مجلة جامعة صبراتة العلمية
Sabratha University Scientific Journal

مجلة علمية نصف سنوية محكمة متخصصة في العلوم الإنسانية

تصدرها جامعة صبراتة بشكل الكتروني

الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية

(دراسة ميدانيه تحليلية)

Psychological Pressures Encountered by Final Secondary School Students

د. نوري محمد الهواري

أستاذ مساعد، كلية التمريض، جامعة صبراتة

رقم الايداع القانوني بدار الكتب الوطنية:
2017-139

الترقيم الدولي:
ISSN (print) 2522 - 6460
ISSN (Online) 2707 - 6555

الموقع الألكتروني للمجلة:
https://jhs.sabu.edu.ly

المجلـــد 5
العدد 1 (2021)

مـجـلـــــة
جامعة صبراتة العلمية

الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية
(دراسة ميدانيه تحليلية)
Psychological Pressures Encountered by Final Secondary School Students

نوري محمد الهواري
أستاذ مساعد، كلية التمريض، جامعة صبراتة
1nuri961@gmail.com

ملخص البحث:

يتناول البحث الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان دراسة ميدانية، وذلك من خلال التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس صرمان، ثم الكشف عن وجود فروق من عدمها بين متغيري (النوع، التخصص العلمي) والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان، وتكونت عينة البحث من(368) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان كأداة جمع بيانات من عينة البحث.وأسفر البحث عن أن أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان كانت نتيجة لضغوط أحداث الحياة حيث احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي(17.7609) ويليها ضغط الامتحانات فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (17.6793) بينما جاء ضغط الوالدين في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (17.5707)، وأخيرًا ضغط المدرسة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (17.1359). كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوع والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذين تخصصهم علمي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، طلبة الشهادة الثانوية، ضغط المدرسة، ضغط الامتحان، ضغط أحداث الحياة، ضغط الوالدين.

Abstract:

This analytical study investigates the psychological pressures that face secondary school students in Surman and to find out whether there are significant differences in these pressures according to the variables of gender and scientific specialization. This study adopted the descriptive analytical approach and the sample consisted of 368 students. The questionnaire was used as a tool for data collection. The results revealed that life events represented the most influential cause of the pressures as it ranked first with arithmetic mean (17.7609) and examinations pressures ranked second with an arithmetic mean (17.6793) whereas parents' pressures ranked third with an arithmetic mean (17.5707). The pressures result from school ranked last with an arithmetic mean (17.1359). The results also revealed the existence of a

significant correctional relationship between gender (male more than femal) and specialization (scientific more than literary) with the psychological pressures faced by secondary school students in Sourman.

Key Words: Psychological stress, High school students, School pressure, Exam stress, Life event pressure, Parental pressure.

مقدمة البحث:

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شـديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ويعود ذلك إلى تعقد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف والأمنيات والتطلعات عالية، ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراســـة والعمل والأسـرة وفي تعاملاته مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولا مناسبة وإيقاع الحياة المتسـارع ومتطلباتها، وطلبة الشـهادة الثانوية كإحدى الفئات المهمة في المجتمع ليســوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة.

وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة وفارقة في حياة الطلبة، فمن خلالها يحدد الطالب مسار حياته التي ستبدأ بعدها، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين وحتى الالتحاق بجامعة معينة، إضافة إلى توجيهه نحو شغل مهنة معينة، فهي تؤثر على اتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على مستقبلهم دراسيا ومهنيا.

ويواجه الطلبة في مرحلة دراستهم الثانوية ضغوطا نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات التي تتعلق بالاسـتذكار والتحصيل والامتحان، وهناك متطلبات ذات الطابع الاقتصـادي التي تتعلق بالرسـوم ومصاريف الدورات المنهجية الباهظة التكاليف.

فالدراسـة بالمرحلة الثانوية تتطلب عوامل نفسـية وبيئية واجتماعية مريحة ومناخاً مناسـباً يقوم على التشـجيع والتقبل وتوفير الظروف المناسـبة الخالية من التوتر والضغوط، ليتمكن الطلبة من التعامل مع المواد الدراسـية بكفاءة وبقدرات عقلية ومعرفية عالية، لخلق الكوادر البشـرية المدربة القادرة على العمل في كافة المجالات والاختصاصات المختلفة.

فالضغوط النفسـية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشـخاص، كما أنها تؤدي إلى الاضطرابات الاجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي.

فطلبة الشهادة الثانوية لديهم معاناة شديدة من الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية، والتي لها انعكاساتها السلبية على حياتهم ومستقبلهم، الأمر الذي يستدعي الرعاية الخاصة والاستثنائية بهؤلاء الطلبة لأنهم الصفوة المختارة لأي مجتمع وبقدر ما يكون عليه من علم وخلق، بقدر ما يؤدي ذلك إلى تقدم المجتمع، لأنهم عماد المجتمع وأداة التنمية والتجديد في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والنفسية.

أولاً– مشكلة البحث وتساؤلاته

شهد المجتمع الليبي في السنوات الأخيرة تغيرات جذرية على مستوى النظام التربوي، حيث سعت وزارة التربية والتعليم إلى تحسين نوعية التعليم ليواكب العصر الحالي، الذي تميز بالتقدم العلمي والتكنولوجي، وما نجم عنه من ضغوطات نفسية على طلبة الشهادة الثانوية الذي انعكس سلبا على تصرفاتهم ودراستهم، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين الطلبة بعضهم بعضا من جهة، وبين معلميهم والطاقم الإداري من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الأكاديمية والاجتماعية الملقاة على عاتقهم سواء داخل المدرسة أو خارجها.

كما أن الإقبال على الامتحانات والتحضير لها تطلب بذل الكثير من الجهد وتوفير الإمكانيات المادية، مع الحرص على المواظبة في التنظيم والتخطيط للمراجعة طيلة العام الدراسي، ولكل المواد المقررة، والتي في أغلبها تكون مكثفة ومطولة البرامج، الأمر الذي قد يخلق عند الطالب ضغطاً كبيراً تتجلى أهم صفاته في القلق وكثرة الشكاوى الجسمية وبخاصة الصداع، والإحساس بالإنهاك مع صعوبات في التركيز، واضطراب في النوم، والخوف من الفشل في الامتحان أو عدم الحصول على معدل مرتفع يسمح لهم بالالتحاق بالتخصص المرغوب فيه أو عدم التوافق المدرسي، خاصة إذا عرفنا أن هذا الامتحان يتزامن وفترة المراهقة عند الطالب وما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية.

وفي هذا الإطار فان مشكلة البحث تتمحور في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1– ما أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان؟

2– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري (النوع، التخصص العلمي) والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان؟

ووفقا لهذه التساؤلات تمت صياغة موضوع بحثنا الحالي في:–

" الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية " دراسة ميدانية تحليلية من وجهة نظر طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان.

ثانياً– أهمية البحث

أ – من الناحية النظرية:

1– طبيعة الظاهرة التي يتصدى لها البحث وما ينجم عنها من مشكلات صحية ونفسية تؤثر سلبا في الفرد وأسرته والمجتمع عموماً، وهذا يحتاج إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية، وذلك لوضع استراتيجيات لمواجهتها.

2– أهمية الفئة المستهدفة بالبحث، وهي فئة طلبة الشهادة الثانوية، حيث تفتقر هذه الشريحة إلى الخبرة والتجربة في مواجهة الأحداث الضاغطة، مما يجعل الحاجة ماسة إلى مثل هذه الدراسات من أجل معرفة استراتيجيات التعامل الناجحة مع الضغوط النفسية عند هذه الفئة، مما يسهم في التخفيف من الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها، وتحسين مستوى الصحة النفسية والتكيف مع الحياة على نحو عام.

ب – من الناحية التطبيقية:

1– تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية، ما يسهم في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف من حدة هذه الضغوط عند هذه الفئة العمرية.

