جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ذي قار / كلية التربية الأساسية
قسم معلم الصفوف الاولى

الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة ذي قار

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية الأساسية/ جامعة ذي قار وهو جزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في تخصص (معلم الصفوف الاولى)

من قبل الطالبتان

نور باسم محمد – نهى ضياء عبد الحسن

بإشراف

م.م. زهراء علي ناشور

١٤٤٣هـ ٢٠٢٢م

بسم الله الرحمن الرحيم

((فتعَالَى اللَّه المَلِكُ الحَقُّ وَلاَ تَعْجَل بِالْقُرْآنِ مِن قَبْلِ أنْ يُقْضَى إلَيكَ وَحْيُه وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً (١١٤)))

(طه ١١٤)

صدق الله العلي العظيم

الاهداء

الى روحي التي بين جنبي من علمتني الحب والحنان وحملتني وهنا على وهن

والدتي الغالية

الى من اشعل سنين عمره مصابيح . . انارة الي طريق حياتي من افنى عمرة من أجل راحتي

والدي الغالي

الى سندي وعوني . . . . . أخوتي وأخواتي الأعزاء الى مصابيح العلم والمعرفة من

نلت منهم علمي وثقافتي

اساتذتي الأفاضل

والى الحبيب الانزلي . .الذي لانزلت انتضره لسنوات

سيدي ومولاي صاحب العصر والزمان

((اهدي هذا الجهد المتواضع معطرا بالحب والوفاء)

الشكر والامتنان

"كن عالماً... فإن لم تستطع فكن متعلماً ، فإن لم تستطع فأحب العلماء .. فإن لم تستطع فلا تبغضهم "

بعد رحلة بحث وجهد واجتهاد تكللت بإنجاز هذا البحث نحمد الله عز وجل على النعمه التي من بها علينا

كما لا يسعني الا ان أخص بأسمى عبارات الشكر والتقدير للاستاذه "زهراء علي ناشور"

لما قدمته لي من جهد ووقت لغرض الاشراف على بحثي ومتابعتها لي بآرائه القيمه والنصح والافكار الجميله .....

فجزيل الشكر

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى الذين كانوا عونا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيئ الظلمه التي كانت تقف احيانا في طريقنا

((وما توفيقي الا من عند الله العلي القدير انه نعم المولى ونعم النصير))

إقرار المشرف

أشهد أن اعداد البحث الموسوم بـ : (**الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة ذي قار**)

الذي تم تقديمه من قبل الطالبتان (**نور باسم محمد– نهى ضياء عبد الحسن**) قد جرى تحت أشرافي في كلية التربية الأساسية – قسم معلم الصفوف الأولى ، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس .

التوقيع :

أسم المشرف :

التاريخ : / /

بناءً على التوصية المتوافرة أرشح هذا البحث للمناقشة

التوقيع :

م.د شاكر عويد نفاوة

رئيس قسم معلم الصفوف الأولى

مستخلص البحث

تلخصت مشكلة البحث بالإجابة على السؤال التالي:
هل هناك ضغوط نفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية .....؟
واستهدف البحث الحالي
١. التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية بصورة عامه
٢- التعرف على الفروق ذات الدلالات الاحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث)
فيما تحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية لكلا الجنسين(ذكور، إناث) للدراسة الصباحية في جامعة ذي قار. وفيما يتعلق بالخلفية النظرية فقد استعرض الباحثتان عدد من النظريات التي فسرت الضغوط النفسية، وكذلك استعرض عدد من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالضغوط النفسية
وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبا وطالبة، ومن اجل تحقيق أهداف البحث الحالي فقد تطلب استخدام مقياس الضغوط النفسية لذا قام الباحثتان بتبني مقياس الضغوط النفسية لـــ (البيرقدار، ٢٠١١) والمتكون من (٦٠) فقرة، ولغرض استخدامه قام الباحثتان بتبني الخصائص السيكومترية لنفس المقياس اذ ايد صدقه الظاهري (٩٠-١٠٠%) من الخبراء والمحكمين ، وبلغ ثباته بطريقة معامل ارتباط بيرسون (٠,٨٧) درجة، وهي درجة جيدة.
ولغرض استخراج النتائج قام الباحثتان باستخدام الوسائل الاحصائية الاتية
١- الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج نتائج الهدف الأول
٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج نتائج الهدف الثاني
وقد اضهرت النتائج :
١- عدم تمتع طلبة كلية التربية الاساسية بالضغوط النفسية بصورة عامة
٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس بين (الذكور والإناث) على مقياس الضغوط النفسية
واوصت الباحثتان
١- تفعيل دور اللجان الارشادية في الجامعات للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لـديهم ولاسيما الجامعية منها
٢- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين ادارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة من جهة اخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها
كما واقترحتا
١- بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة
٢- اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينة مختلفة

