

# الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء البادية الشمالية الغربية في الاردن

أنواف كنوش علوان الشرعه\*

الملخص:

هدفت الدراسة الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بلواء البادية الشمالية الغربية في الاردن، وتألقت عينة الدراسة من (١٤٩) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى الطلبة ذكوراً وإناث، ولا يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى إلى الجنس. كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، الطلبة

---

\* وزارة التربية والتعليم-المملكة الأردنية الهاشمية.

\* مركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة أسبوط  
موقع الإلكتروني: <http://www.aun.edu.eg/dlearn/index.htm>  
بريد الإلكتروني: [eec@aun.edu.eg](mailto:eec@aun.edu.eg)  
\* جامعة أسبوط  
موقع الإلكتروني: [www.aun.edu.eg](http://www.aun.edu.eg)  
بريد الإلكتروني: [Sup@aun.edu.eg](mailto:Sup@aun.edu.eg)

# **Psychological Stresses Among Secondary School Students Region The Northern The Western Al- Badiyah in Jordan**

## **Abstract**

The study aimed at detecting psychological stresses among secondary school students Region Northern Western Al Badiyah in Jordan, and the study sample consisted of 149 students from secondary school students, the researcher used psychological stresses scale, and the study found the results to the stresses of high psychological stress among students, there is no difference among students male and female in the level of psychological stresses is attributable to sex.

**Keywords:** psychological stress, students.

## خلفية الدراسة وإطارها النظري:

إن الضغوط النفسية تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تحدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل، والشعور بالإرهاك النفسي، وإن حياة الإنسان المعاصرة وما تحويه من تطورات وتغيرات اجتماعية، وثقافية، وفكرية، وسياسية، وتكنولوجية، جعلت هذا الإنسان البسيط يعيش في حالة من عدم الاستقرار النفسي وفي حدوث العديد من الاضطرابات النفسية، ومنها الضغوط النفسية بشتى أنواعها، وذلك ما يدفع الكثيرين إلى تسميته بعصر الضغوط الحياتية بما فيها من ضغوط دراسية، ونفسية، ومهنية، واقتصادية، وأسرية، وصحية، واجتماعية (كفاي، ١٩٩٩؛ هلال، ٢٠٠٠)، ويسهم الضغط النفسي في كثير من الأمراض الجسدية، كما تبين وجود صلة بين الضغوط النفسية وسوء التكيف ومشكلات الصحة النفسية، وكما أنها تعد سبباً مهماً لإصابتهم بالاضطرابات الجسمية والنفسية على اختلاف درجتها وتنوعها، وأن استمرار تعرض الفرد للضغط النفسي يؤدي إلى إعاقته نشاطاته الطبيعية العقلية والجسدية (Selye, 1983).

وتعدُّ المرحلة الثانوية بالغة الأهمية والتي تأتي بالتزامن مع مرحلة المراهقة وهي مرحلة ضغوط نفسية؛ لأنها تمتاز بتغيرات متعددة، ويؤكد أريكسون (Eriksson) على أن البعد النفسي الاجتماعي الجديد الذي يظهر خلال المراهقة، إما أن يكون إحساساً بهوية الأنا، أو أزمة الهوية (تميع الدور)، والعمل الذي يواجه المراهقين هو أن يبلوروا جميع المعارف التي اكتسبوها عن أنفسهم في الحياة لتكوين شخصية ذات قيمة، ويرى أن المراهق قابل للتعرض للأذى نتيجة للضغوط النفسية التي تنشأ عن التغيرات الحياتية السريعة التي تضر بهويته، وهذه الضغوط قد تدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، ومن ثم سوء التوافق مع الحياة المدرسية (سري، ٢٠٠٠؛ Eriksson, 1982).

ويشير كانون (Cannon) إلى أن حدوث الضغط النفسي يؤدي إلى عدم اتزان في الكائن الحي بشكل أكبر في الحدود الطبيعية، إذ عندما يدرك الكائن الحي التهديد يستثار الجسم بوساطة الجهاز العصبي اللمفاوي والغدد الصماء، مما يحدث مضاعفات وآثاراً فسيولوجية، وتعد الاستجابة التكيفية سريعة نحو التهديد وتحث الجسم على مهاجمة الموقف المسبب للضغط أو الهرب، وقد يكون الضغط النفسي سبباً في حدوث مشكلات صحية نتيجة الخلل في الوظائف الفسيولوجية والانفعالية (Taylor, 1986).