2– معرفة أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية والاستفادة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية تهدف إلى توجيههم وإرشادهم نحو أساليب التصدي للضغوط النفسية التي تتوافق مع القدرات الشخصية أولاً، ومعايير البيئة الأسرية والاجتماعية ثانياً، وخصائص المرحلة العمرية بعد ذلك.

ثالثاً– أهداف البحث

1– التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان.

2– الكشف عن ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري (النوع، التخصص العلمي) والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان.

رابعاً– حدود البحث ومجاله

ا– **الحدود الموضوعية:** تتمثل في دراسة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان.

ب– **الحدود البشرية:** تتمثل في طلبة الشهادة الثانوية.

ج– **الحدود المكانية:** المدارس الثانوية بمدينة صرمان.

د– **الحدود الزمانية:** تمثلت الحدود الزمانية لهذه الدراسة خلال العام 2020–2021 م

خامساً– مفاهيم ومصطلحات البحث

1– الضغط النفسي: هو شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لطلبة الثانوية[1].

ويُعرف إجرائيا: هو تلك الصعوبات والعقبات المادية والمعنوية التي تواجه الطالب في بيئته الاجتماعية والمدرسية والأسرية والتي تقف عائقا أمام تحقيق أهدافه ومتطلباته فيصبح فرداً غير قادر على تحمل الأعباء التي هي ترهق كاهله.

ويقصد به أيضا: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالي.

ويُعرف ضغط المدرسة إجرائياً: بمدى إحساس الطالب بالضيق من قلة توافر الإمكانيات المادية في البناء المدرسي وزيادة أعداد الطلاب مع ضيق الفصول وقلة التهوية والإضاءة وكثرة الصخب والضوضاء، وقلة المعامل والوسائل التعليمية.

ويُعرف ضغط الامتحان إجرائياً: بأنه شعور الطالب بالضيق والتهديد والاضطراب لما تسببه الامتحانات من عدم التنوع في أساليبها، وتركيزها على الحفظ والخوف من عمليات تصحيحها والإحساس بأنها وسيلة للتهديد والرهبة حيث يتوقف المستقبل على نتائجها، مع الإحساس بالقلق من نظام المراقبة، وتركيز الامتحانات على أنها هدف وغاية في حد ذاتها.

ويُعرف ضغط أحداث الحياة إجرائياً: بأنها أعباء ترهق الطالب في مرحلة الشهادة الثانوية وتتجاوز طاقة التحمل لديه.

ويُعرف ضغط الوالدين إجرائياً: بأنه الضغط الذي يشغل بالغالبية أولياء الأمور للسعي لتفوق الأبناء الدراسي، الأمر الذي يستدعي لجوؤهم إلى اتباع سياسة الضغط عليهم من أجل النجاح وأداء واجباتهم المدرسية اليومية.

2– المرحلة الثانوية: هي المرحلة الدراسية اللاحقة للمرحلة الإعدادية (المتوسطة) وتكون مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وهي حسب النظام الأمريكي تكافئ الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر وهي المرحلة السابقة للمرحلة الجامعية[2].

وتُعرف إجرائيا: هي المرحلة التي تعقب المرحلة المتوسطة، يسجل فيها الطلبة أسماؤهم في المستويات الثلاث، بفروعه العلمي والأدبي، التي تتراوح أعمارهم ما بين (15–17) سنة لتنتهي بتتويج شهادة البكالوريا.

سادساً– أدبيات البحث

الإطار النظري للبحث.

1– ماهية الضغوط النفسية

هي حالة من الإجهاد الجسـمي والنفســي والمشـقة التي تلقى على الفرد بمطالب أو أعباء وعليه أن يتوافق معها وقد يكون الضغط قصيراً أو طويل الأمد إذا طال هذا الضغط فقد يستهلك الفرد موارده ويتعداها ويؤدى إلى انهيار أداء الوظائف أو يؤدي إلى التفكك[3].

كما أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تسـتلزم منه مطالب تكيفية فوق احتماله وتنحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط النفسية والاجتماعية[4]. وهي الأعباء والأحداث التي تؤثر على نمط استجابات الكائن الحي وتخل توازنه وتنهك قدرته على التوافق مع الواقع[5].

وهي الحالة التي يكون عليها الشخص استجابة لبعض الظروف سواء كانت خاصة به كعدم قدرته على إشباع حاجات معينة بداخله أو أشياء تتعلق بالبيئة الخارجية المحيطة بالإنسان كالبيئة الاجتماعية أو عبارة عن استجابة جسم الإنسان لحادث معين أو موقف معين لا تستطيع النفس البشرية تحملها قد تكون استجابة نفسية أو بدنية[6].

يشير مصطلح الضغوط النفسية إلى عدم التوافق مع البيئة والذات، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات[7].

كما تشير الضغوط النفسية إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة سالبة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السـفر أو الأحداث الطارئة مثل مشـكلات الطلاق أو وفاة أحد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئيـة من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي،أما الأحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي[8].

لذلك تعد الضغوط النفسـية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص إلـى آخر ولكنها لا يتعرض لها الجميع بنفس الدرجة والخطورة لأن تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط[9].

وعموماً فمصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية، مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشـاط، وسـلوك لفظي وحركي قاصر.

يتضح من التعريفات السابقة أن هناك اتفاق عام من قبل الباحثين في الإشارة لأهم الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط والتي تكمن في العوامل الخارجية المتمثلة في المواقف والأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية، وما ينجم عنها من أثار سلبية في سلوكيات الفرد وشخصيته.

وعليه يمكن القول: إن الضغوط النفسية هي ما يواجه الفرد من مواقف وصعوبات ومشكلات تفوق قدراته، والتي تجعله عاجزاً على إيجاد الحلول المناسبة، وهذا ما يشعره في الأخير بحالة من الإحباط وعدم الراحة النفسية والجسمية، وتعد عاملا مؤثراً قد تكون ذاتية أو خارجية تجعل الفرد في غير طبيعته المعتادة ينتج عنها شعور بالقلق والتوتر والضيق يؤدي إلى قيام الفرد بسلوكيات تكيفية مع هذا المؤثر قد تكون سلوكيات إيجابية أو سلبية.

2 – أنواع الضغوط النفسية

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي:

أ– **ضغوط البيئة الطبيعية:** وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، والكوارث الكونية، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد.

ب– **ضغوط البيئة الاجتماعية:**وما تحتويه من ضغوط ومشكلات أسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والإقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

ج– **الضغوط الاقتصادية:** حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط.

د– **الضغوط المهنية:** والمتمثلة في الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية، الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر.

هـ– **الضغوط المدرسية:** وتتمثل في الصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية الضاغطة أحياناً وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى.

و– **الضغوط النفسية:** ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح أو حادث،أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات، أو التعب الجسدي.

ز– **الضغوط العاطفية:** وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية، كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية

والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاتقهم[10].

مما سبق يمكن القول: إن هناك نوعين رئيسيين للضغوط هما الضغط الإيجابي ويعد كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات، فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الجهود ليبلغ هدفه وهو النجاح، والضغط السلبي، وفي هذا النوع يشعر الإنسان باستنفاذ طاقته النفسية لمواجهة تحديات الحياة، وأصبحت هذه الضغوط تعوق قدراته وإمكاناته الجسمية والنفسية وبالتالي فإن الضغط هو السبب المباشر للصحة السقيمة في المجتمع الحديث وهو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً مثل الاضطرابات الهضمية والجلدية، كما يمكن أن يمثل الضغط دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت كالسرطان والأمراض القلبية إلى غير ذلك.

3- خصائص الضغوط

لكل ظاهرة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها ومنها:

أ- **المادية:** فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية وبيولوجية ونفسية، يمكن إدارتها وتحديدها، ومن خلال المعرفة الحسية واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسدها الواقعية.

