

## الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

م.د. عدي جبر كاظم القرشي  
المديرية العامة لتربية محافظة واسط  
aodayjaber1976@gmail.com

### الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وتم الاعتماد على تعريف لازوراس (Lazarus,1976) في بناء المقياس الذي تألف من (20) فقرة ، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس المتمثلة بالتميز والصدق والثبات، فقد بلغ الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ( 0,80) درجة وبمعادلة الفا كرونباخ ( 0,84) درجة، وطبق المقياس على عينة بلغت (200) طالباً وطالبة من مديرية تربية محافظة واسط ، واستعملت الحقيبة الاحصائية (Spss) لتحليل البيانات واستخراج النتائج، وتوصلت نتيجة البحث الى ان طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من الضغوط النفسية، وتوجد فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وفي سياق ذلك خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات الافتتاحية: الضغوط النفسية، الطلبة، المرحلة الاعدادية.

### Psychological stresses among middle school students

M . Dr . Oday Jaber Kaduem Al-Quraishi

The General Directorate of Education of Wasit Governorate

### Abstract

The current research aims to identify psychological stresses among middle school students, and it was relied on the definition of (Lazarus, 1976) in building the scale, which consisted of (20) items, and the psychometric properties of the scale were verified, represented by discrimination, honesty and stability. (0.80) degrees and the equation of Alpha Cronbach (0.84) degrees, and the scale was applied to a sample of (200) male and female students from the Directorate of Education of Wasit Governorate. Middle school suffer from psychological pressure, and there are statistically significant differences according to the gender variable and in favor of females, and in the context of that, the researcher came up with a set of recommendations and suggestions.

## مشكلة البحث والحاجة اليه:

ان الفرد يواجه كثيرا من المواقف الضاغطة حيث تتضمن خبرات واحداث غير سارة وفيها العديد من مصادر التهديد والقلق والمخاطر بكافة مجالات الحياة وهي تنعكس بشكل مباشر على شخصية الفرد ، ويقترن تصرفاته بتصوراته عن الحياة ونظرتة الى الامور فهذا يجعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي فالمثيرات والمواقف المتعددة في بيئة المدرسة من خلال ملاحظتها والتعايش معها جعل الطلبة يتأثرون بضغط الدراسة والمنهج والتحضير والتعليمات المدرسية والقوانين والاعداد الكبيرة في الفصل الدراسي تجعلهم قلقين وبذلك يسهل استثارتهم ويكثر انفعالاتهم وقد ينعكس ذلك على مستواهم العلمي والدراسي لذا يرغب الباحث بالتعرف على تلك الضغوط النفسية التي تواجههم ، لان الضغوط النفسية تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي ، وما ينشا عنها من آثار سلبية ، كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء التحصيلي والعجز عن ممارسة مهامه الدراسية والشعور بالإرهاك النفسي ، لذا فإن التعامل مع هذه الضغوط هي السبيل الأمثل لإعادة التوافق عند الطلبة إذا ما استدلت على معرفة السلوك المناسب لشخصيته حيث إن التعامل مع الضغوط يهدف أساسا إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدتها ، وهي استجابة يلجا إليها الكائن البشري بشكل عام والطالب بشكل خاص سعياً منه إلى الراحة وإلى حالة من التوازن والاستقرار ( الإمارة ، 2002 : 25 ) .

وقد اكدت دراسة لازورس وفولكمان ودراسة جون وكارين الى ان استمرار الضغوط النفسية لمدة طويلة في الزمن يؤدي الى آثار سلبية تتعلق بالصحة النفسية مثل : سوء التوافق، وضعف التكامل النفسي ، والتوتر الدائم ، والصراعات ، وعدم الاحساس بالسعادة ، وضعف في تحقيق الذات ، والاصابة بالاضطرابات النفسية (الزبيدي2000: 3).

ويتعرض الطلبة خاصة الى ازمات وضغوط نفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز او تفوق في بعض الاحيان امكاناتهم او قدراتهم ولقد اجريت العديد من الدراسات التي تناولت هذا المتغير كدراسة (رونالد و تامارا ، 1978) وهي دراسة مقارنة بين الذكور والاناث في مرحلة المراهقة حيث توصلت الى ان الاناث تعاني من ضغوط اعلى في حياتهم اليومية من الذكور ( Ronald & Tammara ,1978 ,P.295 ) .

وقام الباحثان (رومانو، وميلر) (1995) بدراسة للتعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة بالمدارس في المرحلة الوسطى في منطقة الوسط الغربي في الولايات المتحدة الامريكية ، وقد أظهرت الدراسة اهمية الجانب الاجتماعي والاسري على الطلبة ، بالإضافة الى اهتمامها بالآثار الناجمة عن الضغوط النفسية التي يعانون منها ، و نلاحظ هنا الدور الملقى على عاتق الاسرة بمتابعة ابنائها ورعايتهم والاهتمام بهم وكذلك دور المدرسة لاسيما المرشدين التربويين من خلال توفير الدعم والاسناد النفسي لهم (Romano & Miller.1995 ,268).