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
عنوان البحث	أ
الآية الكريمة	ب
الاهداء	ج
الشكر والامتنان	د
اقرار المشرف	ه
مستخلص البحث	و
الفصل الأول	
مشكلة البحث	٢
أهمية البحث	٣-٢
اهداف البحث	٣
حدود البحث	٣
مصطلحات البحث	٤
الفصل الثاني	
الاطار النظري	١١-٦
مفهوم الضغوط النفسية	٦
انواع الضغوط النفسية	٦
اسباب الضغوط النفسية	٧
الاثار المتلرتبة على الضغوط النفسية	٧
النظريات المفسرة للضغوط النفسية	٨
نموذج التفكير المعرفي	٨

نضريه فرويد للتحليل النفسي	٨
نضريه النسق الفكري	٩
نضريه سيلي	٩
الدراسات السابقة	١٠-١١
الفصل الثالث	
منهجية البحث	١٣
مجتمع البحث	١٣
عينة البحث	١٣
اداة البحث	١٤
الصدق	١٤
الثبات	١٤
وصف المقياس	١٤
الوسائل الاحصائية	١٥
الفصل الرابع	
نتائج الهدف الأول	١٧
نتائج الهدف الثاني	١٨
الاستنتاجات	١٨
التوصيات	١٩
المقترحات	١٩
المصادر	٢١-٢٢
الملاحق	٢٤-٢٧

ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١-	عينة البحث	١٣
٢-	الاختبار التائي لعينة واحدة	١٧
٣-	الاختبار التائي لعينتين مستقلتين	١٨

ثبت الملاحق

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١-	المقياس بصورته النهائية	٢٤-٢٧

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث📖

أهمية البحث📖

اهداف البحث📖

حدود البحث📖

تحديد المصطلحات📖

مشكلة البحث

يمتاز العصر الحالي بالتغير السريع الذي طرأ على العديد من الأوساط بما فيها الجامعة ، وهذا ما جعل الطالب الجامعي ملزما بمواكبة تلك التغيرات ، كونه عنصر فعال وجد مهم يؤثر ويتأثر بالمثيرات ، تغيرات على مستوى البيئة المدرسي ، وتغيرات على مستوى الإقامة الجامعية ، تغير الثقافات ، ..... إلخ وإذ أن تلك الظروف الجديدة قد تولد لدى الطالب الجامعي نوعا من الضغوط النفسية لكونه يحاول التوفيق بين متطلبات البيئة الجديدة وإمكانياته ومصادره النفسية المتاحة . وبما أن الطالب الجامعي جزء من هذا المجتمع فإنه ليس بمعزل عن كل ذلك حيث يتعرض هؤلاء الطلبة لمستويات مختلفة من الضغوط والتوترات وهذا بسبب ما يمر به الطالب من مواقف وضغوط تولد وتسبب تراكم تكاليف ومتطلبات الحياة الجامعية خصوصا الطلبة الأجانب تنعكس على أدائه وتحصيله الدراسي وقد يعد من قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته العلمية.

(لخذاري:٢٠٢٠؛ ج)

ويتعرض طلاب المرحلة الجامعية لضغوط عديدة ، كالضغوط الأسرية والمجتمعية والضغط المتعلقة بمرحلة الشباب التي ينتمي لها هؤلاء الطلاب ، حيث أن دراسة الضغوط في المرحلة الجامعية تعتبر مدخلاً جديداً لدراسة المشاكل النفسية لدى قطاع عريض من المجتمع وهم طلاب الجامعات لما لهم من أهمية علمية وثقافية واجتماعية لأنهم أساس التنمية البشرية لأي مجتمع وهم في حاجة لرعاية كبيرة . والضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في الجامعة تكزن نتيجة أحداثاً دراسية ضاغطة وتؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي ومن ثم الفشل وكراهية الدراسة ومن هنا تنشأ العديد من الضغوط التي يتعرض لها أفراد المجتمع ومن ضمنهم الطلاب الجامعيين ، ومن هنا تنشأ مشكلة الدراسة هل من الممكن تخفيف المعاناة التي يتعرض لها الطلاب من خلال حل المشاكل التي يتعرضون لها لمواجهة المشاكل النفسية لديهم من خلال معرفة الضغوط النفسية التي تؤدي بهم إلى أمراض نفسية تؤثر على مدى تحصيلهم الدراسي وهذه الضغوط تسبب آثار نفسية للطلاب خلال فترة الدراسة ، ومما يؤدي إلى فشلهم أكاديميا .