ب- **الانتشار والعمومية:** بالرغم من وجود فروق بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فإن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا التأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية، وهنا لا فرق بين فرد وآخر حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفسيولوجية

ج- **تنوع النشأة:** تنشأ الضغوط من مثيرات سارة ومؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغير في الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطاً ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة.

د- **ايجابية الدوافع:** تتسم الضغوط النفسية إلى حد ما بإيجابية الدوافع في بعض الظروف الحياتية، حيث إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها، وتكون شخصيته اشتقاقاً من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة، وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات، وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة، وتحقيق الهدف وإشباع الحاجات.

هـ- **الضغوط مؤشر للتكيف:** حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية، يظهر فيها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص، واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال فان ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.

و- **الضغوط ذات طبيعة وظيفية:** تعتبر الضغوط من جانب وظيفي أما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه وعجزه وتصوره في وسائل الضبط الاجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلاف الدفعات والآليات النفسية والفسيولوجية لدى الفرد وعدم كفاية قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط.

ز- **الضغوط ذات طبيعة ديناميكية:** الضغوط ليست استقرارية فهي مجموعة من التأثيرات المرتبطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل درجة الوعي الذاتي للأفراد ومستواهم الاقتصادي والطبقة التي ينتمون إليها، وكذلك الثقافة، وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة من شخصية الفرد وتشكيل مهاراته وخبراته الاجتماعية وتصقل قدراته واستعداداته وتجعل منه كائناً اجتماعياً قادرا على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي[11].

4- مراحل الضغوط

إن الفرد عندما يتعرض لمصدر مثير للضغط يمر بثلاث مراحل وهي:

أ- **مرحلة الإنذار:** تبدأ هذه المرحلة حينما يواجه الفرد ضغوطاً بفعل مثير خارجي، وفيها يتم تحرك وسائل الدفاع الجسمية بغرض دفاعه عن نفسه، حيث تنشط أجهزة الجسم لزيادة قوتها ومناعتها، وفي هذه المرحلة يفرز الجسم الأدرينالين حيث تزداد دقات القلب ويرتفع مستوى ضغط الدم، ويصبح التعرق أسرع ويحول الدم من الأعضاء الداخلية باتجاه العضلات الخارجية. ومن المهم ملاحظة بأن الجسد لا يمكن له الاستمرار طويلاً في هذه الحالة المتحضرة مما يدعوا الى الانتقال إلى المرحلة الثانية من مراحل متلازمة التكيف العام.

ب- **مرحلة المقاومة:** وفيه يتأقلم الفرد مع الضغوط، مع ملاحظة أن مدة هذه المرحلة تعتمد على درجة شدة الضغوط وقدرة الفرد على التكيف، ولكن استمرار الضغوط في هذه المرحلة تؤدي إلى إحداث تغيرات انفعالية وفسيولوجية، مما يضعف قدرة الفرد على مقاومة الضغوط خاصة إذا استمرت هذه الضغوط في تأثيراتها.

ج- **مرحلة الإنهاك:** وهي دخول الفرد في مرحلة الإعياء بسبب استمرار الضغوط وعدم قدرته على المقاومة، الأمر الذي يؤدي إلى اختلالات فسيولوجية واضطرابات نفسية.

وبهذا يرى الباحث أن العلماء اهتموا بالضغوط النفسية في مرحلة مبكرة لما لها من تأثير سلبي على حياة الأفراد، وقد كان اهتمام العلماء بتفسير الضغوط النفسية من جانبين هما الجانب العضوي والتغيرات الفسيولوجية على الفرد نتيجة للضغط النفسي الذي تسببه الضغوط النفسية مثل القلق والاكتئاب وغيرها[12].

5- نظريات تفسير الضغوط

هناك العديد من النظريات التي اشـتملت على تفسـيرات متنوعة للضغوط، وهي تفســيرات تختلف من نظرية لأخرى نظراً لاختلاف هذه النظريات فيما بينها من حيث المسلمات الأساسية والتصورات الخاصة في دراسة الضغوط وتفسيرها، وذلك ما يتضح في معظم هذه النظريات: مثل نظرية سـيلي"Selye " ونظرية لازاروس " Lazarus " ونظريـة موري " Morray ". حيث اتخذت كل نظريـة من هذه النظريات الثلاث عند تفسيرها للضغوط اتجاهاً مميزاً يمكن التعرف عليه وتوضيحه من خلال عرض النظريات الثلاث على النحو التالي:

أ- نظرية (سـيلي Selye) للضغوط: يعتبر سـيلي من الرواد المبكرين الذين فسـروا كيفية حدوث الضغوط، وذلك عندما وضح مفهوم زملة أعراض التكيف العام حيث يرى أن الضغوط تتضح من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية لأي مطلب أو حدث. وهي اسـتجابة غير نوعيـة يعبر عنها " زملة " أعراض من أجل حدوث تكيف مع متطلبات البيئة السارة، وكذلك يرى سيلي أن أعراض هذه الاستجابة الفسـيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة عـن الحيـاة، وأنها تنتج عن حشـد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها[13].

ب- نظرية (موري Morray) للضغوط: يرى موري في تناوله لمفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية أن هذا المفهوم يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسـط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسـر أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئيـة التي لها دلالات مباشــرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشـباع متطلبات حاجته، ويميز موري في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط، حيث يشير إلى ضغوط بيتا Beta stress باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسـرها، وكذلك يشـير سيلـى ضغوط آلفا Alpha stress باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

ويوضح موري أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط بيتا، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشـاف المواقف التي تتسـع فيها الشـقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل[14].

ج- نظرية لازاروس وآخرون Lazarus.et.at للضغوط: يعتبر لازاروس أحد رواد النظريـة المعرفية الذين يؤكدون على دور العمليات العقليـة المعرفيـة في فهم ظاهرة الضغوط، وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها بالإضافة لكيفيـة مواجهته لهذه الضغوط والتفاعل معها، حيث يرى لازاروس وزملاؤه أن الضغط هي العلاقة بين الشخص والبيئـة بما تشمله من أحداث ومواقف تم تقييمها من جانبـه الشـخصي على أنها مرهقة أو تفوق موارده وتعرض حياته للخطر، وهو تقييم يستخدم فيه مجموعة من العمليات العقليـة المعرفيـة مثل

الإدراك والتفكير والتذكر، حيث لا تؤثر هذه العمليات المعرفية فقط في كيفية تقييم الفرد للضغط ولكن تؤثر أيضاً في كيفية مواجهة الفرد لهذا الضغط[15].

وباستعراض النظريات السابقة في تفسير الضغوط يمكن القول إن هذه النظريات تعبر عن مجموعة من الآراء المتباينة التي تمثل كل منها توجهاً مختلفاً في تفسير الضغوط، حيث يرى "سيلي" في نظريته أن الضغوط تظهر من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية الصادرة عنه لمواجهة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة وهو ما يلاحظ منه التركيز في نظرية " سيلي" على الاستجابة الفردية عند تفسير الضغوط وذلك بعكس نظرية " موري " التي يلاحظ منها التركيز على المثير البيئي حيث يرى " موري " في نظريته أن الضغوط هي صفة أو خاصية لموضوع بيئي، بينما يلاحظ أن التركيز في نظرية "لازاروس وزملائه" عند تفسير الضغوط يكون على العلاقة التفاعلية بين الفرد وبيئته وليس الجانب الفردي أو البيئي فقط كما هو الحال في النظريتين السابقتين، حيث يرى " لازاروس وزملاؤه " أن الضغوط تنشأ من خلال العلاقة القائمة بين الشخص وبيئته وذلك وفقاً لطريقة أدراك الفرد وتقييمه لبيئته وتفاعله مع ما بها من عوامل ضاغطة.