ويعرّف سبيك (Speck) الضغوط النفسية بأنها: "صراع ضميري يقود الإنسان إلى الانطفاء، وهو مشكلة معنوية يمكن حلها بتقييم الإنسان لنفسه حين يعرف ما هو صحيح وما هو خطأ" (Speck, 1993).

ويرى سيلي (Selye) أن كل شخص يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية، وأنه يمتلك كمية من الطاقة ليستعملها مع الضغوط النفسية، وأن مقداراً مناسباً من الضغوط النفسية تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، ورأى أيضاً أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الأفراد (الرشيدي، ١٩٩٩)، ويحدد سيلي (Selye) ثلاث مراحل أساسية للتكيف مع الضغوط النفسية، كالتالي:

مرحلة التنبيه (Alarm): وتعد هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، وتبدأ بمجرد إدراك الكائن الحي بوجود مصدر ضغط، سواء أكان نفسياً أو اجتماعياً (عيد، ٢٠٠٥؛ Selye, 1983).

- مرحلة المقاومة (**Resistance**): وهي مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي، حيث يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة، وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف، ولكن عند انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجياً ونفسياً يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى، وتحدث له اضطرابات نتيجة المحاولات لمواجهة مصادر الضغط النفسي (الرشيدى، ١٩٩٩).
- مرحلة الإنهاك (**Exhaustion**): وفي هذه المرحلة فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك، ويحدث الانهيار النهائي؛ مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى الوفاة (**Berry,1998؛ Waqennar&Laforg,1994**)، كما ويؤكد البرت اليس (**Albert Eliss**) على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكيات المضطربة، كما أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعارف والمعتقدات وليس من الأحداث، على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين وهم عرضة للمشاعر السلبية، ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية (زهرا، ٢٠٠٤؛ **Gerld,1996**).

من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم التي طورها سيلجمان (**Sligman**) والتي ترى أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه: أما البعد الأول فهو عزو الفشل لأسباب داخلية أو لأسباب خارجية والبعد الثاني هو اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات، حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال، والبعد الثالث يرتبط بمدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة (شيفر، وميلمان، ٢٠٠١؛ الشناوي، ١٩٩٦).

كما ويؤكد سيلجمان أن التفسيرات الداخلية، والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية، والمعرفة، والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة آنذاك شعور بالاكنتاب أكثر تكراراً وأشد عمقاً وأطول مدة، وإن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة، يصعب تغييرها، فإنه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل في الموقف، ولذا فإن مصادرة الذاتية ستكون غير كافية لمحاكمة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيداً من الشعور الذاتي بالضغط النفسي (كفاي، ١٩٩٩؛ **Eliss,2000**).

ويرى بيك (**Beck**) أن الأشخاص الذين يعانون من مشاعر اكتئابية وضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم عمّا يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو الأحداث الضاغطة، فهم يتصورون الأخطاء الصغيرة على أنها كبيرة، مع أن الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطراً من الطريقة التي يدركها الأشخاص (الشناوي، ١٩٩٦؛ **Lazarus, 1993**). كما أن الضغوط النفسية تعرّف بأنها الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق (هلال، ٢٠٠٠؛ إسماعيل، ٢٠٠٤).

وعرف تايلور (**Taylor**) الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم الأحداث كمهددات، والاستجابة الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية والسلوكية لهذه الأحداث، فالضغط النفسية مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد (**Taylor,1986**)، وبناءً على ما سبق يمكن القول

بأن الضغوط هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي قد يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية (Atwater, 1990؛ عيد، ٢٠٠٥).

## الدراسات السابقة:

ولأهمية موضوع الضغوط النفسية فقد أجريت العديد من الدراسات الميدانية لتفسير وتحليل هذه الظاهرة من خلال البحث والتقصي والوصف التحليلي، ومن هذه الدراسات:

فقد أجرى بوشكار ولامب (Puskar&Lamb,2001) دراسة هدفت إلى التعرف على أحداث الحياة، والمشكلات والضغوط لدى المراهقين، واستراتيجيات مواجهتها، وتألفت عينة الدراسة من (٦٩) مراهقاً، كما استخدم الباحثان مقياس أحداث الحياة و قائمة موني للمشكلات ومقياس الضغوط ومقياس طرق مواجهة الضغوط، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر المشكلات لدى المراهقين هي المشكلات العاطفية، والتوافق الدراسي، والخلافات الأسرية، كما أن أكثر طرق المواجهة استخداماً من قبل المراهقين هي التحكم الذاتي.

