

## قوة الانا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

الاستاذ المساعد الدكتور

الدكتور

حيدر كريم سكر

محمد

سعود صغير

الجامعة المستنصرية

الجامعة المستنصرية - كلية التربية

- كلية التربية

قسم العلوم التربوية

قسم العلوم التربوية والنفسية

والنفسية

### مشكلة البحث:

يتعرض الافراد باستمرار الى الضغوط النفسية ويستطيعوا ان يعيدوا توازنهم بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغد لهم في حين يتعرض القسم الاخر من الافراد الى هذه الضغوط ولايستطيعوا مسايرتها او الوقوف بتوازن معها. اذ ان تاثير ومستوى الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، فالشخصية الانسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الاخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا ثقيل على انماط معينة من الشخصية، في حين تستطيع انماط اخرى تصريفها بالشكل الذي لا يترك اثرا على الفرد بفضل قدرات وخبرات الشخصية ومكوناتها البيولوجية الناتجة عن قوة الانا الموجودة لديهم. وان الكشف عن مثل هذا الدور او هذه العلاقة من شأنها ان تلقي مزيدا من الضوء عن هذا المفهوم وطبيعته مما يزيد من المعرفة النظرية والعملية عنه، وخاصة عندا يتعلق الامر بواحدة من اهم فئات المجتمع ومن اكثرها حيوية ومقدرة على العطاء وهم طلبة الجامعة فهم طاقة المجتمع ووسيلته للتغيير والبناء، ومن خلال خبرة

الباحثان وما لاحظه من مشاهدات في لجامعة وم اطلاعهما على الادبيات التي تناولت هذه المتغيرات والدراسات التي اظهرت تباينا في نتائجها يقدم مبررا لاختيار مثل تلك المتغيرات بهدف محاولة فهم العلاقة بينهم . لذا فان مشكلة البحث تبرز في محاولة فهم طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات وما يمكن ان يسهم في تحسين عملية التعلم والتعليم .

اهمية البحث :

عاش الانسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين باحثا عن الاستقرار والامان ، جاريا وراء الراحة التي تعطيه الاتزان ، فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله ولما زادت الحياة تعقيدا وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها ، ازدادت الضغوط عليه لتلبية تلك المطالب ، فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك لانه سيتخلف عن اللحاق بها مما اضطره الى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب هذا الاسراع زاد مرة اخرى من الضغط على النفس وتحميلها اكثر من طاقتها بغية اللحاق بمواكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء وبالتالي ان الضغوط بكل انواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي الى افراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الافراد في قوة الانا، فزيادة التطور تحمل الناس اعباء فوق طاقتهم في الموقف الضاغط وينتج عنها زيادة في الضغوط على اجسامهم مما ينعكس على حالتهم الصحية (الجسدية والنفسية ) ( ستورا ، ١٩٧٧ ، ص ١٠ ) ( دافيدوف ، ١٩٨٣ ، ص ٥٤ ) .

وفضلا عن ذلك ان هذه المواقف تؤثر على الافراد بطرق مختلفة ، كما ان بعض الاشخاص قادرون اكثر من غيرهم على التوافق من غيرهم على التوافق والتعامل بشكل فاعل ومرن مع المواقف المحبطة او الضاغطة اعتمادا على خصائصهم الخفية التي تنصف بقوة الانا حيث تعد هذه القدرة دليلا على التوافق ومؤشرا للنضج الانفعالي ، ان الفرد الذي يتصف بالاتزان الانفعالي ويتمتع بالصحة النفسية يكون لديه رصيد عال من قوة الانا وهذا ما اشار اليه روزنزويج ( rosenzweig1944.p.385 ) .

كما ان القدرة على تحمل التهديدات الخارجية ايا كان شكلها تعد معيارا جيدا لنمو قوة الانا التي تعد المرتكز الفعال للتعامل بنجاح مع البيئة على وفق قرارات محددة او خطط موضوعية مقرونة بالقدرة على ضبط الانفعالات والتوافق مع العالم الخارجي كما يشير الى ذلك سيمونز ( symonds.1971.p.121 ) . كما ان

الاحباط او الضغط الخفيف الدرجة يكشف عن قدرة الفرد على مقاومة الضغوط او الموقف المهددة اللاحقة وربما يرجع هذا الى التغيرات الفسيولوجية ، فضلا عن تعلم الفرد التوقع والتعامل مع الضغوط والمهددات الخارجية اكثر من الخضوع لها وهذا ما اشارت اليه دراسة سيلبي ١٩٦١ seley (seley.1961.p.72) كما ان احداث الحياة الضاغطة لا تؤدي الى السلوك غير المتوافق دائما ، وانما قد تنمي انماطا او صيغا فعالة من التوافق احيانا ، وربما تكون قوة دافعة للنمو والتطور عند الفرد وهذا ما اشار اليه لازاروس ( lazorys.1976.p.72 ) وفي هذا الصدد فان ردود الفعل تجاه المواقف الضاغطة للفرد انما تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي :

١- مرحلة الانذار او التنبيه للمواقف الضاغطة : بحيث يجهز الجسم نفسه لمواجهة الموقف الضاغط في افراز هرمونات الغدد الصماء ( الدرقية ) مما يترتب عليها زيادة في كل من سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس وتوتر في العضلات فضلا عن زيادة في نسبة السكر في الدم .

٢- مرحلة المقاومة : وفيها يحاول الجسم اصلاح ما سببته المرحلة الاولى من ضرر ، فيشعر الفرد بالاجهاد والقلق محاولا مقاومة ومواجهة الموقف الضاغط ، فاذا ما حقق نجاحا وتغلب على الموقف الضاغط فان الاعراض التي سببها الموقف الضاغط تزول .

٣- مرحلة الانهاك : وفيها اذا لم يستطع الفرد التغلب على الموقف الضاغط واستمر في معاناته لهذا الموقف فترة طويلة ، فان قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة حيث تضعف وسائل الدفاع والمقاومة وتعرضه لعدة امراض منها الصداع ، ارتفاع ضغط الدم ، القرحة ، الازمة القلبية ، مما يشكل تهديد لصحة الفرد ، وهذا ما اشار اليه سيلبي ( seley.1976.p.131 ) .

لذا فالافراد الذين يتعرضون لمثل هذه المواقف الضاغطة ، يختلفون في مدى امكانية سيطرتهم ومقاومتهم للضغط النفسي ، ذلك ان الافراد الذين يتمتعون بقوة الانا هم اكثر قدرة على سيطرة احداث البيئة المحيطة بهم واكثر التزاما بالنشاطات التي يمارسونها واكثر ايجابية للاستجابة لاي موقف ضاغط يواجهونه ( ملحم ، ١٩٩٢ ، ص ١٢٦ ) .

ولهذا فان الفرد يتعلم في حياته كيف يواجه ويتعايش مع المواقف الضاغطة ، فان لم يتمكن من ذلك سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة الانا

لديه والتي تتماشى مع ظهور العصابية والاضطراب والاحترق النفسي وتأخير الانجاز الدراسي ( stagner.1961.p.49 ) ( hilgard.1975.p.44 )  
وبما ان قوة الانا نظام من العادات ، اذن هي تمكن الفرد من ان يتكيف مع واقعه الحياتي . فالفرد الذي يتسم بقوة الانا يكون ادراكه واضح لواقعه ونفسه والعالم الخارجي، اما الفرد الذي يتسم بقوة انا منخفضة او ضعيفة يكون نصيبه الاضطراب فضلا عن عدم التوافق مع العالم الخارجي والاخلي مع نقص القدرة على التعامل بنجاح مع البيئة وحل مشكلاتها المتغيرة ، فضلا عن ذلك هو حالة ارتكاسية للشعور بالاحباط القائم على فشل التواصل بين الذات والاخر عكسها التعاضد والتكاتف والاتصال بالناس القائم على مشاعر الحب والاستحسان وتلك هي المتعة الحقيقية في الحياة التي نحياها لتحقيق غاية ندرکه وتبلغ من انفسنا مبلغا مهما انها قوة الانا المتحدة بالتوازن ( بهنام ، ٢٠٠١ ، ص١٢ ) .

وبالتالي هناك جملة من المعايير للدلالة على قوة الانا :

١- القدرة على تحمل التهديد الخارجي : أي القدرة على تحمل الفشل والاحباط الموجود في بيئة الفرد مع قيام الفرد بوظيفته بكفاءة وفاعلية في الوقت الذي يواجه فيه تهديدا طبيعيا .

٢ - الاحساس بمشاعر الذنب : وهو يمكن للفرد من اشباع احتياجاته الشخصية دون الاحساس بمشاعر الذنب المفرطة ، فهي لن تسبب له الضيق .

٣ - مدى تأثير الكبت : وهو قدرة الفرد على ادراك كبت بعض الدوافع غير الاجتماعية دون ان تسبب له تلك الخصائص اي نوع من الازعاج .

٤- التوازن بين الصلابة والمرونة : وهي الدرجة المتوسطة لقوة الانا بين المفهومين المذكورين

٥ - التخطيط والضبط : وهو ان قوة الانا تمكن الفرد من عمل الخطط والمحافظة على نفس النمط من الاداء .

٦ - تقدير الذات : وهو شعور الفرد بانه يستحق الاهتمام وتقدير الذات تكون قوة الانا له اعلى من الشخص الاخر ( symonds.1971.p.120 )

وعلى ضوء ما تقدم فان قوة الانا المرتفعة او القوية لها انعكاساتها الايجابية لدى طلبة الجامعة خاصة وان الظروف الراهنة لها تاثير كبير على مستقبل حياتهم وامنهم وعيشتهم ودراستهم لاسيما وهو يعيشون في دوامة من الضغوط الانية والمتصلة والمتراكمة ، وان الذي لا يحمل مستوى من قوة الانا تضنيه الظروف

الراهنة وترهقه وتجعله عرضة الى الاضطراب والمرض والموت . ومن هنا جاءت اهمية الدراسة الحالية .  
ويمكن اجمال اهمية البحث الحالي في الاتي :  
١- تناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلبة الجامعة وما يمثلونه من جيل للبناء والتقدم .  
٢- تعد قوة الانا من المتغيرات المهمة في بناء الشخصية والذي ينعكس في قدرة الفرد على التكيف مع البيئة والتوافق مع الاخرين .  
٣- ان التباين في مستوى قوة الانا بين الافراد بين القوة والضعف يعطينا تفسيراً في تفاوت الافراد في قدرتهم على لتعامل مع المواقف الضاغطة .  
٤- العصر الذي يعيشه الفرد هو عصر الغوط النفسية ومواجهة هذه الضغوط يطلب فهما كبيراً لهذه الضغوط وتحليلاً كبيراً لها .  
٥- تعد هذه الدراسة اضافة متواضعة في الجانب الاكاديمي والنظري للبحث العلمي .

اهداف البحث: يستهدف البحث الحالي الاتي :

- ١- التعرف على مستوى قوة الانا لدى لبة الجامعة
- ٢- التعرف على مستوى الضغوط النفسية
- ٣- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى قوة الانا تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)
- ٤- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى قوة الانا تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)
- ٥- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)
- ٦- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)
- ٧- التعرف على طبيعة العلاقة بين قوة الانا والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية من الذكور والاناث - الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ ) ووفق المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية .

**تحديد المصطلحات :** تم تحديد المصطلحات في البحث الحالي وفق الاتي :

**اولا : قوة الانا :**

يعرفها بارون barron 1963 على انها القدرة على التكيف في مواجهة مشكلات الحياة فضلا عن الكفاءة والفعالية في المواقف المختلفة ( barron 1963.p.122).

يعرف سيموندس symonds ١٩٧١ قوة الانا على انها نجاح الفرد في بيئته والقدرة على ان يعيش كذلك وفق قرارات محددة او خطط موضوعية مع القدرة على ضبط الانفعالات ( symonds.1971.p.121 ) .

يعرف شميد schmid 1986 قوة الانا بانها امتلاك الفرد احساسا عاليا للمجالات الثلاث ( الالتزام، التحدي ، السيطرة ) (schmid 1986 .p.1218)

تعريف الحلو ١٩٩٥ لقوة الانا بانها امتلاك الفرد احساسا من انه قادر على مواجهة احداث الحياة التي يتعرض لها وان باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الاصابة بالاضطرابات النفسية والامراض الجسمية ( الحلو,١٩٩٥,ص ١٥ )

**التعريف النظري :** بما ان الباحثان قد تبنيا مقياس بارون لقوة الانا فان التعريف النظري هو نفس تعريف بارون الذي ذكر في اعلاه .

