

الضغوط النفسية وعلاقتها بالإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية

مدرس مساعد إقبال جبار خلف

مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة

Psychological stress and its relationship to social support among middle school students

For the academic year 2020-2021 AD

Assistant Lecturer Iqbal Jabbar Khalaf

Directorate of Education Baghdad Karkh III

eqbaalelwaily2020@gmail.com

DOI 10.58564/MABDAA.62.2.2023.297

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الضغوط النفسية لـ(بوفاتح، ٢٠١٢) والذي تألفت فقراته من (٦٦) فقره ومقياس (الظالمي، ٢٠١٢) والذي تألفت فقراته من (٣٠) فقره وذلك بعد استخراج الخصائص السايكومترية اللازمة المتمثلة بالصدق الظاهري واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار ومعادلة الفا-كرونباخ وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث البالغ عددها (١٥٠) طالبة اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث البالغ (١٥٠٤٠) طالبة من مدارس الكرخ الثالثة ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة باستعمال الوسائل الإحصائية التالية معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا-كرونباخ، الاختبار التائي لعينة التباين التائي وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

١. أن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية كان متوسط.

٢. أن عينة البحث تتمتع بإسناد اجتماعي جيد.

٣. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي.

٤. لا توجد فروق في العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية تبعاً للفرع (علمي-أدبي).

وفي ضوء نتائج البحث توصي الباحثة:

الاهتمام بالصحة النفسية لدى الطلبة من قبل المدرسة وأولياء الأمور وذلك من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي المتواصل في حل المشاكل التي تواجههم ضرورة تعزيز التعاون مع أولياء الأمور والمدرسة في المساعدة على تخفيف الضغوط التي يعاني منها بعض الطلبة وذلك من خلال أقامت الندوات التي تهتم بالجانب النفسي للطلبة.

كما تقترح الباحثة:

إجراء دراسة للتعرف على أفضل أساليب الإسناد الاجتماعي والتي تساعد على التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة. إجراء دراسة للتعرف على مصادر الضغوط المدرسية التي يعاني منها طلبة المرحلة لإعدادية. الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - الإسناد الاجتماعي - التكيف النفسي - مقياس الضغط

Abstract:-

The goal of this research is to know the relationship between the psychological pressures and social support of the students in preparatory school. (BooFatah,2012) it contain 66 items, and Social and

psychological adjustments by (Al-Zaalimu,2012) it contain 33 items is used to measure the Aggressive Behavior and we use scale measure the psychological and social agreement. The researcher use psychometric characteristics (true & stability) The sample of the research consist of 150 students selected randomly from Al Karkh 3rd district school girls from population which consisted of (15040) students. to achieve the research goal the researcher use statistical tools Person correlation coefficient, Alpha chronbach, Te test for one

The research reaches to these results: -

1. Students have weak level of psychological pressures.
2. students have a good level of social support.
3. There is a correlating between The psychological pressures and social support.
4. There is no difference between the students in the literal or scientific branches considering the correlating relation.

In the light of those results a number of suggestions an recommendations were given.

Keywords: psychological stress - social support - psychological adjustment - pressure scal

الفصل الأول

مشكلة البحث:

لقد ازداد اهتمام الباحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية والعوامل المقاومة لها والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد وسلامته وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوؤه إلى الله سبحانه وتعالى عندما يشعر أن هناك ما يهدده وأن طاقته قد استنفذت (الدسوقي، ١٩٩٦، صفحة ٤٤) وتعد المرحلة الراهنة هي السبب للكثير من الضغوط النفسية المولدة للصراعات النفسية بسبب زيادة التغيرات وتنوعها في الحياة المعاصرة، إذ أصبح الفرد حالياً يعيش في عصر يمتاز بالتغيرات السريعة المتلاحقة، وقد وصف الكثير من الباحثين هذا العصر بعصر الضغوط والأزمات النفسية، وأطلق عليه مصطلح أمراض الحضارة (ألخادي، ٢٠١٢، صفحة ٤٣٦)، وتشير الإحصاءات الحديثة إلى أن نسبة ٨٠٪ من أمراض العصر، مثل النوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي وقرحة المعدة والقولون قد تكون بدايتها الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية، كما أشرنا سابقاً في أننا نعيش في عصر الضغوط النفسية والأزمات (Schafer, 1992, p. 112) ويعد الإسناد الاجتماعي أحد المصادر الهامة للأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه عندما يشعر أن هناك ما يهدده وأنه بحاجة ماسة إلى مساعدة وعون وخاصة عندما يريد أن يأتي هذا العون من أقرب الناس إليه (دياب، ٢٠٠٦، صفحة ٧) ويشير فونتانا إلى إن الضغوط النفسية للطلبة تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسي لما لها من آثار سلبية تهدد كيان الطلبة حينما تزداد عن مستوى القدرة لتحملها وبخاصة في مجال إنجازاتهم الأمر الذي ينجم عنه آثار سلبية على الذات والمجتمع (فونتانا، ١٩٩٤، صفحة ١٧) وإن توفير الإسناد الاجتماعي للطلبة قد يوفر لهم نوعاً من القدرة على المواجهة للضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية المختلفة فيوفر لهم الحماية والوقاية والطريقة للتعامل مع هذه الضغوط (ألمؤمني و الزغول، ٢٠٠٩، صفحة ٣٤٢) فالفرد الذي يتمتع بالإسناد الاجتماعي من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم الإسناد الاجتماعي للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المواجهة (الربيعي، ١٩٩٧، صفحة ١٣١) ولاشك إن طلاب المرحلة الإعدادية أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية ومن اشد فئات المجتمع تأثراً بالأجواء النفسية والاجتماعية المضطربة التي قد تسببها هذه الأزمة من غيرها وذلك لأهمية وخصوصية وخطورة هذه المرحلة. ومما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي يمكن تحديدها بالسؤال الآتي: ما العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث:

تعد المرحلة الثانوية مرحلة مهمة لأنها تترك آثارها على مستقبل الطالب دراسياً ومهنياً فضلاً على إن تقابل أهم مرحله وهي مرحلة المراهقة والتي تمتاز بتغيرات متعددة مما دفع الكثير من الباحثين إلى وصفها بمرحلة الضغوط النفسية وذلك لعدم قدرتهم على إحداث التوازن بين متطلبات هذه المرحلة وعدم قدرتهم على مقاومة الضغوط النفسية مما يؤدي إلى عدم قدرته على تقييم نفسه والآخرين وإن تركه لوحده قد يكون فريسة سهلة للإصابة بالاضطرابات النفسية الأمر الذي يستعدي المدرسين والمرشدين والآباء إلى مساعدة هؤلاء الطلبة في التعامل مع مشكلاتهم بطرق فعالة ومنتهجه وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات إن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها القلق من المستقبل (جبريل، ١٩٩٣، صفحة ٥) كما أظهرت نتائج دراسة الداني ١٩٩٨ أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية هي بسبب الامتحانات والمظهر الشخصي