وفي دراسة (Kobasa & Mark,2002) وهدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين صلابة الشخصية والمصادر الاجتماعية وإدراك المساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة بين ضغوطات الحياة والصحة النفسية والجسمية. تكونت عينة الدراسة من (١٧٠) من الموظفين الإداريين، وخلصت الدراسة إلى أن العمل من أهم مصادر الضغوط، ووجود علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والأعراض المرضية، وكان لإدراك مساندة مدير العمال اثر ايجابي في التخفيف من ضغوط الحياة والأعراض المرضية، أي أن الموظفين أصحاب الدرجات المرتفعة في الضغوط ويدركون المساندة من مديريهم لديهم درجات منخفضة على الأعراض المرضية اقل من الموظفين غير المدركين للمساندة من مديريهم بحيث كانت درجاتهم على الأعراض المرضية أعلى، كذلك فإن الصلابة النفسية لها اثر دال في التفاعل مع المساندة الاسرية بحيث ان مجموعة الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية أعلى يتلقون المساندة الأسرية بشكل أفضل في إدراكهم لأحداث الحياة فهم اقل تأثراً من الناحية الصحية من أولئك الذين لديهم صلابة نفسية منخفضة.

وفي دراسة (Ross & Lawrence, 2004) وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالباً، وأظهرت الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع أحداث الحياة الضاغطة، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد.

وكذلك هدفت دراسة (العزي، ٢٠٠٤) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠) تلميذة متفوقة، منهن (١٥) تلميذة في المجموعة التجريبية و(١٥) تلميذة في المجموعة الضابطة وتراوحت أعمارهن ما بين (١٣-١٥) سنة، وقد استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة مقياس الضغوط النفسية واختبار رافن للمصفوفات المتتابعة، والبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على إستراتيجية حل المشكلات، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية البرنامج في تنمية قدرة التلميذات على تطبيق المهارات التي تم اكتسابها لمواجهة الضغوط النفسية.

وفي دراسة (عبد المعبود، ٢٠٠٥) استهدفت إلى معرفة تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث وقد بلغت عينة الدراسة ٣٥ طالبا وطالبة، استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية، واختبار التشخيص النفسي، واختبار تفهم الموضوع، وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى المساندة الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى أفراد العينة، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية وبين متوسطات درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث تبعا للمستوى الاقتصادي، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث وذلك لصالح الإناث.

وفي دراسة (الجبلي، ٢٠٠٦) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، وقد تكونت عينة البحث من (٢٦١) طالباً وطالبة من طلبة المستويين الدراسيين الأول والثالث بكلية الطب والعلوم الصحية، منهم (١٣٦) ذكور، و(١٢٥) إناث، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت البحث في نتائجه إلى أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية مرتفعة، ولا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب وفقاً لمتغير الجنس، والمستوى الدراسي والتخصص، ويعاني طلبة كلية الطب والعلوم الصحية من ضغوط نفسية مرتفعة.

وأما دراسة (الحجار ودخان، ٢٠٠٦) والتي استهدفت التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة بالمقابل فهناك صلابة نفسية مرتفعة وأن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وأشار (عوده والسيميري، ٢٠٠٧) إلى علاقة أحداث الحياة الضاغطة بالسلوك العدواني، وأجريت الدراسة على (٥٢٤) من طلاب جامعة الأقصى، وخلصت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها طلاب جامعة الأقصى هي: الأحداث السياسية، يليها الأحداث الضاغطة الدراسية، ثم الأحداث الضاغطة الاجتماعية، ثم الأحداث الشخصية، فالأحداث الأسرية، ثم الصحية، يليها النفسية، ووجدت علاقة دالة موجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين السلوك العدواني.

كما وهدفت دراسة (الحافظ، ٢٠٠٧)، إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة مقياس مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة ومقياس القلق ومقياس الاكتئاب، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الدراسية والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية والأسرية وأن هناك علاقة طردية بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.