اما دراسة (القيسي،2004) عن مستوى الضغوط المدرسية التي يواجهها طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي في مدينة بغداد ، فقد بينت النتائج الى أن الطلبة بصورة عامة يعانون من ضغوط مدرسية وهناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متغيري الضغوط المدرسية والعنف المدرسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة (القيسي ،2004: 3).

ان الضغوط النفسية تشكل مشكلة كبيرة وحساسة تحتاج من القائمين على وزارة التربية من ايجاد الحلول الناجعة لتلك المشكلة فبالإضافة الى المنهج الدراسي والاعداد الكبيرة في الصف الدراسي ونقص الكوادر التعليمية والقوانين المدرسية والتعليمات يضاف لها تعطيل الدوام بسبب وباء كورونا لسنتين والوضع المربك في البلد امنياً وسياسياً واقتصادياً واجتماعياً والتذبذب بعد ذلك في الدوام بين الحضور والالكتروني والانقطاع والدوام وما يسببه من تشتت وانطفاء للعملية التعليمية كل ذلك ادى الى مزيداً من الضغوط النفسية لدى الطلبة ، ومما تقدم يرى الباحث ان مشكلة البحث تتمحور بالآتي : هل ان طلبة الاعدادية لديهم ضغوط نفسية ؟ وهل هناك فروق بين الطلبة ذكوراً واناثاً بالضغوط النفسية ؟ .

#### اهمية البحث :

ان الضغوط النفسية تختلف من مجتمع لأخر ومن فرد إلى فرد اخر ومن مدة زمنية إلى أخرى بسبب الاختلاف بالعوامل النفسية والاجتماعية ، والاقتصادية التي قد تؤثر في اختيار أو تحديد هذه الأساليب ، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة في هذا المجال والتي توصلت إلى التباين النوعي والكمي في الضغوط النفسية ، ان استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة (الداخلية والخارجية) مع الفشل في التعامل معها قد يسبب له الاعياء ثم الاجهاد العصبي الشديد ومظاهر الاكتئاب والقلق وضعف تقدير الذات لدى الطلبة ، وان هناك ارتباط موجب ما بين الأحداث الضاغطة للطلبة وبين اكتئابهم وقلقهم ، كذلك فإن الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية تظهر لديهم بعض المظاهر التي تشير الى سوء التوافق النفسي والاجتماعي مثل غياب الطموح ، والشعور بالنقص ، وضعف القدرة على تحمل نتائج اي عمل يقوم به الانسان وذلك لأنه اعتاد الاهمال وضعف الرعاية والتشجيع والميل الى الخضوع والخوف من ابداء الرأي امام الآخرين ، والاحساس بالخجل والارتباك ، والخوف من مخالطة الناس والتعرف عليهم ، وضعف الثقة بهم فضلاً عن مشاعر القلق والتوتر والاحباط ، وتدني العادات المقبولة اجتماعياً ، وقد شغل موضوع الضغوط النفسية معها الباحثين وما زال يشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة التي شهدت تطورات وتغيرات سياسية واجتماعية وثقافية ، واقتصادية كان لها الأثر البالغ على المجتمع ، ومن هنا يتوجب معرفة الضغوط النفسية التي تقع على الطلبة والعوامل التي تؤثر عليهم وذلك لما للموضوع من اهمية كبيرة خاصة بالنسبة للمرشدين التربويين الذين هم المسؤولين عن ارشاد الطلبة وتمتعهم بالصحة النفسية ومساعدتهم في حل المشكلات التي تواجههم ، ولتناوله طلبة المرحلة الاعدادية وهم شريحة مهمة جداً ، ومن اجل إعطاء رؤية واضحة ومهمة

للمسؤولين في وزارة التربية أو من هو مسؤول عن إعدادهم في المجتمع ، لكي يتم وضع الحلول الناجعة والمناسبة لهم .

ويمكن ايجاز اهمية البحث الحالي بما يلي :

- 1- اهمية موضوع الضغوط النفسية كونه من المواضيع المهمة خاصة عينة البحث وهم الطلبة .
- 2- التعرف على كيفية تعامل الطلبة لمواجهة الضغوط النفسية ومعرفة مشكلاتهم وقدرتهم للتصدي لها .

#### اهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على :

- 1- الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
- 2- الفروق بين الذكور والاناث في الضغوط النفسية .

#### حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية التابعين لمديرية تربية واسط / قسم تربية العزيزية للعام الدراسي 2021 /2022.

#### تحديد المصطلحات :

سيقوم الباحث بعرض المصطلحات الواردة في عنوان بحثه وكالاتي :-

اولاً : الضغوط النفسية Psychological Stresses

عرفها لازوراس ( Lazarus, 1976 ) :

" الاحداث البيئية التي تفوق قابلية الفرد على مواجهتها " (Lazarus, 1976,p.48).