**التعريف الاجرائي :** هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب ن خلال اجابته على فقرات المقياس المعتمد في الدراسة الحالية .

**ثانيا : الضغوط النفسية :**

يعرف كوبر cooper1981 الضغوط النفسية بانها حالة من ارباك التنظيم يتعرض لها الفرد ويدرك ان سلامته معرضة للخطر (cooper.1981.p.12).

ويرى لازوروس lazarus1982 ان الضغوط النفسية هي احداث تتجاوز الامكانيات البيئية الداخلية والخارجية للمصادر التكيفية للفرد ( show.1982.p.126)

كما يعرفها همفري hamphrey ١٩٨٢ انه حدث دخلي او ارجي يؤثر على التوافق ويتطلب من الفرد جهدا اضافيا للعودة الى حالة التوازن (hamphrey.1982.p.11)

ويرى شرودر ١٩٨٤ Schroeder ان الضغط هو ظروف بيئية تتطل من الفرد التغيير والتوافق ( Schroeder.1984.p.853 ) وبذلك يرى الباحثان ان هذه التعاريف تتباين ، فبعضها استجابة غير محددة لاي منبه يحدث خلا في التوازن والآخر هو حالة من التنظيم تفرض على الفرد كتنبيه مزعج دائم الضغط يتجاوز قدرات الفرد التي هو عليها . وبالتالي فان البحث الحالي يعرف الضغوط النفسية : هي نوع من التغيير يسبب الارتباك وعدم الشعور بالامان فضلا عن اضطراب التكيف نتيجة لمشاكل اجتماعية ودراسية واقتصادية واسرية وعاطفية تعصف بالفرد وتكون ردة فعله حسب قدرة احتماله للموقف الضاغط .

**التعريف الاجرائي :** هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية

**الاطار النظري :** سيتم في هذا الاطار التعرف على بعض النظريات التي تحدثت عن قوة الانا والضغوط التي يتعرض لها الافراد وتؤدي الى ضغوط نفسية شديدة وتلحق الضرر في البناء النفسي لهم فضلا عن دراسات خاصة به ثانيا .

**اولا : قوة الانا :**

يرى هارتمان hartmann ان الانا قادر على التكيف من خلال طاقتها الذاتية وان الانا تنمو مستقلة عن الهو اذ ان لها اساسها البيولوجي الخاص بها وقد ميز بين نوعين من استقلالية الانا عن الهو هما :

١ - الاستقلالية الاولية : استقلالية الاساس البيولوجي والمرتبط بالنضج لعمليات الانا المتحرر من الصراع ويكون المطلب الاول لتحقيق الاستقلالية للانا هي النضج وشمل عمليات الانا الادراك والنضج والذاكرة اذ تتمايز من الاساس البيولوجي الاساسي للكائن الحي وتساعده على التكيف

٢ - الاستقلالية الثانوية يرى هارتمان ان الانا يكتسب عدد غير محدود من الفاعليات التي تمكنه من تعديل الفعاليات الاخرى التي تنمو في صراع مع الهو . هذه الفعاليات الجديدة تنتج من النضج البيولوجي والتعلم ( الخبرة ) وتصبح بعيدة عن تاثير الهو وتنمي القدرة لمقاومة الدخول في الصراع . كما ان الفعاليات التي تنمو في الاساس لاشباع الهو تصبح مستقلة بحيث تصبح مصدر مستقل للاشباع . يمكن ان تروض غرائز الهو مما يؤدي الى اعلانها . باختصار ان الانا يعمل على

تحقيق التوازن بين الفرد وواقعه الفسيولوجي والاجتماعي وعلى خلق التوازن بين بناءات الشخصية التوازن بين الاهداف المتضاربة .

اما وايت white يرى بان الانسان مدفوع بدوافع استكشافية وافعال هادة ومتعددة لتحقيق تكيف افضل ، وليس لمجرد اشباع الحاجات البيولوجية الاولية فقط او خفض التوتر الناتج عنها وكذلك يرى ان الحركة واللغة والقدرة العقلية (الخيالية) تساعد على النمو نحو الاستقلال والسيطرة على الذات والمحيط مما يساعد على الشعور بالكفاية .

اما ماهلر mahler تربط نمو الانا في الثلاث سنوات الاولى بطبيعة العلاقة بين العلاقة المتغيرة مع الام اثناء النمو غي السنوات الثلاث الاولى ومن ثم البناء النفسي الذي يحدث من خلال عملية الافتراق والتشخص .

اما بلوز blues فقد استخدم مصطلح نمو الطبع ( الهوية ) character development وهو مشابه الى درجة كبيرة من مصطلح الهوية identity لدى اريكسون وايضا مصطلح الفردية او التفرد individuation لدى ماهلر ويعرف الطبع ( الهوية ) charater بانه ذلك الجانب من الشخصية التي تشكل نمط استجابات الفرد للمثيرات الخارجية او الداخلية وهو لايركز على رصد فاعليات الانا المكتسبة مع النمو بل انه يركز على عملية التوازن الديناميكي بين بناءات الشخصية حيث ان النمو يحدث من خلال مواجهة التحديات challenges وحلها حلا ايجابيا ( الغامدي ، ٢٠٠٥ ، الانترنت )

#### قوة الانا barron1968

قوة الانا هي الركيزة الاساسية في الصحة النفسية ويستخدم هذا المفهوم كبديل مرادف لمصطلح الثبات الانفعالي وهو يشير الى التوافق مع الذات والمجتمع علاوة على الخلو من الاعراض العصابية ولاحساس الايجابي بالكفاية والرضا ، فضلا عن ذلك يعد هذا المفهوم هو القطب المقابل للعصابية . حيث يرى كثير من العلماء ان هناك متصلا يقع في احد اطرافه قطب الانا في حين يقع في الطرف الاخر المقابل قطب العصابية ( سويف ، ١٩٦٣ ، ص ٤ ) .

والعصابية لاتعني المرض النفسي ولكن تعني الاستعداد للمرض النفسي فقد يحصل فرد ما على درجة عالية في مقاييس العصابية ولكن لا يضطرب سلوكه ولا يصاب بالمرض النفسي او العصاب لان حياته سارت بهدوء ولم يتعرذ فيها لضغط او توتر شديد وعلى ضوء ذلك كلما زاد نصيب الفرد من العصابية كلما

كانت كمية الضغوط اللازمة لحدوث العصاب قليلة والعكس صحيح ، فاصحاب التقديرات المنخفضة في العصابية ( وهم اصحاب التقديرات المرتفعة في قوة الانا باعتبارها لطرف المقابل في المتصل ) لا يصابون بالعصاب الا اذا تعرضوا الى ظروف بالغة العنف ، واذا كان صاحب الدرجة العالية على قطب الانا قد يصاب بالعصاب ، فان رصيده من قوة الانا يساعده على التحسن والشفاء بسرعة وهذه هي الفكرة الاساسية لهذا المفهوم . ولمفهوم الانا وظيفتين الاولى قدرته على القيام بوظائفه كمتغير في الشخصية والثانية هي التنبؤ بمدى نجاح العلاج النفسي وذلك بناء على قياس الاختبار لقوة الانا الكامنة عند المريض ، حيث كلما زادت درجة المريض على لمقياس زاد احتمال شفائه وقصرت مدة العلاج (كفاي ، ١٩٨٢ ، ص ٤-٥) .

مناقشة النظريات : هناك العديد من النظريات التي فسرت قوة الانا ورغم التباين في تناول النظرات لهذا المفهوم الا انه يمكن النظر الى الجوانب الاتية في هذه النظريات ، حيث نرى ان هذه النظريات قد اتفقت على ان نمو الانا يحد خلال مرحلة الرشد وبالذات من اواخر مرحلة المراهقة واكدت هذه النظريات على ان الانا هي الاساس في قدرة الفرد على التكيف مع البيئة والتي تتأثر بمستوى الانا التي يتمتع بها الفرد وكذلك نرى ان هذه النظريات لم تركز بشكل كبير على الاساس البيولوجي للانا ولكنها ركزت على طبيعة العلاقة التي تربط الطفل بالام حيث ان اساس الاضطراب يعود الى الخلل في العلاقة بالام وان العلاقة الجيدة مع الام هي التي تؤدي للنمو السليم وكذلك فان النمو السوي يرتبط بالقدرة على السيطرة على مستوى القلق والاكتئاب الناتجة من مواجهة التحديات . ومن خلال هذه المناقشة فقد تبني الباحثان نظرية قوة الانا لبارون كاطار نظري لقياس قوة الانا

### ثانيا : الضغوط النفسية :

١ - نظرية التحليل النفسي : ترى هذه النظرية ان اول احساس للفرد بالضغط النفسي هو نابع من مرحلة ميلاده وما رافقها من احساس بالالم والضيق واخفاء شيء من قلق في البدايات الاولى لمراحل نموه والتي في اغلب الاحيان يرجع الاصل بها الى العقد النفسية التي تصيب الفرد في مراحل طفولته والتي تؤثر على طبيعة السلوك فيما بعد ( النابلسي ، ١٩٩١ ، ص ٢٦ )

٢ - نظرية مورر : وهذه النظرية ترى الى ان الحدث او المثير الذي يؤدي الى الاستجابة للضغوط النفسية هو بمثابة المنبه غير المشروط الذي يؤدي الى ظهور الخوف والقلق بالاستجابة الطبيعية مما يؤدي الى ان يكون المنبه غير الطبيعي (خبري مرتبط بالحدث ) منبها مشروطا ويؤدي الى حدوث نوعا من الاستجابة العاطفية المشروطة المتمثلة بالخوف والذي يؤدي الى حدوث حالة شعورية تؤدي الى عدم الاحساس بالراحة مما تجعل الفرد يميل الى ان يتصرف بصورة تجنبية سلبية ( keane.etla.1988.p. ) .

٣ - النظرية العضوية : اشارت العديد من الادبيات الى ان اضطرابات الضغوط النفسية يرجع الى اسباب بايولوجية ، حيث وجد العلماء هناك تغير رئيسي في جذع الدماغ ومن خلال الفحوص الدماغية اظهر التحليل ان هناك نوعا من النشاط المتزايد في المنطقة اللوزية وان هذا يؤدي الى نوع من التدفق الكيمياوي المفرط للهرمونات وحساسية الجهاز العصبي لاي ضغط نفسي يتعرض له الفرد يؤدي الى الافراط (peck.2001.p.4) فضلا عن ذلك وجد لدى المرضى مستويات مرتفعة من هرمونات ( الكاتيكولامين ) ومستويات منخفضة عن المتوسط في هرمون الكورتيزول الذي يعد مهما في عملية التمثيل الغذائي ، وبناء على ذلك تكون نسبة ( الكاتيكولامين) ضعف نسبة (الكورتيزول ) لدى المرضى المتعرضين الى الضغط النفسي مما يؤدي الى نوع من التغيرات التي لا يمكن التخلص منها ضمن الاليات الوظيفية للمخ . حيث تسبب الضغوط النفسية تحطما او تلفا مستمرا في مستقبلات الفا ، كما ان الضغوط الشديدة تؤثر على نظام الدوائر الكهربائية الثلاث في المخ وعلى النحو الاتي :

- ١- الجسم المركزي - والذي يؤدي الى تنظيم هرمونات مسؤولة عن الطوارئ
- ٢- النظام الافيوني - وهو المسؤول عن تحمل الالم في المخ
- ٣- ما تحت المهاد والغدة النخامية الذي ينظم هرمونات مسؤولة عن الاستجابة للضغط ( عبد الرحمن ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٧٠ ) .

وقد وجد عند استخدام تقنية تصوير ( الرنين المغناطيسي للمخ ) ان قرن امون من اكثر التراكيب حساسية عند التعرض للضغوط النفسية مما يؤدي الى ان يكون حجمه اصغر من المعتاد كما يتزايد تدفق الدم في النصف الايمن من الدماغ لدى الافراد المستجيبون الى الضغوط النفسية ، فضلا عن بطيء حركة العين اليسرى اثناء النوم ( black.1995.p.316&andereasen ) .