(خليفة :٢٠٢٠؛ ٢٥٧-٢٥٨)

وقد تلخصت مشكلة البحث بالسؤال الاتي

هل هنالك ضغوط نفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية.....؟

أهمية البحث

لقد أصبح عالم اليوم يعاني من وباء يسمى الضغوط النفسية ، فقد اجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من آثار على الافراد ، اذ يتعرض الافراد في جميع

مراحل حياتهم النفسية الى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة منها بيئة العمل الضاغطة ، والضغوطات الاجتماعية ، واساليب الحياة ، ومؤثرات أخرى كالضغوطات الأسرية وطبيعة الحياة الاجتماعية ، بالاضافة الى ما يشهده العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والصناعية والتكنولوجية التي ادت الى شيوع الضغوط لدى الأفراد . ويعتقد (لازاروس) ان المسايرين الناجحين وهم عكس الذين يعانون من الجمود يستخدمون انواعا من الاساليب تشتمل على الكثير من اساليب حل المشكلات والتفكير الايجابي والقليل من خداع الذات وغيرها من الأساليب التجنبية والهروبية للتخلص من الضغوطات النفسية ولذلك تعتبر مرونة الفرد من اهم العوامل التي تسهل عملية التعامل مع الضغوط ،

كما وتكمن أهمية البحث الحالي في المرحلة العمرية اذ ان المرحلة الجامعية هي مرحلة الاستقلال واتخاذ الكثير من القرارات. وكذلك تأثير الضغوط النفسية على صحة الفرد.

(الجمعان:٢٠٢٠؛ ٩٦)

مما سبق نرى وجود تباين بين الافراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة او موقف ما ، ويعود هذا التباين الى التقييم الذيي للموقف والى مصادر دعم الفرد لذيه والى اسـ التكيف التي يستخدمها الفرد

(داؤد وحمدي:١٩٩٧: ٢٥٥)

ويواجه الافراد في هذه الحياة الكثيـ من ٢٩ الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية المتغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي او في زيادة كبيـرة لكثيـر مـن التوترات التي يتعرضون لها في مختلف الاعمار وخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الاسـرية او صـعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف ايضا من الفشل فيها والعقاب المدرسـي كـل ذلـك حـدا بالعلمـاء والدارسين بان يهتموا بموضوع الضغط النفسي اهتماما كبيرة لما له من أثر كبيـر علـى الصـحة النفسـية

(جبريل:١٩٩٥: ١٤٦٧)

أهداف البحث

يمكن تلخيص أهداف البحث بالاتي

١-التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بصورة عامة

٢-التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

حدود البحث

الحدود الموضوعية : الضغوط النفسية

الحدود البشرية : طلبة كلية التربية الأساسية

الحدود الزمانية : ٢٠٢٢/٢٠٢١

الحدود المكانية : كلية التربية الأساسية– سوق الشيوخ / جامعة ذي قار

تحديد المصطلحات

الضغوط النفسية :- هي اضطرابات نفسية التي يتعرض لها الفرد و تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها تأثير داخلي و خارجي على حياته اليومية و التي ينتج منها ضعف القدرة على احداث الاستجابة المناسبة للموقف و ما يصاحبها من اضطرابات انفعالية و فسيولوجية تؤثر على جوانب حياته

(عبود:٢٠١٥؛ ٦)

وعرفها كل من عباس والصباغ بانها: مواقف غير سارة تعيق او تهدد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي الى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم الذيي للموقف من قبل الفرد نفسه .
كما وعرغها طاهر بانها : ما يدركه الطالب انه عبء او خطر او تهديد يواجهه والناتج عن التغيرات او الاحداث او الغموض في البيئة التي تكشف حياته والتي تخرجه من حالة الاستقرار او التوازن الى حالة الاضطراب مما يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور انه غير مرتاح

(البيرقدار:٢٠١١؛ ٣١)
كما وعرف مارس الضغوط أحداث خارجة عن الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي تو هي متطلبات استثنية تهدده بطريقة ما.
وعرفها ستان" حالة من التوتر والضيق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديدا يعيقه عن التوافق.
(مجلي:٢٠١١؛ ٢٠١)
العزاوي "أنها مجموعة من الأداءات والأنشطة المعرفية أو السلوكية تهدف الى المحافظة على مستوى الطاقة النفسية، والتي يسعى من خلالها الفرد الى حل اشتباك غير سوي مع الذات، أو التخفيف من حدته بما يتناسب مع قدراته وامكانياته

(محمد علي:٢٠١٨؛ ١٣٤٨)

طلبة كلية التربية

هم الطلبة المسجلين رسمياً في كشوفات عمادة القبول والتسجيل في كلية التربية في جامعة ذي قار

(الرشيدي:٢٠١٨؛ ١٤٤)

الفصل الثانى

الاطار النظري و الدراسات السابقة

- 📖 **الإطار النظـري**
- 📖 **الدراسات السابقة**
- 📖 **جوانب الافادة من الدراسات السابقة**

مفهوم الضغوط النفسية :

تمثل الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يواجهها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة وتتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة هي من طبيعة الوجود الإنساني شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والغضب والعدوان وغيرها، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، و بالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها لأن ذلك يعني نقص مطلب الفرد وقصور كفاءته وتؤدي إلى الإخفاق في نواحي الحياة.