بينما عرفها تايلور ( Taylor ,1986 ) :

" عملية تقييم للأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي بتحديد الاستجابات الأساسية لتلك الاحداث وتشمل هذه الاستجابات غير المحددة التي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه" ( p. 25 , ) .  
Taylor ,1986

اما ميلر فقد عرفها بانها ( Miller, 1987 ) :

" حالة من التوتر او الضيق تنشأ عندما يستجيب الفرد لمطالب وضغوطات قد تأتي من الداخل او من الخارج " (Miller, 1987, p.19).

في حين ان زيمباردو عرفها (Zimbardo1988) :

" نمط لاستجابات نوعية وغير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مستمرة تعيق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، وتشتمل تلك الاحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير مختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعه بالضغوط " (Zimbardo,1988, p.251).

اما التعريف الاجرائي للضغوط النفسية :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب ، الطالبة ) من خلال اجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية الحالي .

ثانياً : طلبة المرحلة الاعدادية

" مرحلة من مراحل التعليم الثانوي تأتي بعد المرحلة المتوسطة مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتفي بترشيح ما اكتشف من قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى اعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتعميقها تمهيداً لمواصلة الدراسة واعداداً للحياة العملية الانتاجية " (وزارة التربية، 1981 : 2) .

## الفصل الثاني

### الاطار النظري

سوف يعرض الباحث عدداً من النظريات التي تناولت الضغوط النفسية :

أولاً : نظرية والتر كانون المقاومة والهروب

من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية ، ومن أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية وهو رد الفعل في حالة الطوارئ ، وتؤكد هذه النظرية على أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة مما يحتم على البشر أن يجاهدوا ويكافحوا لمقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيداً عنها ، أن الافراد عندما يتعرضون لمواقف وأحداث ضاغطة تظهر عليهم عدد من التغيرات منها زيادة عدد نبضات القلب ومن ثم ضخ الدم في كل مكان من الأنسجة مع السرعة الفائقة المحملة بالأوكسجين والأغذية إلى الخلايا ، وارتفاع ضغط الدم ، و زيادة سرعة التنفس ، وتحرير كمية الدهون المخزونة في الجسم ، و توتر العضلات ،

وسريان الدم إلى منظومة الهضم والدماغ والعضلات والأطراف وتعمل هذه التغيرات على تهيئة الجسم لمقاومة الخطر أو الهروب منه ( ستورا ، 1997 : 576 ) .

ثانياً : نظرية هانز سيلبي

تتعلق نظرية ( هانز سيلبي ) من مسلمة ترى إن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط ( Stressor ) يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة أو إن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على إن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعد ( Selye ) إن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة ، وقد حدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، ويرى إن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام ( Selye , 1978 , p .65 ) وهي :

- مرحلة الاستجابة الانذارية

وتبدأ هذه المرحلة باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط إذ تتناقص المقاومة الفسيولوجية ويتعرض الفرد لبعض التغيرات الجسمية التي تتشابه مهما اختلفت أو تنوعت المواقف الضاغطة وتتضمن الاستجابة الانذارية إثارة الجهاز العصبي وإفراز بعض الهرمونات ، وتحدث نتيجة ذلك زيادة في ضربات القلب وسرعة التنفس ونقصان نسبة السكر في الدم ، حتى يتمكن الفرد من مواجهة الضغط .

- مرحلة المقاومة

عندما يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف ، فتختفي التغيرات التي ظهرت على

الجسم في المرحلة الأولى ، وتحصل المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض أجهزة الجسم ، كجهاز الدوران والتنفس والجهاز الهضمي والجلد والعينان .

- مرحلة الاستنزاف

عندما تستمر المواقف الضاغطة لمدة أطول مما يؤدي إلى استنزاف مقاومته ، فيصبح عاجزاً وتظهر عليه علامات الإنهاك بشكل تدريجي وتنتهي المقاومة وينهار وتعود الأعراض للظهور من جديد بصورة اشد واطغر ، ويؤكد سيلبي إن الضغط النفسي ينشأ نتيجة الكيفية التي يقيم بها الفرد الحدث الضاغط وان هذا التقييم يكون بثلاثة أشكال الأدنى والتهديد والتحدي ، وان الأشخاص الذي يقيمون الحدث الضاغط بوصفه تحدياً فإنهم يمتازون بمعنويات عالية وقل عاطفية ، ويعملون بصورة افضل من الذين يعدون الحدث الضاغط اذى وتهديداً ( Selye , 1980 , p. 113 ) .

### ثالثاً : نظرية لازاروس التقدير المعرفي

جاءت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الحركي ، والتقدير المعرفي، وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث إن تقديرهم 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 التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ، مما يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما : الأولى والخاصة بتحديد ومعرفة إن بعض الأحداث هي بحد ذاتها شيء يسبب الضغط ، والثانية التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ( Rybash & Roodin , 1986 , p . 133 ) .