- ٤- نظرية متلازمة التكيف العام ( هانس سيللي )  
حيث قام بتفسير عملية الضغط النفسي من خلال طرح مفهوم متلازمة التكيف العام والتي يمر بها الفرد بثلاث مراحل هي :
- ١- رد فعل للاخطار حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الادرينالية بتعبئة اجهزة الدفاع في الجسم اذ يزداد انتاج الطاقة الى اقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغط واذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم الى المرحلة الثانية .
- ٢- المقاومة عندما يتعرض الفرد للضغوط يبدا بالمقاومة وجسمه ف حالة تيقظ تام وهنا يقل اداء الاجهزة المسؤولة عن النمو وعند القاية من العدوى تحت هذه الظروف سيكون الجسم في حالة اعياء وضعف شديد ليتعرض الى ضغوط من نوع اخر من الامراض واذا ما استمرت الضغوط الاولى وظهرت ضغوط اخرى ( الامراض ) انتقل الى المرحلة الثالثة .
- ٣- لايمكن لجسم الانسان الاستمرار بالمقاومة الى ما لا نهاية اذ تبدأاعلامات الاعياءبالظهور تدريجيا وبعد ان يقل انتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الامور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما واذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي الى اضطرابات جسمية تصل حدالموت ويسمي ويسلي هذا النموذج بنموذج التنبيه - الاستجابة ( selye.1956.p.63 )

#### مناقشة النظريات:

هنالك العديد من النظريات التي تفسر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الافراد وتتباين هذه النظريات ، وقد جاءت هذه النظريات بصورة متفقة على وجود مواقف ضاغطة تحدث بصورة مفاجئة وتسبب المزيد من التوتر وكما يلي:

ان الضغوط النفسية تختلف باختلاف العوامل المسببة لها حيث تنظر المدرسة السلوكية الى الضغوط بمثابة المنبه غير المشروط والذي يساعد على اظهار حالة الخوف . وكلما كانت الضغوط شديدة ازدادت قوة المنبهات . بينما النظرية التحليلية النفسية تؤكد ان العصاب يحدث بسبب العقد النفسية ، في حين ترى النظرية البايولوجية ان الضغوط

النفسية لها علاقة بالصلات البيولوجية والنشاط الهرموني حيث كلما كان النشاط الهرموني فعالا كلما ازداد عدد الذين يتعرضون الى الضغوط النفسية والعكس بالعكس . ومن خلال هذه المناقشة لنتائج النظريات التي تم ذكرها فان الباحثان لم يتبنيا أي من هذه النظريات وعلى ضوء ذلك سيكون تفسيرهما عاما لهذه المدخلات وعلى وفق المواقف الضاغطة .

**الدراسات السابقة :** سيتم التطرق الى اهم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث سواء بصورة مباشرة او غير مباشرة وكما يلي :

دراسة جيوفري geoffry ١٩٨٦

استهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق المهني ومقياس بارون لقوة الانا وجهة الضبط وقد استخدم الباحث في دراسته مقياس بارون لقوة الانا ومقياس التوافق المهني وطبقا على عينة تكونت من ( ١٥٠ ) عامل وعاملة في مصانع بريطانية واستعمل الوسيلة الاحصائية وهي تحليل التباين المزدوج لمعالجة البيانات وتوصلت هذه الدراسة الى ان المتوافقين مهنيا حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس بارون لقوة الانا وموضوع الضبط الداخلي خلاف الذين يعانون من سوء التوافق المهني حيث حصلوا على درجات منخفضة على نفس المقياس ( قوة الانا ) ( بهنام ، ٢٠٠١ ) .

دراسة بوند فيلونت bond velliant ١٩٨٦

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قوة الانا والاليات الدفاعية غير الناضجة اظهرت هذه الدراسة الى ان هناك علاقة موجبة بين انخفاض درجات الافراد على مقياس قوة الانا والاساليب الدفاعية غير الناضجة أي ان الافراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس قوة الانا كانوا يستخدمون اساليب دفاعية غير ناضجة وكانت العينة من مجموعة من المرضى والاسوياء باستخدام مقياس الاساليب الدفاعية المعد من قبل bond ومقياس قوة الانا لبارون baronn ( بهنام ، ٢٠٠١ )

دراسة سيشل schill ١٩٨٨

اجريت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين اساليب التعامل وقوة الانا وبلغت عينة البحث من ( ١٢٧ ) من طلبة الجامعة وقد تم استخدام مقياس بارون لقوة الانا ومقياس اساليب التعامل وهي مقياس الدعم الاجتماعي ومياس اضطراب وظائف السلوك ومقياس القلق ومقياس حل المشكلة . وقد ظهر ان هناك علاقة ارتباطية سلبية بين اسلوب التعامل والاعتماد المهني كما وجد ان الذكور الذين سجلوا درجات عالية في قوة الانا كانوا يلجأون الى حل المشكلات بمواجهة الموقف والتعامل معه بصورة مباشرة بينما كانت عينة الانا اكثر استخداما لاسلوب الهرب الا ان اساليب التعامل او المواجهة

كانت اقل استخداما لدى الافراد من ذوي الدرجات المنخفضة في قوة الانا (بهنام ، ٢٠٠١)

دراسة ملا طاهر ١٩٩٥ حيث هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة السببية بين الافكار اللاعقلانية وكل من الضغوط النفسية واساليب التعامل م الضغوط النفسية . وقد بلغ حجم العينة ( ٣٠٠ ) طالب وطالبة وقامت الباحثة ببناء مقاييس الافكار اللاعقلانية ومقياس الضغوط النفسية ومقياس اساليب التعامل مع الضغوط . وظهرت النتائج ان الافكار اللاعقلانية منتشرة بصورة اسعة بين طلبة الجامعات وان معظم الطلبة ياعنون من الضغوط النفسية التي ترجع لاساليب متنوعة ( ملا طاهر ، ١٩٩٥ )  
دراسة كوفاسك kovacic ٢٠٠٠

اجريت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين صدمة الحروب وقوة الانا والسمات العصائية ومواجهة الضغوط ولتحقيق هذا الهدف استخدم مقياس تكامل الانا لقياس قوة الانا ومقياس ايزنك وطبق على عينة متكونة من ( ٣٦ ) جنديا وقد اظهرت النتائج انه ليس هناك علاقة بين زيادة الانزيم وقوة الانا وظهر ان هناك علاقة بين قوة الانا والاستقرار الانفعالي واساليب التعامل الناجح مع صدمة الحرب ( بهنام ، ٢٠٠١ )  
دراسة بهنام ٢٠٠١ :

كان من بين اهداف هذه الدراسة هو قياس قوة الانا وتبعها لمتغيرات (الجنس التخصص والسكن ) وقد تالفت عينة البحث من ( ٤٠٠ ) طالب وطالبة وظهرت النتائج ان قوة الانا لدى افراد العينة اقل من المتوسط الفرضي كذلك اظهرت النتائج ان الذكور اعلى من الاناث في مستوى قوى الانا وكذلك ظهر عدم وجود فروق ذي دلالة احصائية تبعاً لمتغير التخصص ( بهنام ، ٢٠٠١ )  
مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ان معظمها يرى ان متغيري قوة الانا والضغوط النفسية من المتغيرات المهمة . وظهرت الدراسات كذلك ان هذه المتغيرات ترتبط بعلاقة مع عدد من المتغيرات مثل الجنس والتخصص وبعض متغيرات الشخصية وعلى الرغم من التباين في نتائج الدراسات التي تم عرضها الا ان هذا التباين يعطي مبررا لمزيد من الدراسة حول الموضوع والتحقق من وجود العلاقة من انعدامها حيث ان لكل دراسة محدداتها ومقاييسها المستخدمة فيها وان نتائج الدراسات تتاثر بتلك المقاييس والمحددات ان استعراض الدراسات جميعا يوضح ان متغيرات الجنس والتخصص هي متغيرات بحثت العديد من الدراسات علاقتها مع قوة الانا او الضغوط النفسية وان نتائج الدراسات وما

متوافر من ادبيات يقدم مبررا لاختيار مثل تلك المتغيرات بهدف فهم علاقتها مع بقية المتغيرات . هذا ما يوفر اساسا نظريا للبحث الحالي ويوضح ابعاد لمشكلة ويظهر اهمية وجدوى البحث في هذه المتغيرات وما يرتبط به من علاقة يمكن ان يسهم في تحسين عملية تعلم الطلبة.

**اجراءات البحث:** تتضمن اجراءات البحث الحالي الاتي

**مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث لحالي من طلبة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ( ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ ) والبالغ عددهم ( ٢١٩٢٣ ) طالب وطالبة كما موضح في الجدول (١)

جدول (١) يوضح اعداد مجتمع البحث

ت	الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
١	كلية الادارة والاقتصاد	٢٢٩٤	١١٠٩	٣٤٠٣
٢	كلية التربية الاساسية	١٨٠٦	٢٢٨٤	٤٠٩٠
٣	كلية العلوم السياسية	٢٢٤٦	١٦٨١	٣٩٢٧
٤	كلية طب الاسنان	٢١٦	٢٠٤	٤٢٠
٥	كلية الاداب	١٥٥٩	١٩٢٢	٣٤٨١
٦	كلية الهندسة	٨٤٢	٧٢٦	١٥٦٨
٧	كلية القانون	٤٤٤	٤٣٩	٨٨٣
٨	كلية الصيدلة	٢٣٧	٣٠٤	٥٤١
٩	كلية العلوم	١١٢٥	١٢٣٨	٢٣٦٣
١٠	كلية الطب	٥٨٨	٦٥٩	١٢٤٧
	المجموع	١١٣٥٧	١٠٥٨٦	٢١٩٢٣

عينة البحث : تالفت عينة البحث الحالي من ١٠٠ طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية من طلبة كليات التربية والاداب والعلوم كما موضح في الجدول (٢)

جدول (٢) يوضح عدد افراد العينة موزعين حسب الجنس والتخصص

ت	الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
١	التربية	٢٠	١٥	٣٥
٢	الاداب	٢٠	١٥	٣٥
٣	العلوم	١٥	١٥	٣٠
	المجموع	٥٥	٤٥	١٠٠

**اداتا البحث :** تحقيقا لاهداف البحث الحالي تم استخدام اداتي البحث الاتيين وكما يلي:

**مقياس الضغوط النفسية :** قام الباحثان ببناء اداة لقياس الضغوط النفسية وذلك باتتباع الخطوات الاتية :

**اولا : اجراءات بناء المقياس**

**١ - تحديد تعريف لمفهوم الضغوط النفسية :**

قام الباحثان بالاطلاع على الادبيات والدراسات ذات العلاقة بالوضوع فضلا عن الاطلاع على المقاييس المتوافرة بغية الافادة من كل ذلك في تحديد تعريف الضغوط النفسية وتحديد مجالاتها وصياغة الفقرات وتحديد البدائل المناسبة للاجابة عنها .

**٢- تحديد مجالات الضغوط النفسية :** من خلال التعريف الذي التزم به الباحثان فقد تم تحديد مجالات الضغوط النفسية كالاتي \* الضغوط الاجتماعية ، الضغوط الدراسية ، الضغوط الاقتصادية ، الضغوط الاسرية ، الضغوط العاطفية ) .

**٣- صياغة الفقرات :** بعد ان تم تحليل تعريف الضغوط النفسية لى مجالات فقد تم اعداد وصياغة الفقرات لكل مجال وقد روعي في ذلك الاتي :

- ان تصاغ بلغة مفهومة

- تجنب العبارات التي تحمل اكثر من فكرة واحدة (سليمان ، ١٩٩٨ ، ص٢٣٠)

وقد بلغت عدد فقرات المقياس بصورته الاولية (٥٠) فقرة

**٤ - اعداد بدائل الاجابة :**

لقد تم استخدام اسلوب ليكرت في تحديد بدائل الاجابة وذلك لدقة درجة اتجاه الفرد في موضو البحث وسهولة البناء والتصميم ( عدس ، ١٩٩٣ ، ص١٤٥) وتم وضع خمس بدائل للاجابة ( موافق جدا ، موافق ، متردد ، غير موافق ، غير موافق جدا)

**٥- اعداد تعليمات المقياس :**

تم وضع تعليمات الاجابة بطريقة بسيطة ومفهومة فضلا عن توضيح طريقة الاجابة عن الفقرات بوضع علامة ( ) امام الفقرة تحت البديل المناسب مع تاكيد سرية الاجابة . وان تكون لكل الفقرات وانها تستخدم لاغراض البحث العلمي .