وفي دراسة (دردير، ٢٠١٠) هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على السعادة، حب الحياة، التفاؤل، تكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالب

وطالبة) قسموا الى مجموعتين بالتساوي، واستخدمت الدراسة الأدوات: مقياس أساليب المواجهة، ومقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية ومقياس الأفكار اللاعقلانية من ومقياس أكسفورد للسعادة لترجمة، ومقياسي حب الحياة والتفاؤل، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل.

وفي دراسة (القدومي و خليل، ٢٠١١) والتي استهدفت التعرف إلى إدراك طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية تبعاً لبعض المتغيرات، وتألقت عينة الدراسة من (٥٣١) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس إدراك الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن مستوى إدراك الطلبة للضغوط النفسية كانت بدرجة متوسطة، وأن الظروف البيئية تشكل المصدر الأول للضغوط النفسية لديهم، ووجود فروق دالة إحصائية على البعد الاجتماعي والنفسي والمادي لصالح الطلاب الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية على البعد الاجتماعي لصالح طلبة التمريض، وعلى البعد المادي لصالح طلبة كلية الشريعة والقانون.

ويوضح من خلال استعراض الباحث لبعض البحوث والدراسات السابقة انما حاولت دراسة العوامل المؤدية إلى الضغوط النفسية ومصادرها لدى المراهقين والشباب وطلبة الجامعة، وغيرها من المتغيرات ذات العلاقة بالضغوط النفسية، وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تتناول الضغوط النفسية بأبعادها، وفي ضوءها قام الباحث باستخدام الأداة المناسبة وتحديد عينة الدراسة الحالية، كما تم تحديد المنهج الوصفي التحليلي، الذي يناسب موضوع البحث الحالي ويساعد في الإجابة عن أسئلة الدراسة للوصول إلى النتائج، ويجد الباحث أيضاً مدى التباين في هذه النتائج والتي تعتبر من المبررات التي دعتة للقيام بهذه الدراسة.

### مشكلة الدراسة:

تعدّ الاضطرابات النفسية والضغوط النفسية بشكل خاص والناجمة عن الأحداث الحياتية، وما يشهده العالم من تغيرات وتطورات في السنوات الأخيرة في مختلف النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية، يؤدي إلى تعرض الطلبة إلى أزمات وضغوط نفسية متعددة الأسباب، وضغوطاً نفسية تفوق قدرتهم على الاحتمال وأنها خطرة ومهددة ومعيقه لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات والتي تتمثل بالضغوط الأسرية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الشخصية، والضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية والتي لا يستطيع الطالب مواجهتها؛ مما يجعلهم يقعون تحت طائلة من الضغوط النفسية التي تنتج عنها كثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والسيكوسوماتية التي تعوق بطبيعتها توافقهم وصحتهم النفسية، حيث توصلت دراسة (عبد الفتاح ومحمود، ٢٠٠٢) على من طلاب الجامعة في نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين ضغوط الحياة وبين الأعراض السيكوسوماتية، فكلما زادت ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة كلما زادت الأعراض السيكوسوماتية لديهم.

كما إن طلبة هذه المرحلة ولأنهم يمرون بمرحلة عمرية مهمة، وهي مرحلة المراهقة، التي وصفها العديد من الباحثين بأنها مرحلة ضغوط نفسية لما يقابلها من تغيرات عضوية، ونفسية واجتماعية وعقلية وجنسية يواجهون ضغوطاً نفسية عديدة، منها صعوبة التكيف مع الحياة والحياة المدرسية، فقد تزدحم الفصول الدراسية بالطلبة، وكما يصعب عليهم توفير المتطلبات الدراسية، وقد يتعرضون إلى ضغوط أسرية؛ وذلك عندما يطالبون بتحقيق درجات عالية تؤهلهم لدخول الجامعات في المستقبل؛ مما يجعلهم يعانون من قلق

الفشل في تحقيق ذلك، وجاءت هذه الدراسة للكشف عن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية، بهدف التعرف عليها ومساعدتهم في تجاوز آثارها.

### وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

١. ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الثانوية؟
٢. هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية باختلاف الجنس (ذكور/ إناث)؟

### أهمية الدراسة:

وتأتي أهمية هذه الدراسة في كون الصحة النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية مهمة وخاصةً وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم يتم إنجازهم، وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع، فالصحة النفسية ضرورة لا بد من تحقيقها في جوانب حياة الطالب ويبرز أثر هذا على شكل مشكلات سلوكية تتمثل في صعوبة تركيز انتباهه من جراء أعراض جسمية أو نفسية، والملل والقلق والاكتئاب وأحلام اليقظة والإسراف فيها، وانخفضت ثقته بنفسه، وإذا واجهته مشكلة عجز عن حلها حلاً موضوعياً.

وتظهر أهمية هذه الدراسة في محاولتها للكشف عن الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب، وهم في أمس الحاجة في مساعدتهم لمواجهة الضغوط النفسية التي تعترضهم، ومساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والدراسي والأسري والاجتماعي والاقتصادي والصحي والعاطفي، بما يساعد الطالب في النهاية على تحقيق الصحة النفسية.

كما وتأتي أهمية الدراسة من الناحية التربوية في مساعدة المسؤولين وأولياء أمور الطلبة للإطلاع والتعرف على الضغوط النفسية التي تعترض طلاب المرحلة الثانوية ومحاولة معالجتها لما لها من أثر بالغ على مستقبلهم في هذه المرحلة العمرية والعلمية.

### التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

تعرف الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من العوامل والمؤثرات يمكن أن تكون داخلية نابعة من الفرد نفسه، أو خارجية قد تكون اجتماعية أو أسرية أو مهنية أو دراسية أو اقتصادية، قد ينجح الفرد في مقاومتها والتغلب عليها، وقد لا ينجح في ذلك، فيتعرض لكثير من المشكلات والأمراض النفسية أو الجسمية؛ وهذا بالتالي ينعكس على علاقاته بذاته، وبالبيئة المحيطة: كالمدرسة والأسرة والمجتمع وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

### حدود الدراسة:

- اقتصر هذا البحث على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في لواء البادية الشمالية الغربية بمحافظة المفرق في الاردن للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥.
- أداة الدراسة المستخدمة، ومدى صدق وثبات أداة الدراسة.
- مدى جدية عينة الدراسة في الإجابة على أداة الدراسة ودقة البيانات والمعلومات التي تجمع عن طريقها.



## إجراءات الدراسة:

### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في لواء البادية الشمالية الغربية بمحافظة المفرق في الاردن، للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م، وتكوّنت عينة الدراسة الحالية من (١٤٩) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية (٧١ ذكور / ٧٨ إناث)، واختيرت العينة بطريقة قصدية من (٦) مدارس ثانوية (٣ مدارس للذكور و٣ مدارس للإناث).

### أداة الدراسة:

**مقياس الضغوط النفسية:** تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته (داود، ١٩٩٥) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين، وذلك لأن هذا المقياس طبق على البيئة الأردنية، ويتكون المقياس من (٦٠) فقرة موزعة على ثمانية مجالات: مجال المدرسة، المجال النفسي، العلاقات مع الوالدين والإخوة، العلاقة مع زملاء، العلاقة مع المدرسين، والأمور المالية والاقتصادية، والعلاقات مع الجنس الآخر، والانفعالات والمشاعر والخوف، والتخطيط للمستقبل، وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (١ = لا أعاني من هذه المشكلة، ٢ = أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة، ٣ = أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة)، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٦٠ - ١٨٠) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (١٨٠) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (٦٠) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

### صدق المقياس:

قامت (داود، ١٩٩٥) بقياس صدق الأداة بإيجاد صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة على (٥٠) مرشداً ومرشدة لتحديد فيما إذا كانت الفقرات التي احتوت عليها الأداة تتناسب مع ما أعدت من اجله، بالإضافة إلى ذلك عملت على حساب الصدق للأداة، وذلك من خلال مقارنة الأداء العام على مجموعتين من الطلبة؛ الأولى وبلغ عددها (٣٠) طالباً وطالبة لا تعاني من المشكلات، والثانية وعدد أفرادها (٣٠) طالباً وطالبة وتعاني من عدد كبير من المشكلات، وقد حدد عدد الطلبة في المجموعتين حسب تقديرات معلميههم ومرشديهم اعتماداً على فقرات الأداة، وقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة الإحصائي (ت) ٣.١٥ عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٠٢.