والنمو كم أظهرت نتائج دراسة كل من (حسن ١٩٩٨) و(لظفي ١٩٩٥) و (علي، ٢٠٠٠) أن التفكير بالمستقبل أو الخوف من عدم القبول بالجامعة أو صعوبة الاتصال بالآخرين من أهم مصادر الضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية يؤدي الإسناد الاجتماعي دوراً عظيماً في التخفيف عن يكونون تحت ضغوط نفسية (علي، ٢٠٠٠، صفحة ٦) فالفرد الذي يتمتع بالإسناد الاجتماعي من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم الإسناد الاجتماعي للآخرين، واقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المواجهة (الربيعي، ١٩٩٧، صفحة ٣١)، وان الإسناد الاجتماعي من الآخرين الموثوق بهم له أهمية كبيرة في زيادة معدلات التوازن النفسي والثقة بالنفس ومواجهة الضغوط النفسية وضبط الذات ولتحصن ضد الجنوح والانحراف (Coyne & Downey, 1991, p. 462). وان الكل متفقون على أن صور الإسناد الاجتماعي بكافة إشكالاته سيؤدي إلى التوازن الذي سيعين الطالب ويبدل كل جهوده من أجل الوصول إلى الإبداع والتحصيل الدراسي المتميز والسلوك المقبول السوي وكذلك نلاحظ إن سلوكه تجاه الآخرين يختلف لان الإسناد يجعل منه أنسانا انبساطيا متعاوناً ومتألقاً وتعد المرحلة الراهنة هي السبب للكثير من الضغوط النفسية المولدة للصراعات النفسية بسبب زيادة التغيرات وتنوعها في الحياة المعاصرة، إذا صبح الفرد حالياً يعيش في عصر يمتاز بالتغيرات السريعة المتلاحقة، وقد وصف الكثير من الباحثين هذا العصر بعصر الضغوط والأزمات النفسية، وأطلق عليه مصطلح إمرراض الحضارة (الخالدي، ٢٠١٢، صفحة ٤٣٦) لذا تأتي أهمية الإسناد الاجتماعي ودوره في تحفيز طلبة المرحلة الإعدادية وتأثيره الإيجابي على سلوكهم وشعورهم وكذلك لمعرفة ما هو مقدار الإسناد والدعم المقدم له ممن حوله وهل سيؤثر بصورة عملية على مستوى التحصيل الدراسي لديه. وقد أكدت نتائج دراسة كل من روس وكوهين(roos&Cohen) على أهمية الدور البارز الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في الأسرة في تخفيف الآثار السلبية لمواجهة الفرد للضغوط النفسية (علي، ٢٠٠٠، صفحة ١٢). يشير فونتانا إلى إن الضغوط النفسية للطلبة تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسية لما لها من آثار سلبية تهدد كيان الطلبة حينما تزداد عن مستوى القدرة تحملها وبخاصة في مجال إنجازاتهم الأمر الذي ينجم عنه آثار سلبية على الذات والمجتمع (فونتانا، ١٩٩٤، صفحة ١٧) وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات حيث أظهرت نتائج دراسة (علي، ٢٠٠٠) إلى أهمية دور المساندة الاجتماعية من الأسرة والرفاق في التخفيف من الآثار السلبية الناتجة من أحداث الحياة الضاغطة، كما أظهرت فروقا ذات دلالة إحصائية في التوافق الأكاديمي والتكيف النفسي لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم (دعم اجتماعي) مقارنة بالطلبة المقيمين بعيداً عن أسرهم (الشخانية، ٢٠١٠، صفحة ٤٦) وكذلك ما توصلت إليه دراسة Sara son (1983) إلى أن الأفراد الذين يقدم إليهم إسناد واطئ يتسمون بالقلق وعدم الرضا عن حياتهم ويكونون أكثر أثارة من الناحية الانفعالية، فالإسناد الاجتماعي في أوقات الضغوط والأزمات يعزز من قدرة الفرد على مواجهة المشكلات (نصيف و حسين، ٢٠٠٩، صفحة ٢٢٢) وتشير دراسة Cohen&Wills إلى أن الأفراد الذين يعانون من الصعوبات والمشكلات فأن توفير الموارد المادية والنفسية من الأزواج والأصدقاء وأفراد الأسرة يكونوا في حالة صحية أفضل من تلك التي يقل عدد الاتصالات الاجتماعية المساندة لهم، كذلك أكدت على إن الإسناد الاجتماعي لديه تأثير مفيد على رفاهية الأفراد وسعادتهم، بوجود علاقة إيجابية بين الإسناد والرفاهية (Cohen & wills, 1985, p. 310). وفي ضوء ما سبق يمكن تلخيص أهمية البحث بما يأتي: أهمية هذه الدراسة لارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الإعدادية والتي يكون فيها الطالب بحاجة إلى إشباع حاجاته النفسية. تسليط الضوء على أهمية الإسناد الاجتماعي في التخلص من المشكلات الخاصة ومساعدة الطلبة صياغة الخطط المستقبلية لهم من خلال الوعي الكامل بتلك الضغوط والحد من أثارها في مرحلة المراهقة ولفت انتباه المرشدين والمربين إليه. الإشارة إلى أهمية الدعم والإسناد الاجتماعي الذي يتلقاه الطالب من المحيطين به من الأهل والأقرباء والأصدقاء سواء كان مباشر أم غير مباشر لما له من أهمية في تحقيق الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بما يرفع من مستواهم العلمي وتحصيلهم الدراسي.

تحديد الضغوط التي تواجه الطلبة والعمل على تصميم برامج إرشادية وقائية علاجية للحد منها.

أهداف البحث: -

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٢- الإسناد الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٣- العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٤- الفرق في العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أدبي).

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي:

١- المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الإعدادية في تربية بغداد الكرخ الثالثة.

٢- المجال الزمني: للعام الدراسي ٢٠٢٠ \ ٢٠٢١ م.

٣- المجال المكاني: مديرية تربية محافظة بغداد الكرخ الثالثة.

تحديد المصطلحات:

أولاً: الضغوط النفسية: عرفها

عبد الله (٢٠٠٤): بأنها مجموعته من المثيرات التي يتعرض لها الفرد في المواقف المختلفة والاستجابة المترتبة عليها علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف وأنواع الدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف (عبد الله، ٢٠٠٤، صفحة ١١٥)

Allen & Shannon 2006: بأنها حالة من التوتر النفسي والجسدي تعترض الفرد عندما يتعرض لمواقف وإحداث وتتطلب منه مطالب تكيفيه تفوق إمكانياته (Shannon & Allen, 2006, p. 11) **شحاتة (٢٠١٠):** بأنها ظاهرة نفسية متعددة الإبعاد وتتسبب عن مختلف العلاقات النفسية والاجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الفرد ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق (شحاتة، ٢٠١٠، صفحة ٨) ويعرف إجرائياً (فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض) ثانياً: الإسناد الاجتماعي: - عرفه

المدهون (٢٠٠٤): تعني مدى وجود توافر أشخاص يمكن للفرد إن يثق بهم ويعتقد انه في وسعهم أن يعتنوا به ويحبونه ويعتبرونه ذو قيمة ويقفوا بجانبه عند الحاجة (المدهون، ٢٠٠٤، صفحة ١٣٧)

علي ٢٠٠٥: هي الشعور الذاتي بالانتماء والإحساس بالقبول والحب وإبداء المساندة الوجدانية والعاطفية في المواقف الصعبة (علي، المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العلمية، ٢٠٠٥، صفحة ٩)

Levy (2009): إمكانية وجود أشخاص مقربين كالأسرة أو الأصدقاء يحمون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة (Levy, 2009, p. 9)

أما التعريف الإجرائي للباحثة (فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض)

المرحلة الإعدادية: عرفت وزارة التربية ١٩٧٧: هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية، بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاث سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة وإعدادهم للحياة العملية الإنتاجية (وزارة التربية، ١٩٧٧، صفحة ٢).

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: الضغوط النفسية:

يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعاً لاختلاف المواقف الضاغطة أو تبعاً لشدة الضغط النفسي وتبعاً للفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي ومن هذه الأشكال:

١. **الضغط النفسي المتوقع:** هو استجابة الفرد للضغط النفسي متوقع فيحظر ذهن والجسم مسبقاً أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو السوء مثل التوتر قبل الدخول إلى الامتحان والخوف من إعصار على وشك الحدوث أو الخوف من عقاب الأهل عند مخالفتهم كما أنه يعتبر مفيداً لتعديل درجة الضغط وذلك انه يحضر ذهن تضخم الأحداث بنتائجها السلبية وتعطي أهمية أكثر مما يستحق.