**٦ - طريقة تصحيح المقياس :**

- لتصحيح المقياس يتطلب الاجابة عن احد البدائل الاتية ( موافق جدا ، موافق ، متردد ، غير موافق ، غير موافق جدا ) وتعطى الفقرات الايجابية الدرجات ( ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ) اما الفقرات السلبية فتعطى ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ )
- ٧- عرض المقياس بصورته الاولية على الخبراء (الصدق الظاهري) (ملحق ١)  
يعد الصدق الظاهري من اهم الخصائص التي ينبغي توافرها في اداة البحث حيث ان المقياس يعد صادقا اذا ما قيس ما وضع من اجل قياسه . والصدق الظاهري هو احد انواع الصدق حيث يعتمد على المحكمين في ابداء رايهم بالاداة ( الامام التربية وعلم النفس لغرض الحكم لى صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها للمجال وفي ضوء راي الحكام تم الابقاء على الفقرات نفسها والتي تبلغ (٥٠) فقرة .
- ٨- وضوح التعليمات والفقرات : لغرض معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات قام الباحثان بعرضها على ( ٣٠ ) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية وقد تبين من خلال التطبيق ان التعليمات وفقرات لمقياس واضحة ومفهومة وقد استغرق وقت الاجابة ( ٤٠ ) دقيقة .
- ٩- التحليل الاحصائي للفقرات : يكون الهدف من هذا التحليل التحقق من صدق الخصائص السايكومترية للمقياس نفسه وهي من الخطوات الاساسية لبناء الاداة وقد طبق على عينة بلغت ( ٤٠٠ ) طالب وطالبة اختيروا عشوائيا وقد تم استخراج القوة التمييزية وذلك باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا (٢٧٪) ثم تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين مجموع الدرجات العليا والدنيا لاختبار الفرق بين مجموع الدرجات العليا والدنيا لكل فقرة للتعرف على القوة التمييزية لكل منهما . وبعد التحليل تم الابقاء على جميع الفقرات حيث كانت جميعها مميزة وبذلك صبح المقياس بصورته النهائية يتكون من ( ٥٠ ) فقرة ملحق (٤) وكما في الجدول ( ٣ )

جدول ( ٣ ) يوضح القوة التمييزية ل فقرات مقياس الضغوط النفسية

القيمة التائية *	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٥,٩	١,٢٢	٢,٦٩	٢,٢٣	٥,٠٧	١
٤,٦	١,٤٩	٢,٠٩	٢,٥٢	٤,١٦	٢
٢,٧	١,٢٠	١,٨١	٢,٣٧	٤,٠٧	٣
٦,٩	١,١٠	١,٧٠	١,٦٠	٤,٤٢	٤
٩,٦	٠,٩٣	١,٧٥	١,٦٠	٤,٤٢	٥
٨,٧	١,٠٩	١,٦٧	١,٧٠	٤,٣٥	٦
٤,٩	٠,٩٣	١,٠٦	٢,٣٥	٣,٤٥	٧
٥,٣	٠,٨٦	٣,٩٣	١,٤٢	٢,٠٧	٨
٩,٧	٠,٨٦	٣,٩٣	٤,٩٠	١٢,١٤	٩
٥,٩	١,٣٣	١,٦٠	١,٥٥	٣,٤٧	١٠
٤,٧٨	١,٠٩	١,٩٠	١,٥٧	٣,٣٠	١١
٣,٩٠	٠,٧٥	١,٨٦	٠,٧٨	٢,٢٦	١٢
٩,٤٣	٠,٤٤	١,٦٦	٠,٦٦	١,٨٨	١٣
١٠,٠٩	٠,٧٦	١,٢٨	٠,٦٤	٢,٠٦	١٤
٣,٣٢	٠,٣٩	١,١٥	٠,٦٠	١,٨٣	١٥
٤,١٦	٠,٤٧	١,١٨	٠,٧٦	١,٥٤	١٦
١٠,٨٤	٠,٥٩	٢,٢٠	٠,٣	٢,٨٩	١٧
١٠,٨٤	٠,٧٠	١,٧٦	٠,٥٠	٢,٦٧	١٨
٩,٤٣	٠,٧٤	١,٨٦	٠,٥٢	٢,٦٨	١٩
١٢,٠١	٠,٦٢	١,٧٣	٠,٥٦	٢,٧٠	٢٠
٧,٧٧	٠,٥٢	١,٢٦	٠,٧٠	١,٩٢	٢١
٩,٩٥	٠,٦١	١,٤٥	٠,٦٦	٢,٣٢	٢٢
١,٥٤	٠,٥٤	١,٤٠	٠,٦٠	٢,٢٦	٢٣
٩,٨٧	٠,٥٩	١,٣٤	٠,٨٠	٢,١١	٢٤
٨,٥٦	٠,٤٨	١,٢٣	٠,٨٧	٢,٥	٢٥
٦,٠٥	٠,٧٤	٢,٣٧	٠,٤٢	٢,٨٧	٢٦
٣,٧٧	٠,٦٧	١,٤٣	٠,٧٩	١,٨١	٢٧
١٠,٩٣	٠,٥٤	١,٣٣	٠,٥٤	٢,٢٨	٢٨

١٤,١٦	٠,٥٢	١,٣٩	٠,٦٤	٢,٣٦	٢٩
١٠,٧٣	٠,٤٨	١,٢٣	٠,٨٠	٢,٢٠	٣٠
٨,٨٩	٠,٧٦	١,٧٦	٠,٤٠	٢,٢٦	٣١
١١,١٣	٠,٧٥	٣,٦	٠,٧٢	٢,٣٥	٣٢
٤,٣٤	٠,٥٧	٣,٢١	٠,٧٠	١,٧٠	٣٣
٧,٣٠	٠,٤٦	١,٢٦	٠,٧٠	١,٨٦	٣٤
٩,٤٢	٠,٦٤	١,٦٣	٠,٦٦	٢,٤٦	٣٥
٧,٨٨	٠,٦٨	١,٦١	٠,٧١	٢,٣٦	٣٦
١٢,٧٤	٠,٦٣	١,٩٢	٠,٤٠	٢,٨٥	٣٧
٥,٥٨	٠,٨٠	١,٨٧	٠,٦١	٢,٤١	٣٨
١٢,٥٨	٠,٦٠	١,٤٦	٠,٥٠	٢,٦٢	٣٩
١٢,٧٣	٠,٦١	١,٦٤	٠,٦٨	٢,٥٤	٤٠
١٠,٣٣	٠,٥٣	١,٢٩	٠,٨٢	٢,٢٧	٤١
٩,٠٣	٠,٣٢	١,٠٩	٠,٧٥	١,٨٠	٤٢
٩,١٢	٠,٥٤	١,٦٦	٠,٥٥	٢,٣٥	٤٣
٩,٤٦	٠,٤٦	١,٢٣	٠,٦٥	١,٩٦	٤٤
٢,٠٧	٠,٤٦	٢,١٥	٠,٧٨	٢,٣٧	٤٥
١٣,٩٣	٠,٦٢	١,٨٢	٠,٤٢	٢,٨٣	٤٦
١٤,١٢	٠,٦٢	١,٨٢	٠,٧٣	٢,٣٩	٤٧
١١,٤٦	٠,٥٢	١,٣٧	٠,٦٧	٢,٣١	٤٨
١٠,١٤	٠,٥٠	١,٢٦	٠,٧٤	٢,١٤	٤٩
٥,٠٩	٠,٧٣	١,٦٢	٠,٧١	٢,١٢	٥٠

\* القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية ٢١٤ وبمستوى دلالة (٠,٠٥) هي ١,٩٦

### صدق الفقرات:

١- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي): ويتم بحساب معاملات الارتباط البينية لفقرات الاختبار او بنوده من اجل التناسق الداخلي للاختبار وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠٥) وكما في الجدول (٤)

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

معامل الارتباط	ت						
٠,٧١	٤٣	٠,٤٩١	٢٩	٠,٤٩	١٥	٠,٣٤	١
٠,٥٠	٤٤	٠,٦٨	٣٠	٠,٣	١٦	٠,٤٥	٢
٠,٦٢	٤٥	٠,٢٥	٣١	٠,٣١	١٧	٠,٥٦	٣
٠,٢٥	٤٦	٠,٢٤	٣٢	٠,٢٤	١٨	٠,٣٣	٤
٠,٢٨	٤٧	٠,٦٣	٣٣	٠,٥٤	١٩	٠,٤٤	٥
٠,٦٧	٤٨	٠,٥٨	٣٤	٠,٥٥	٢٠	٠,٣٥	٦
٠,٦١	٤٩	٠,٢٢	٣٥	٠,٦٠	٢١	٠,٥٤	٧
٠,٧٣	٥٠	٠,٣٩٢	٣٦	٠,٣٠	٢٢	٠,٤٢	٨
		٠,٢١	٣٧	٠,٢٩	٢٣	٠,٦٧	٩
		٠,٦٧	٣٨	٠,٤٧	٢٤	٠,٤٨	١٠
		٠,٤٤١	٣٩	٠,٦٦	٢٥	٠,٣٢	١١
		٠,٥٩	٤٠	٠,٦٤	٢٦	٠,٢٩	١٢
		٠,٢٦	٤١	٠,٦٤	٢٧	٠,٢٨	١٣
		٠,٧٠	٤٢	٠,٣٩	٢٨	٠,٤١	١٤

٢- علاقة الفقرة بدرجة المجال : وهنا يتم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال ولتحقيق ذلك حسبت الدرجة الكلية لأفراد العينة على وفق المجالات الخمس وبعد ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات كل مجال ودرجاتهم الكلية على ذلك المجال وكانت

جميع معاملات الارتباط ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) وكما موضح في الجداول (٧,٨,٩,١٠,٥,٦)

جدول (٥) يوضح علاقة الفقرة بدرجة المجال للضغوط الاجتماعية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٤٢	٦	٠,٣٣	١
٠,٣٤	٧	٠,٥٦	٢
٠,٤٥	٨	٠,٤٣	٣
٠,٢٣	٩	٠,٣٢	٤
٠,٤١	١٠	٠,٣١	٥

جدول (٦) يوضح علاقة الفقرة بدرجة المجال للضغوط الدراسية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٥٤	١٦	٠,٣٢	١١
٠,٣٦	١٧	٠,٤٣	١٢
٠,٤٥	١٨	٠,٤٦	١٣
٠,٤١	١٩	٠,٣٥	١٤
٠,٥٥	٢٠	٠,٣١	١٥

جدول (٧) يوضح علاقة الفقرة بدرجة المجال للضغوط الاقتصادية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٤٤	٢٦	٠,٣٢	٢١
٠,٥٦	٢٧	٠,٥٤	٢٢
٠,٣٤	٢٨	٠,٤٣	٢٣
٠,٤٨	٢٩	٠,٣١	٢٤
٠,٢٩	٣٠	٠,٢٦	٢٥

## جدول (٨) يوضح علاقة الفقرة بدرجة المجال للضغوط الاسرية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٤٩	٣٦	٠,٣١	٣١
٠,٣٠	٣٧	٠,٥٥	٣٢
٠,٤١	٣٨	٠,٤٢	٣٣
٠,٢٨	٣٩	٠,٣٢	٣٤
٠,٤٨	٤٠	٠,٣٧	٣٥

## جدول (٩) يوضح علاقة الفقرة بدرجة المجال للضغوط العاطفية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٥٢	٤٦	٠,٣٠	٤١
٠,٣٩	٤٧	٠,٤٥	٤٢
٠,٤٢	٤٨	٠,٤٩	٤٣
٠,٤٧	٤٩	٠,٣٥	٤٤
٠,٥٥	٥٠	٠,٣٦	٤٥

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس : تم التحقق من ذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين درجات الافراد على كل مجال والدرجة الكلية للمقياس

## جدول (١٠) يوضح العلاقة بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المجال	ت
٠,٦٦	الضغوط الاجتماعية	١
٠,٤٥	الضغوط الدراسية	٢
٠,٦٦	الضغوط الاقتصادية	٣
٠,٥٥	الضغوط الاسرية	٤
٠,٤٨	الضغوط العاطفية	٥

### الخصائص السايكومترية للمقياس:

١- **الصدق** : وهو من الخصائص المهمة الواجب توافرها في اداة البحث وهو يدل على مدى قياس الفقرات للظاهرة المراد قياسها ( عدس ، ١٩٩٣ ، ص ١٤٥ ) وقد تحقق في المقياس الحالي نوعان من الصدق هما :

أ - **صدق المحتوى** : وتم التحقق منه من خلال تحليل محتوى المقياس وكذلك من الصدق الظاهري الذي تم التوصل اليه من خلال المحكمين .

ب - **صدق البناء** : وقد تحقق من خلال ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية وارتباط الدرجة الكلية للمقياس بمجالاته وقد تم التحقق من كلاهما .

٢- **الثبات** : يقصد بالثبات دقة الاختبار او اية اداة اخرى في القياس وعدم تناقضه مع نفسه فالمقياس الثابت هو المقياس الذي يمكن الاعتماد عليه (الامام، ١٩٩٠، ص ١٣٥) .