**وفي الدراسة الحالية** تم عرض المقياس على (٣) محكمين تخصص الإرشاد النفسي والصحة النفسية وتخصص القياس والتقويم، وطلب منهم إبداء رأيهم وملاحظاتهم على المقياس، وحصل المقياس على موافقة المحكمين بأنه صالح ومناسب لأغراض الدراسة.

### ثبات المقياس:

قامت (داود، ١٩٩٥) بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (**Retest-Test**) بفواصل زمن بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مقداره اسبوع واحداً، وذلك على عينة من الطلبة بلغ حجمها (١٣٤) طالباً وطالبة، وكان ثبات عينة

الدكتور (٠.٩٨) وعينة الإناث (٠.٨٩)، وللعينة جميعها (٠.٩٣)، كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي للأداة حسب معادلة كرونباخ - الفا للأداة ككل فكان (٠.٩٣).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية من بلغت (٣٦) طالب وطالبة، وبطريقتين: الأولى إعادة التطبيق وفق معامل ارتباط بيرسون وبلغ الثبات (٠.٨١)، والثانية باستخدام معامل كرونباخ - إلفا وبلغ (٠.٩٢)، وجميع القيم دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١).

### الأساليب والمعالجات الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معاملات الارتباط بيرسون/ معامل الفا كرونباخ.
- اختبار (T-Test).

### تصحيح الأداة:

في ضوء سلم الإجابة عن فقرات الأداة، ولتفسير تقديرات أفراد عينة الدراسة فقد تم استخدام المعيار الإحصائي الآتي لكل فقرة من فقرات المقياس ولكل بعد من الأبعاد:

- من ١ - ١.٦٦ تمثل درجة متدنية.
- من ١.٦٧ - ٢.٣٣ تمثل درجة متوسطة.
- من ٢.٣٤ - ٣.٠٠ تمثل درجة مرتفعة.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

(أ) - النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء البادية الشمالية الغربية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لكل مجال ولأداة ككل، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد العينة على

مجالات الدراسة والمقياس ككل

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال
مرتفعة	0,36	2,88	مجال المدرسة
مرتفعة	0,33	2,86	المجال النفسي
مرتفعة	0,33	2,76	العلاقات مع الوالدين والإخوة
مرتفعة	0,32	2,71	العلاقة مع الزملاء
مرتفعة	0,28	2,69	العلاقات مع المدرسين
مرتفعة	0,27	2,55	الانفعالات والمشاعر والمخاوف
مرتفعة	0,31	2,44	التخطيط للمستقبل
متوسطة	0,24	1,77	العلاقات مع الجنس الآخر
متوسطة	0,25	1,68	الأمر المالية والاقتصادية
مرتفعة	0,32	2,48	الكلبي

يتبين من الجدول (١) إن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة، وعلى المقياس ككل جاءت بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (٢.٤٨) وانحراف معياري بلغ (٠.٣٢)، عدا الضغوط المتعلقة بمجال الأمور المالية والاقتصادية جاء بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (١.٦٨)، والعلاقات مع الجنس الآخر جاء بدرجة متوسطة أيضا بمتوسط حسابي بلغ (١.٧٧).