6- مصادر الضغط النفسي

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية، فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وأن يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة، أو استبدال الهدف المعوق بآخر، أو تأجيل إرضاء الدافع.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع، ولقد ظهرت العديد من الدراسات مثل(دراسة السيد هاله، 1998) و(دراسة صليحة ساعي وفاء فكايري، 2018) و(دراسة فتحية بن ويس، 2018) و(دراسة فائزة غازي العبد الله، 2014) و(دراسة نبيلة أحمد أبو الحبيب، 2010) و(دراسة بولدنوفا وسترانسكا، 2005) و(دراسة ريتز، 2002) التي أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من أحداث الحياة المهمة لديهم.

ويمكن تحديد سبعة مصادر رئيسة للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي:

أ- **العوامل الخارجية وتتضمن:** (ضغوط تأتي من العمل، ضغوط تأتي من تنظيمات الدور، ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية، العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية، ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا).

ب-**أما المصدر الداخلي:** هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد[16].

فمصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري، والأخطار والكوارث والنبذ وعدم الاهتمام، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع، والخداع، وضعف تقدير الذات[17].

كما أن هناك من قسم الضغوط على النحو التالي:

1-**الضغوط النفسية الإيجابية:** وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحافز نحو العمل والإنجاز، فالضغط النفسي الإيجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة إيجابية، كما يساعد على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية، الحيوية، التفاؤل، النظرة الإيجابية للأمور، مقاومة الأمراض، التحمل اليقظة الفكرية، العلاقات الشخصية الجيدة.

2-**الضغوط النفسية السلبية:** وهي عبارة عن الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي.

إن كلاً من الضغوط النفسية الإيجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والأحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه و تقييمه للضغط على أنه حسن أو سيء ومزعج[18].

يتضح مما سبق: أن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة إنسانية معقدة تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية، فالوقائع الحياتية على اختلافها تكتسب معناها في إدراك الفرد لنواتجها؛ لأنها تحدث على مستوى ذات الفرد، فالأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطاً في ذاتها، وإنما تصبح ضغوطاً عندما تمنع الفرد من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو يحاول أن يمثله، وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطأة والانضغاط الناتج من وجود مواضيع بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضاً المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها، فهذه الضغوط لا تنشأ من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية ولا تكون نشأتها من عوامل مجتمعية أو ثقافية وحضارية وسياسية واقتصادية ومهنية فقط، وإنما تنشأ أيضاً من عوامل فردية ذاتية، وتكون إما جسمية أو نفسية أو عقلية.

7- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية آثار متعددة ويمكن حصرها فيما يلي:

أ-**الآثار الجسمية (الفيزيولوجية):** وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي وتشمل الآثار الجسمية للضغوط وارتفاع ضغط الدم وازدياد معدل ضربات القلب وزيادة معدل الكولسترول في الدم وربما يكون المرض الأكثر خطورة والأكثر ارتباط بالضغوط هو مرض الشريان التاجي، كما ارتبطت العديد من المشكلات الصحية بالضغوط مثل القرحة المعدية وآلام الظهر واضطرابات المعدة والأمعاء واضطرابات النوم[19].

ب-**الآثار النفسية:** وتشمل اضطرابات إدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، وضعف في الذاكرة، وانخفاض الميل إلى العمل، والحساسية والأرق والشعور بالقلق والعدوانية واللامبالاة والملل والاكتئاب والإحباط وعدم تقدير الذات والشعور بالوحدة[20].

ج-**الآثار الاجتماعية:** تؤثر الضغوط على الجوانب الاجتماعية للفرد كالعلاقات في المنزل والعمل وفي المجتمع بصفة عامة، ويبدو ذلك واضحاً في الصراعات والخلافات الزوجية وتوتر في العلاقات الاجتماعية مع الزملاء والأصدقاء مما يودي إلى العزوف والانسحاب من الحياة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية.

د-**الآثار المعرفية:** مثل تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار على شكل نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة وتدهور الذاكرة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والتقييم العرفي الصحيح للمواقف وضعف القدرة على حل المشكلات[21].

والجدير بالذكر أن هذه الآثار لا تظهر جملة بشكل واضح، كما أن ظهورها يختلف من شخص لآخر، ومما لا شك فيه أن استمرار تعرض الفرد لفترة طويلة للضغوط مع تكرار حدوثها قد يتسبب في تعرض الطالب إلى الاحتراق النفسي.

8- العوامل والأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية

1- العوامل المؤدية إلى الضغوط النفسية:

يختلف إحساس الأفراد بالضغوط فما هو مثير للفرد قد يكون عادياً لأخر ويرجع السبب إلى عدة عوامل حسب اختلاف مصادر الضغوط والسمات الشخصية والخبرات السابقة وقد صنفت العوامل المؤدية إلى الإحساس بالضغوط إلى:

أ- **عوامل مهيئة:** وتشمل الاستعدادات الذاتية للفرد متمثلة في الاضطرابات العضوية والخلل البيولوجي والانفعالي والحساسية المفرطة وسرعة القلق والإحباط والصراع.

ب- **عوامل معجلة:** وتتمثل في ظروف البيئة المحفزة لظهور التوتر النفسي لدى الفرد من خلال تفاعله معها بما يحمل من تكوين نفسي واستعداد [22].

2- الأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية:

أ- **الأسباب البيئة المادية:** تعتبر عوامل البيئة بما تحويه من تغيرات طبيعية أو بفعل الإنسان لها الدور المباشر في التأثير على قدرة الفرد في تحمل هذه التغيرات فالكوارث والفيضانات والحروب والإشعاعات إضافة إلى التغيرات الجوية المختلفة التي تهدد الوجود الإنساني.

ب- **الأسباب الاجتماعية:** إن الضغوط تتكون للتعارض ما بين حاجات ومتطلبات الفرد والقيود والضوابط الاجتماعية وقد تصل أحيانا رغبة الفرد لحاجة ضرورية إلى الشعور الدائم بحالة من الضغط ويتأثر الفرد من التغيرات الاجتماعية المختلفة من مكان لآخر.

ج- **الأسباب النفسية:** هي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبياً أو انفعالياً أو عملياً نشيطاً أو حساساً أو انطوائي أو منفتحا على الآخرين[23].

من خلال ما تم عرضه يتضح: أن الضغوط النفسية جاءت نتيجة عدة عوامل أسهمت معظمها في خلق نوع من التوتر والقلق للطلبة داخل المدرسة أو خارجها ذلك أن المشاكل التي يعيشها الطالب في المحيط المتواجد فيه من سوء الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والأمنية والأسرية شكلت كلها ضغوطاً يتعرض لها الطالب نفسياً وفكرياً وجسميا.

الدراسات السابقة:

دراسة السيد هاله بعنوان: "التوافق الأسري والمدرسي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية" 1998 م [24]. تهدف الدراسة إلى تحديد مستوى التكيف الأسري والمدرسي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية في مصر، وذلك باستخدام محكات متعددة متمثلة في مقياس SRBCSS وهي التعلم والدافعية والابتكار والقيادة، وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود مستويات متوسطة من التكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مصر، وقد توصلت الدراسة إلى نتيجة رئيسه مفادها أن الطلبة الموهوبين لديهم قدرة عالية على التكيف الأسري والتكيف المدرسي أكثر من أقرانهم من الطلبة الآخرين.

دراسة صليحة ساعي وفاطمة فكايري، بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا"، 2018م[25]. هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المرشحين لشهادة البكالوريا، وتكونت عينة الدراسة من (14) طالباً من المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين (15-17) سنة، تم تطبيق البرنامج على العينة ككل باستخدام المنهج التجريبي والوصفي التحليلي، واستخدما الاستبيان كأداة جمع البيانات من عينة الدراسة.وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: يوجد مستوى متوسط للضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الجنسين من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا لصالح الإناث.