٢. **ضغط النفسي الجاري (الحالي):** ينشأ ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة الضغط النفسي إذ يستثار الجسد إثارة شديدة كالليقظة الشديدة في أثناء مناقشة أو كندفق المتسابق في مائة متر من سباق الجري فإذا تم ضبط الضغط النفسي يصبح حيوياً أو فعالاً لانجاز العمل انجازاً متفاعلاً.

٣. **الضغط النفسي المتبقي:** هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغطة إذ يبقى الجسم في حالة من الليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغطة أي فرط الإثارة سواء كانت سارة أو غير سارة لها نفس نتائج في الفرد.

٤. **الضغط النفسي الحاد:** هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد وهذا ما يمكن أن نطلق عليه بالصدمة كالمسائق الذي يجد نفسه سيتورط في حادث سير ولا يمكنه فعل أي شيء لمنع هذا الحادث هنا الفرد يدخل في ضغط نفسي ومن أعراضه الحاد التالية: تزداد دقات القلب تسرع التنفس ويرتفع ضغط الدم ارتجاف اليدين (أبو غالي، ٢٠١٢، صفحة ٦٩)

نظريات الضغوط النفسية:

النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنه أيفة ومقلقة. (الطريي، ١٩٩٤، صفحة ٧٤) ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي وواقى مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي وهو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف محل سلوك حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولايفسر بفعل الوسط فالوسط والجسم يفسران سوياً مع بعضهما البعض وقد بين غولدنبرج (١٩٧٧) أن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط وتحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوكه المعتاد والضغط في نظره يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما يعلم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعله ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث (ندى، ١٩٨٨، صفحة ٤٠)

نظرية هانز سيلبي H. Selye:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي في الضغوط بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاثة مراحل للدفاع:

١. **مرحلة التنبيه.** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغطة ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وانه في حالة إن يكون الضاغطة شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار. مرحلة المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغطة متلامزماً مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف. مرحلة الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف غير إن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وانه إذا كان الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فانه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي (هلال، ٢٠٠٠، صفحة ١٦)

نظرية موري: Murray فالضغط عند موري يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وأما التجنب هذا الإشباع وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية والعطف والخذاع والالتزان والسيطرة والعدوان يرى إن الضغط "خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لفرد تيسر أو تعوق جهوده في تحقيق هدف معين ويقسم موري الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد أو تشير إلى خصائص الموضوعات والأفراد ودلالاتها كما توجد في الواقع.

ضغوط بيتا: تشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد ويرتبط سلوك الفرد غالباً بضغوط بيتا ومن المهم اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل (الرشيدي، ١٩٩٩، صفحة ٦٥)

ثانياً: الإسناد الاجتماعي:

مفهوم الإسناد الاجتماعي:

أن بداية ظهور مصطلح الإسناد الاجتماعي يعتبر حديث في العلوم الإنسانية مع تناول علم الاجتماع لهذا المفهوم في أطار تبادلهم للعلاقات الاجتماعية حيث صاغوا اصطلاح شبكة العلاقات الاجتماعية والذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح الإسناد الاجتماعي (الهملان، ٢٠٠٨، صفحة ٤٣)

يرى باريرا arrera أن هناك ثلاثة مفاهيم للمساندة الاجتماعية هي:

١. الغمر الاجتماعي ويقصد بهو العلاقات والروابط الاجتماعية التي يقيمها الفرد مع الآخرين ذوي الأهمية في بيئته الاجتماعية.
٢. المساندة المدركة وتتمثل في القيام بعملية تقويم معرفي للعلاقات الثابتة مع الآخرين.

٣. المساندة الفعلية وتتمثل في الأعمال التي يقدمها الآخرون بهدف مساعدة شخص معين (علي، المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العلمية، ٢٠٠٥، صفحة ١٠)

وترى السرسى وعبد المقصود إن مفهوم المساندة الاجتماعية يشتمل على مكونين رئيسيين أولهما: إدراك الفرد إن هناك أشخاص في حياته يمكن إن يرجع إليهما عند الحاجة.

وثانيهما: رضاه عن هذه المساندة المتاحة له واعتقاده بكفايتها (السرسى و عبد المقصود، ٢٠٠٥، صفحة ١٩٧) ومن هنا نجد أن المساندة الاجتماعية لها مفاهيم واسعة ومختلفة وشاملة ومهما اختلفت صياغته فإنها تركز على محورين أساسيين هما:

١. وجود عدد كافي من الأفراد حول الشخص يقدمون له كل أنواع الدعم سواء أكان معنوياً أو مادياً أو معرفياً أو سلوكياً.

٢. مدى رضا الفرد عن هذه المساندة ومدى تقبله له ومدى تأثيرها في تخفيف الآثار السلبية عليه نتيجة للظروف والأحداث الضاغطة (أبو طالب، ٢٠١١، صفحة ١٥)

نظريات الإسناد الاجتماعي:

نظرية التعلق Attachment Theory 1969: يرى (Boelby) مؤسس نظرية التعلق أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار ولا يقتصر سلوك التعلق عن الدور الذي تؤديه الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسب بل يمتد يشمل علاقة الراشد إلى عزله وابتعاده عن الآخرين أوضح (Bowlby) أن النظرية تركز على أهمية الإسناد الاجتماعي لتجنب الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها (الشاعر، ٢٠٠٥، صفحة ٨٩) ويرى (Bowlby) إن الفرد الذي يتمتع بالإسناد الاجتماعي منذ نعومة أظفاره، يتمتع بالثقة بالنفس ويكون قادراً على تقديم المساعدة للآخرين ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية بالإضافة إلى إن الإسناد الاجتماعي يزيد من قدرة الفرد على مواجهة الأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية ويكون قادراً على حل مشكلاته إيجابياً (علي ن.، ٢٠٠١، صفحة ٨٧).

نظرية ماسلو (Maslow): ينظر (إبراهيم ماسلو) إلى الكائن البشري نظرة فيها من السوء والصحة النفسية أكثر من الانحراف المرضي، ومن النمو والتقدم أكثر من التراجع والعجز ومن القوة الفضيلة أكثر من الضعف والرديلة وهو يرى إن الإنسان في سعي مستمر لتحقيق ذاته (الجنابي، ١٩٩٨، صفحة ٥٠)، تتدرج من أسفل أو قاعدة الهرم صعوداً إلى قمته لذلك سميت نظرية ماسلو بالنظرية الهرمية إذ تحتل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم وهي تمثل حاجة الجوع العطش أما تحتاج في إشباعها إلى مساندة مادية ثم تليها حاجات إلى الأمن والسلامة وهي تحتاج لإشباعها إلى مساندة اجتماعية معنوية أي الشعور بوجود الآخرين والأمان معهم ثم تليها حاجة الحب والانتماء وهي تحتاج إلى انتماء إلى جماعة والشعور بالألفة معهم وهي أيضاً مساندة اجتماعية معنوية ودعم عاطفي ودعم وجداني ثم حاجات احترام الذات التي تحتاج إلى سلسلة من العلاقات الاجتماعية وإلى روابط اجتماعية لتحقيقها وهي أيضاً مساندة اجتماعية ثم الحاجات العقلية وهي حاجات تحققها المساندة الاجتماعية للفرد. (العاني، ١٩٨٩، صفحة ٩٦)

نظرية فروم (Fromm): لقد نظر (إبرك فروم) إلى إمكانيات الإنسان، وقدرته على حل مشاكله نظرة متفائلة لأنه يعتقد إن هذه المشكلات خلقها الإنسان نفسه وإن المجتمع الذي يسعى لكي يحقق إفراده كامل دواتهم هو المجتمع الذي يتسم بالحب والإخوة والتماسك في العلاقات الاجتماعية (الجنابي، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي، ٢٠٠٨، صفحة ٦٩) ويعتقد فروم بأن الإنسانية تستطيع وسوف تصل إلى حالة تحسين إمكانياتها للنمو الكامل المتناسق والمتكامل ولو أنه غير سعيد بسبب إخفاقنا في أن ننمو ونتطور بشكل كامل: أن الطريقة الوحيدة التي يمكن إن نكون فيها على وفاق مع الآخرين ومع أنفسنا هي عن طريق الاستعمال الكامل والمنتج لقابليتنا وليس هناك طريقة أخرى لتحقيق الإنسان الحقيقي (شلتز، ١٩٨٣، صفحة ١٣١).