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن المرحلة الثانوية (لتوجيهي) من المراحل الحساسة والمهمة بالنسبة للطلاب وهي مرحلة بداية رسم مستقبله، بالإضافة إلى ما يسعى للحصول عليه من معدل عالٍ للدخول إلى الجامعة تعمل على زيادة مستوى الشعور والمعانات من الضغوط النفسية، ولأن الآباء يدفعون أبنائهم للتفوق لأنه الطريق الوحيد للحصول على الاستقرار والأمن الوظيفي والمادي، كما ويرد الباحث ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة إلى أسباب قد يكون منها تدني مستوى التحصيل المدرسي، أو ضعف قدرتهم على استيعاب بعض الموضوعات الدراسية، أو وعدم وجود الرغبة الكافية في الدراسة، وعدم توفر جو ملائم للدراسة في المنزل أو المدرسة، أو الخوف والقلق من امتحان الثانوية العامة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى عدم وجود من يشجع الطلبة على التعبير عن آرائهم وأفكارهم، ويشركهم في اتخاذ القرارات التي تحكم النظام والانضباط المدرسي، وأن الجو المدرسي غير المناسب هو الجو الذي لا يسوده روح العدالة، والمساواة بين الطلبة في المعاملة، وفي الحقوق والواجبات تشعر الطالب المجد بالإحباط، ويشعر الطالب بعدم الأمان النفسي والاستقرار والقلق وعدم الإحساس بالأمان والراحة النفسية، وتقتل فيه الدافع للإنجاز والتحصيل، وتسهم في تدني مفهوم الذات لديه وشعوره بالتالي بالضغوط النفسية، بالإضافة إلى عدم وجود روح المحبة والود والتعاطف بين الطلبة أنفسهم، وبينهم وبين معلمهم وإدارة المدرسة، وبين إدارة المدرسة والمعلمين، لذلك ينبغي للجو المدرسي المناسب أن يوفر للطلبة فرص التعلم المتنوعة، ويزودهم بالمهارات اللازمة للنجاح في الحياة ويساعدهم في فهم أنفسهم، ومعرفة جوانب القوة والضعف عند كل منهم، ويساعدهم في حل مشكلاتهم، وغير ذلك من الأمور التي تسهم في تدعيم الصحة النفسية للطلاب، وتساعد في التكيف السوي مع المواقف المختلفة، وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسات كل من (الحجار ودخان، ٢٠٠٦؛ Puskar&Lamb, 2001؛ الجبلي، ٢٠٠٦؛ الحافظ، ٢٠٠٧؛ القدومي وخليل، ٢٠١١).

(ب) - النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء البادية

الشمالية الغربية باختلاف الجنس (ذكور/ إناث)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لأداء أفراد عينة الدراسة تبعاً للجنس (ذكور/ إناث).

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات واختبار (t-test) لأفراد عينة

الدراسة تبعاً لمتغير الجنس

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	مقياس الضغوط النفسية (الكلبي)
٠,16	147	٠,٥٣٥-	0,27	2,77	71	ذكور	
			0,29	2,75	78	إناث	

يتبين من الجدول رقم (٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، أي أن مستوى الشعور بالضغوط النفسية لدى الطلاب والطالبات هو في نفس المستوى ولا يوجد فروق بينهما في الضغوط النفسية التي يواجهونها، ويفسر الباحث ذلك إلى أن طلبة المرحلة الثانوية سواء كانوا ذكوراً أم إناث هم أبناء بيئة مجتمعية ومدرسية واحدة، وقد تكون أسباب الشعور بالضغوط النفسية هي مشتركة لدى الطرفين، وتختلف نتيجة الدراسة عن نتائج دراسة كل من (القدمي وخلييل، ٢٠٠٧؛ والحجار ودخان، ٢٠٠٦) حيث جاءت نتائج دراساتهم بأن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور أعلى منها لدى الطالبات.

## الاستنتاجات:

ويستنتج الباحث أن من أسباب الضغوط النفسية لدى الطلبة الآتي:

١. اتجاهات الأيوين اللامبالية نحو المدرسة، وفي بعض الحالات غالباً ما يكون الطالب من أسر مفككة.
٢. صعوبات التحصيل الدراسي، والقلق المرتبط بالواجبات المدرسية التي يعدها الطالب صعبة.
٣. قد يكون بعض الطلبة ليس لديهم الدافعية للدراسة وتتولد لديه الضغوط النفسية لأنهم يجدون الدروس مملة وغير ممتعة. والامتحانات وصعوبتها وتكرارها، والأسلوب الذي تطبق فيه.
٤. انشغال التلميذ بمشكلة أسرية، أو شخصية، أو اجتماعية، أو اقتصادية، أو نفسية. وسوء الظروف المدرسية كعدم توفر الإضاءة والتدفئة شتاءً أو التكييف صيفاً.
٥. عدم توفر الأنشطة اللامنهجية التي يحتاج إليها الطالب لتفريغ انفعالاته وإشغال فراغه.

## التوصيات:

١. إعداد وتنفيذ ورش تدريبية دورية خاصة بالطلبة حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية من أجل رفع مستوى السلوك التكيفي لديهم.
٢. العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المدارس لما تتركه من الأثر على صحتهم النفسية، وبالتالي على تحصيلهم الدراسي وسلوكهم.
٣. تفعيل دور التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي في المدارس بشكل عام، وفتح قنوات اتصال مباشرة مع أسر الطلبة.