(احمد:٢٠١٥؛ ٢٣)

أنواع الضغوط

يصنف كاجان الضغوط إلى:

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

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

٣- **الضغوط البيئية والاجتماعية** وتشمل : المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر وميز سيلي بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيد أو الضغوط المثيرة للمشقة ، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز ، أو النجاح والفوز ، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته ، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز . أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن .

(العبدلي:٢٠١٢؛ ٤٥)

أسباب الضغوط النفسية:

ذكرت الباحثة ختام الخزاعلة أن المشعان أورد: أننا نواجه الظروف المجهدة يوميا وفي كل مرحلة من مراحل الحياة، حتى أن هناك أدلة علي أن الاجتهاد قبل الولادة يمكن أن يؤثر في الأم الحامل والجنين، بل انه قد يسهم في مضاعفات الولادة، والعيوب الخلقية نتيجة صدمة الولادة نفسها، مما اوجد للضغوط أسبابا كثيرة ومتعددة، تجعل من الصعب حصرها، أو تصنيفها، فما يعد سبباً ومصدراً للضغط عند شخص ما، لا يعتبر كذلك عند شخص آخر.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الضغط يتولد من داخل الإنسان حسب نظرته للحياة ونظرته لنفسه، فكل فرد له إدراك و رد فعل يختلف عن الآخر تجاه الأحداث، فالأفراد قد يعتبرون حدثاً ما ضاغطاً ليس لأنه كذلك بطبيعته؛ بل لأنه لا يتفق مع توقعاتهم واعتقاداتهم الشخصية، كذلك فإن الطفولة والتنشئة الأسرية لها دور في تحويل حدث ما، أو أزمة معينة في مجال معين كالمجال الأسري، إلى سبب للضغط لأن من يعيش طفولة صعبة يصبح في سنوات بلوغه شخصاً أكثر قابلية للإصابة بالضغوط ممن عاش طفولة سعيدة، بسبب تقدير الذات المنخفض، وصعوبة التعبير عن النفس والآراء الشخصية.

وتعد سمات الشخصية مصدراً مهماً للضغوط؛ فالأشخاص ذوي الشخصية الانبساطية لديهم القدرة علي مواجهة مستويات مرتفعة من التحديات، بينما يكون أصحاب الشخصية الانطوائية أقل احتمالاً.

(احمد :٢٠١٥؛ ٢٧)

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

نلاحظ أن الضغوط تترك آثاراً نفسية وفسيولوجية واجتماعية مختلفة على الأفراد الذين يتعرضون لها ومن هذه الآثار:

١- الآثار الفسيولوجية: تتمثل هذه الآثار عند "كوبر"بـــــ (اضطرابات الجهاز الهضمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز النفسي، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي، ومرض السكري، وفقدان الشهية)

٢- الآثار النفسية: وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك وزيادة معدل الأخطاء، حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية وغير منطقية.

وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي، والوسواس، وظهور الاكتئاب، والعجز، وضعف الضوابط الأخلاقية .

٣- الآثار السلوكية العامة: تتمثل في اضطرابات الكلام، اضطرابات عادات النـ الشك في الأصدقاء والأقارب، الاعتماد على الآخرين.

٤- الآثار الاجتماعية: تتمثل في التوتر، إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية

(مجلي:٢٠١١؛ ٢٠٨)

بعض النظريات المفسره للضغوط النفسية

نموذج التقدير المعرفي

: قدم هذه النظرية "لازاروس" وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي،والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط،وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف،ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه،وتعرف نظرية التقرير المعرفي"الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

- المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- المرحلة الثانية:وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

(عائشة:٢٠٠٧؛ ٤٣)

نظرية فرويد للتحليل النفسي :

تعتمد نظرية فرويد على ديناميات الشخصية من حيث التفاعلات المتبادلة و للصدام الحاصل بين الجوانب الشخصية الثلاثة وهي :