العلاقة بين الإسناد الاجتماعي والضغط النفسية: يشير التراث السيكلوجي إلى إن المساندة الاجتماعية لها وظيفتين في علاقته بالضغط النفسية وهما:

الوظيفة الوقائية ضد التأثيرات السلبية للضغط على الصحة النفسية: حيث تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط حيث يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء أكان عاطفياً أو معلوماتياً أو ذاتياً في شد عضده وإثراء خبرته وجعله أكثر تداركاً وتقديراً وواقعياً في تقييمه للحدث مما يسهم بالتالي في زيادة قدرته ومهارته في مواجهة الضغوط والتعامل معها، وبذلك نجد أنه بمقدار تلقي المساعدة والدعم الاجتماعي يكون التباين في حدوث الضغوط وخطورة تأثيراتها.

الوظيفة العلاجية: حينما يكون الفرد تحت ضغط ما أي إن المساندة الاجتماعية تعدل من العلاقة بين الضغوط النفسية والمرض الجسدي والاضطراب النفسي (Ruttier, 1990, p. 189) إن المساندة الاجتماعية بما تتيحه من علاقات اجتماعية تتسم بالدفع والثقة تعمل كحواجز ضد التأثيرات

السلبية لضغوط الحياة، ومثل هذه العلاقة بالإضافة إلى أنها تمثل مصدراً للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للإحداث الضاغطة بما يتيح من إشباع لحاجات الفرد فإنها تزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى مواجهته للضغوط واعتقاده في فاعليته وكفاءته وتعزز ثقته بالنفس وهي كلها عوامل تساعد على الوقاية من هذه الضغوط حيث تساهم كذلك في الشفاء مما يترتب عنها من آثار سلبية على الصحة والنفس. (المغصيب، ٢٠٠٤) كما إن حدة الضغوط النفسية تؤدي إلى انخفاض المساندة الاجتماعية حيث إن الناس يبتعدون عن الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية بصفة عامة إما عن علاقة المساندة الاجتماعية بالمتغيرات النفسية كالثقة بالنفس وتقديرات الذات فإن العلاقة الآمنة التي يسودها الحب والدف تمثل مصدراً للوقاية من الآثار الناتجة عن تعرض الفرد للضغوط النفسية كما أنها ترفع من تقديراً لفرد لذاته وهما عاملان واثقان يساعدان الفرد على مواجهة الضغوط النفسية ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها إما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فإن ذلك يشعره بعدم الإحساس بالقيمة الذاتية وعدم القدرة على المواجهة (Ruttier, 1990, p. 189)

الدراسات السابقة:

١. دراسة دياب (٢٠٠٦): (المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الإحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى المراهقين الفلسطينيين) هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الوقائية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للإحداث الضاغطة وتحديد التأثير السلبى للإحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين وتكونت عينة الدراسة من ٥٥٠ طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وتراوحت أعمارهم من ١٥ إلى ١٩ سنة واستخدم الباحث استبانة الصحة النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية واستبانة الإحداث الضاغطة وأوضحت الدراسة بأن هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الإحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية، توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات منخفضي الإحداث الضاغطة ومتوسط درجات مرتفعي الإحداث الضاغطة بالنسبة لحجم المساندة الاجتماعية لدى المراهقين توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية توجد علاقة عكسية قوية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية للمراهقين.

٢. دراسة التمراني (٢٠١٠): ((الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة في مرحلة المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة في مرحلتى الدراسة الثانوية والجامعية في اليمن)) أجريت هذه الدراسة في اليمن، وقد تكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالب وطالبة وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين في مرحلتى الدراسة الثانوية والجامعية، لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الثانوية والجامعة اليمنيين، تبعاً لمتغير الجنس والتخصص (التمراني، ٢٠١٠، صفحة ١٩)

٣. دراسة الكردي (٢٠١٢): ((الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية)) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإسناد الاجتماعي والضغوط النفسية لدى الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، وشملت عينة الدراسة (٣٠٠) فرد من أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة بالسعودية نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وأظهرت نتائج الدراسة إن أكثر مجالات مقياس المساندة الاجتماعية شيوعاً هو المساندة من قبل الأسرة وإن مستوى المساندة الاجتماعية لدى أفراد الجالية الفلسطينية في المملكة العربية السعودية ضعيف (الكردي، ٢٠١٢، صفحة ٢٢).

٤. دراسة تابلور وآخرين (Taylor & Others, 1993): ((الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين)) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية للمراهقين وتوافقهم النفسي وتألفت العينة من (١٢٥) مراهقاً ومراهقة من أمريكا، وتم استخدام استبيان المساندة الاجتماعية واستبيان آخر للتوافق النفسي، وبعد تطبيق الاستبيانين على أفراد العينة وتوصلت الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية للمراهقين قد ارتبطت إيجابياً بتوافقهم النفسي (Taylor & et.al, 1993).

٥. دراسة Ross&Cohen(2004): ((دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط الحياتية)). أجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبى للضغوط الحياتية تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالباً، وأظهرت الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع إحداث الحياة الضاغطة كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للطلبة (Ross & Cohen, 2004, p. 20)

الفصل الثالث

منهجية البحث:- يتطلب تحقيق أهداف هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ثم وصفها وبما أن هدف البحث هو التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية لذا يعتمد المنهج الوصفي (الارتباطي).

مجتمع البحث:- يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث أن يعم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة، ١٩٩٨، صفحة ١٥٩) يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد/ الكرخ الثالثة، إذ بلغ مجموعهم (١٥٠٤٠) طالبة. **عينة البحث الأساسية:-** تم اختيار عينة البحث بطريقة الأسلوب الطبقي العشوائي من كل صف من صفوف المرحلة الإعدادية من مدرستين تابعتين إلى مديرية تربية الكرخ الثالثة للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١م وقد بلغت العينة (١٥٠) طالبة والجدول (١) يوضح ذلك.

