

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

عزيزي الطالب/الطالبة:

تهدف الدراسة الحالية تعرف الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، يرجى وضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة الضغط النفسي الذي تشعر به ،علماً بأن نتائج هذا المقياس ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

أولاً: معلومات عامة:

الجنس: ذكر أنثى

العمر:

الكلية:

التخصص:

المستوى الدراسي: سنة أولى سنة ثانية سنة ثالثة سنة رابعة

بنود المقياس

بنود المقياس	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة نادرة
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					
٢٥					
٢٦					
٢٧					
٢٨					
٢٩					
٣٠					
٣١					
٣٢					
٣٣					
٣٤					

٣٥	أحجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضعه الشديد
٣٦	لست مقبولاً من زملائي في الكلية أو خارجها
٣٧	فقدان تواجد الأصدقاء نتيجة التحاقهم بخدمة العلم
٣٨	يضايقتني المستوى الثقافي للأسرة
٣٩	أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتى مع زملائي وأساتذتي
٤٠	أغير من زملائي لأنهم أفضل مني
٤١	أتضايق كثيراً بسبب عدم موافقة والدي على زيارة أصدقائي لي بالمنزل
٤٢	لا يحترمني زملائي ولا يتقون بي
٤٣	المواد التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي
٤٤	أشعر بالضيق من سوء معاملة العاملين بالجامعة
٤٥	أشعر بالضيق لعدم التزام بعض المحاضرين والطلاب بلوائح الجامعة
٤٦	يرفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية
٤٧	يزعجني ارتفاع أجور التسجيل في الجامعة
٤٨	يضايقتني بعض الإجراءات الإدارية الروتينية المملة في الجامعة
٤٩	يضايقتني اكتظاظ المقاعد والقاعات بالطلاب
٥٠	الجامعة لا تهتم كثيراً بشكاوى الطلاب
٥١	التفكير بظروف البلد أثر على تحصيلي الدراسي
٥٢	أشعر بعدم الأمان في بلدي
٥٣	لدي خوف من حدوث الانفجارات
٥٤	يخيفني سماع صوت الرصاص
٥٥	انتشار حالات السرقة والخطف يعيق كثيراً تنقلاتي
٥٦	الظروف الأمنية أثرت على التدريب العملي الخاص بالكلية
٥٧	فقدان أحد المقربين أثر كثيراً على دراستي الجامعية
٥٨	لم أسجل الفرع الذي أرغب في دراسته نتيجة لوجوده في الجامعة الواقعة في مناطق غير آمنة
٥٩	يقلقتني انتشار الحواجز الأمنية
٦٠	كثرة الحواجز الأمنية تسبب التأخير على مواعيد المحاضرات

أبعاد المقياس

عدد البنود	أرقام البنود	أبعاد المقياس
٨	١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨	الضغوط الأسرية
١٠	٩,١٠,١١,١٢,١٣,١٤,١٥,١٦,١٧,١٨	الضغوط الدراسية
١٠	١٩,٢٠,٢١,٢٢,٢٣,٢٤,٢٥,٢٦,٢٧,٢٨	الضغوط الاقتصادية
٤	٢٩,٣٠,٣١,٣٢	الضغوط الشخصية
١٠	٣٣,٣٤,٣٥,٣٦,٣٧,٣٨,٣٩,٤٠,٤١,٤٢	الضغوط الاجتماعية
٨	٤٣,٤٤,٤٥,٤٦,٤٧,٤٨,٤٩,٥٠	ضغوط البيئة التعليمية
١٠	٥١,٥٢,٥٣,٥٤,٥٥,٥٦,٥٧,٥٨,٥٩,٦٠	الضغوط الأمنية

تصحيح المقياس

أعطيت للفقرات الإيجابية أوزاناً من (٥-١) درجة، إذ أعطيت (٥) درجات للبدل (بدرجة كبيرة جداً)، (٤) درجات للبدل (بدرجة كبيرة)، و(٣) درجات للبدل (بدرجة متوسطة)، و(٢) للبدل (بدرجة ضعيفة)، و(١) للبدل (بدرجة نادرة). وتعكس الدرجات في حالة الفقرات السلبية، وبذلك فإنه كلما ارتفعت الدرجة على المقياس، كلما دل ذلك على زيادة الشعور بمصادر الضغوط النفسية.

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٦٠) و(٣٠٠) درجة، أما بالنسبة لمصادر الضغوط النفسية فتتراوح الدرجة الكلية بالنسبة لمصدر الضغوط الأسرية بين (٨) و(٤٠)، أما درجات مصدر الضغوط الدراسية فتقدر بين (١٠) و(٥٠)، ودرجات الضغوط الاقتصادية تتراوح بين (١٠) و(٥٠)، بينما تتراوح درجات الضغوط الشخصية بين (٤) و(٢٠)، ودرجات الضغوط الاجتماعية بين (١٠) و(٥٠)، وضغوط البيئة التعليمية بين (٨) و(٤٠)، والضغوط الأمنية بين (١٠) و(٥٠).