القيم و الهو id وهو الجانب البيولوجي للشخصية, والانا ego الجانب السيكولوجي للشخصية , و الانا الاعلى super ego و يعكس قيم ومعايير المجتمع, وتحاول الهو السعي نحو اتباع المحفزات الغريزية, في حين تقوم دفاعات الاساند الطرق عليها, وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات و الرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالاتباع مادام هذا الاتباع لا تسبق ولا يتماشى مع المعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الانا قوية, وعندما تكون الانا ضعيفة تكون كمية الطاقة المستثمرة لديه منخفضة , و سرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات, وبالتالي لا تستطيع الانا القيام بوظائفها, ولايستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و محفزات الهو و متطلبات الواقع الخارجي, وعلى هذا ينتج الضغط النفسي على شكل انفعالات سلبية مثل القلق و التوتر و الخوف, وتعد بمثابة امتداد الصراعات وخبرات ضاغطة جربها الفرد

(عبود:٢٠١٥؛ ١٧)

نظرية النسق الفكري لـ (هنري موراي)

كما أشار الرشيدي تبني النتائج علي المقدمات، فالإنسان كادح في بيئته من اجل إزالة التوتر، فيكون الترتيب وسيلة إلى ذلك، حيث يتضمن البرامج المتتابعة والمخططات التي تنقل الفرد من لحظته الآنية إلى تحقيق الهدف الذي يسعي إليه. ويوضح "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط علي أنهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم " الثيما " والذي يعني به " موراي " : (وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز " الضغط" والحاجة) وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشخاص وحينما يحدث ذلك يظهر مفهوم تكامل الحاجة والذي يعبر به " موراي " عن الاستعداد الموضوعي أي : أنه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص أو موضوع معين.

(احمد:٢٠١٥؛ ٣٩)

نظرية سيلي:

يعد هانز سيلي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من اهتم بدراسته الضغوط النفسية وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيلي نظرية أسماها (Theory Stress)، حيث عرف سيلي الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العمليات الجراحية. وقد حدد سيلي ثلاثة مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، أطلق عليها مراحل لتكيف العامة، وهي:

١-مرحلة الإنذار: تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس، وبإفراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

٢-مرحلة المقاومة: تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافة إلى العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس.

٣-مرحلة الإجهاد أو الإنهاك: يصبح الفرد في مرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفعات الهرمونية، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت.

(الجروشي:٢٠٢١؛ ١٦)

الدراسات السابقة

دراسة البرعاوى (٢٠٠١) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ، مستوى الدراسة ونوع الدراسة ، ومكان الإقامة وكذلك التعرف على الأكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٠) طالباً وطالبة بالجامعة الإسلامية وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان(٥٣,٨%) بحسب الترتيب الآتي الدراسة الانفعالية ، وبيئة الجامعة الشخصية الصحيحة الاجتماعية المالية ، والأسرية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى مستوى الدراسة ومكان الإقامة بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس

(خليفة؛ ٢٠٢٠: ٢٦٤)

وهدفت دراسة منى عبد الله (٢٠٠٢) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة) وذلك على عينة بلغت (١٠٧٣) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية . ٦ وتتراوح أعمارهم بين (١٢-١٨) عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من

النتائج أهمها ، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار – الاستسلام – التنفيس الانفعالي) كما كشفت فروق دالة إحصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ،كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة

(العبدلي؛ ٢٠١٢: ٧٢)

دراسة الحمد (٢٠١٣)، والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية أربد الجام الدراسة من (٣٨١) طالبة، ضمن مستويين تعليميين هما: البكالوريوس والدبلوم، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن الطالبات يواجهن ضغوطا نفسية تراوحت بين مرتفعة ومتوسطة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية، ولصالح ذوات الدخل الشهري المتدني، وذوات المعدل التراكمي بتقدير (مقبول).

(الخمايسة؛٢٠١٥: ٦٧٣)

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمكنت الباحثتان من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة ضبط متغيرات موضوع الدراسة
-الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة
-الأدوات المستعملة في الدراسة
-تحديد المعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة

الفصل الثالث

اجراءات البحث

- مجتمع البحث
- عينة البحث
- أداتا البحث
- الوسائل الاحصائية

منهجية البحث

اعتمد الباحثتان على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه البحث الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفة رقمية يوضح مقدار وحجم الظاهرة .

(عباس ونوفل وآخرون،٢٠٠٧: ٧٤)

مجتمع البحث

يتحدد البحث الحالي في جميع طلبة كلية التربية الأساسية في تخصصي قسم معلم الصفوف الأولى وقسم التربية الخاصة للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١والبالغ عددهم (١٢٠) طالبا وطالبة

عينة الدراسة

يقصد بالعينة جزء من المجتمع الأصلي الذي تجري عليه الدراسة، ويختارها الباحث على وفق قواعد خاصة، لكي تمثل المجتمع تمثيلاً اصيلا.