المجموع	الصفوف						المدرسة
	السادس		الخامس		الرابع		
	أدبي	علمي	أدبي	علمي	أدبي	علمي	
٧٥	١٥	١٠	١٥	١٠	١٠	١٥	ثانوية الروابي الخضراء
٧٥	١٥	١٠	١٥	١٠	١٠	١٥	إعدادية الازدهار
١٥٠	٣٠	٢٠	٣٠	٢٠	٢٠	٣٠	المجموع الكلي

أدوات البحث:- لغرض تحقيق أهداف البحث تم استعمال أداتين الأولى لمعرفة قياس الضغوط النفسية إذا تم تبني مقياس (بوفاتح، ٢٠١٢) المكون من (٦٦) فقرة وضعت له ثلاثة بدائل إذ تم إعطاء الدرجة (٣) للبديل الأول (٢) للبديل الثاني و(١) للبديل الثالث. والثانية لمعرفة قياس الإسناد الاجتماعي فقد تم تبني مقياس (الظالمي، ٢٠١٢) والذي يتكون من (٣٠) فقرة وضعت له خمسة بدائل (لا تنطبق، تنطبق بدرجة ضعيفة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة مرتفعة، تنطبق بدرجة مرتفعة جداً) وحدد لها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات

تصحيح الأدوات:

١. تصحيح أداة الضغوط النفسية: - تحسب درجة الضغوط النفسية عن طريق جمع الدرجات التي حصلت عليها الطالبات والمكونة من (٦٦) فقرة وستكون أعلى درجة (١٩٨) وأدنى درجة (٦٦).
٢. تصحيح أداة الإسناد الاجتماعي: - تحسب درجة الإسناد الاجتماعي عن طريق جمع الدرجات التي حصلت عليها الطالبات والمكونة من (٣٠) فقرة وستكون أعلى درجة (١٥٠) وأدنى درجة (٣٠).

الخصائص السيكومترية:

أولاً/ الصدق

١. صدق أداة الضغوط النفسية:

اكتفت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري وكما يأتي:

الصدق الظاهري: -إن صدق الأداة يمثل إحدى الوسائل المهمة في الحكم على صلاحيتها ويشير مفهوم الصدق إلى جودة الأداة للقياس ما وضعت أصلاً لقياسه أي أن الأداة تعد صادقة بالقدر الذي تكون فيه دقيقة في قياس ما وضعت لأجله (Ebel, 1972, p. 435) وللتأكد من الصدق الظاهري للمقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس تم اعتماد نسبة اتفاق (٨٣٪) معياراً لقبول الفقرات الصالحة حيث اعتبر ملائم للبيئة العراقية كونه يتمتع بصياغة لغوية مفهومة وبسيطة ويناسب المرحلة الإعدادية.

٢. صدق أداة الإسناد الاجتماعي:

الصدق الظاهري: إن صدق الأداة يمثل إحدى الوسائل المهمة في الحكم على صلاحيتها ويشير مفهوم الصدق إلى جودة الأداة للقياس ما وضعت أصلاً لقياسه أي أن الأداة تعد صادقة بالقدر الذي تكون فيه دقيقة في قياس ما وضعت لأجله (Ebel, 1972, p. 435) وللتأكد من الصدق الظاهري للمقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس تم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠٪) معياراً لقبول الفقرات الصالحة.

١. ثبات أداة الضغوط النفسية:

يشير الثبات إلى اتساق درجات المقياس في مجموع درجات فقرات المقياس التي يفترض إن تقيس ما يجب قياسه (Ebel, 1972, p. 4) تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة الفاكرونباخ بعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (٥٠) طالبة وكان معامل الثبات (٠.٨٤) وهو معامل ثبات مرتفع.

٢. ثبات أداة الإسناد الاجتماعي: تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة الفاكرونباخ بعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (٥٠) طالبة وكان معامل الثبات (٠.٨٤) وهو معامل ثبات مرتفع.

عرض نتائج البحث

الهدف الأول: - التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل البيانات التي جمعت من تطبيق أداة الضغوط النفسية على طالبات المرحلة الإعدادية البالغ (١٥٠) طالبة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجد أن المتوسط الحسابي بلغ (١٣٠,٣٤) درجة والانحراف المعياري بلغ (١٥,٢٢) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٣٢) درجة تبين أن الفرق غير دال إحصائياً إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (١,٣٣٥) اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) وهذا يعني أن عينة البحث تمتلك ضغوط نفسية بشكل متوسط وجدول رقم (٢) يوضح النتائج. جدول (٢) القيمة التائية لمستوى الضغوط النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة
				المحسوبة	الجدولية	
١٥٠	١٣٠,٣٤	١٣٢	١٥,٢٢	١,٣٣٥	١,٩٦	٠,٠٥ غير دالة

الهدف الثاني:

- التعرف على الإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية حيث وجد أن المتوسط الحسابي يساوي (٩٨,٦٧) وانحراف معياري قدره (١٢,١٧٠) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٠) تبين أن الفرق دال إحصائياً إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (٨,٧٢٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) وهذا يعني أن أفراد العينة تتمتع بإسناد اجتماعي جيد جدول (٣) جدول (٣) القيمة التائية لمستوى الإسناد الاجتماعي

العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة
				المحسوبة	الجدولية	
١٥٠	٩٨,٦٧	٩٠	١٢,١٧٠	٨,٧٢٢	١,٩٦	٠,٠٥

الهدف الثالث: - التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي ولتحقيق هذا الهدف استخدم معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠,٣١٣) وكانت قيمة الاختبار التائي لقيمة دلالة الارتباط المحسوبة (-٤,٠١٢) هي أكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الضغوط النفسية وبين الإسناد الاجتماعي جدول رقم (٤)

العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدالة
		المحسوبة	الجدولية	
١٥٠	-٠,٣١٣	-٤,٠١٢	١,٩٦	٠,٠٥

الهدف الرابع: - التعرف على الفروق في العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية تبعا للتخصص (علمي - أدبي) للتعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية وحسب متغير التخصص (علمي - أدبي)، استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات أفراد العينة، فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (٥). الفروق في العلاقة تبعا لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	القيمة الزائنة	الدلالة
---------	--------	----------------	---------

المتغير الأول	الثاني	قيمة معامل الارتباط	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط	المحسوبة	الجدولية	(٠,٠٥)
الضغوط النفسية	الإسناد الاجتماعي	أدبي	-٠,٢٩٥	٠,٣٠٤	١,٩٦	غير دالة
	الإسناد	علمي	-٠,٣٣٠	٠,٣٤٣		

يتبين من الجدول أعلاه أن الفروق في العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أدبي) كانت غير دالة إحصائياً حيث كانت القيمة الزائفة المحسوبة أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة تبعاً لمتغير التخصص.

تفسير النتائج:

١. مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية: حيث أظهرت النتائج إن عينة البحث لديها ضغوط نفسية بدرجة متوسط. ويمكن تفسير هذه نتيجة للوضع الراهن الذي يمر به شعبنا العراق من تدهور الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية مما يولد ضغوط نفسية على الطلبة.

٢. مستوى الإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية: حيث أظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعن بإسناد اجتماعي جيد ويمكن تفسير ذلك أن الفرد اجتماعي بطبعه فهو يحتاج في مواقف عديدة إلى المساعدة سواء في أوقات الحزن والفرح، ويتوفر الإسناد الاجتماعي من الأهل والأقارب والأصدقاء يتمكن الفرد من الحد من الآثار السلبية اللازمة، فهو يحتاج من يأخذ بيده ليساعده على تحمل الأزمات. واتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة الشناوي وعبد الرحمن (١٩٩٤) بوجود الإسناد الاجتماعي بشكل فاعل عند أفراد عينة البحث، واتفقت كذلك مع نتيجة دراسة الخالدي (٢٠٠٨) والربيعي التي أظهرت أن مستوى الإسناد الاجتماعي عند المراهقين اللذين يمثلون عينة البحث مرتفع بشكل عام.

٣. العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي: حيث أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية سالبة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي وقد يفسر سبب ظهور هذه النتيجة وحسب ما أشارت أغلب الدراسات إلى أن العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي علاقة عكسية، أي تقل نسبة الضغوط النفسية لدى الطلبة كلما زاد الإسناد والدعم الاجتماعي وهذا ما توصلت إليه دراسة (نصيف و حسين، ٢٠٠٩) أن وجود الإسناد في أوقات الضغوط والأزمات يعزز من قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والضغوط التي تواجهه.