ولغرض استخراج الثبات في الدراسة الحالية فقد تم تطبيق الاداة على عينة من (٧٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا ، حيث تم تطبيق الاداة للمرة الاولى على العينة ، ثم بعد اسبوعين تم تطبيق الاداة مرة ثانية على نفس العينة ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ( ٠،٧٥ ) وهو يمثل معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه (البياتي ، ١٩٧٧ ، ص ١٩٤) وبذلك تم التحقق الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار .

### ثانيا : مقياس قوة الانا لبارون baronn

لغرض قياس قوة الانا قام الباحثان بتبني مقياس قوة الانا المعد من قبل بارون والذي يتكون من (٦٨) فقرة تقيس قوة الانا وقد وضعت امام كل فقرة بديلين للاجابة (نعم ) و(لا) وقد اعطيت للاجابة (نعم) درجة (١) وللاجابة (لا) درجة (صفر) وبذلك فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٦٨) وقد تم التحقق من الخصائص السايكومترية لهذا المقياس وكالاتي :

١ - **الصدق** : وهو من الخصائص المهمة الواجب توافرها في اداة البحث وهو يدل على مدى قياس الفقرات للظاهرة المراد قياسها ( عدس ، ١٩٩٣ ، ص ١٤٥ ) وقد تحقق في المقياس الحالي الصدق من خلال عرض الفقرات على الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس . وقد تم تعديل بعض الفقرات وفقا لما اقترحه الخبراء لتلائم البيئة العراقية مثلا ( ملحق ٣ )

**التحليل الاحصائي لل فقرات :** يكون الهدف من هذا التحليل التحقق من صدق الخصائص السايكومترية للمقياس نفسه وهي من الخطوات الاساسية لبناء الاداة وقد طبقت الاداة على نفس عينة البناء التي استخدمت في بناء مقياس الضغوط النفسية وقد تم استخراج القوة التمييزية وذلك باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا (٢٧%) ثم تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين مجموع الدرجات العليا والدنيا لكل فقرة للتعرف على القوة التمييزية لكل منهما . وبعد التحليل تم الابقاء على جميع الفقرات حيث كانت جميعها مميزة وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٦٨) فقرة (ملحق ٣) وكما في الجدول (١١)

جدول (١١) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس قوة الانا

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت ١
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٣,٠	٠,٧٦	٢,٤	٠,٩٥	٣,٠	١
٣,٨٨	٠,٩٣	٢,٦	٠,٦٧	٣,٣	٢
٦٣,٣	٠,٦٣	٣,٥	٠,٣٣	٣,٩	٣
٤,٠	٠,٨٤	١,٨	١,٠	٢,٦	٤
٤,٧٣	١,١	٢,٦	٠,٧٤	٣,٧	٥
٢,٨	١,١	٢,٦	٠,٧٤	٣,٣	٦
٦,٦٦	٢,١	١,٧	٠,٣٦	٣,٩	٧
٢,٥	٠,٨٩	٣,٣	٠,٥٦	٣,٧	٨
٤,١٦	١,١	٢,٨	٠,٤٩	٣,٨	٩
٣,٥٧	٠,٩٢	٢,٨	٠,٨٥	٣,٥	١٠
٢,٨٦	٠,٨٠	٣,٥	٠,٤٥	٣,٩	١١
٣,٤٥	٠,٩١	٣,٢	٠,٦٤	٣,٨	١٢
٣,٣٨	٠,٩٩	٢,٧	٠,٨٨	٣,٤	١٣
٣,٨٠	٠,٩٨	٨,٢	٩,٠٠	٣,٦	١٤
٣,٣٣	١,١	٢,٧	٠,٨٥	٣,٦	١٥
٤,٨٠	١,٢	٢,٨	٠,٤٩	٣,٨	١٦
٧,٣٣	٠,٨٢	٢,٦	٠,٤٧	٣,٧	١٧
٢,٦٩	١,١	٣,٠	٠,٨٣	٣,٧	١٨

٢٠٢٢	٠٠٧٥	٣٠١	٠٠٨٦	٣٠٥	١٩
٢٠٠٨	١٠١	٢٠٦	١٠١	٣٠١	٢٠
٤٠٣٤	٠٠٩٥	٢٠٦	١٠١	٣٠٠	٢١
٤٠١٢	١٠٠	٣٠٢	٠٠٣٤	٣٠٩	٢٢
٣٠٣٣	٠٠٥٧	٣٠٧	١٦٠٠	٤٠٠	٢٣
٥٠٣٩	١٠٠	٢٠٣	١٠٢	٣٠٢	٢٤
٣٠٠٤	١٠٠	٣٠١	٠٠٧٨	٣٠٧	٢٥
٤٠٣٤	١٠٢	٢٠٦	٠٠٨٩	٣٠١	٢٦
٥٠٢٩	١٠٠	٢٠٣	٠٠٦٩	٣٠٧	٢٧
٣٠٥٧	٠٠٩٨	٣٠٢	٠٠٤٥	٣٠٨	٢٨
٣٠١٥	٠٠٨٨	٢٠٤	٠٠٨٧	٣٠٠	٢٩
٣٠٨٥	١٠١	٢٠٢	١٠٢	٢٠٩	٣٠
٣٠٠٣	٠٠٧٧	٣٠٤	١٠٠	٢٠٨	٣١
٤٠٧	٠٠٨١	٢٠٦	٠٠٧٣	٣٠٤	٣٢
٤٠٩٧	٠٠٩٩	٢٠٣	٠٠٨٣	٣٠٣	٣٣
٢٠٤٠	٠٠٦٩	٣٠٨	٠٠٥٦	٨٠٣	٣٤
٥٠٤٠	٠٠٩٥	٢٠٣	٠٠٦٤	٣٠٣	٣٥
٢٠٩	٠٠٦٧	٣٠٤	٠٠٨٧	٣٠٩	٣٦
٤٠٩٨	٠٠٧٩	٣٠٠	٠٠٥١	٣٠٧	٣٧
٤٠٢	٠٠٧٨	٣٠٠	٠٠٤٩	٣٠٦	٣٨
٢٠٢	١٠١	٢٠٧	٠٠٩١	٣٠٢	٣٩
٣٠٠	١٠١	٣٠١	٠٠٦٨	٣٠٧	٤٠
٢٠٧٧	٠٠٨٩	٣٠١	٠٠٧٩	٣٠٦	٤١
٤٤٤٤	١٠٠٢	٣٠٠	٠٠٥٦	٣٠٨	٤٢
٢٠٥٣	٠٠٩٨	٢٠٧	٠٠٨٣	٣٠٢	٤٣
٤٤٤٤	٠٠٩٥	٢٠٧	٠٠٧٠	٣٠٥	٤٤
٣٠٣٣	١٠٠٤	٢٠٥	٠٠٩٥	٣٠٢	٤٥
٣٠٣٣	٠٠٩٦	٣٠١	٠٠٧١	٣٠٧	٤٦
٢٠٥	٠٠٩٤	١٠٧	١٠٢	٢٠٣	٤٧
٤٠٣٨	٠٠٨٠	٢٠٨	٠٠٥٩	٣٠٥	٤٨
٤٠٧٦	١٠٠٦	٢٠٥	٠٠٨٠	٣٠٥	٤٩

٢٠٧٣	٠٠٩٧	٢٠٨	٠٠٩٨	٣٠٤	٥٠
٤٠١١	٠٠٩٧	٢٠٩	٠٠٥٨	٣٠٦	٥١
٥٠٢٩	٠٠٩٧	٢٠٩	٠٠٤٣	٣٠٨	٥٢
٣٠٨٨	٠٠٩٥	٢٠٧	٠٠٧٧	٣٠٤	٥٣
٣٠٠٨	٠٠٩٩	٢٠٧	٠٠٦٢	٣٠٤	٥٤
٣٠٦٤	٠٠٩٨	٢٠١	١٠١	٢٠٩	٥٥
٢٠٩	١٠٠	٣٠٣	٠٠٥٤	٣٠٨	٥٦
٢٠٨	١٠٠	٢٠٥	٠٠٩٦	٣٠١	٥٧
٤٠٦	٠٠٩٧	٢٠٣	٠٠٨٥	٣٠٢	٥٨
٣٠٠٣	١٠١	٣٠٠	٠٠٦٦	٣٠٦	٥٩
٥٠٠	١٠١	٢٠٢	٠٠٨٧	٣٠٣	٦٠
٢٠٥	٠٠٩٤	١٠٧	١٠٢	٢٠٣	٦١
٤٠٥١	١٠٢٢	٣٠٠٢	١٠١٦	٣٠٨٧	٦٢
٦٠٤٥	٠٠٩٥	١٠٤٩	١٠٤٥	٢٠٧٤	٦٣
٣٠٧٢	٠٠٩١	١٠٣٤	١٠٤٦	٢٠٠٦	٦٤
٢٨٠٦	١١٠١	٦١٠٣	٦٥٠٠	٩٨٠٢	٦٥
٦٠١٧	١٠٣٣	٣٠٢٩	٣٠٢٩	٣٧٠٤	٦٦
٤٠٦٣	١٠٢٢	٣٠٧٠	٣٠٧٠	٤٠٤٥	٦٧
٧٠٦٧	٠٠٨٣	١٠٦٧	١٠٦٧	٢٠٩٢	٦٨

٢- الثبات : يقصد بالثبات دقة الاختبار او اية اداة اخرى في القياس وعدم تناقضه مع نفسه فالمقياس الثابت هو المقياس الذي يمكن الاعتماد عليه ( الامام ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٥ ) . ولغرض استخراج الثبات في الدراسة الحالية فقد تم تطبيق الاداة على عينة من ( ٧٠ ) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا ، حيث تم تطبيق الاداة للمرة الاولى على العينة ، ثم بعد اسبوعين تم تطبيق الاداة مرة ثانية على نفس العينة ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ( ٠٠٧٢ ) وهو يمثل معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه ( البياتي ، ١٩٧٧ ، ص ١٩٤ ) وبذلك تم تحقيق الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار

**الوسائل الاحصائية :** تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية :

١- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الثبات  
٢- الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج دلالة الفرق بين الوسط الفرضي ووسط العينة

٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج دلالة الفرق تبعا لمتغيرات البحث  
**عرض النتائج وتفسيرها :** حاولت الدراسة الحالية التحقق من الاهداف الاتية :

١ - التعرف على مستوى قوة الانا لدى طلبة الجامعة

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان الوسط الحسابي للعينة بلغ ( ٥٤,٣ ) وبانحراف معياري بلغ ( ١٠,٣ ) وبلغ الوسط الفرضي ( ٣٤ ) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ١٣,٧٥ ) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة ( ١,٩٨ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ظهر ان طلبة الجامعة يتمتعون بقوة انا عالية وكما موضح في الجدول (١٢)

جدول (١٢) يوضح الوسط الحسابي ووسط العينة والقيمة التائية المحسوبة لمتغير قوة الانا

القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	وسط العينة	الوسط الفرضي للعينة	العينة
١,٩٨	١٣,٦٥	١٠,٣	٥٤,٣	٣٤	١٠٠

ان النظر الى الجدول اعلاه يشير الى ان الطلبة يملكون ( انا ) عالية ويمكن تفسير ذلك ان الطلبة ورغم هذه الظروف الا انهم يحاولوا ان يتكيفوا مع هذه الظروف وان لاينقطعوا عن الدوام لان في ذلك تاكيد لذاتهم ومحاولة تحقيق اهدافهم وامالهم وطموحاتهم حيث ان ذلك يعكس صورة جيدة عن ذاتهم وانهم يحملون تقديرا عاليا عن ذاتهم ويحملون مستوى عالي من حالة الرضا والكفاية .

