Educational Administration: Theory and Practice
2025, 31(2), 89-101
ISSN: 2148-2403
https://kuey.net/ **Research Article**

الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

محمود لطيف*

*الضغوط النفسية الباحث المديرية العامة لتربية ديالىML2314ped@st.tu.edu.iq

Citation:محمود لطيف , (2025). **الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة**, *Educational Administration: Theory and Practice*, 31(2) 89-101
Doi: 10.53555/kuey.v31i2.10211

ARTICLE INFO **ABSTRACT**

يهدف البحث الحالي التعرف الى : الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة والضغوط النفسية بحسب الجنس (ذكور – اناث) , وللتحقق من هدفي البحث استعمل الباحث منهج البحث الوصفي , شمل مجتمع البحث طلبة المرحلة المتوسطة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى (مركز قضاء/ بعقوبة) للعام (2024 – 2025) , اذ بلغ عددهم (7429) طالب وطالبة , تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة , تم اختيارها عشوائيا من المدارس التابعة الى مجتمع البحث, قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية والذي تكون من (20) فقرة , تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري ومن مؤشرات صدق البناء , اما الثبات فاستخرج عن طريق اعادة الاختبار اذ بلغ (0.84) درجة , وكذلك بطريقة معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي اذ بلغ (0.758) درجة , ولمعالجة البيانات استعمل الباحث عدد من الوسائل الأحصائية , وقد اظهرت النتائج ان طلبة المرحلة المتوسطة يعانون من الضغوط النفسية , كما ان هنالك فروقا ذات دلالة احصائية لمتغير الضغوط النفسية بحسب الجنس ولمصلحة الذكور , وفي ضوء ذلك خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

الفصل الأول/ التعريف بالبحث:

1. مشكلة البحث:

يتعرض الافراد في مختلف مراحل حياتهم الى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر متنوعة كالبيت أو المدرسة أو المجتمع أو العمل حتى سمي هذا العصر بعصر الضغوط النفسية ويرجع السبب لتنوع أساليب الحياة وتعقدها بالإضافة الى المواقف الاسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية ، فالأهداف والامنيات والرغبة بالنجاح عالية ولكن العوائق والاحباطات كثيرة فأحداث الحياة تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في المدرسة و البيت والعمل وفي تعامله مع الاخرين والمشكلات التي لا يجد لها حل مناسب ، وطلاب المرحلة المتوسطة كأحدى الفئات المهمة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة. **(السواط، 2020: 880)**.

حيث تعد المرحلة المتوسطة مرحلة تعليمية مهمة لأنها تترك اثارها على مستقبل الطلاب دراسياً فضلاً ان المرحلة المتوسطة تقابل اهم مرحلة عمرية وهي مرحلة المراهقة التي تعتبر الأشد ارهاقاً بالنسبة للطلاب ففيها تظهر مشكلات المراهقة نتيجة للتغيرات المتسارعة والمتجددة والمتنوعة والتي تؤثر على سلوكهم وميولهم واتجاهاتهم وقيمهم وتضاعف من شدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها بالإضافة الى ما تتسم به هذه المرحلة من تقلبات فكرية وانفعالية واتصافها بالتمرد والعصيان ومحاولة اثبات الذات من خلال مخالفة كل ما هو سائد ومطلوب للأسرة وكذلك المجتمع. **(النيل، 2020: 135)**.

ويواجه طلاب المرحلة المتوسطة الكثير من التحديات والضغوط النفسية والتي تنتج عن عدة عوامل حيث تشكل هذه الضغوط تهديداً لشخصياتهم وقد ينتج عنها الأبتعاد عن المهام المطلوبة منهم والشعور بالضعف لتحقيق الأهداف والتطلعات مما يؤدي الى ضعف ثقتهم بأنفسهم، وتظهر الضغوط على شكل استثارة انفعالية كالقلق والتوتر وغيرها من الاضطرابات الانفعالية والاضطرابات المعرفية والتي تؤدي الى التشويه المعرفي في تقييم انفسهم والأخرين والتي تؤثر على وظائفهم العقلية والمعرفية والعصبية والحسية مما يجعلهم اكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية **(الوليدي، 2019: 226)**.

وتحدث الضغوط النفسية نتيجة تفاعل طلاب المرحلة المتوسطة مع البيئة التي يعيشون فيها والتي يتفاعلون معها وما ينتج عن هذا التفاعل من تحديات تحتاج منهم الاستجابة لها مما يؤدي لظهور حالة من الشعور السلبي وتهديد للذات نظراً لإحساسهم ان استجاباتهم غير كافية او مناسبة مما يولد إحساس بالغضب والقصور في الأداء وتختلف استجاباتهم لتلك الضغوط باختلاف حجمها ونوعها وخصائص وطبيعة المجتمع الذي يعيشون فيه **(جاسم، 2016: 156)**.