٤. التعرف على الفروق في العلاقة بين الإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية تبعاً للتخصص (علمي - أدبي): حيث أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة تبعاً للتخصص (علمي - أدبي) وتغزو الباحثة هذه النتيجة على أساس أن جميع الطالبات ينحدرن من نفس المجتمع والبيئة التي يعيشون فيها على الرغم من اختلاف المنهج الدراسي وطرق التدريس، إلا إن جميع الطالبات لهن هدف مشترك إلا وهو التفوق والنجاح.

الاستنتاجات: لقد توصلت الباحثة استناداً إلى النتائج إلى مجموعة من الاستنتاجات:

١. اتصاف عينة البحث بالضغوط النفسية بدرجة متوسط
٢. الإسناد الاجتماعي لعينة البحث كان جيد.
٣. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الإسناد الاجتماعي والضغوط النفسية إذ أن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين جاءت عكسية الاتجاه، أي كلما كان مستوى الإسناد الاجتماعي جيد كلما قل مستوى الضغوط.

٤. لا توجد فروق في العلاقة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي لدى عينة البحث تبعاً للتخصص (علمي - أدبي).
التوصيات: ومما توصل إليه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثة الآتي:

١. الاهتمام بالصحة النفسية لدى الطلبة من قبل المدرسة وأولياء الأمور وذلك من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي المتواصل في حل المشاكل التي تواجههم

٢. ضرورة تعزيز التعاون مع أولياء الأمور والمدرسة في المساعدة على تخفيف الضغوط التي يعاني منها بعض الطلبة وذلك من خلال أقامت الندوات التي تهتم بالجانب النفسي للطلبة.
٣. مساعدة الطلبة على تنمية وتعزيز الثقة بالنفس وذلك من خلال المشاركة بالمعارض والمسابقات التي تقام داخل وخارج المدرسة.
٤. إقامة برامج ودروس إرشادية للطلبة تساعد على فهم قدراتهم وإمكانياتهم في حل الضغوط والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي على مستواهم العلمي.

المقترحات: في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الآتي:

١. إجراء دراسة مماثلة على شرائح اجتماعية أخرى مثل الطلبة الأيتام.
٢. إجراء دراسة للتعرف على أفضل أساليب الإسناد الاجتماعي والتي تساعد على التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة.
٣. أجراء دراسة للتعرف على مصادر الضغوط المدرسية التي يعاني منها طلبة المرحلة الإعدادية.

المصادر العربية والأجنبية

- Cohen, & Wills. (1985). Stress social support and the suffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, vol 98, No.2, pp. 336-357.
- Coyne, J., & Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology. *Social Support Psychology*, vol. 42.
- Ebel, R. L. (1972). *Essentials of Educational measurement* (Vol. 2nd ed). New Jersey: Prentice-Hill.
- Levy, R. (2009). Social support and psychological disorders: A review. *Journal of Community Psychology*, (3), 3-21.
- Ross, P., & Cohen, S. (2004). Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, No. 5.
- Rutter, M. (1990). Psychological resilience and protective mechanisms in childhood. In A. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, & S. Weintraub. *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge university press.
- Schaffer, W. (1992). *Stress Management of wellness*. New York: Harcourt Brace Jovanovich college publisher.
- Shannon, H., & Allen, T. (2006). The effectiveness of a REBT training program in increasing the performance of high school students in mathematics. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 16 (3), pp. 197-209.
- Taylor, R., & et.al. (1993). Influence of kinship social support on the parenting experiences and psychological adjustment of African-American adolescent. *Developmental Psychology*, Vol (29), pp. 382-38.

أحمد سليمان عودة. (١٩٩٨). القياس والتقويم في العملية التدريسية. الأردن: المطبعة الوطنية

أحمد عبد مطيع الشخانة. (٢٠١٠). التكيف مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية. عمان: دار الحامد الأردن.

أسماء السريسي، و أماني عبد المقصود. (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. مجلة كلية التربية ببنها، المجلد (١٠) العدد (٤٤).

أمل إبراهيم الخالدي. (٢٠١٢). أساسيات الإرشاد والصحة النفسية. بغداد: دار الكتب والوثائق.

أمل فلاح فهد الهملان. (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتهما باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر. جامعة الزقازيق.

إيهاب سيد محمود شحاتة. (٢٠١٠). العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الأزهرية. المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس مصر.

درداح الشاعر. (٢٠٠٥). اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من: المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم. جامعة الأقصى كلية التربية.

دوان شلتز. (١٩٨٣). نظريات الشخصية ترجمة أحمد دلي الكر بولي وعبد الرحمن القيسي. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

ديفيد فونتانا. (١٩٩٤). الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدأ الحياة. (حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، المترجمون) القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

- راوية الدسوقي. (١٩٩٦). النموذج السيئ للعلاقة بين المساندة وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. مجلة علم النفس، العدد ٣٩. السنة ١٠.
- صاحب عبد مرزوق الجنابي. (١٩٩٨). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي. جامعة بغداد، كلية التربية.
- صاحب عبد مرزوق الجنابي. (٢٠٠٨). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي (المجلد الأول). عمان، الأردن: دار الضياء للنشر والتوزيع.
- طالب عبد سالم الربيعي. (١٩٩٧). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بسمة القلق ودافع الانجاز لدى موظفي الدولة. كلية الآداب ألبامه المستصرية.
- عادل احمد محمد النمراني. (٢٠١٠). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة في مرحلة المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة في مرحلتي الدراسة الثانوية والجامعية في اليمن. اليمن: جامعة صنعاء.
- عاطف محمود أبو غالي. (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طالبات المتزوجات. جامعة الأقصى.
- عبد الرحمن الطيرري. (١٩٩٤). الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- عبد الكريم المدهون. (٢٠٠٤). المساندة الاجتماعية كما يدركها المعاقون حركيا وعلاقتها بالصحة النفسية في محافظة غزة. مجلة الإرشاد النفسي، العدد (١٨).
- علي بن منصور بن باري أبو طالب. (٢٠١١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان. جامعة أم القرى.
- علي عبد السلام علي. (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، العدد (٥٣). السنة (١٤).
- علي عبد السلام علي. (٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العلمية (المجلد الأول). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- عماد عبد الأمير نصيف، و نغم هادي حسين. (٢٠٠٩). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب جامعة القادسية. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية.
- عماد كريم الظالمي. (٢٠١٢). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- فواز أيوب المؤمني، و رافع عقيل الزغول. (٢٠٠٩). الدعم الاجتماعي المدرك لدى ضحايا واسر تجبيرات فنادق عمان. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، العدد ٣، مجلد ٢٢.
- فوزية ابراهيم الكردي. (٢٠١٢). الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى افراد الجالية الفلسطينية. الرياض السعودية : كلية الآداب والتربية، قسم العلوم النفسية الاجتماعية.
- محمد قاسم عبد الله. (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار الفكر.
- محمد هلال. (٢٠٠٠). مهارات إدارة الضغوط. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- مروان عبد الله دياب. (٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. غزة: كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- موسى جبريل. (١٩٩٣). تقدير الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتهم بتقديرات آبائهم وأمهاتهم. مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد (٢٢، أ)، عدد ٥.
- نجا سيد علي. (٢٠٠١). دراسة مقارنة بالصحة النفسية لدى ممارسة النشاط الرياضي وغير الممارسين في كلية المعلمين . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العدد ٧ المجلد (٢٢).
- نزار محمد سعيد العاني. (١٩٨٩). أضواء على الشخصية الإنسانية (المجلد الأول). بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
- هارون الرشيد. (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- وزارة التربية. (١٩٧٧). النظام المدرسي الثانوي العراقي .

يحيى ندى. (١٩٨٨). مصادر ومستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث فيمنطقة نابلس التعليمية. نابلس: فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.