## المراجع

- إسماعيل، بشرى(٢٠٠٤). **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الجبلي، منى محمد (٢٠٠٦). "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء.
- الحافظ، احمد (٢٠٠٧). **مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
- الحجار، إبراهيم، ودخان، نبيل(٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية** سلسلة الدراسات الإنسانية، ٤(١٢):٣٦٩-٣٩٨.
- داوود، نسيمه(١٩٩٥). الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس وحتى العاشر في المدرسة الاردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، مجلة دراسات، الجامعة الاردنية، ٢٢(٦).
- دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (٢٠١٠). "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراة، جامعة القاهرة، مصر.
- الرشيدى، هارون (١٩٩٩). **الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زهران، سناء (٢٠٠٤). **إرشاد الصحة النفسية**. ط.١، القاهرة: دار عالم الكتب.
- سري، إجلال محمد (٢٠٠٠). **علم النفس العلاجي**. ط ٢، القاهرة: عالم الكتب.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦). **العملية الإرشادية والعلاجية**. القاهرة: دار غريب للنشر.
- شيفر، شارلز، وميلمان، هوارد(٢٠٠١). **مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها** (ترجمة نسيمه داود و نزيه حمدي)، منشورات الجامعة الأردنية : عمان.
- عبد الفتاح، إناس، ومحمود، محمد (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ١٢(٣):٤١٧.
- عبد المعبود، نجلاء محمد (٢٠٠٥). "تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- العزي، ميرفت(٢٠٠٤). "فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز". كلية التربية، جامعة صنعاء.
- عودة، نظمي والسميري، نجاح (٢٠٠٧). "علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني، دراسة ميدانية علي عينة من طلاب جامعة الأقصى"، **مجلة الجامعة الإسلامية** - سلسلة الدراسات الإنسانية، ١٦(١)، ص:٣٤٧-٣٦١.
- عيد، محمد إبراهيم (٢٠٠٥). **مقدمة في الإرشاد النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- القدومي وحليل (٢٠١١)، إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية**، ٩(١)، ٦٤٧-٦٧٨.

- كفاي، علاء الدين (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النفسي الاتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- هلال، محمد (٢٠٠٠). مهارات إدارة الضغوط، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- Atwater, E,(1990). **Psychology of Adjustment: Personal growth in changing world**. New York. Cliffs Prentices-Hill.
- Berry, L.M, (1998). **Psychology at work, an introduction to industrial and organizational psychology**.2<sup>nd</sup> (Ed).McGraw-Hill, New York.
- Ellis, A, (2000). Rational – Emotive Behavior Therapy in R.J.Corsini and D.wedding (ed) current. **Journal of counseling and development**. Vol. 71, 222-320.
- Eriksson, E.H, (1982). **The life cycle completed**. New York: Norton.
- Folkman, S.S, (1998). Positive psychological States and coping with severs stress. **Starn**, V. 45. N(8).
- Gerld, S.E, (1996). **A comparative statistical Management**. D.A.J, Company, V. 51, N(101), 464.
- Kabasa, C & Mark C. (2002) ‘‘Personality and social resources in stress resistance’’, **Journal of Personality and Social Psychology**, 45(11), 839-850.
- Lazarus, R.S, (1993). From psychological stress to the emotions history of changing. **Outlook. Annual review psychology**, N( 44), 1-21.
- Patterson, C.H, (1997). **Psychology abiopsychosocial approach Addison Wesley** .educational publisher Inc, New York.
- Puskar, K & Lamb, J. (2001). Adolescences problems and psychological stresses and coping strategies. **Journal of Counseling & Development**, Vol (12)3, 267-281.
- Roos, E. & Lawrence, H. (2004) ‘‘Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment’’, **Journal of Personality and Social Psychology**, 52(3), 570-585.
- Selye. H, (1983). **The stress concept Past present, and future’’ InC. cooper (Ed’s) stress research: Issues for the 80’s (1-20)**, New York: Wiley.
- Speck, Bruce, (1993). **Defining stress as ethical conflict, Bulletin of the association for Business Communication**, V.56 (1), 34 – 37.
- Taylor, S, (1986). **Health psychology**. Random House Co. New York.
- Wegener, J & Laforge, J. (1994). Stress counseling theory and practice: A cautionary review. **Journal of Counseling & Development**, Vol. 73. 13-32.