### رابعاً : نظرية سبيلبرجر النسق النظري النفسي

أقام (سبيلبرجر) نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety) وان للقلق شقين، سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعد الضغط الناتج ضاغط مسبب للقلق ويستبعد ذلك من القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق، واهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة بين حالات القلق الناتجة عنها وفسر العلاقات بينهما وبين اليات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة كالكبت والانكار والاسقاط ، وتسدعي سلوك التجنب وقد ميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم

القلق ، فالأول عملية انفعالية تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما الثانية تشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سبيلبرجر نتيجة خاصة في فهم طبيعة القلق (سبيلبرجر : 1993 ، ص112) .

العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية ومنها :

1- الجنس : تعتمد مسألة تعرض الذكور والاناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ( الرشدي ، 1999 : 160) .

2- مستوى تعليم الفرد : حيث ان اصحاب المؤهلات العلمية العالية هم اكثر تعرضاً للإحساس بالضغط النفسية من ذوي المؤهلات العلمية الاقل ( الطريبي ، 1994 : 7 ) .

3- عمر الفرد: من دون شك ان عمر الفرد يؤثر بمدى احساسه فالمرهق اكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي من الراشد و اقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها النفسية .

4- الفروق الفردية : تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى ادراك الفرد للمواقف المثيرة فهناك سمات فردية تميزه عن الاخرين وتؤثر في نظريته وطريقته استجابته للضغط النفسي ( مريم ، 2006 : 58) .

5- مستوى الطموح : من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية مستوى الطموح فكلما زاد مستوى طموح الفرد في احداث تغييرات اجتماعية في الحياة كلما كان اكثر عرضة للضغط النفسي ( جباري ، 1998 : 54) .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان النظريات التي تناولت الضغوط النفسية يتضح أنها فسرت برؤيا مختلفة فالضغوط النفسية لدى (والتر كانون وهانز سيللي) قد فسرت على اساس فسيولوجي في حين فسرت الضغوط النفسية عند (لازاروس وسبيلبرجر) على اساس بيئي فهي صفة لموضوع بيئي كما يعتقدان ، وقد اعتمد على نظرية التقدير المعرفي لازاروس .

#### منهجه واجراءات البحث :

أستعمل المنهج الوصفي في البحث الحالي وذلك لملائمته في تحقيق أهداف البحث فالمنهج الوصفي يعدُّ من اساليب البحث العلمي وهو يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي بالواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً او كيفياً .

اولاً : مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الاعدادية (ذكوراً واناثاً ) في مدينة العزيزية للعام الدراسي 2022/2021 البالغ عددهم ( 2007 ) \* طالباً وطالبة موزعين على اربع مدراس ، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) مجتمع البحث موزع حسب المدارس الاعدادية في مدينة العزيزية

ت	أسماء المدارس	عدد الطلاب
1	اعدادية العزيزية للبنين	525
2	اعدادية نور المصطفى للبنين	580
3	اعدادية عبير العراق للبنات	352
4	اعدادية العزيزية للبنات	550
	المجموع	2007



ثانياً : عينة البحث

من أجل الحصول على عينة ملائمة ، أستعمل الباحث الطريقة العشوائية الطبقية (العساف 1989: 98) . لذ اختيرت (4) مدراس اختياراً عشوائياً من مديرية تربية العزيزية ومن ثم طُبِقَ المقياس على العينة المختارة على وفق المدرسة و الصف الدراسي ، من مديرية تربية العزيزية ، والجدول ( 2 ) يوضح ذلك .

\*حصل الباحث على اعداد الطلبة من مديرية تربية العزيزية / شعبة التخطيط التربوي 2022.

جدول (2) عينة البحث موزعة بحسب المدرسة والصف الدراسي في مدينة العزيزية

ت	أسم المدرسة	الصف الدراسي	اعداد الطلبة
1	اعدادية العزيزية للبنين	الخامس والسادس	50
2	اعدادية نور المصطفى للبنين	الخامس والسادس	50
3	اعدادية عبيد العراق للبنات	الخامس والسادس	50
4	اعدادية العزيزية للبنات	الخامس والسادس	50
	المجموع		200

ثالثاً : أداة البحث

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية وحرص على أن تراعى في بناءه الشروط العلمية كالصدق والثبات والقدرة على التمييز والثبات ، وأعتمد في بناء المقياس على تعريف لازاروس وفيما يأتي عرض خطوات بناء المقياس :

- 1- التخطيط للمقياس وصياغته .
- 2- صلاحية الفقرات .
- 3- أعداد تعليمات المقياس .
- 4- تصحيح المقياس .
- 5- إجراء تحليل الفقرات .
- 6- استخراج صدق وثبات المقياس
- 7- القدرة على التمييز (Allen&Yen,1979,p.119) .
- 1- التخطيط لمقياس الضغوط النفسية وصياغته :

أعتمد بناء المقياس على نظرية لازاروس التقدير المعرفي ، والذي تكون من (20) فقرة ملحق (2) تم صياغتها بشكل واضح ومفهوم وبأربعة بدائل هي ( تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي ابدأ ) وأعطيت أوزان للبدائل ( 0,1,2,3 ) على التوالي وتم عرضها على محكمين

متخصصين وعددهم (5)\* للحكم على ملائمتها وصلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله وأبدأ ملاحظاتهم في ملائمة البدائل .