دراسة فتيحة بن ويس، بعنوان: "الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا"، جامعة الطاهر مولاي سعيدة، 2018م[26]. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث ثانوي من حيث متغيرات الجنس والتخصص والإقامة، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة من ثانوية البشير الإبراهيمي بالول

سعيدة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان كأداة جمع البيانات من عينة الدراسة. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: أن مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث الثانوي جاءت مرتفعة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات (الجنس، التخصص، الإقامة) في مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

دراسة فايزة غازي العبد الله، بعنوان: "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية"، 2014م[27]. هدفت الدراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى فئة اليافعين بمدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية، وكذلك التعرف على دلالة الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقا لمتغيري (الجنس، التخصص الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (635) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان كأداة جمع البيانات من عينة الدراسة.وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: أن أكثر مصادر الضغوط السائدة لدى اليافعين من وجهة نظر أفراد العينة هي الضغوط الأسرية، ثم الضغوط الشخصية والضغوط الاجتماعية والدراسية والصحية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس ولصالح الذكور. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقا للتخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي.

دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب، بعنوان: "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة "، 2010م[28]. هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى أبناء الشهداء من الطلاب والطالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة، وإلى مدى اختلاف كل من الضغوط النفسية، واستراتيجيات مواجهتها، والتحصيل الدراسي باختلاف بعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (632) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان كأداة جمع البيانات من عينة الدراسة. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: أن مستوى الضغوط النفسية جاءت مرتفعة لدى أبناء الشهداء. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفقا لمتغير النوع ولصالح الذكور.

دراسة ريتز (Raetz and Teresa,2002) عن الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد أجراها على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم (209) من الطلبة والطالبات وطبق عليهم مقياس استراتيجيات لتكيف الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط، كما أوضحت النتائج أن هناك فروقا جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط، وأن هناك اختلافا في وسائل التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط[29].

دراسة بولدنوفا وسترانسكا (Polednova and stranska,2005) هدفت الدراسة إلى تحليل الأسباب المؤدية إلى خلق ضغوط نفسية لدى طلبة المدارس من 9 سنوات إلى 15 سنة في ألمانيا، وذلك من وجهة نظر الطلاب أنفسهم، وقد قام الباحثان بتصنيف الأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية إلى مجموعة تقيس مدى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أهم أسباب الضغوط النفسية لدى الطلبة هي مستوى التحصيل الدراسي يليها في الأهمية خوف الطلاب من بعض المسببين للمشاكل، وأوضحت الدراسة أن أفضل سببا لمواجهة هذه الضغوط يكون من خلال السبب المؤدي لها من جهة وتوفير الدعم الاجتماعي للطلبة من جهة أخرى [30].

سابعاً- الإجراءات المنهجية للبحث

أ - منهج البحث: تم إتباع المنهج الوصفي المسحي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه وهو لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، بل يتعدى إلى ما هو أبعد من ذلك؛ لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، فضلاً من أنه كثيراً ما تقترن عملية الوصف بالمقارنة، حين تستخدم في البحث الوصفي أساليب القياس والتصنيف والتفسير [31].

ب - مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلاب المدارس الثانوية بمدينة صرمان.

ج – عينة البحث: عينة البحث وكانت (12) مدرسة، كما بلغ إجمالي عدد طلبة هذه المدارس (1673)، بلغ عدد الذكور (831) وبلغ عدد الإناث (842).

د- الأدوات المستخدمة في البحث: بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والأبحاث في هذا المجال، قام بإعداد استمارة استبيان لقياس الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان وتم اختيار عينة استطلاعية بواقع (30) طالب وطالبة للتحقق من الخصائص السيكو مترية للاستبيان (الصدق، والثبات) وذلك قبل التطبيق النهائي للاستبيان.

هـ-خصائص العينة:

جدول (1) التوزيع التكراري لعينة البحث حسب متغير النوع

النوع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	183	49.7
أنثى	185	50.3
المجموع	368	100.0

يتبين من الجدول (1) أن نسبة (50.3%) من مجموع أفراد عينة البحث من الإناث، ونسبة (49.7%) من الذكور.

جدول (2) التوزيع التكراري لعينة البحث حسب متغير التخصص العلمي

التخصص العلمي	التكرار	النسبة المئوية
علمي	168	45.7
أدبي	200	54.3
المجموع	368	100.0

يتبين من الجدول (2) أن نسبة (54.3%) من مجموع أفراد عينة البحث تخصصهم العلمي (أدبي)، ونسبة (45.7%) من مجموع أفراد عينة البحث تخصصهم العلمي (علمي).

و- أداة البحث: بعد الاطلاع على الأدب السيكولوجي والدراسات السابقة، تم بناء استبيان وفقا للخطوات الآتية:

- تحديد الأبعاد الرئيسية للاستبيان.
- صياغة فقرات الاستبيان حسب انتماءها لكل بعد.

أ. **"صدق الأداة":**

1- **صدق المحكمين:** أعد الاستبيان بصورته الأولية، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين متخصصين في مجال المعرفة، وتم إجراء التعديلات اللازمة من حيث حذف أو إضافة أو تعديل، فأصبح عدد فقرات الاستبيان الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان بعد التعديل (28) فقرة، موزعة على أربع محاور، المحور الأول (ضغط الوالدين) واشتمل على (7) فقرات والمحور الثاني (ضغط المدرسة) واشتمل على (7) فقرات، والمحور الثالث (ضغط الامتحانات) واشتمل على (7) فقرات، والمحور الرابع (ضغط أحداث الحياة) واشتمل على (7) فقرات)، علما بأن بدائل الإجابة عن فقراته تنحصر في (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة).

2- **صدق الاتساق الداخلي:** تم القيام بحساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباط البسيط بيرسون

جدول (3) ارتباط أبعاد الاستبيان الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان بالدرجة الكلية

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط
ضغط الوالدين	7	**0.838
ضغط المدرسة	7	**0.826
ضغط الامتحانات	7	**0.875
ضغط أحداث الحياة	7	**0.785
المقياس ككل	28	**0.885

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية كانت دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) الأمر الذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي لكل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان، ومن ثم الوثوق فيه للاستخدام والتطبيق.

ب- الثبات: تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ

جدول (4) معامل ثبات الاستبيان باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ للأبعاد والدرجة الكلية

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
ضغط الوالدين	7	0.856
ضغط المدرسة	7	0.862
ضغط الامتحانات	7	0.870
ضغط أحداث الحياة	7	0.867
المقياس ككل	28	0.896

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معاملات الثبات عالية، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات في محاور الاستبيان بين (0.856-0.870)، وبلغ معامل الثبات الكلي (0.896)، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات إلى صلاحية الاستبيان للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به.

الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج:

ولإعادة ترميز الاستبيان فقد وزعت الدرجات من 1- 3 على النحو التالي:

- تعطى الدرجة (3) للاستجابة (بدرجة كبيرة).
- تعطى الدرجة (2) للاستجابة (بدرجة متوسطة).
- تعطى الدرجة (1) للاستجابة (بدرجة منخفضة).

ولأغراض التحليل الإحصائي، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط البسيط بيرسون، ومعامل الثبات ألفا كرونباخ، وعن البحث عن الفروق بين المتغيرات تم استخدام اختبار (T.test).