المصادر المترجمة

- كوهين، وويلز. (١٩٨٥). ضغوط الدعم الاجتماعي ونشرة المعاناة النفسية. المجلد ٩٨، رقم ٢، ص ٣٣٦-٣٥٧.
- كوين، ج.، وداوني، ج. (١٩٩١). العوامل الاجتماعية وعلم النفس المرضي. علم النفس الاجتماعي، المجلد ٤٢.
- إيل، ر.ل. (١٩٧٢). أساسيات القياس التربوي (المجلد الثاني الطبعة). نيو جيرسي: برنتيس هيل.
- ليف، ر. (٢٠٠٩). الدعم الاجتماعي والاضطرابات النفسية: مراجعة. مجلة علم النفس المجتمعي، (٣) ٣٠-٢ ط.
- روس، ب.، وكوهين، س. (٢٠٠٤). الأحمر الجنس والدعم الاجتماعي كوسيط لتعديل ضغوط الحياة. مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، المجلد ٥٢، العدد ٥.
- روتنيه، م. (١٩٩٠). المرونة النفسية وآليات الحماية في J. rolf. الصنعة. D Cicchetti. K NuechteLein & S Weintraub. عوامل الخطر والحماية في تطور علم النفس المرضي. صحافة جامعة كامبرج.
- شافر، و. (١٩٩٢). ستراس إدارة العافية. نيويورك: ناشر كلية هاركورت بريس جوفانيش.
- شانون، ه.، وألين، ت. (٢٠٠٦). فاعلية برنامج تدريبي لـ REBT في زيادة أداء طلاب المدارس الثانوية في الرياضيات. مجلة العلاج العقلاني - الانفعالي والمعرفي - السلوكي، ١٦ (٣)، ص ١٩٧-٢٠٩.
- تايلور، آر.، وآخرون. (١٩٩٣). تأثير الدعم الاجتماعي القاربة على تجارب الأبوة والأمومة والتكيف النفسي للمراهقين الأفريقيين الأمريكيين. علم نفس التنمية، المجلد (٢٩)، ص ٣٨٢-٣٨.

- Ahmed Suleiman Odeh. (1998). Measurement and evaluation in the teaching process. Jordan: The National Press.
- Ahmed Abdel Motea Al-Shakhanbeh. (2010). Coping with psychological stress, a field study. Amman: Dar Al-Hamid, Jordan.
- Asma Al-Sarsi, and Amani Abdel-Maqsoud. (2000). Social support as perceived by adolescents and its relationship to some psychological variables. Journal of the College of Education in Benha, Volume (10), Issue (44).
- Amal Ibrahim Al-Khalidi. (2012). Fundamentals of counseling and mental health. Baghdad: House of Books and Documents.
- Amal Falah Fahad Al-Hamlan. (2008). Psychological burnout and social support and their relationship to the attitude of Kuwaiti workers towards early retirement. Zagazig University.
- Ehab Sayed Mahmoud Shehata. (2010). The relationship between self-management and study stress among a sample of Al-Azhar students. The Fifteenth Annual Conference of the Center for Psychological Counseling. Ain Shams University, Egypt.
- Dardah the poet. (2005). Attitudes of Palestinian university students in the governorates of Gaza towards the risky and its relationship to: social support and their value of life. Al-Aqsa University, College of Education.
- Duane Schultz. (1983). Theories of personality, translated by Ahmed Daly Al-Kur Boli and Abdul Rahman Al-Qaisi. Baghdad: Baghdad University Press.
- David Fontana. (1994). Psychological stress overcome it and start living. (Hamdi Al-Farmawi and Reda Abu Saree, translators) Cairo: The Anglo-Egyptian Bookshop.
- Rawya al-Desouki. (1996). The poor model of the relationship between support, life pressures, and mental health among divorced women. Journal of Psychology, Issue 39. Year 10.
- The owner of Abdul Marzouq Al-Janabi. (1998). Social responsibility and its relationship to the effectiveness of the educational counselor. Baghdad University, College of Education.
- The owner of Abdul Marzouq Al-Janabi. (2008). Social responsibility and its relationship to the effectiveness of the educational counselor (Volume One). Amman, Jordan: Dar Al-Diaa for publication and distribution.
- Student Abdul Salem Al-Rubaie. (1997). Social reference and its relationship to anxiety trait and achievement motivation among state employees. College of Arts, Al-Mustansiriya University.
- Adel Ahmed Mohammed Al-Nemrani. (2010). The feeling of psychological loneliness and its relationship to social support among students in the social support stage and the feeling of psychological loneliness among students in the secondary and university stages in Yemen. Yemen: Sana'a University.
- Atef Mahmoud Abu Ghaly. (2012). Self-efficacy and its relationship to life stress among married female students. Al-Aqsa University.
- Abdul Rahman Al-Tariri. (1994). Psychological stress, its concept, diagnosis, methods of treatment and resistance. Riyadh: Golden Pages Press.
- Abdul Karim Madhoun. (2004). Social support as perceived by the physically disabled and its relationship to mental health in Gaza Governorate. Journal of Psychological Counseling, Issue (18).
- Ali bin Mansour bin Bari Abu Talib. (2011). Social support and its relationship to psychological security among a sample of displaced and non-displaced persons from the southern border in Jazan region. Umm Al Qura University.
- Ali Abdel Salam Ali. (2000). Social support and stressful life events and their relationship to compatibility with university life among university students residing with their families and residing in university dormitories. Journal of Psychology, Issue (53). Sunnah (14).
- Ali Abdel Salam Ali. (2005). Social support and its scientific applications (Volume 1). Cairo, Egypt: The Anglo-Egyptian Bookshop.
- Emad Abdel Amir Nassif, and Nagham Hadi Hussein. (2009). Social referencing and its relationship to mental health among students at Al-Qadisiyah University. Al-Qadisiyah Journal of Arts and Educational Sciences.
- Imad Karim Alazlamy. (2012). Inducing stressful life and its relationship to self-coping and social support among university students. College of Education, Ibn Al-Haytham, University of Baghdad.

Fawaz Ayoub Al-Momeni, and Rafi Aqeel Al-Zaghoul. (2009). Perceived social support among victims and families of the Amman hotel bombings. The Jordanian Journal of Social Sciences, Issue 3, Volume 22.

Fawzia Ibrahim Al-Kurdi. (2012). Social support and its relationship to psychological stress among members of the Palestinian community. Riyadh, Saudi Arabia: College of Arts and Education, Department of Psychological and Social Sciences.

Muhammad Qasim Abdullah. (2004). Introduction to mental health. Amman, Jordan: Dar Al-Fikr.

Mohammed Hilal. (2000). Stress management skills. Cairo, Egypt: The Anglo-Egyptian Bookshop.

Marwan Abdullah Diab. (2006). The role of social support as a mediating variable between stressful events and the mental health of Palestinian adolescents. Gaza: College of Education, Islamic University.

Musa Gabriel. (1993). Children's estimation of the sources of their psychological stress and their relationship to the estimations of their parents. Journal of Educational Sciences Studies, Volume (22, A), Issue 5.

Najat Syed Ali. (2001). A comparative study of the mental health of practicing sports activity and non-practitioners in the College of Teachers. Al-Rafidain Journal of Mathematical Sciences, Issue 7, Volume (22).

Nizar Muhammad Saeed Al-Ani. (1989). Lights on the Human Personality (Volume One). Baghdad: House of General Cultural Affairs.

Harun Al-Rashidi. (1999). Psychological stress: its nature - its theories - a program for self-help in its treatment. Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.

Ministry of Education. (1977). Iraqi secondary school system.

Yahya Nada. (1988). The sources and level of psychological stress and its relationship to morale as seen by UNRWA teachers in the Nablus educational district. Nablus: Palestine: An-Najah National University.