٢ - التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان الوسط الحسابي للعينة بلغ ( ١٦٠،٢٢ ) وبانحراف معياري بلغ ( ٤٤،٨٨ ) وبلغ الوسط الفرضي (١٥٠) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ٢،٢٨ ) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ظهر ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية وكما موضح في الجدول (١٣)

جدول (١٣) يوضح الوسط الحسابي ووسط العينة والقيمة التائية المحسوبة لمتغير الضغوط النفسية

العينة	الوسط الفرضي للعينة	وسط العينة	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية
١٠٠	١٥٠	١٦٠،٢٢	٤٤،٨٨	٢،٢٨	١،٩٨

ان النظر الى الجدول اعلاه يوضح ان الطلبة من الضغوط النفسية والتي قد تكون اجتماعية او دراسية او اقتصادية او عائلية او عاطفية ، وقد يعني ذلك ان الوضع العام والسائد يلقي بظلاله على شخصية الطالب الجامعي على اعتبار انهم جزء من المجتمع ويتأثرون بكل ما يحدث فيه وكذلك لكونهم في مستوى عالي من الوعي قد يجعلهم حساسين اتجاه ما يحصل مما ينعكس في قدرتهم على التحمل

٣- هل هناك فروق دالة احصائيا بين الطلبة في مستوى قوة الانا تبعا لمتغير الجنس ( ذكور - اناث )

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان الوسط الحسابي للذكور بلغ (٥٤،٦) وبانحراف معياري ( ٩،٦٤ ) في حين بلغ الوسط الحسابي للاناث (٥٣،٥٨) وبانحراف معياري بلغ ( ١١،١٠ ) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠،٤٦) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ظهر انه لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى قوة الانا يمكن ان تعزى لمتغير الجنس وكما موضح في الجدول ( ١٤ )

جدول (١٤) يوضح الوسط الحسابي والقيمة التائية لمستوى قوة الانا وفقا لمتغير الجنس

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية

١,٩٨	٠,٤٦	٩,٦٤	٥٤,٦	٥٠	ذكور
		١١,١٠	٥٣,٥٨	٥٠	اناث

ان النظر الى الجدول اعلاه يوضح انه ليست هناك فروق في مستوى قوة الانا يمكن ان تعزى الى الجنس ويمكن تفسير ذلك في ان القدرة على التكيف لدى كلا الجنسين متشابهة وذلك لتشابه الظروف المحيطة والرغبة في التعلم وتحدي هذه الظروف والنظرة الايجابية لذاتهم النابعة من احساسهم بالمسؤولية واقدرة على تحمل التهديد الخارجي ومواجهة حالات الاحباط والفشل التي من الممكن ان يعانون منها

٤- هل هناك فروق دالة احصائيا بين الطلبة في مستوى قوة الانا تبعا لمتغير التخصص ( علمي - انساني )

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان الوسط الحسابي لاصحاب التخصص العلمي بلغ ( ٤٨,٣٨ ) وبانحراف معياري ( ٧,٨٧ ) في حين بلغ الوسط الحسابي لاصحاب التخصص الانساني ( ٤٧,١٧ ) وبانحراف معياري بلغ ( ١٢,٨١ ) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ١,٨٩ ) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة ( ١,٩٨ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ظهر انه لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى قوة الانا يمكن ان تعزى لمتغير التخصص وكما في الجدول ( ١٥ )

جدول ( ١٥ ) يوضح الوسط الحسابي والقيمة التائية لمستوى قوة الانا وفقا لمتغير التخصص

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية
علمي	٥٠	٤٨,٣٨	٧,٨٧	١,٨٩	١,٩٨
انساني	٥٠	٤٧,١٧	١٢,٨١		

ان النظر الى الجدول اعلاه يظهر انه ليست هناك فروق يمكن ان تعزى الى لمتغير التخصص ، ويمكن تفسير ذلك بان الجميع معرض لنفس الظروف وان التخصص قد لا يؤثر في القدرة على مواجهة هذه الظروف وان الطلبة بمختلف تخصصاتهم معرضين لنفس الظروف

٥- هل هناك فروق دالة احصائيا بين الطلبة في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ( ذكور - اناث )

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان الوسط الحسابي للذكور بلغ ( ١٨٣,١٦ ) وبانحراف معياري ( ٤٨ ) في حين بلغ الوسط الحسابي للاناث ( ١٣١,٢٨ ) وبانحراف معياري بلغ ( ٤١,٥٣ ) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي

لعينتين مستقلتين وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦,٠٤) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ظهر ان هناك فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية يمكن ان تعزى لمتغير الجنس وكما موضح في الجدول (١٦)

جدول (١٦) يوضح الوسط الحسابي والقيمة التائية لمستوى الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية
ذكور	٥٠	١٨٣,١٦	٤٨	٦,٠٤	١,٩٨
اناث	٥٠	١٣١,٢٨	٤١,٥٣		

ان النظر الى الجدول اعلاه يظهر ان الذكور يعانون من الضغوط النفسية بشكل اكبر من لانات وعلى الرغم من تشابه الظروف المحيطة لكلا الجنسين الا انه قد يمكن تفسير تلك النتيجة بالقلق والخوف الذي يصاحب الطالب الجامعي نتيجة الظروف الحالية وغياب الرؤية الواضحة امامه عن صورة مستقبله وخاصة المهني وكذلك قد يعود الى ان معظم الطلبة الذكور مسؤولين عن اعالة عوائلهم مما يجعلهم يشعرون بالضغط وايضا قد تكون صعوبة التوفيق بين متطلبات الدراسة وظروف عملهم تحت الضغط دائما .

٦- هل هناك فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص (علمي- انساني)

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان الوسط الحسابي لاصحاب التخصص العلمي بلغ (١٧٩,٣٢) وبانحراف معياري (٤٣,٨٣) في حين بلغ الوسط الحسابي لاصحاب التخصص الانساني (١٨١,٤٦) وبانحراف معياري بلغ (٤٥,٢٩) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٦٠) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ظهر انه لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية يمكن ان تعزى لمتغير التخصص وكما موضح في الجدول (١٧)

جدول (١٧) يوضح الوسط الحسابي والقيمة التائية لمستوى الضغوط وفقا لمتغير التخصص

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية
علمي	٥٠	١٧٩,٣٢	٤٣,٨٣	١,٦٠	١,٩٨
انساني	٥٠	١٨١,٤٦	٤٥,٢٩		

ان النظر الى الجدول اعلاه يظهر ليست هناك فروقا في مستوى الضغوط قد تعود الى متغير التخصص ويمكن ارجاع تلك النتيجة الى ان الطلبة بمختلف تخصصاتهم قد يشعرون بالخوف والقلق نتيجة الظروف المحيية بهم فضلا عن عدم وضوح الرؤيا لمستقبلهم واعتقادهم بصعوبة الحصول على عمل .

#### ٧- التعرف على طبيعة العلاقة بين قوة الانا والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان معامل الارتباط بين قوة الانا والضغوط النفسية لدى طلبة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ (٠,٥٠) ولغرض معرفة مدى دلالة الارتباط تم استخدام الاختبار التائي وظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٥,٧١) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١,٩٨) تبين انها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) وكما موضح في الجدول (١٨)

جدول (١٨) يوضح القيمة التائية لمعامل الارتباط بين قوة الانا والضغوط النفسية

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	معامل الارتباط
٠,٠٥	١,٩٨	٥,٧١	٩٨	٠,٥٠

ومن النظر الى الجدول اعلاه يمكن القول ان العلاقة بين قوة الانا والضغوط النفسية كانت علاقة طردية وتعني هذه العلاقة انه كلما ارتفع مستوى قوة الانا لدى الطلبة كلما استطاعوا مواجهة الضغوط النفسية والسيطرة عليها والعكس بالعكس .

**التوصيات :** في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالاتي :

- ١- ضرورة العمل على تكاتف جميع المؤسسات على ايجاد فرص عمل لخريجي الجامعات
- ٢- تكثيف الندوات واللقاءات المباشرة مع الطلبة والوقوف على المشكلات التي يعانون منها
- ٣- تفعيل دور الارشاد الفسي في توعية الطلبة ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم ووضع الحلول لها
- ٤- توفير الاجواء الامنة لمواصلة سير الدراسة بشكل امثل

## المقترحات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحثان الاتي :

- ١- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين قوة الانا ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة
- ٢- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين قوة الانا والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة
- ٣- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة
- ٤- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية واساليب التفكير
- ٥- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وقوة الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية

المصادر:

- ١- الامام ، مصطفى ، واخرون (١٩٩٠) : القياس والتقويم ، جامعة بغداد ، العراق
- ٢- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، زكريا اثناثيوس (١٩٧٧): الاحصاء الوصفي والاستدلالي، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- ٣- بهنام ، شوقي يوسف (٢٠٠١) : الاليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الانا ، كلية الاداب ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٤- الحلو ، بثينة منصور (١٩٩٥) : قوة تحمل الشخصية واساليب العامل مع ضغوط الحياة، كلية الاداب ، جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- ٥- دافيدوف ، لندا ، ل ، ترجمة سيد الطواب واخرون (١٩٨٣): مدخل علم النفس ، دار المريخ ، الرياض ، السعودية .
- ٦- ستورا ، بنجامين (١٩٩٧): الضغوط النفسية ، منشورات عويدات ، بيروت ، لبنان .
- ٧- عبد الرحمن ، سعد (٢٠٠٠) : القياس النفسي النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ٨- عدس ، عبد الرحمن (١٩٩٣) : برنامج القياس والتقويم في التربية ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين .
- ٩- الغامدي ، حسين ( ٢٠٠٥ ) : نظريات الشخصية ، الانترنت .
- ١٠- ملا ، عبد الله طاهر ( ١٩٩٥ ) : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ١١- النابلسي ، محمد احمد (١٩٩١) : الصدمة النفسية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان

## REFERENCES

- 1- Atkinson and Hilgard .1996.Introduction to Psychology.NewYork: HarcourtBrace
- 2- Aronson .1986.Dissonance Theory:Progress and problems in R.p.A belson and others ( EDs) SourceBooks on Cognitive Consistency.New York: Rand- McNolly.
- 3- Allpot.G.W.(1954) The Nature of Prejudice .Cambridge: Addison-Wesley.
- 4- Bandura.(1977) AsocialLearningTheory. New Jersey: HallEngleMoodCliffs.
- 5- Billig M ( 1976 ) Social Psychology and InterGroup Relation . LondenAcademic Press
- 6-Deutsch and Krauss.(1965) Teories in Social Psychology.NewYork publishers.
- 7-freedman(1978) SocialPsychology.EnglewoodCliffs.N.J.prenticehall.
- 8- Francis.M .(1980) TheEffect of TeacherTraining program on Teacher Attitude. And Student AttitudeSelf-Esteem and achievement.DAI.Vol.41.No.3.
- 9-Goldstein and Marshall.(1983) AggressionGlobal perspective.New York.peryman press
- 10- Guilford .J .P . (1954) .psychometric Methods .NewYork: McGraw-hill company
- 11- Gauld .C. (1982) .The Scientific Attiude and Science Education.Arritical reappraisal Journal of Science Education.Vol.66.No.1.
- 12-Hansan.E.S.(1984).AnInvestigation in to Factors Affecting Attitude Toward Science of Secondary School Students in Jordan. Journal of Science.Vol.69.No.1.
- 13-Heider.F.(1949). Attitudes and CognitiveOrganization.Journal of Psychology.Vol.21
- 14-Hollander.(1981). Principles and Methods of Social Psychology.Londen: Oxford University press.
- 15- Insko.(1967) .Theories of attiude Change Appleton Century-Crofts.
- 16- Insko andSchopler.(1972).Experimantal Social Psychology.NewYork: Academic press Inc.
- 17-Kiesler.C.A.etal.(1969).Attiude Change: ACritical Analysis of Theoretical Approaches. NewYork:john Wiley and Sons.

- 18-Koballa.T.R.and Crowley.(1985) .The Influence and Attiude on Science.Teaching and Learning .Journal of social and Mathematic.Vol.85.N.3.
- 19-Lott.A.J. and Lott.(1989).ALearningTheory Approach to Attitude Change andDecision- Making in A.G .Greenwlad and others .Psychological Foundation of attitude.Academic press.
- 20-Lewin .(1951)Field Theory in Social sciences.London:Harber and Row.
- 21-Miller.(1966).Contrast Effects between Communicators Published papers presented at the Annual Meeting of the Mid-Westren psychological Association.
- 22-Marx.C.T. (1976).brief Introduction to Psychological proplems.procedures and principles.New York: McMillan pub Company.
- 23- Muller.(1986). Measuring social Attitude.New York: Teachers College press.
- 24- Neathery .M .F .(1992).Relationships between Science Achievemenet and attitudes Toward Sience and Additional DAI. Vol.53.NO.12.
- 25- Osgood and Tannenbaun.(1955).The Principle of Cognition in the prediction of Attitude Changa .Journal of Psychological Reviw.Vol.62.
- 26-Severy.et.al.91976).Acontemporary Interoduction to Social Psychology. New York.McGraw Hall Co.
- 27-Shaw and Costanzo.(1985).Theories of Social Psychology. New York.McGraw Hall Co.
- 28-Sears.P.O.andTaylor.J.(1991).Social psychology.NewJersey:prentice Hall.
- 29- Tedeschi and Lindsfold.(1976) .social psychology.London.:John Willey Inc.
- 30- Walster and Barclay.(1967).Determinant of performance among Modes of Dissonance Reduction .Journal of personality and Social psychology.Vol.7.
- 31- Wrightman.I.S. (1972). Social psychology in the seventies. California. Brooklcole publishing. Company.
- 32- Wrightsman and Deaux .K. (1981).Social psychology in the 80s Monlegemry.Book-Colepub . Company.