ثامناً – تحليل وتفسير النتائج ومناقشتها:

أ- عرض وتحليل البيانات المجمعة:

1-فيما يتعلق بالإجابة عن التساؤل الأول: ما أهم الضغوط التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان؟

أ-ضغط الوالدين

جدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في بعد ضغط الوالدين

ر.م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1	تشعر بالإحباط من إهمال والديك لإنجازاتك الدراسية.	2.3587	0.77539	6	مرتفعة
2	تشعر بالألم من عجزك على حل مشاكل أسرتك.	2.3043	0.76346	7	متوسطة
3	تشعر بالذنب من رفضك لتلبية احتياجات أسرتك.	2.4130	0.53544	5	مرتفعة
4	تشعر بعدم الارتياح من مرض أحد أفراد أسرتك.	2.6304	0.57595	3	مرتفعة
5	تشعر بالألم من فقدان عزيز عليك.	2.6848	0.50994	2	مرتفعة
6	تشعر بالإجهاد من قضاء متطلبات أسرتك اليومية.	2.7935	0.45598	1	مرتفعة
7	تتضايق من تعليمات وأوامر أخوتك.	2.5761	0.53710	4	مرتفعة

يتضح من الجدول (5) أن الفقرة (6) التي تنص على (تشعر بالإجهاد من قضاء متطلبات أسرتك اليومية) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7935) وانحراف معياري (0.45598)، تليها في المرتبة الثانية الفقرة (5) التي تنص على (تشعر بالألم من فقدان عزيز عليك) بمتوسط حسابي (2.6848) وانحراف معياري (0.50994)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة (4) التي تنص على (تشعر بعدم الارتياح من مرض أحد أفراد أسرتك) بمتوسط حسابي (2.6304) وانحراف معياري (0.57595) وجاءت بدرجات مرتفعة.

يعزى ذلك: لرغبة الوالدين في أن يتفوق ابنهما في الدراسة والحصول على المراتب الأولى، من خلال إجباره وبشكل مستمر على الدراسة، من خلال الالتزام بالدروس الخصوصية المكثفة، بالإضافة إلى صعوبة

الحياة وما تطلبه من توفير دخل مناسب لسد احتياجات الأسرة، وتوفير احتياجاتها، هنا قد يستخدم الوالدين الأسلوب التسلطي أو الدكتاتوري في التعامل مع أبنائهما في الدراسة، وهذا الضغط ناتج عن الإهمال والتقصير من قبل الأبناء في دراستهم، فيقومون بالدراسة عند قرب موعد الامتحانات بعدة الأيام، فيتفاجؤون بطول المنهج وصعوبته الأمر الذي يجعلهم يفكرون إلى اللجوء للغش بكل الطرق للوصول للنجاح وإرضاء الوالدين.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن أقل فقرات شيوعا لدى أفراد العينة هي الفقرة رقم (2) التي تنص على (تشعر بالألم من عجزك على حل مشاكل أسرتك) فقد احتلت المرتبة السابعة بمتوسط حسابي (2.3043) وانحراف المعياري (0.76346) جاءت بدرجة متوسطة من حيث شيوعها لدى أفراد العينة.

ب- ضغط المدرسة

جدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في بعد ضغط المدرسة

ر.م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1	تشعر بالاختناق عند ذهابك للمدرسة الثانوية.	2.0870	0.85010	6	متوسطة
2	تشعر بالعزلة من تهميش المعلمين لك.	2.3587	0.77539	4	مرتفعة
3	تتضايق من إهمال المعلمين لأفكارك.	2.2772	0.75595	5	متوسطة
4	تشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتك مع المعلمين.	2.3587	0.77539	4	مرتفعة
5	تشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للصف.	2.6848	0.50994	2	مرتفعة
6	تشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة.	2.5761	0.53710	3	مرتفعة
7	تعاني من عدم قدرتك على التركيز في الدروس.	2.7935	0.45598	1	مرتفعة

يتضح من الجدول (6) أن الفقرة (7) التي تنص على (تعاني من عدم قدرتك على التركيز في الدروس) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7935) وانحراف معياري (0.45598)، تليها في المرتبة الثانية الفقرة (5) التي تنص على (تشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للصف) بمتوسط حسابي (2.6848) وانحراف معياري (0.50994)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة (6) التي تنص على (تشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة) بمتوسط حسابي (2.5761) وانحراف معياري (0.53710) وجاءت بدرجات مرتفعة.

يعزى ذلك: لقيام أحد المعلمين بتكليف الطلاب بتحضير لامتحان ما، وفي الوقت نفسه يقوم معلم مادة أخرى بعمل اختبار آخر، ما يضعه في تحد كبير وتتولد لديه ضغوط نفسية عند الحصول على درجة ضعيفة في أحد المواد ودخول المدير للصف لضبطه ومعاقبة الطلبة المقصرين في الدراسة، هذا التقصير ناجم عن إهمال الطالب وتأجيله للأعمال الدراسية من يوم لآخر، ما سبب تراكم الدروس والواجبات، ويجدون أنفسهم في صراع دائم مع الوقت، وبالتالي تفتقد أعمالهم للتركيز والدقة وتسود فيها كثرة الأخطاء.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن أقل فقرات شيوعًا لدى أفراد العينة هي الفقرة رقم (1) التي تنص على (تشعر بالاختناق عند ذهابك للمدرسة الثانوية) فقد احتلت المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (2.0870) وانحراف المعياري (0.85010) جاءت بدرجة متوسطة من حيث شيوعها لدى أفراد العينة.

ج- ضغط الامتحانات

جدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في بعد ضغط الامتحانات

ر.م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1	تشعر بالضيق من قرب موعد الامتحان.	2.7120	0.59852	1	مرتفعة
2	تشعر بإنهاك من شدة تحضيرك لامتحانات.	2.6304	0.57595	2	مرتفعة
3	تصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان.	2.5217	0.71539	3	مرتفعة
4	لا تصبر على انتظار نتيجة الامتحانات.	2.4130	0.53544	4	مرتفعة
5	تشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم الفشل.	2.3587	0.77539	5	مرتفعة
6	تشعر بالأسى عند رسوبك في أحد المواد.	2.5217	0.71539	3	مرتفعة
7	تشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس.	2.5217	0.71539	3	مرتفعة

يتضح من الجدول (7) أن الفقرة (1) التي تنص على (تشعر بالضيق من قرب موعد الامتحان) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7120) وانحراف معياري (0.59852)، تليها في المرتبة الثانية الفقرة (2) التي تنص على (تشعر بإنهاك من شدة تحضيرك لامتحانات) بمتوسط حسابي (2.6304) وانحراف معياري (0.57595)، وفي المرتبة الثالثة الفقرات (3، 6، 7) التي نصت على (تصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان، تشعر بالأسى عند رسوبك في أحد المواد، تشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس) بنفس المتوسط الحسابي (2.5217) وانحراف معياري (0.71539) وجاءت بدرجات مرتفعة.

يعزى ذلك: إلى أن الكثير من الطلبة أثناء فترة الامتحانات يسعون إلى الاستغناء عن النوم، والعمل ليل نهار وهو الأمر الذي لا ينصح به الخبراء والأطباء لأن النوم من الأشياء الضرورية لمساعدة الجسم على زيادة الاستيعاب والتركيز، وأن نظام الامتحانات المضغوطة فيه ظلم للطلبة، إذ أنها ترهق الطلبة وتقلل من قدرتهم على الإبداع، ولذلك وجب على الطلاب في أيام الامتحانات البحث عن نصائح بسيطة للتخلص من ضغوط الدراسة وضغوط التحضير للامتحان في الوقت نفسه، ففي أيام الامتحانات يُصبح الضغط مُضاعفًا، وقد يصل القلق والتوتر إلى حدّه الأقصى، وعلى الرغم من أنّ التوتر والقلق قد يُشكلان حافزًا للاجتهاد، إلّا أنّ زيادتهما تُسبب نتيجة عكسية، ولا يُنصح بتناول أي أدوية للتخفيف منهما، بل يجب أن يكون التخفيف من القلق والتوتر بتناول الطعام المتوازن، وتنظيم الوقت بشكلٍ يومي بعمل جدول يُناسب أيام الامتحانات والمواد التي يجب الانتهاء منها، والنوم لساعات كافية، وتجنب تناول المنبهات بكثرة مثل الشاي والقهوة، والموازنة ما بين وقت الدراسة ووقت الراحة.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن أقل فقرات شيوعًا لدى أفراد العينة هي الفقرة رقم (5) التي تنص على (تشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم الفشل) فقد احتلت المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (2.3587) وانحراف المعياري (0.77539) جاءت بدرجة مرتفعة من حيث شيوعها لدى أفراد العينة.