ملحق ١) مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية عزيزتي الطالبة بين يديك مجموعة من المواقف والأشياء التي تجعلك تشعرين بالضيق والقلق، ماهو شعورك عند التعرض لها يرجى التفضل بقراءة كل فقرة بدقة وإمعان والإجابة بوضع علامة (✓) على البديل الذي يعبر عن موقفك الفعلي، علماً أن إجابتكم لا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي لذا لا حاجة لذكر الاسم)

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
١	أتضايق من أملاءات الوالدين المتكررة			
٢	أشعر بالاختناق عند الذهاب إلى المدرسة			
٣	أشعر بالنقص من قسوة زملاء علي			
٤	أشعر بالدوران عند مراجعة دروسي			
٥	أشعر بالقلق عند قرب موعد الامتحانات			
٦	أشعر باليأس من إحداث الحياة			
٧	أشعر بالبكاء من سوء أوضاعي الأسرية			
٨	أشعر بالإغماء إثناء وجودي بالصف			
٩	أشعر بالضعف عند إتباع آراء زملاء			
١٠	أشعر بالتوتر إثناء مراجعة الدروس			
١١	أشعر بالإرهاك من شدة التحضيرات للامتحان			
١٢	أشعر بالحزن لما يحدث بالعالم من كوارث			
١٣	أشعر بالإحباط من إهمال والدي لانجازاتي الدراسية			
١٤	أشعر بالانزعاج من حديث المدرسين عن الدراسة			
١٥	أشعر بالحرمان من ابتعاد زملاء عني			

١٦	اشعر بشرود الذهن عند مراجعتي للواجبات المدرسية		
١٧	اشعر بالخوف من صعوبة الأسئلة الامتحانية		
١٨	اشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية		
١٩	اشعر بالضيق من نصائح والداي حول الدراسة		
٢٠	اشعر بالعزلة من تهميش المدرسين لي		
٢١	اشعر بالاهانة عندما لادعو لحضور حفلات زملائي		
٢٢	اشعر بالتعب الشديد من المراجعة المستمرة		
٢٣	اشعر بالإرهاق الشديد ليلة بدء الامتحانات		
٢٤	اشعر بانعدام الأمان من إحداث المستقبل		
٢٥	اشعر بالألم عند عجز على حل مشاكل أسرتي		
٢٦	أتضايق من إهمال المدرسين لأفكاري		
٢٧	اشعر بالخجل من سوء وضعي الاقتصادي إمام زملائي		
٢٨	اشعر بالقلق من طول فترة المراجعة		
٢٩	اشعر بالارتباك يوم الامتحان		
٣٠	اشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة		
٣١	اشعر بالذنب لرفضى تلبية مطالبى أسرتي		
٣٢	اشعر بضيق التنفس من بعض الحصص الدراسية		
٣٣	أتضايق من سخرية زملائي لمظهري العام		
٣٤	اشعر بالحسرة من تقريطي في المراجعة		
٣٥	اشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان		
٣٦	اشعر بالذنب لعجزى على تحقيق رغباتى في الحياة		
٣٧	اشعر بالقلق عند مرض احد أفراد أسرتي		
٣٨	اشعر بانهايار أعصابى من طول اليوم الدراسى		
٣٩	أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم		
٤٠	اشعر بالإسراف بالنوم تجنباً للمذاكرة		
٤١	لااصبر على انتظار نتيجة الامتحان		
٤٢	اشعر بفقدان الشهية من الأم الآخرين		
٤٣	اشعر بالألم من فقدان شخص عزيز		
٤٤	اشعر بتأنيب الضمير لتصرفاتى مع المدرسين		
٤٥	أتضايق من حجم المكان الذى أراجع فيه		
٤٦	اشعر بانقباض شديد من انتظار أمل النجاح أو الم الفشل		
٤٧	اشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم		

٤٨	اشعر بالإجهاد عند قضاء حاجات أسرتي			
٤٩	أتضايق من أنظمة وقوانين المدرسة			
٥٠	اشعر بالأسى لرسوبي في الامتحان			
٥١	اشعر بالحيرة من التعاقب السريع الليل والنهار			
٥٢	اشعر بالضيق من تعليمات وأوامر إخوتي			
٥٣	اشعر بالآم في جسمي عند الحديث عن الأمراض			
٥٤	اشعر بالإزعاج من أوامر المراقبين			
٥٥	اشعر بالحرمان لرفض والداي تلبية احتياجاتي			
٥٦	اشعر بالخوف عند حضور المدير للصف			
٥٧	أخشى من تدهور حالتي الصحية			
٥٨	اشعر بنقص الحنان الأسري جراء سوء المعاملة الأسرية			
٥٩	اشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزل			
٦٠	اشعر بالصداع من ضجيج الطلبة بالساحة			
٦١	اشعر بالضيق من اهتمام الأهل الزائد			
٦٢	اشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية			
٦٣	اشعر بالفشل عند القيام بإعمال المنزل			
٦٤	اشعر بالتمارض هروباً من المدرسة			
٦٥	اشعر باحتقار النفس لعجزتي على منافسة زملائي المتفوقين			
٦٦	أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس			

ملحق رقم (٢) مقياس الإسناد الاجتماعي عزيزتي الطالبين يديك مجموعة من الفقرات، يرجى التفضل بقراءة كل فقرة بدقة وإمعان والإجابة بوضع علامة (✓) على البديل الذي يعبر عن موقفك الفعلي، علماً أن إجابتكم لا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي لذا لا حاجة لذكر الاسم.

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي نوعاً ما	لا تنطبق علي تماماً
	استطيع أن أتحدث عن مشاكلتي مع أصدقائي.					
	اشعر إنني محل اهتمام من أصدقائي.					
	اشعر بالبهجة عند تحدثي عن ميولي مع أصدقائي					
	اشعر أنني موضع ثقة الآخرين.					
	اشعر بانني موضع رعاية وتقدير من الآخرين.					
	استطيع الحصول على مشاعر الحب والقبول.					
	أجد من يتعاطف معي عند الأحداث الضاغطة.					
	اهتمام أصدقائي بي سهل علي التوافق معهم.					
	يقدم لي أصدقائي المساعدة المادية كلما احتجت إليها					

					يساعدني أفراد عائلتي على انتقاء احتياجاتي.
					أجد من يقدم لي المساعدة في إعمالي اليومية عندما أكون بحاجة إلى ذلك.
					احتاج العون والمساعدة من المدرسين
					يساعدني أفراد عائلتي في انجاز إعمالي وواجباتي.
					يساعدني أفراد عائلتي عندما أواجه ظروف مادية صعبة.
					يبادلني أصدقائي الهدايا في المناسبات الاجتماعية.
					أجد من يزودني بالمعلومات عن الموضوعات التي أسأل عنها
					هناك من يقدم لي النصائح والإرشاد
					أجد من يقدم لي المجلات العلمية
					يساعدني المدرسون على تعلم حل المشكلات
					يقدم لي المدرسون المشورة التي أحتاجها.
					أجد من يساعدني على فهم الموضوعات الدراسية
					نصائح المدرسين أسهمت في حل معظم مشكلاتي.
					يساعدني المدرسون على انجاز أفضل ما لدي.
					أجد من يقدم اقتراحات لتصحيح أخطائي.
					هناك من يعينني على ترك العادات غير الجيدة.
					يساعدني الأهل على إعادة تفسير الأحداث وتقييمها
					أصبح الأصدقاء أكثر صراحة في توضيح مواطن الضعف والقوة لدي.
					يساعدني المدرسون على تقييم أدائي.
					أجد من يبصرني بنتائج السلوك الخاطئ.
					أجد من يساعدني بتصحيح آرائي.