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

## ملحق (١)

## اراء الخبراء لمقياس الضغوط النفسية

الاستاذ الفاضل \_\_\_\_\_ المحترم

تحية مباركة..

يروم الباحثان القيام بالدراسة الموسومة ( قوة الانا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ) وبعد الرجوع الى الادبيات والدراسات التي تناولت الموضوع توصل الباحثان الى وضع تعريف للضغوط النفسية باعتبارها ( هي الضغوط التي تواجه الفرد وتجعله متوترا وغير قادر على اداء الاعمال والواجبات التي تناط به مما ينعكس سلبا في قدرته على التعامل مع المواقف التي يتعرض اليها وقد تكون هذه الضغوط اجتماعية او دراسية او اقتصادية او اسرية او عاطفية ) ونظرا اما نعهده فيكم من خبرة واطلاع وما نامه من تعاون في سبيل البحث العلمي ، نعرض عليكم الفقرات المتعلقة بالضغوط النفسية يرجى التفضل براءة كل فقرة وبيان راىكم حول صلاحيتها وذلك بوضع اشارة ( ) تحت كلمة صالحة او غير صالحة او بحاجة الى تعديل مع بيان مدى ملائمة المجالات الخاصة بالضغوط النفسية .

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثان

١- مجال الضغوط لاجتماعية : وتتمثل في الالتزام الصارم بقيم المجتمع وتقاليدته والصعوبة في التوافق مع هذه القيم والشعور بعدم الانتماء الاجتماعي والمعاناة في التفاعل مع الاخرين .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
---	---------	-------	-----------	-----------------

١	اجد صعوبة في توافقي مع الطلبة		
٢	اشعر وكاني غريب في بلدي		
٣	تنقصني القدرة على فهم الاخرين		
٤	اخرج من الاشتراك في حوارات مع الاخرين		
٥	احس بعد الالفة مع الناس		
٦	الجا الى الاخرين لكوني غير مطمئن مع عائلتي		
٧	اشعر بالضيق لعدم فهم الاخرين لي		
٨	اعاني من الحاجة الى اسناد اجتماعي وعاطفي		
٩	ينتابني القلق لعدم التزام الاخرين بمواعيدهم		
١٠	الجا الى الاخرين عند تعرضي الى أي مشكلة		

٢- مجال الضغوط الدراسية : وتتمثل في المعاناة من الضبط داخل المدرسة وعدم الايفاء بالمتطلبات المدرسية والصعوبات التي يعاني منها الفرد في قدرته على تحقيق النجاح وارضاء الطموح الشخصي و رد العرفان للأسرة وعدم توفر المستلزمات الضرورية للدراسة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	اشعر بالانهيار عندما اكون تحت اجهاد شديد في الدراسة			
٢	ينتابني شعور بعدم الرضا اتجاه تخصصي الدراسي			

٣	اشعر بالحرج اتجاه عائلتي لكوني مهملًا في واجباتي الدراسية		
٤	يفلقتني عدم وجود سفرات علمية		
٥	تضايقتني شعوري بالعجز لعدم كفايتي في الدراسة		
٦	تضايقتني الشدة والصرامة التي اواجهها من قبل الادارة في الكلية		
٧	يفلقتني سوء تنظيم وقت عملي ودراستي		
٨	اشعر ان جو الكلية غير سليم		
٩	اشعر بالاحباط لعدم توفر مستلزمات الدراسة الضرورية		
١٠	تتقصني الثقة بالنفس لكوني غير مؤهل للقبول في اختصاصي		

٣- مجال الضغوط الاقتصادية : وتتمثل في صعوبة الظرف الاقتصادي وعدم وجود مورد مادي ثابت والتذبذب في الحصول على الدعم المادي والمعاناه من الازمات المالية والتهديد المستمر بفقدان الدعم المادي .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	اخشى البطالة بعد التخرج			
٢	اعاني من قلة المصروف اليومي			
٣	يضايقتني ارتفاع الاسعار بشكل كبير			
٤	اشعر بالضيق المادي لعدم وجود من يسندني			
٥	اميل الى الاعتماد على نفسي ماديا			
٦	اشعر باجهد شديد نتيجة التذبذب في الدعم المادي			
٧	ابتعد عن المشاركة مع الاخرين ماديا خوفا من الخسارة			
٨	كثيرا ما اكون قلقا لعدم وجود مورد مادي ثابت			
٩	اشعر بالتوتر نتيجة صعوبة الظرف لاقصادي			
١٠	اعاني من الاحباط نتيجة فقدان الامل بتحسن وضعي الاقتصادي			

٤- مجال الضغوط الاسرية : وتتمثل في الضغوط المفروضة المفروضة من قبل الوالدين واساليب التنشئة الاجتماعية والتي تشكل بعواملها التربوية ضغطا على رب الاسرة على وفق المعيار السلوكي التربوي المتعلم الذي ينفهه رب الاسرة

في خلق الالتزام وبدونه كمعيار يختل توازن الاسرة وتكوينها من حيث الضبط والتماسك فضلا عن اثار التفكك الاسري.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	اتضايق جدا عندما ارى الاخرين مع ابائهم			
٢	اشعر بالعجز وعدم الطمانينة لانفصال والدي			
٣	كثيرا ما اجد صعوبة باتخاذ القرار الذي يبعثني عن اهلي			
٤	احس بالضيق لعدم وجود منزل تملكه عائلتي			
٥	اشعر بعدم الرضا من تصرف ابي مع اصدقائي			
٦	التجا الى الاخرين لاني لاحس بالمان مع عائلتي			
٧	اسخط دائما من تعارض ارائي مع اراء والدي			
٨	احس برجولتي واستقلالي بعد وفاة ابي			
٩	اعاني كثيرا من مرض والدي المزمن			
١٠	اشعر بعدم سيطرة ابي على الاسرة			

٥- مجال الضغوط العاطفية : وتتمثل في عدم الشعور بالحب والاحترام وفقدان الامن مما ينعكس في عدم القدرة على التعبير عن المشاعر وبالتالي تشكل تعثرا في جهود الاستقرار الزوجي فضلا عن كونه يشكل ضغطا عاطفيا تكون نتائجه نفسية مما يجعل الفرد مرتبكا في حياته اليومية وتظهر كذلك كعائق في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية او عدم الاتفاق مع شريك الحياة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	اعاني من الحاجة الى اسناد من يحبني			
٢	اشعر بالتوتر عندما اتشاجر مع من احب			

٣	اشعر بعدم وجود الالفة مع الاخرين		
٤	ينتابني القلق عندما يهجرني الحبيب		
٥	تنتابني العصبية لعدم عثوري على الفتاة المناسبة		
٦	يسخر اصدقائي مني عندما اكون معهم		
٧	اعاني من قلة النوم نتيجة الفراغ العاطفي		
٨	اعاني من الارتباك عندما اكون مع فتاة		
٩	اشعر بالاحباط لعدم توافقي مع الاخرين		
١٠	اشعر بعدم الامن نتيجة ابتعاد الاخرين عني		

الباحثان

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق ( ٢ )

اراء الخبراء لمقياس قوة الانا

الاستاذ الفاضل \_\_\_\_\_ المحترم  
تحية طيبة ..

يروم الباحثان القيام بالدراسة الموسومة ( قوة الانا وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة ) وبعد الرجوع الى الدراسات والادبيات التي تناولت الموضوع تبني الباحثان تعريف بارون لقوة الانا والمعرب من قبل كفاقي ( والتي تشير الى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الاعراض العصابية والاحساس الايجابي بالكفاية والرضا ) ونظرا لما نعهدم فيكم من خبرة واطلاع وما نامله من تعاون في سبيل البحث العلمي ، نعرض عليكم الفقرات المتعلقة بقوة الانا يرجى التفضل بقراءة كل فقرة وبيان راىكم حول صلاحيتها وذلك بوضع اشارة ( ) تحت كلمة سالحة او غير سالحة او بحاجة الى تعديل علما ان البدائل (نعم ) (لا)

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثان

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	شهيتي جيدة للطعام			
٢	اصاب بالاسهال مرة او اكثر كل شهر			
٣	في بعض الاحيان تتنابني نوبات من الضحك او الصياح لا استطيع التحكم فيها			
٤	اجد صعوبة في ان احتفظ بذهنية مركزا على موضوع او عمل ما			
٥	لقد مرت بي خبرات غريبة وعجيبة			
٦	اصاب بنوبات الكحة معظم الوقت			
٧	نادرا ما اقلق على صحتي			
٨	حينما اكون مع الناس اسمع اشياء غريبة جدا تضايقتني			
٩	ان صحتي الجسمية حسنة مثل صحة معظم الاصدقاء			
١٠	كثير ما اشعر في بعض اجزاء جسمي بما يشبه التتميل او التخدير او الاحتراق			
١١	من السهل ان اغلب على امري في المناقشة			
١٢	افعل اشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد ( اندم على عمل اشياء اكثر بكثير مما يفعل الآخرون )			
١٣	اتردد على دور العبادة ( المسجد او الكنيسة ) كل اسبوع تقريبا			
١٤	لقد واجهت مشكلات متعددة الحلول الى درجة انني لم استطع ان احزم رأيي بشانها			
١٥	بعض الافراد يكونون متسلطين الى درجة التي اريد ان افعل عكس ما يريد حتى لو كان صحيحا			
١٦	احب ان اجمع الزهور وان ازرع النباتات المنزلية			
١٧	احب ان اطبخ			
١٨	خلال السنوات القليلة الماضية كانت صحتي على ما يرام معظم الوقت			
١٩	لم اصب بالاغماء مطلقا			
٢٠	عندما اشعر بالملل اميل الى ان افعل شيئا مثيرا			

٢١	لم تصب يداي بثقل الحركة او الضعف
٢٢	اشعر بالضعف معظم الاحيان
٢٣	لا اجد صعوبة في ضبط توازني اثناء المشي
٢٤	احب ان اغازل افراد الجنس الاخر
٢٥	اعتقد ان ذنوبي لن تغتفر
٢٦	كثيرا ما اجد نفسي قلقا ومهوما على شيء ما
٢٧	احب العلوم
٢٨	احب ان اتحدث في الامور الجنسية
٢٩	افقد صوابي بسرعة ولكني سرعان ما اعود الى حالتي الطبيعية
٣٠	اسرح كثيرا بفكري
٣١	احلم كثيرا باشياء افضل ان احتفظ بها لنفسني
٣٢	طريقتي في عمل الاشياء عرضة لان يسيء فهمها الاخرون
٣٣	تحدث لي بعض الاشياء عرضة يتوقف فيها نشاطي ولا اعرف خلالها ما يدور حولي
٣٤	يمكن ان اتعامل بود مع الافراد الذين ياتون اعمالا اعتبرها خاطئة
٣٥	لو كنت فنانا لفضلت ان ارسم الزهور
٣٦	عندما اغادر المنزل لا اقلق عما اذا كنت قد اغلقت الابواب والنوافذ
٣٧	في بعض الاحيان يرهف سمعي الى درجة تضايقتني
٣٨	غالبا ما اعبر الطريق كي اتحاشى مقابلة شخص ما
٣٩	لدي افكار غريبة عجيبة
٤٠	احيانا استمتع بايذاء من احب
٤١	احيانا ما تتسلل بعض الافكار التافهة الى ذهني وتظل تضايقتني لعدة ايام
٤٢	انا لا اخاف النار
٤٣	لا احب ان ارى النساء وهن يخدن
٤٤	عندما يقول احد الاشخاص اشياء تافهة او خاطئة امامي عن اشياء اعرفها فاني احاول ان اصحح قوله
٤٥	اجد نفسي عاجزا عن ذكر كل ما في نفسي لاي شخص