د- ضغط أحداث الحياة

جدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في بعد ضغط أحداث الحياة

ر.م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1	تشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية.	2.3587	0.77539	4	مرتفعة
2	تشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة.	2.7120	0.59852	1	مرتفعة
3	تشعر بفقدان الشهية من ألام الآخرين.	2.3043	0.76346	5	متوسطة
4	تشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل والنهار.	2.6304	0.57595	2	مرتفعة
5	تخشى من تدهور صحتك.	2.4674	0.63420	3	مرتفعة
6	تشعر بالصداع من ضجيج الساحة.	2.6304	0.57595	2	مرتفعة
7	تشعر بالفشل عند قيامك بأعمال البيت.	2.4674	0.63420	3	مرتفعة

يتضح من الجدول (8) أن الفقرة (2) التي تنص على (تشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7120) وانحراف معياري (0.59852)، تليها في المرتبة الثانية الفقرتان (4، 6) والتي نصت على (تشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل والنهار، تشعر بالصداع من ضجيج الساحة) بنفس المتوسط الحسابي (2.6304) وانحراف معياري (0.57595)، وفي المرتبة الثالثة الفقرتان (5، 7) التي نصت على (تخشى من تدهور صحتك، تشعر بالفشل عند قيامك بأعمال البيت) بنفس المتوسط الحسابي (2.4674) وانحراف معياري (0.63420) وجاءت بدرجات مرتفعة.

يعزى ذلك: لتعرض الطلاب للأحداث والمواقف الضاغطة التي تؤثر في البناء النفسي لديهم في إطار علاقتهم بالبيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها، بحيث أصبحت تمثل مصدرًا رئيسيًا للاضطرابات السيكوسوماتية، مما يدفعهم إلى الشعور بالضيق والإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى،إضافة إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة كالانطواء والتقوقع على الذات وتجنب التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والإحساس بالاغتراب بحيث تصبح الحياة لديهم بلا هدف أو معنى.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن أقل فقرات شيوعًا لدى أفراد العينة هي الفقرة رقم (3) التي تنص على (تشعر بفقدان الشهية من ألم الآخرين) فقد احتلت المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (2.3043) وانحراف المعياري (0.76346) جاءت بدرجة متوسطة من حيث شيوعها لدى أفراد العينة.

جدول (9) يبين المتوسط الحسابي وترتيب أبعاد الضغوط النفسية

التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان حسب أهميتها لدى أفراد عينة البحث

ر.م	أبعاد الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية	المتوسط الحسابي	الترتيب
1	ضغط الوالدين	17.5707	3
2	ضغط المدرسة	17.1359	4
3	ضغط الامتحانات	17.6793	2
4	ضغط أحداث الحياة	17.7609	1

يتبين من الجدول (9) أن ضغط أحداث الحياة احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (17.7609) ويليها ضغط الامتحانات فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (17.6793) بينما جاء ضغط الوالدين في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (17.5707)، وأخيرًا ضغط المدرسة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (17.1359).

يعزى هذا الترتيب في الضغوطات النفسية في حصول ضغط أحداث الحياة المرتبة الأولى لتأثيره المباشر على الضغوطات النفسية الأخرى، وذلك ما يتعرض له الطالب من الانفلات الأمني وهجرة الأسر النازحة وقلة السيولة بالمصارف وارتفاع أسعار السلع والخدمات، والقتل والخطف والسرقة، والانقطاع المستمر للتيار الكهربائي، وتفشي جائحة كورونا وارتفاع حصيلة الوفيات، انعكس هذا كله على الطالب وأسرته ومجتمعه بالسلب وزاد من قلقه وتوتره.

2- فيما يتعلق بالإجابة عن التساؤل الثاني:الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري (النوع، التخصص العلمي) والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان؟

جدول (10) يبين نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة البحث عن الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية وفقا لمتغير النوع

الأبعاد	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
ضغط الوالدين	ذكر	183	20.8579	.39437	27.295	.000
	أنثى	185	14.6973			
ضغط المدرسة	ذكر	183	20.7486	.57626	29.847	.000
	أنثى	185	13.5622			
ضغط الامتحانات	ذكر	183	21.0000	.00000	24.709	.000
	أنثى	185	14.3946			
ضغط أحداث الحياة	ذكر	183	20.9672	.25466	27.649	.000
	أنثى	185	14.2108			
المقياس ككل	ذكر	183	83.5738	1.08626	27.752	.000
	أنثى	185	56.8649			

يتبين من الجدول (10) أن أفراد عينة البحث الذكور سجلوا متوسطا حسابيا (83.5738) أكبر من الإناث (56.8649) على مقياس الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية لصالح أفراد العينة الذكور. وبذلك توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متغير النوع والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية، لأن مستوى دلالته (0.000) أقل من مستوى (0.05) لصالح أفراد العينة الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (نبيلة أبو حبيب، 2010م) ودراسة (فايزة العبد الله، 2014م) والذين توصلت نتائجهم بوجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وتتفق أيضا مع دراسة (صليحة ساعي وفاطمة فكايري، 2018م) على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس إلا أن هذه الفروق لصالح الإناث. وتختلف مع دراسة (فتيحة بن ويس، 2018م) التي توصلت بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الجنس ومستوى الضغوط النفسية المدرسية.

جدول (11) يبين نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة البحث عن الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية وفقا لمتغير التخصص العلمي

الأبعاد	التخصص العلمي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
ضغط الوالدين	علمي	168	20.9524	.21360	23.661	.000
	أدبي	200	15.0800			
ضغط المدرسة	علمي	168	20.8929	.31022	26.124	.000
	أدبي	200	13.9800			
ضغط الامتحانات	علمي	168	21.0000	.00000	20.353	.000
	أدبي	200	14.8900			
ضغط أحداث الحياة	علمي	168	21.0000	.00000	22.732	.000
	أدبي	200	14.6900			
المقياس ككل	علمي	168	83.8452	.47687	23.389	.000
	أدبي	200	58.6400			

يتبين من الجدول (11) أن أفراد عينة البحث الذين تخصصهم العلمي (علمي) سجلوا متوسطا حسابيا (83.8452) أكبر من أفراد عينة البحث الذين تخصصهم العلمي (أدبي) (58.6400) على مقياس الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية لصالح أفراد العينة الذين تخصصهم العلمي (علمي). وبذلك توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متغير التخصص العلمي والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية،لأن مستوى دلالته (0.000) أقل من مستوى (0.05) لصالح أفراد العينة الذين تخصصهم العلمي (علمي).

ويعزى ارتفاع شدة الضغوط لدى طلبة قسم العلمي إلى أن معظم المواد التي يدرسونها علمية مما يجعلهم يبذلون جهودا كبيرة لتحقيق ما يرغبون فيه، مما ينعكس سلبا عليهم.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (فايزة العبد الله، 2014م) والتي توصلت نتائجها بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقا للتخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي، وتختلف مع دراسة (فتيحة بن ويس، 2018م) والتي توصلت بعدم وجود فروق بين التخصص ومستوى الضغوط النفسية المدرسية.