(كاصد ومحسن، ٢٠٢٠: ٤٧٨)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية. وقد بلغت عينة البحث الكلية (٦٠) طالب وطالبة بنسبة (٥٠%) من عدد الطلاب الكلي وكما مبين في جدول رقم(١)

جدول رقم (١) يوضح عدد أفراد عينة البحث موزعين بحسب التخصص والمرحلة والجنس

القسم	المرحلة	الجنس		المجموع
		ذكر	انثى	
معلم الصفوف الاولى	الأولى	٤	٣	٧
	الثالثة	٤	٤	٨
	الرابعة	٧	٨	١٥
التربية الخاصة	الاولى	١	٢	٣
	الثالثة	٥	٤	٩
	الرابعة	٩	٩	١٨
المجموع				٦٠

اداة البحث

بعد اطلاع الباحثتان على المقاييس والادبيات السابقة فقد تبنى مقياس (البيرقدار، ٢٠١١) في دراسته الموسومة ب(الضغط النفسي وعلاقته بالصلابه النفسية لدى طلبة كلية التربية) لصلاحيته وملائمته لعينة واهداف البحث الحالي اذ انه يقيس (الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية)

ولغرض استخدام هذا المقياس (الضغط النفسي) استلزم من الباحثتان ايجاد الخصائص السيكومترية لزيادة الثقة بالمقياس من خلال اتباع المؤشرات الاتية:

١-الصدق: يمكن تعريفه بأنه الدرجة التي تكون فيها المقاييس ذات فائدة في إتخاذ القرارات المتعلقة بهدف او غرض من الأغراض.

(الطريري،١٩٩٧؛ ٢١٨)

وقد اعتمد الباحث على صدق مقياس (الضغط النفسي) لـ (البيرقدار، ٢٠١١) بطريقة

الصدق الظاهري :

ويقصد به قيام الباحثتان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصية والمتغير المراد قياسه

(الكبيسي، ٢٠١٠: ٣٥)

وقد تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس وتم تأييده من قبل الخبراء والمحكمين بنسبة (٩٠-١٠٠%) من الخبراء والمحكمين

٢- الثبات: يمكن تعريفه بأنه دقة الاختبار في القياس او الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه، واتساقه فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص.

(ابو الديار،٢٠١٢: ٣٥)

وقد اعتمد الباحثتان في ثبات مقياس (الضغط النفسي) على نفس الثبات الذي استخرجه (البيرقدار، ٢٠١١) والذي تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار

اذ بلغ ثباته باستخدام معامل ازتباط بيرسون (٠,٨٢) درجة

وصف المقياس

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (٦٠) فقرة يجيب عليها المفحوص من خلال ثلاث بدائل (**تنطبق دائما: تنطبق احيانا : لاتنطبق ابدا**) ويتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بجمع درجاته على فقرات المقياس جميعها لذلك كانت اعلى درجة لمقياس الضغط النفسي (١٨٠)درجة، واقل درجة كلية **(٦٠)** درجة، وبمتوسط فرضي(١٢٠) درجة، والملحق رقم **(١)** يوضح المقياس بصيغته النهائية

الوسائل الاحصائية

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية لاستخراج نتائج بحثه، اذ استعمل الوسائل الاحصائية الاتية:

١- الاختبار التائي لعينة واحدة : لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للهدف الاول

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: أُستخدم لاستخراج الفروق بين النوع (الجنس)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

- عرض النتائج وتفسيرها
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها من قبل الباحث على وفق أهداف البحث وعلى النحو التالي

الهدف الاول / النتائج المتعلقة بهدف الدراسة الاول وهو (**التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بصورة عامة**)

أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية بلغ (١١١) درجة، وبانحراف معياري بلغ (٢٤,٥٦٦) درجة، وبمقارنة الوسط الحسابي للعينة مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة، تبين ان الوسط الحسابي للعينة أكبر من الوسط الفرضي، ولاختبار دلالة الفروق(t- test) استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين الوسطين اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (- درجة، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة، وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٠٠) درجة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية، وبدرجة حرية (٥٩) وجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول رقم (٢) يوضح القيمة التائية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط النظري لمقياس (الضغوط النفسية) لإفراد عينه الدراسة

افراد عينة الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبه	الجدولية	
٦٠	١١١	٢٤,٥٦٦	٩٣	٥٩	-٥,٦٧٦	٢,٠٠٠	غير دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن طلبة كلية التربية الأساسية ليس لديهم ضغوط نفسية ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طلبة كلية التربية الأساسية وفي ضوء المساقات والموات الدراسية التي مروا بها خلال مراحل الدراسة سواء كان ابتدائي او متوسطة او اعدادية قد نجحت في مساعدتهم في التخلص من ضغوطهم النفسيه. واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (منى عبد الله ٢٠٠٢). كما واختلفت مع دراسة (الحمد ٢٠١٣).