2- صلاحية الفقرات لمقياس الضغوط النفسية :

### الصدق الظاهري Face Validity :

تشير هذه العملية الى التحليل المنطقي لمحتوى المقياس او التثبت لمدى تمثيله للمحتوى المراد قياسه (عبد الرحمن، 1998: 18). وبهدف التأكد من صلاحية الفقرات عرض الباحث المقياس بصورته الاولية على (5) من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس للتأكد من صلاحية الفقرات والتعليمات ومدى ملائمتها وما يروونه مناسباً من تعديلات وقد اعتمد الباحث نسبة (80%) فاكثر من اراء المحكمين واستبعاد الفقرة التي تحصل على نسبة اقل من (80%) من اراء المحكمين وقد عدلت الفقرتين (4 ، 20 ) والجدول (3) يوضح ذلك .

### جدول (3) آراء المحكمين في صلاحية مقياس الضغوط النفسية

ارقام الفقرات	عدد الفقرات	عدد المحكمين	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية	الدالة
10,9,8,7,6,5,3,2,1 13,12,11 19,18,17,16,15,14	18	5	5	-	100%	دالة
20, 4	2	5	4	1	80%	دالة

3- اعداد تعليمات مقياس الضغوط النفسية :

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد بها المستجيب لذا روعي في اعداد تعليمات المقياس أن تكون واضحة وبسيطة ومفهومة ، والتأشير يكون بعلامة ( √ ) امام البديل الذي ينطبق على المستجيب من بين البدائل الاربع ، وتم التأكيد على سرية الاجابة ولم يطلب من المستجيب ذكر اسمه ووضح له ان الاجابة لأغراض البحث العلمي فقط .

\* اسماء المحكمين الذين حكموا على صلاحية المقياس:

1- أ. د. سهيلة كاظم الفتلاوي .

2- أ. د. هيثم ضياء .

2- أ. م. د. بليغ الشوك .

4- أ. م. د. صلاح عدنان .

5- م. د. خالد ابراهيم .

#### 4- تصحيح مقياس الضغوط النفسية :

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس والبالغة (20) فقرة التي أمامها اربعة بدائل (كثيراً، احياناً ، نادراً، ابدأ ) وأعطيت اوزان لهذه البدائل (3، 2، 1، 0) على التوالي ، وقد صيغت جميعها مع فكرة الموضوع ، وبهذه الطريقة تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب ، وأن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي ( 60) درجة وادنى درجة (0) .

#### 5- التحليل الاحصائي لمقياس الضغوط النفسية :

يشير ايبيل (Ebel) الى ان الهدف من استخراج الخصائص السيكومترية للفقرات هو انتقاء المناسب منها وتعديل غير المناسبة او استبعادها (Ebel,1972,p.555). لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من ( 200 ) طالب وطالبة الجدول (2) وتحقق الباحث من القوة التمييزية من خلال:-

1- حساب القوة التمييزية لمقياس الضغوط النفسية بطريقة المجموعتين الطرفيتين .

ومن أجل إجراء التحليل بهذا الاسلوب للمقياس أتبع الباحث الخطوات الاتية :-

أ- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة وقد بلغ عدد الاستمارات ( 200 ) استمارة .

ب- ترتيب الدرجات تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة ، ثم اختيرت نسبة (27%) بهدف تحديد مجموعتين تتصفان بأكبر حجم واقصى تمايز ممكن ، وتم اخذ نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات ، وكان عدد الاستمارات (54) استمارة في المجموعة العليا ، وكذلك نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات وكان عددها ايضاً ( 54 ) استمارة من المجموعة الدنيا وبذلك أصبح عدد الاستمارات ( 108 ) ، وتبين أن جميع فقرات المقياس مميزة ودالة احصائياً لان القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 1,98) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية ( 106) والجدول ( 4 ) يوضح ذلك .

جدول ( 4 ) القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية باستعمال اسلوب المجموعتين الطرفيتين

القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ت
5,689	0,780	0,435	0,587	0,798	1
6,649	0,568	0,345	0,345	2,657	2
6,487	0,458	0,0978	0,483	2,786	3
7,742	0,483	0,523	0,788	2,756	4
7,543	0,733	0,432	0,785	1,789	5
8,587	0,692	0,511	0,932	1,456	6
7,569	0,595	0,543	0,876	1,432	7
8,462	0,680	0,359	0,832	1,863	8
7,288	0,573	0,167	0,678	1,538	9
5,789	0,875	0,438	0,943	1,067	10
6,864	0,679	0,584	0,862	1,849	11
7,854	0,709	0,573	0,951	1,759	12
7,634	0,749	0,822	0,870	1,069	13
6,964	0,670	0,512	0,933	1,570	14
7,478	0,740	0,345	0,879	1,764	15
8,231	0,820	0,588	0,798	1,876	16
7,387	0,483	0,342	0,894	1,891	17
5,865	0,681	0,136	0,789	1,858	18
6,845	0,734	0,433	0,892	1,896	19
7,567	0,568	0,208	0,612	1,743	20

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية .

أشار الن وين (Allen &Yen,1979) الى أن استعمال طريقة الاتساق الداخلي او ما تسمى بطريقة علاقة الفقرة بالمجموع الكلي تعد من طرائق استخراج القوة التمييزية في المقاييس النفسية مما يعد اشارة الى مدى تجانس فقرات المقياس للظاهرة السلوكية وهذا يعني أن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله (Allen&Yen,1979,p.124) . لذا أستعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة أحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,139) وبدرجة حرية (198) ، وقد عد المقياس لديه مؤشر لصدق البناء ، والجدول ( 5 ) يوضح ذلك .

جدول ( 5 ) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,658	11	0,532
2	0,631	12	0,470
3	0,478	13	0,568
4	0,751	14	0,632
5	0,594	15	0,592
6	0,678	16	0,573
7	0,438	17	0,599
8	0,732	18	0,532
9	0,478	19	0,651
10	0,589	20	0,567

ثبات المقياس :

1- الثبات بطريقة الاختبار وأعاده الاختبار Test-Retest :

من خلال تلك الطريقة نحصل على معامل ثبات الاختبار جراء تطبيق الاختبار موضع البحث على مجموعة من الأشخاص ، ثم إعادة تطبيق الاختبار ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق ، وحسب الباحث الثبات بهذه الطريقة على عينة قصدية من الطلبة بلغت (50) من الذكور والإناث بواقع (25) لكل منهما وتم إعادة تطبيق المقياس بعد مرور اسبوعين وحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني ، وبلغ معامل الارتباط للمقياس (80، 0) وهو معامل ارتباط جيد يمكن الوثوق به (النبهان، 2004: 239) .

2- الثبات بمعادلة الفا كرونباخ Alfa Cronbach Formula :

ان معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف (Nunnally 1978,p.230), وتعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات جميع فقرات المقياس على أساس ان كل فقرة عبارة عن مقياس بذاته ويؤشر معامل الثبات عن اتساق أداء الافراد اي التجانس بين فقرات المقياس وتعطي هذه الحد الاعلى الذي يمكن أن يصل اليه معامل الثبات ، واستخرج الثبات بهذه الطريقة حيث سحبت عينة عشوائية مكونة من (50) من الطلبة من عينة التحليل الاحصائي ثم استعملت معادلة الفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية (84، 0) وهو معامل ثبات يمكن الاعتماد عليه (النبهان، 2004: 248) .

وصف المقياس :

تألف مقياس الضغوط النفسية من (20) فقرة تم صياغتها بشكل واضح ومفهوم وبأربعة بدائل (كثيراً ، أحياناً ، نادراً ، ابدأ) واعطيت اوزان لبدائل الاجابة عند التصحيح (3، 2، 1، 0) على التوالي ، واعلى درجة يحصل عليها المستجيب (الطالب ، الطالبة) (60) درجة ، واقل درجة (0) وتمتع المقياس بمؤشرات صدق وثبات جيدة .

المؤشرات الاحصائية لمقياس الضغوط النفسية :

استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس يؤدي الى ايضاح مدى قرب درجات افراد العينة من التوزيع الطبيعي الذي يعد معياراً لتمثيل العينة للمجتمع المدروس وبالتالي صحة تعميم النتائج (العساف ، 1989: 125). لذا تم استعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) من اجل الحصول على عدد من الخصائص الوصفية للمقياس والجدول ( 6 ) يوضح ذلك .

جدول ( 6 ) المؤشرات الاحصائية لمقياس الضغوط النفسية

المؤشرات الاحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	22,784
المدى	18,00
التباين	87,029
الانحراف المعياري	7,0845
الالتواء	0,312
التفرطح	- 0,597
اقل درجة	0,0
اعلى درجة	37,00

من خلال ذلك يتضح ان توزيع درجات افراد عينة البحث البالغ ( 200 ) طالب وطالبة أقرب للتوزيع الطبيعي فتبين أنه لا يوجد التواء او تفرطح قوي فالتوزيع طبيعي لمقياس الضغوط النفسية .

الوسائل الاحصائية :

- 1- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لمقياس الضغوط النفسية .
- 2- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج علاقة درجة كل فقرة والدرجة الكلية ، والثبات بالاختبار و إعادة الاختبار لمقياس الضغوط النفسية .
- 3- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية .
- 4- المتوسط والانحراف المعياري للتعرف على الفروق بين الذكور والاناث للطلبة .

## نتائج البحث وتفسيرها :

### أولاً: قياس الضغوط النفسية .

تحقيقاً لهدف البحث تم جمع البيانات من تطبيق مقياس الضغوط النفسية الذي بناه الباحث ، وتشير المعالجة الاحصائية أن المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث البالغة ( 200 ) طالباً وطالبة بلغ (27,32) وبانحراف معياري قدره ( 0,512) ، وعند مقارنة المتوسط الحسابي لأفراد العينة بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (30) درجة ، وحساب دلالة الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي (-t test) لعينة واحدة ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (24,480) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية ( 199) وعليه فإن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة احصائية لصالح المتوسط الفرضي لأفراد العينة ، وتشير هذه النتيجة الى أن افراد العينة من الطلبة لديهم ضغوط نفسية ، كما هو موضح في الجدول ( 7 ) .

