
٢٤	حالتي النفسية تزداد سوءا يوما بعد يوم			
٢٥	اشعر بأنني محبط على الدوام			
٢٦	ليس لدي اي اهداف مستقبلية			
٢٧	انني مثقل بمتطلبات اهلي ومتطلبات دراستي			
٢٨	اشعر بأنني منجز في دراستي وحياتي الاجتماعية			
٢٩	اهتم بمظهري وأناقتي .			
٣٠	يعتقد الجميع بأنني فاشل			
٣١	السعادة هي ان تبقى وحيدا			
٣٢	لايمكن ان اتقدم في الدراسة			
٣٣	يعتقد زملائي بأنني ناجح في دراستي			
٣٤	اتضايق كثيرا عندما ارسب			
٣٥	لا يوجد رفاهية في هذه الحياة			
٣٦	اعاني من صعوبة التعامل مع مشاكلي			
٣٧	ليس لي القدرة على ايجاد حلول لمصاعب الحياة			
٣٨	امكانياتي بسيطة جدا مقارنة بزملائي			
٣٩	يمكنني ان اتدبر اموري الخاصة بمفردي			
٤٠	دراستي تحصيل حاصل ولاجدوى منها			

الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
قسم معلم الصفوف الاولى

ملحق (٤)

مقياس الكرب النفسي بصيغته النهائية

تحية طيبة .....

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل مقياس بعض الصفات الشخصية لديك ، يرجى قراءة كل فقرة بتمعن وتمهل ، ثم الإجابة بكل صدق ودقة من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الموجودة أمامها وتعتقدين انها تنطبق عليك بوضع علامة
(√) أمام الفقرة .

مع خالص الشكر والامتنان .....

الباحث
عباس عبد جاسم

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي قليلا	لا ينطبق علي اطلاقا
١	المستقبل مجهول بالنسبة الي			
٢	دائما اكون كئيب ومنزعج من ضغوط الحياة			
٣	اندم كثيرا على وجودي في هذه الحياة			
٤	اهلي لا يقدرون الضغوط التي اعاني منها			
٥	لا استطيع الدراسة لضعف قدرتي النفسية			
٦	انسحب من العلاقات الاجتماعية			
٧	القلق مستمر لدي			
٨	اشعر ان صحتي غير جيدة			
٩	اشعر ان الدراسة شيء سلبي			
١٠	لدي الالام كثيرة في رأسي			
١١	متطلبات الحياة والدراسة تثقل كاهلي			
١٢	اشعر بأنني سعيد			
١٣	ادرس لوحدي بعيدا عن زملائي			
١٤	اشعر بالإرهاق والملل			

١٥	حياتي مؤلمة جدا			
١٦	استطيع ان اتحدى مصاعب الحياة			
١٧	اني متشائم جدا من حياتي			
١٨	ليس لدي المال الذي يكفيني ويؤمن دراستي			
١٩	لا يوجد من يفهمني ويقدر حاجاتي			
٢٠	اعاني من ضيق نفسي وتعب جسمي			
٢١	لا يمكن تحقيق طموحاتي			
٢٢	ليس لدي اصدقاء يهتمون لأمري			
٢٣	لا استطيع الزواج ولا الدراسة ولا العمل			
٢٤	حالتي النفسية تزداد سوءا يوما بعد يوم			
٢٥	اشعر بأنني محبط على الدوام			
٢٦	ليس لدي اي اهداف مستقبلية			
٢٧	انني مثقل بمتطلبات اهلي ومتطلبات دراستي			
٢٨	اشعر بأنني منجز في دراستي وحياتي الاجتماعية			
٢٩	اهتم بمظهري وأناقتي .			
٣٠	يعتقد الجميع بأنني فاشل			
٣١	السعادة هي ان تبقى وحيدا			
٣٢	لايمكن ان اتقدم في الدراسة			
٣٣	يعتقد زملائي بأنني ناجح في دراستي			
٣٤	اتضايق كثيرا عندما ارسب			
٣٥	لا يوجد رفاهية في هذه الحياة			
٣٦	اعاني من صعوبة التعامل مع مشاكلي			
٣٧	ليس لي القدرة على ايجاد حلول لمصاعب الحياة			
٣٨	امكانياتي بسيطة جدا مقارنة بزملائي			
٣٩	يمكنني ان اتدبر اموري الخاصة بمفردي			
٤٠	دراستي تحصيل حاصل ولاجدوى منها			

Summary of the research

Psychological distress is one of the topics that represent different types of danger to individuals according to the ability of each individual to confront the situations that cause psychological distress, and the emergence of psychological distress in individuals has many reasons that require study to show the impact of psychological distress across all strata of society, An environment that encourages the spread of the phenomenon of psychological distress, whether it is related to the individual or the surrounding environment or situations that are exposed to the individual so that can be affected by a significant impact both on his psychological, professional, economic or social.

The current research aimed at identifying:

١- measuring the psychological pressure of middle school students.

٢- Identification of the significance of statistical differences depending on the gender variable (male – female)..

The research was determined by the students of the first intermediate stage Rusafa in the province of Baghdad for the academic year ٢٠١٧ ٢٠١٨. In order to achieve the objectives of the research, the researchers built a measure of psychological stress consisting of (٣٠) paragraph, and then the scale was applied to the sample of the research (١٠٠) In four schools from the Directorate of Rusafa I, where the discriminatory force of the scales was extracted and it turned out that there are five non-distinct paragraphs (٢, ٧, ٩, ١٨, ٢٢). Stability has been derived by means of a half-split method using the Pearson correlation coefficient. As a result, the number of paragraphs of the psychological stress scale has reached its final form.

The researcher reached several results, including:

١.The average psychological pressure in the members of the research sample is higher than the average satisfactory and statistical significance.

٢-There are statistically significant differences in the psychological pressure of the research sample according to the gender variable (male - female) and male detection .

Based on these results, the researcher came up with a number of recommendations and suggestions.