الهدف الثاني / التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي للذكور اذ بلغ (١١٢) درجة، وبانحراف معياري بلغ (٢١,٨٧٦) درجة، وكذلك تم إيجاد الوسط الحسابي للإناث اذ بلغ (١٠٩) درجة، وبانحراف معياري مقداره (٢٧,٢٨٨) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين الوسطين قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين(test-t)اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة(٠,٦٨٢) درجة، وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية تبين ان القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة، وبدرجة حرية (٥٨) وجدول رقم(٣) يوضح ذلك

جدول رقم (٣) يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدلالة الفروق بين متغير النوع (ذكور، إناث) على مقياس الضغوط النفسية

أفراد عينة الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠	١١٢	٢١,٨٧٦	٥٨	٠,٦٨٢	٢,٠٠٠	غير دال عند مستوى (٠,٠٥)
٣٠	١٠٩	٢٧,٢٨٨				

تبين من الجدول اعلاه انه ليس هناك فروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن كلا الجنسين يستخدمان نمطا مماثلا في مواجهة المواقف وذلك لأن كلاهما يتعرضان الى نفس المؤثرات الاجتماعية الثقافية، ودراستهما المناهج نفسها سواء كان في مرحلة المدرسة او المرحلة الجامعية.واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (البرعاوي ٢٠٠١). كما واختلفت مع دراسة (الحمد ٢٠١٣).

الاستنتاجات

١-عدم تمتع طلبة كلية التربية الأساسية بالضغوط النفسية بصورة عامة

٢-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس على مقياس الضغوط النفسية

التوصيات :

بناء على نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها ومناقشتها من خلال الاجابة على تساؤلات الدراسة كل على حدة فقد اوصت الدراسة بعدة توصيات اهمها :

١- تفعيل دور اللجان الارشادية في الجامعات للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم ولاسيما الجامعية منها

٢- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين ادارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة من جهة اخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها

المقترحات

تقترح الباحثة اجراء الدراسات الاتية

١- بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة
٢- اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينة مختلفة

المصـــادر

- القران الكريم
- الجمعان،صفاء عبد الزهره حميد (٢٠٢٠). **الجمود الفكري وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**. مجلة وميض الفكر. العدد التاسع
- خليفة،سعده علي (٢٠٢٠). **الاثار النفسيه وتأثيرها على طلبة الجامعة في ليبيا**. مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية. المجلد العاشر.العدد ١
- الخمايسة.(٢٠١٥). **الضغوط النفسية لدى طالبات تخصص التربية الخاصة في كلية الاميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات**. مجلة كلية التربية. العدد ١٦٥. الجزء الأول
- مجلي،شايع عبد الله(٢٠١١). **الأفكار اللاعقلانيه وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده- جامعة عمران**. مجلة جامعة دمشق. المجلد ٢٧.
- لخذاري، سلمى (٢٠٢٠). **مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس بجامعة محمد خيضر بسكرة- دراسة ميدانية على حالات من الطلبة بجامعة بسكرة.** جامعة محمد خيضر بسكرة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة
- الجروشي،أسماء محمد (٢٠٢١). **قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراته.** مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية.
- محمد علي، ايمان محمد شريف (٢٠١٨). **نمطي الشخصية (b-a) وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية.** مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية. المجلد ٥. العدد ١٣
- عبود، هيام سعدون (٢٠١٥). **الثقافة الصحيه وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية.** مركز أبحاث الطفوله والامومه. الكتاب السنوي. المجلد العاشر
- الرشيدي، فاطمة سحاب (٢٠١٨). **الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.** مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث. مجلد ٤. العدد ٢.
- احمد، مي همام الأمين محمد (٢٠١٥). **الضغوط النفسية لدى الطلاب المتأخرين دراسيا وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية - دراسة ميدانية بكلية التربية جامعة البطانه - السودان**.جامعة الجزيرة. كلية العلوم التربوية . رسالة ماجستير غير منشورة.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (٢٠١٢). **الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا**

والعاديين بمدينة مكة المكرمة. جامعة ام القرى. كلية التربية. رسالة ماجستير غير منشورة.