جدول ( 7 ) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المتوسط الفرضي	المحسوبة	
الضغوط النفسية	200	27,32	0,512	30	27,480	دالة

وتشير النتيجة الى ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بشكل عام ويرى الباحث انه بسبب التعقيدات التي مر بها الطلبة نتيجة جائحة كورونا وايقاف الدوام لمدة سنتين متتاليتين والعودة الحذرة الى الدوام بسبب المخاوف من الوباء وتذبذب الدوام بين الحين والآخر وكذلك ما يمر به البلد من اضطرابات امنية وسياسية واجتماعية وتربوية والازمات المتكررة كل ذلك انعكس بشكل مباشر على نفسيات الطلبة مما زاد من الضغوط النفسية عليهم وهذا يتفق مع ما جاءت به نظرية لازاروس .

ثانياً: التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بالاعتماد على دلالة الفروق وفقاً للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتعرف على الفروق تبعاً للجنس اذ بلغ عدد الطلبة الذكور (100) وعدد الطالبات الاناث ( 100) واتضح وجود فروق بين الذكور والاناث اذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور ( 17,38) درجة وبانحراف معياري قدره (7,62) في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (19,55) وبانحراف معياري قدره (8,75) وجدول (8) يوضح ذلك .

### جدول ( 8 ) المتوسط والانحراف المعياري لدرجات العينة لمقياس الضغوط النفسية وفقاً للجنس

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نوع المتغير	المتغير
7,62	17,38	100	ذكور	الجنس
8,75	19,55	100	اناث	

ومن خلال تلك النتيجة نرى ان الطالبات الاناث اكثر تعرضاً للضغوط النفسية مقارنة بالطلاب الذكور ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان الاناث اكثر تعرضاً للضغوط النفسية حيث ان الطالبة تحتاج الى الدعم والاسناد النفسي والاجتماعي المستمر والقيود التي يضعها المجتمع ، وهذا ينطبق مع جاء به لازاروس من حيث ان الضغوط النفسية يقيّمها الفرد تبعاً للموقف من حيث كونه سلبياً او ايجابياً وكذلك غموض في توقع النتائج المترتبة على ذلك .

#### التوصيات :

خرج الباحث بمجموعة من التوصيات وكالاتي :-

- 1- التأكيد على أدارات المدارس وضع برامج للتوعية بالضغوط النفسية من خلال النشاطات والمناقشات وتوفير ورش عمل في المدرسة ، وتوفير الخطط والاسناد والدعم للطلبة .
- 2- يجب على المرشدين التربويين الاهتمام بالطلبة من خلال توفير الدعم والاسناد النفسي لهم .
- 3- اعداد برامج ارشادية من قبل المرشدين التربويين من اجل وضع حلول ناجعة لمشكلة الضغوط النفسية .
- 4- دعم المرشدين التربويين من اجل تقليل الضغوط النفسية لدى الطلبة من خلال البرامج الارشادية لعلاج تلك الضغوط .

#### اما المقترحات :

- 1- اجراء دراسة عن علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
- 2- اجراء المزيد من البحوث والدراسات للمراحل الدراسية كافة ومعرفة اثر الضغوط النفسية على الطلبة .
- 3- تطوير برامج للإرشاد النفسي عن اساليب التعامل مع الضغوط النفسية تعتمد على نظريات علم النفس والارشاد النفسي لعلاج .



## المصادر العربية :

- \*الإمارة ، اسعد شريف (2002) : الضغوط النفسية والتعامل معها ، مجلة النبأ ، العدد 63 ، لبنان بيروت.
- \* جباري ، بلقيس محمد (1998): الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء .
- \* الرشيدى ، هارون ( 1999 ) : الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظرياتها ، برامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر .
- \*العساف، صالح بن حمد (1989): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، العبيكان للطباعة والنشر ، الرياض ، السعودية.
- \* سبيلبرجر ، وجوستس ولشي (1993): قائمة حالة سمة قلق ، تعريب أمينة كاظم ، الكويت ، دار القلم .
- \* ستورا ، جان بنجمات ( 1997 ) : الإجهاد أسبابه وعلاجه ، تعريب انطوان الهاشم ، دار عويدات ، بيروت ، لبنان .
- \* الطريري ، عبد الرحمن ( 1994 ) : الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه طرق علاجه ومقاومته ، الرياض ، مطابع شركة الصفحات الذهبية .
- \* القيسي ، سهى شفيق توفيق ( 2004 ) : الضغوط المدرسية عند طلبه المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية .
- \* الزبيدي ، كامل علوان ( 2000 ) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- \* مريم ، رجاء ( 2006 ) : فعالية برنامج تدريبي لتنمية ادارة الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق .
- \*النبهان ، موسى (2004): اساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع .
- \*وزارة التربية نظام المدارس (1981): المديرية العامة للتخطيط التربوي ، بغداد ، العراق .
- المصادر الاجنبية :