٤٦	يلذ لي حقا ان احرز سبقا على احد في مجال تخصصه
٤٧	لقد مرت بي خبرات دينية غريبة جدا
٤٨	واحد او اكثر من افراد اسرتي عصبي جدا
٤٩	اشعر بانجذاب نحو افراد اسرتي عصبي جدا
٥٠	كان والدي ( ولي امري ) شديدا معي اثناء الطفولة
٥١	اصلي كثيرا
٥٢	اشعر بالتعاطف مع الافراد الذين يستغرقون في احزانهم ومتاعبهم
٥٣	اخاف ان اجد نفسي في مكان صغير ضيق
٥٤	القدارة ترعيني وتثير اشمئزازي
٥٥	اعتقد ان ابراهام لنكولن ( رئيس امريكي له دور بارز في تحرير العبيد في بلاده )
٥٦	اجد نفسي عصبيا عندما اشاهد بعض الحيوانات
٥٧	يبدو ان جلدي حساس بدرجة غير عادية للمس
٥٨	اشعر بالتعب معظم الوقت
٥٩	لا اذهب لمشاهدة احد العروض الجنسية اذا كان في الامكان تجنب ذلك
٦٠	لو كنت فنانا لفضلت ان ارسم الاطفال
٦١	اشعر احيانا انني على وشك ان اتناثر اجزاء
٦٢	اشعر بالرعب كثيرا في منتصف الليل
٦٣	احب كثيرا ان امتطي ظهور الخيل
٦٤	كثيرا ما تقابل خططي بالعقبات حتى انني افكر في عدم اكمالها
٦٥	تتوافر في منزلنا الضروريات المعتادة ( مثل الطعام الكافي والملبس ... الخ )
٦٦	اؤمن بالمعجزات التي يقوم بها الانبياء والرسل
٦٧	سوف استمتع بالتأكيد عندما اتغلب على شخص نصاب ( ماكر ) وباسلوبه نفسه
٦٨	غالبا ما بدت لي خططي مليئة بالصعوبات لدرجة انني اضطررت الى التخلي عنها

بسم الله الرحمن الرحيم

الجنس /

كلية التربية

## ملحق (٣)

قسم العلوم التربوية والنفسية  
التخصص /

الصيغة النهائية لمقياس الانا

عزيزي الطالب /

عزيزتي الطالبة /

تحية طيبة /

بين يديك فقرات تمثل خصائص او صفات شخصية . يرجى الاجابة عليها  
من خلال وضع ( ) امام البديل الذي تراه مناسباً . ان اجابتك خاصة  
لاغراض البحث العلمي لذا لا داعي لذكر الاسم . شاكرين تعاونك معنا خدمة  
للبحث العلمي .  
مثال /

ت	الفقرات	نعم	لا
١	شهيتي جيدة للطعام		

الباحثان

ت	الفقرات	نعم	لا
١	شهيتي جيدة للطعام		
٢	اصاب بالاسهال مرة او اكثر كل شهر		

٣	في بعض الاحيان تتناوبني نوبات من الضحك او الصياح لا استطيع التحكم فيها
٤	اجد صعوبة في ان احتفظ بذهنية مركزا على موضوع او عمل ما
٥	لقد مرت بي خبرات غريبة وعجيبة
٦	اصاب بنوبات الكحة معظم الوقت
٧	نادرا ما اقلق على صحتي
٨	حينما اكون مع الناس اسمع اشياء غريبة جدا تضايقتني
٩	ان صحتي الجسمية حسنة مثل صحة معظم الاصدقاء
١٠	كثير ما اشعر في بعض اجزاء جسمي بما يشبه التتميل او التخدير او الاحتراق
١١	من السهل ان اغلب على امري في المناقشة
١٢	افعل اشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد (اندم على عمل اشياء اكثر بكثير مما يفعل الآخرون)
١٣	اتردد على دور العبادة ( المسجد او الكنيسة ) كل اسبوع تقريبا
١٤	لقد واجهت مشكلات متعددة الحلول الى درجة انني لم استطع ن احزم رايي بشانها
١٥	بعض الافراد يكونون متسلطين الى درجة التي اريد ان افعل عكس ما يريد حتى لو كان صحيحا
١٦	احب ان اجمع الزهور وان ازرع النباتات المنزلية
١٧	احب ان اطبخ
١٨	خلال السنوات القليلة الماضية كانت صحتي على ما يرام معظم الوقت
١٩	لم اصب بالاغماء مطلقا
٢٠	عندما اشعر بالملل اميل الى ان افعل شيئا مثيرا
٢١	لم تصب يداي بثقل الحركة او الضعف
٢٢	اشعر بالضعف معظم الاحيان
٢٣	لا اجد صعوبة في ضبط توازني اثناء المشي
٢٤	احب ان اغازل افراد الجنس الاخر
٢٥	اعتقد ان ذنوبي لن تغتفر
٢٦	كثيرا ما اجد نفسي قلقااو مهموما على شيء ما
٢٧	احب العلوم
٢٨	احب ان اتحدث في الامور الجنسية

٢٩	افقد صوابي بسرعة ولكني سرعان ما اعود الى حالتي الطبيعية
٣٠	اسرح كثيرا بفكري
٣١	احلم كثيرا باشياء افضل ان احتفظ بها لنفسى
٣٢	طريقتي في عمل الاشياء عرضة لان يسيء فهمها الاخرون
٣٣	تحدث لي بعض الاشياء عرضة يتوقف فيها نشاطي ولا اعرف خلالها ما يدور حولي
٣٤	يمكن ان اتعامل بود مع الافراد الذين ياتون اعمالا اعتبرها خاطئة
٣٥	لو كنت فنانا لفضلت ان ارسم الزهور
٣٦	عندما اغادر المنزل لا اقلق عما اذا كنت قد اغلقت الابواب والنوافذ
٣٧	في بعض الاحيان يرهف سمعي الى درجة تضايقتي
٣٨	غالبا ما اعبر الطريق كي اتحاشى مقابلة شخص ما
٣٩	لدي افكار غريبة عجيبة
٤٠	احيانا استمتع بايذاء من احب
٤١	احيانا ما تتسلل بعض الافكار التافهة الى ذهني وتظل تضايقتي لعدة ايام
٤٢	انا لا اخاف النار
٤٣	لا احب ان ارى النساء وهن يخذن
٤٤	عندما يقول احد الاشخاص اشياء تافهة او خاطئة امامي عن اشياء اعرفها فاني احاول ان اصحح قوله
٤٥	اجد نفسي عاجزا عن ذكر كل ما في نفسي لاي شخص
٤٦	يلذ لي حقا ان احرز سبقا على احد في مجال تخصصه
٤٧	لقد مرت بي خبرات دينية غريبة جدا
٤٨	واحد او اكثر من افراد اسرتي عصبي جدا
٤٩	اشعر بانجذاب نحو افراد اسرتي عصبي جدا
٥٠	كان والدي ( ولي امري ) شديدا معي اثناء الطفولة
٥١	اصلي كثيرا
٥٢	اشعر بالتعاطف مع الافراد الذين يستغرقون في احزانهم ومتاعبهم
٥٣	اخاف ان اجد نفسي في مكان صغير ضيق
٥٤	القدارة ترعيني وتثير أشمنزازي
٥٥	اعتقد ان ابن خلدون له دور في ارساء اسس علم الاجتماع
٥٦	اجد نفسي عصيبا عندما اشاهد بعض الحيوانات
٥٧	يبدو ان جلدي حساس بدرجة غير عادية للمس

٥٨	اشعر بالتعب معظم الوقت
٥٩	لا اذهب لمشاهدة احد العروض الجنسية اذا كان في الامكان تجنب ذلك
٦٠	لو كنت فنانا لفضلت ان ارسم الاطفال
٦١	اشعر احيانا انني على وشك ان اتناثر اجزاء
٦٢	اشعر بالرعب كثيرا في منتصف الليل
٦٣	احب كثيرا ان امتطي ظهور الخيل
٦٤	كثيرا ما تقابل خططي بالعقبات حتى انني افكر في عدم اكمالها
٦٥	تتوافر في منزلنا الضروريات المعتادة ( مثل الطعام الكافي والملبس ... الخ )
٦٦	اؤمن بالمعجزات التي يقوم بها الانبياء والرسل
٦٧	سوف استمتع بالتاكيد عندما اتغلب على شخص نصاب ( ماکر ) وباسلوبه نفسه
٦٨	غالبا ما بدت لي خططي مليئة بالصعوبات لدرجة اني اضطررت الى التخلي عنها

بسم الله الرحمن الرحيم

كلية التربية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق ( ٤ )

الصيغة النهائية لمقياس الضغوط النفسية

عزيزي الطالب /

عزيزتي الطالبة /

تحية طيبة /

بين يديك فقرات تمثل مواقف واحداث حياتية معينة . يرجى الاجابة عنها بدون ترك واحدة منها وذلك بوضع الاشارة المناسبة امام البديل الذي تراه ينطبق عليك . وتأكد ان اجابتك لاغراض البحث العلمي لذا لا داعي لذكر الاسم. شاكرين تعاونك معنا .  
مثال :

ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق جدا
١	اجد صعوبة في توافقي مع الطلبة					

### الباحثان

ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق جدا
١	اجد صعوبة في توافقي مع الطلبة					
٢	اشعر وكانني غريب في بلدي					
٣	تنقصني القدرة على فهم الاخرين					
٤	اخرج من الاشتراك في حوارات مع الاخرين					
٥	احس بعد الالفة مع الناس					

					٦	الجا الى الاخرين لكوني غير مطمئن مع عائلتي
					٧	اشعر بالضيق لعدم فهم الاخرين لي
					٨	اعاني من الحاجة الى اسناد اجتماعي وعاطفي
					٩	ينتابني القلق لعدم التزام الاخرين بمواعيدهم
					١٠	الجا الى الاخرين عند تعرضي الى أي مشكلة
					١١	اشعر بالانهيار عندما اكون تحت اجهاد شديد في الدراسة
					١٢	ينتابني شعور بعدم الرضا اتجاه تخصصي الدراسي
					١٣	اشعر بالحرج اتجاه عائلتي لكوني مهملا في واجباتي الدراسية
					١٤	يقلقني عدم وجود سفرات علمية
					١٥	تضايقتني شعوري بالعجز لعدم كفاءتي في الدراسة
					١٦	تضايقتني الشدة والصرامة التي اواجهها من قبل الادارة في الكلية
					١٧	يقلقني سوء تنظيم وقت عملي ودراستي
					١٨	اشعر ان جو الكلية غير سليم
					١٩	اشعر بالاحباط لعدم توفر مستلزمات الدراسة الضرورية
					٢٠	تنقصني الثقة بالنفس لكوني غير مؤهل للقبول في اختصاصي
					٢١	اخشى البطالة بعد التخرج
					٢٢	اعاني من قلة المصروف اليومي
					٢٣	يضايقتني ارتفاع الاسعار بشكل كبير
					٢٤	اشعر بالضيق المادي لعدم وجود من يسندني
					٢٥	اميل الى الاعتماد على نفسي ماديا
					٢٦	اشعر باجهد شديد نتيجة التذبذب في الدعم المادي

					٢٧	ابتعد عن المشاركة مع الاخرين ماديا خوفا من الخسارة
					٢٨	كثيرا ما اكون قلقا لعدم وجود مورد مادي ثابت
					٢٩	اشعر بالتوتر نتيجة صعوبة الظرف لاقتصادي
					٣٠	اعاني من الاحباط نتيجة فقدان الامل بتحسن وضعي الاقتصادي
					٣١	اتضايق جدا عندما ارى الاخرين مع ابائهم
					٣٢	اشعر بالعجز وعدم الطمأنينة لانفصال والدي
					٣٣	كثيرا ما اجد صعوبة باتخاذ القرار الذي يبعثني عن اهلي
					٣٤	احس بالضيق لعدم وجود منزل تملكه عائلتي
					٣٥	اشعر بعدم الرضا من تصرف ابي مع اصدقائي
					٣٦	التجا الى الاخرين لاني لا احس بالمان مع عائلتي
					٣٧	اسخط دائما من تعارض ارائي مع اراء والدي
					٣٨	احس برجولتي واستقلالي بعد وفاة ابي
					٣٩	اعاني كثيرا من مرض والدي المزمن
					٤٠	اشعر بعدم سيطرة ابي على الاسرة
					٤١	اعاني من الحاجة الى اسناد من يحبني
					٤٢	اشعر بالتوتر عندما اتشاجر مع من احب

					اشعر بعدم وجود الالفه مع الاخرين	٤٣
					ينتابني القلق عندما يهجرني الحبيب	٤٤
					تنتابني العصبية لعدم عثوري على الفتاة المناسبة	٤٥
					يسخر اصدقائي مني عندما اكون معهم	٤٦
					اعاني من قلة النوم نتيجة الفراغ العاطفي	٤٧
					اعاني من الارتباك عندما اكون مع فتاة	٤٨
					اشعر بالاحباط لعدم توافقي مع الاخرين	٤٩
					اشعر بعدم الامن نتيجة ابتعاد الاخرين عني	٥٠