- عائشة، بووبكر (٢٠٠٧). **العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة- دراسة ميدانية بوحدات صحيه لمدينة طولقة.** جامعة منتوري قسنطينه. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. رسالة ماجستير غير منشورة.
- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (٢٠١١). **الضغط النفسي وعلاقته بالصلابه النفسية لدى طلبة كلية التربية**. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. المجلد ١١. العدد ١.
- ابو الديار، مسعد نجاح (٢٠١٢). **القياس والتشخيص لذوي صعوبات التعلم**. مركز تقويم وتعليم الطفل، الكويت.
- -الكبيسي. وهيب مجيد (٢٠١٠). **القياس النفسي بين التنظير والتطبيق،** مؤسسة مصر مرتضى للكاتب العراقي، بيروت
- كاصد، فيصل عزيز، و محسن ،عبد الكريم غالي**(٢٠٢٠). المعتقدات الخرافية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق)**. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ،العدد ١. المجلد ٤٥.
- عباس، محمد خليل، و نوفل، محمد بكر، وآخرون(٢٠٠٦). **مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس،** دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن
- الطريري، عبد الرحمن بن سليمان (١٩٩٧).**القياس النفسي والتربوي نظريته، اسسه، تطبيقاته** ، مكتبة الرشيد، المملكة العربية السعودية.
- داود ، نسيمة وحمدي ، نزيه (١٩٩٧) ، **العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذي لديهم** ، دراسات نفسية ، عدد (٢٤)
- جبريل ، موسى (١٩٩٥) ، **تقديرات الاطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات ابائهم وامهاتهم** ، دراسات (العلوم الانسانية) ، المجلد (١٢٢) ، العدد (٣

الملاحق

الفقرات	تنطبق دائما	تنطبق أحياناً	لاتنطبق أبداً
لا يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازم للدراسة			
اتضايق من معاملة العاملين في معامل(كافتيريا - مكتبة - الخ)			
يحرمني والدي او احدهما من التعبير عن رايي داخل الاسرة			
اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
يضايقني عدم سماح والدي او احدهم بدعوة اصحابي لزيارتي في البيت			
يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة			
اعاني من عدم الاحترام بين افراد اسرتي			
اعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة			
اعاني من تزمت بعض المحاضرين اثناء المحاضرة			
افكر بترك الدراسة الجامعية او تاجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي			
اضطر للعمل اثناء الدراسة لاتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية			
اعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
اعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب المال			
امتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنبا			

			للارهاق المالي
			اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع اثاثه
			يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية الى تغيبي عن الجامعة
			اشعر بعدم تقدير الآخرين لدي لتدني معدلي التراكمي
			اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية .
			تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة
			يندر وجود مدرسين متخصصين في المـواد المطلوبـة فـي تخصصي
			اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها.
			يؤثر اداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا
			يؤثر الواقع السياسـي علـى مـذكراتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات
			اعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي
			يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد صعوبتها
			من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد.
			تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق واضاعة الوقت
			ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الاكاديمي.
			يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المـادة فـي بدايـة الفصل الدراسي
			يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي
			اعاني من عدم قدرتي على التوفيـق

بـين دراستي وعلاقـاتي الاجتماعية			
اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
يميز والدي او احدهما بيني وبين اشقائي			
اتضايق من اساليب التعامل الفئوي بين الطلبة			
اجد صعوبة في الاحتفاظ بالاصدقاء داخل الجامعة			
يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
يضايقني عدم اللتزام بعض المدرسيين بنظم ولوائحها الجامعة			
تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لافراد اسرتي			
يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظمها الجامعة			
تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام			
اعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية والمملـة (قبـول وتسجيل - مالية -الخ)			
يعاملني والدي او احدهما بقسوة			
يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية.			
تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
اعاني من كبر حجم الاسرة			
اشعر بالضيق والياس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوى الطلبة.			
يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا (اضاءة - برد -حر - تشتت الصوت - الخ)			
اعاني من قلة الحيوية للانشطة اللامنهجية والرياضية.			
يضايقني موقع الجامعة نظرا لمكان اقامتي			

			اشعر بان المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي
			اضطر الى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة
			يضايقني الحاج والدي او احدهما وحثهم لي على الدراسة.
			اشعر اني مهموم دائما.
			اشعر بالحرج وجرح مشاعري لابسط نقد موجه لي
			اعاني من عدم التعاون بين افراد اسرتي
			تكثر الخلافات بين افراد اسرتي
			اعاني كثيرا من التشتت والتركيز في الدراسة
			اجد صعوبات في تحقيق طموحاتي الدراسية
			اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رايي