- \*Allen, M.J & Yen, W.M (1979): Introduction measure Theory ,California, Book ,col.
- \*Ebel, R.L (1972): Essentials of Educational measurement ,Nw Jersey ,U.S.A .
- \*Lazarus, R.C. (1976): Patterns of adjustment 3th ed . Tokyo . Mc Graw-Hill ,Kagaku Shay Id
- \*Miller , L.H .( 1987 ) : Teenage stress Profile, HRM software ,175 Tompkins Ave .Pleasant-ville, New -York

- \*Nunly ,J.G(1978): psychometric c, McGraw .Hill ,New york .
- \*Ronald J .& Tammara ,( 1978 ) : Sex Differences in Adolescent life Stress Social Support and Well Being . J, of Psychology .p 227
- \*Romano.J.and Miller J.(1995): Stress and Well B ing in the Elementary School: Social, Journal of School counselor.Vol 43 No ( 1-5 )
- Selye , H . (1978 ) : The stress . New York , Mc Graw–Hill\*
- \*Spielberger , C.D. and Sarsson , I. C. (1979): "Stress and Anxiety " Volume ,5, by Hemisphere Publi–Shing Corporation.
- \*Taylor ,E.(1986): Health Psychology ,Random house New –York.
- \*Zimbardo, P.G ( 1988 ) : Psychology of life ,12thed scott, foresman company, P osta Education ,26,4

ملحق (1)

م/ استبانة آراء المحكمين في مدى صلاحية

فقرات مقياس الضغوط النفسية

بصيغته الاولى

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث القيام بالبحث الموسوم " الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية " ولتحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية ، علماً أن عينة البحث هم طلبة المرحلة الإعدادية ( ذكوراً واناثاً ) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية و موضوعية ، يود الباحث معرفة آرائكم السديدة بفقرات المقياس وذلك من خلال الإشارة الى مدى صلاحيتها وملائمة البدائل وذلك بوضع علامة ( √ ) علماً أن البدائل المقترحة هي ( ينطبق علي دائماً ، ينطبق علي احياناً ، ينطبق علي نادراً ، لا ينطبق علي ابداً ) .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	ينقصني التحكم بانفعالاتي			
2	ينتابني شعوراً بالخوف من المستقبل			
3	أقلق من الفشل			
4	أحب الابتعاد عن المناسبات			
5	فهمي للمادة الدراسية ضعيف			
6	أميل الى تضخيم الامور بشكل كبير			
7	أنفعل على اتفه الاسباب			
8	ينتابني الشعور بالضيق والملل			
9	أميل الى الوحدة والانعزال عن الاخرين			
10	أشعر بالحزن			
11	أشعر بالتعب			
12	لا أستطيع اقامة علاقات مع الاخرين			
13	تعاملتي مع الاخرين يتسم بالعصبية			
14	لا أشعر بالأمن النفسي			
15	أشعر اني عديم الفائدة			
16	تفكيري مشتت بشكل مستمر			
17	أعتقد ان الاخرين يظلموني			
18	لا رغبة لي بعمل اي شيء			
19	أعتقد ان حياتي مليئة بالفشل			
20	أشعر باليأس			

## ملحق ( 2 )

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

عزيزتي الطالبة

عزيزي الطالب

تحية طيبة ...

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى قراتها بدقة واختيار بديل واحد من البدائل الموضوعه امام كل فقرة وذلك من خلال وضع علامة ( √ ) في حقل البديل الذي ينطبق عليك لذا يأمل الباحث تعاونك بالإجابة وستكون المعلومات لأغراض البحث العلمي ولا يطلع على الاجابة احد سوى الباحث لذا لا حاجة لذكر الاسم .

الجنس / ذكر ( )

أنثى ( )

ت	الفقرات	البدائل		
		تتطبق علي دائماً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابداً
1	اشعر باليأس من الحياة			
2	اعتقد ان حياتي مليئة بالفشل			
3	لا رغبة لي بعمل اي شيء			
4	اعتقد ان الاخرين يظلموني			
5	تفكيري مشتت بشكل مستمر			
6	اشعر اني عديم الفائدة			
7	لا اشعر بالأمن النفسي			
8	تعاملتي مع الاخرين يتسم بالعصبية			
9	لا استطيع اقامة علاقات مع الاخرين			
10	اشعر بالتعب			
11	اشعر بالحزن			
12	اميل الى الوحدة والانعزال عن الاخرين			
13	ينتابني الشعور بالضيق والملل			
14	انفعل على اتفه الاسباب			
15	اميل الى تضخيم الامور بشكل كبير			
16	فهمني للمادة الدراسية ضعيف			
17	اتجنب حضور المناسبات الاجتماعية			
18	اقلق من الفشل			
19	ينتابني شعوراً بالخوف من المستقبل			
20	ينقصني التحكم بانفعالاتي			