ب – النتائج التي توصل إليها البحث:

1-أشارت نتائج البحث أن أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان كانت ضغط أحداث الحياة بمتوسط حسابي (17.7609)، حيث احتلت الفقرة (2) التي تنص على (تشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7120) وانحراف معياري (0.59852)، تليها في المرتبة الثانية الفقرتان (4، 6) التي نصت على (تشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل والنهار، تشعر بالصداع من ضجيج الساحة) بنفس المتوسط الحسابي (2.6304) وانحراف معياري (0.57595)، وفي المرتبة الثالثة الفقرتان (5، 7) التي نصت على (تخشى من تدهور صحتك،

تشعر بالفشل عند قيامك بأعمال البيت) بنفس المتوسط الحسابي (2.4674) وانحراف معياري (0.63420) وجاءت بدرجات مرتفعة. ويليها ضغط الامتحانات فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (17.6793)، حيث احتلت الفقرة (1) التي تنص على (تشعر بالضيق من قرب موعد الامتحان) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7120) وانحراف معياري (0.59852)، تليها في المرتبة الثانية الفقرة (2) التي تنص على (تشعر بإنهاك من شدة تحضيرك لامتحانات) بمتوسط حسابي (2.6304) وانحراف معياري (0.57595)، وفي المرتبة الثالثة الفقرات (3، 6، 7) التي نصت على (تصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان، تشعر بالأسى عند رسوبك في أحد المواد، تشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس) بنفس المتوسط الحسابي (2.5217) وانحراف معياري (0.71539) وجاءت بدرجات مرتفعة.بينما جاء ضغط الوالدين في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (17.5707)، حيث احتلت الفقرة (6) التي تنص على (تشعر بالإجهاد من قضاء متطلبات أسرتك اليومية) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7935) وانحراف معياري (0.45598)، تليها في المرتبة الثانية الفقرة (5) التي تنص على (تشعر بالألم من فقدان عزيز عليك) بمتوسط حسابي (2.6848) وانحراف معياري (0.50994)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة (4) التي تنص على (تشعر بعدم الارتياح من مرض أحد أفراد أسرتك) بمتوسط حسابي (2.6304) وانحراف معياري (0.57595) وجاءت بدرجات مرتفعة. وأخيرا ضغط المدرسة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (17.1359)، حيث احتلت الفقرة (7) التي تنص على (تعاني من عدم قدرتك على التركيز في الدروس) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7935) وانحراف معياري (0.45598)، تليها في المرتبة الثانية الفقرة (5) التي تنص على (تشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للصف) بمتوسط حسابي (2.6848) وانحراف معياري (0.50994)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة (6) التي تنص على (تشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة) بمتوسط حسابي (2.5761) وانحراف معياري (0.53710) وجاءت بدرجات مرتفعة.

2- بينت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوع والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذكور.

3- أكدت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذين تخصصهم علمي.

التوصيات:

1- توعية الطلبة لماهية الضغوط النفسية حتى تتفتح أذهانهم وعقولهم ويصبحوا أكثر انفتاحا لا كبتا.

2- الاهتمام بمصادر الضغوط النفسية المدرسية وتقليلها لدى طلبة الشهادة الثانوية والاهتمام برفع مستوى كل من النجاح والصحة النفسية لديهم.

3- زيادة عمليات التوجيه والإرشاد لهؤلاء الطلبة والتأكد على أهمية وجود مرشد في كل قسم ولكل مستوى دراسي في المساقين العلمي والأدبي.

4- العمل من قبل الأسرة وإدارة المدرسة على تقديم ما يلزم للطالب من خدمات تساعدهم على معرفة إمكانياتهم الحقيقية وتدريبهم على كيفية وضع خطط مستقبلية تساعدهم على مواجهة الصعاب خلال هذه الفترة الهامة في حياتهم لتحقيق أهدافهم وهي النجاح في الشهادة الثانوية.

5- توعية الأسرة لسلبيات الضغوط التي تمارسها على أبنائها لتحقيق علامات عليا في الامتحانات.

6- تطوير مفاهيم الطلبة حول الامتحانات بغية تكوين اتجاهات إيجابية لديهم حولها.

7- تطوير الإرشادات التربوية داخل المدارس لكيفية التعامل مع الضغوط وقلق الامتحان والحد من أثاره على تحصيل الطلبة وأوضاعهم النفسية والاجتماعية.

8- تدريب الطلبة على المواقف الاختبارية الصعبة مثل التركيز على الامتحانات التجريبية التحريرية التي تسبق الامتحان النهائي، والتي تؤهلهم لمواجهة الاختبار بإيجابية.

هوامش البحث ومراجعه:

1- سهام أبو عطية، الرعاية الوالدية الانفعالية الاجتماعية لدى الطلبة في المدارس الحكومية بمنطقة عمان الكبرى، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، 21 (1)، 2005م، ص 256.

2- محسن محمود أبو مشايخ، أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، 2008م، ص 56.

3- أمينة السيد الجندي ونبيلة ميخائيل مكاري، الضغوط النفسية كما يدركها المعلمين في المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17 (55)، 2007م، ص 107.

4- ابتسام محمود شتات، العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 2008م، ص 55.

5- محمد بلقاسم وحاج شتوان، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3 (1)، 2016م، ص 136.

6- هداية بن صالح، الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة حمة لخضر الوادي، (11)، 2015م، ص 97.

7- نبيل كامل دخان، وبشير إبراهيم الحجار، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، 14 (2)، 2006م، ص 398.

8- أحمد زقاوة، ظاهرة النفور الدراسي وسبل معالجتها، مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية، منشورات دار الأديب، جامعة وهران، 2013م، ص 112.

9- إبراهيم محمد إبراهيم وسهير الشافعي، الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية ببنها، ع (92)، 2012م، ص 348.

10- عبد السلام سيد وآخرون، مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين، مجلة العلوم التربوية – ع (3)، 2013م، ص 99.

11- هارون توفيق الرشيدي، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1999، ص ص 7-15.

12- المشعان،عويد، الضغوط النفسية، النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من اجل النجاح، الكويت، مكتبة دار العروبة، الكويت، 2004، ص 18-29.

13- Selye.H. (1978): the stress of life New york: Mc Grow Hill,p.p.8:25

14-كالفن هول، ليندزى، نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد فرج وآخرون، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة، 1978، ص 238- 241.

15- Lazarus ,R. (1966);psychological stress and the coping process, New York: Mc Graw Hill-Book Company.S.

16- أحمد سعيدان مهدي العازمي، نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية، ع (3)، 2013م، ص 120.

17- فتحية العربي القصبي، مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة، 16 (4)، 2014م، ص 166.

18- محمد النادر هيثم وآخرون، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة مقارنة، مجلة دراسات العلوم التربوية، 41 (1) 2014م، ص 203.

19- موسوي،حسن، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، المجلة التربوية، 1998،12م، ص 35.

20- الحربي، ماطر بن عواد، مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك لدى الاداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمدينة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2002م.

21- Cox,T. fergvson,E(1991)lndivi dval Differences in stress and Cophng.in:L.carry,cooper and Roy payne. Personality and stress: lndividval differences in the stress process. John Wilson and sons. Chi chester.

22- مي همام الأمين محمد أحمد، الضغوط النفسية لدى الطلاب المتأخرين دراسيا وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الجزيرة، 2015م، ص 53.

23- الرشيدي هارون توفيق، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها – برنامج المساعدة الذاتي في علاجها، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2003م، ص 45.

24- السيد هاله، التوافق الأسري والمدرسي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علم النفس، جامعة القاهرة، 1998.

25- صليحة ساعي وفاطمة فكايري، فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شـهادة البكالوريا، رسـالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة جيلاني بونعامة خميس مليانة، 2018م.

26- فتيحة بن ويس، الضغوط النفسـية المدرسـية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، رسـالة ماجسـتير غير منشـورة، كلية العلوم الاجتماعيـة والإنسـانية، جامعة الطاهر مولاي سعيدة، 2018م.

27- فايزة غازي العبد الله، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، 2014م.

28- نبيلة أحمد أبو حبيب، الضغوط النفسـية واسـتراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسـي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين، 2010م.

29-Raetz – w, and Teresa,k.(2002) stress coping in the first year student and Gender schema unpvblished pn.D.university of Geovgia.D.A.L.A63L02,454.

30-Polednova ,and stranka,z.(2005)pupils psychological lnal stress and optlmal school adaptation factors,26,lnternat 10 Conferce of the stress and Anxiety Research society Halle, Germany stress and Anxiety Research (STAR) 12-23-July.

31- العجيلي سـركز وعيـاد سـعيد امطير، البحث العلمي أسـاليبه وتقنياتـه، الزاويـة، المكتبـة الجامعية، 2002م ص 122.