Copyright © 2025 by Author/s and Licensed by Kuey. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

وتحول الضغوط النفسية دون سير العملية التعليمية بنجاح اذ ينخفض التحصيل الدراسي مع ارتفاع هذه الضغوط ويعود ذلك الى ضعف قدرتهم على التركيز وانخفاض ملحوظ من تحملهم للمسؤولية وعدم الشعور بها وعدم الإحساس بالسعادة في كل نشاطاتهم اليومية وبالتالي عدم قدرتهم على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات المدرسية من اجل تحصيل دراسي يقود الى النجاح والى التقدم العلمي. **(بكير، 2019: 50)**.

وقد تحسس الباحث مشكلة البحث من خلال عمله كمرشد تربوي في احدى المدارس المتوسطة ومن خلال تفاعله مع الطلاب لاحظ ان الضغوط النفسية التي يمرون بها تؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلى توافقهم مما يؤدي الى ضعف تكييفهم في البيئة المدرسية , ان مشكلة البحث الحالي تتلخص بالتساؤل الآتي:- هل يعاني طلبة المرحلة المتوسطة من الضغوط النفسية؟.

2. أهمية البحث:

تعد الضغوط النفسية من المواضيع التي اخذ الباحثون في الفترة الأخيرة يهتمون بها في دراساتهم وابحاثهم وذلك لما يتعرض له الافراد من احداث وما يحيط بهم من ظروف بالإضافة لزيادة متطلبات الحياة الامر الذي أدى الى تعرض الافراد لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي اثرت بشكل كبير عليهم وعلى مجتمعاتهم **(سيد يوسف، 2007: 152)**.

ولهذا فالضغوط النفسية هي احدى المواضيع المهمة التي تشغل اهتمام الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة ويعتبر علم النفس على قائمة المهتمين بهذا الموضوع ليس لكونه موضوع جيد للبحث فحسب بل لكونه من ظروف الحياة الضاغطة. **(حسين وحسين، 2006: 31)**.

وان الضغوط النفسية بجميع أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتجدد والمتسارع والذي يعمل على افراز انحرافات تكون عبئاً على قدرة ومقاومة الفرد على التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها افات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التطور تُحمل النفس أعباء فوق طاقاتها وينتج عنها زيادة في الضغوط النفسية على الفرد مما ينعكس على حالته النفسية والصحية والعقلية مما يؤدي به الى الانهيار، والفرد المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتزايد لمتطلبات الحضارة لكنه يخسر بالمقابل قدرته النفسية والصحية ومقاومته في التحمل مما يؤدي الى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها ويؤدي ذلك يؤدي الى تدمير الفرد. **(أبو دلو،2009: 25)**.

والضغوط النفسية تعتبر ظاهرة إنسانية معقدة تتجلى في جميع المجالات البيولوجية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية حيث انها تتجسد في الوسط الذي يعيش فيه الفرد وان الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية ينتج عن الطاقة التي هي مع الفرد بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية تنميها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد الحالية وسلوكه المتوقع، واذا ما واجه الفرد انواعاً من الصراعات الداخلية نتيجة احداث حياتية مختلفة يتغير السلوك المتوقع حدوثه ويحدث ما يسمى بالاضطراب النفسي. **(حكمي ، 2020: 200)**.

ومما تقدم يتجلى الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث بالآتي:-

1_ أهمية الضغوط النفسية، وذلك لان الهدف الأساسي في المؤسسات التربوية هو بناء جيل سليم نفسياً وعقلياً يتمكن من خلالها الطالب من التكيف مع مختلف المواقف ولهذا فأن ذلك يتطلب القدرة على دراسة حاجات الطلاب واشباعها حتى يحققوا مستوى جيد من الصحة النفسية.

2_ أهمية الضغوط النفسية، لما له من تأثير كبير على التحصيل الدراسي.

3_ أهمية طلاب المرحلة المتوسطة كونهم عماد المستقبل وانهم شريحة كبيرة تستحق الدراسة.

4- استفادة المرشدين التربويين من المقياس المعتمد في البحث الحالي لمعرفة الطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية , من اجل تقديم الخدمات الأرشادية لهم.

3 – هدفا البحث:

يهدف البحث الحالي الى :

1_ التعرف الى: الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة :

2_ التعرف الى: الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

5. حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على دراسة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة للصف الثالث المتوسط في بعض مدارس قضاء بعقوبة / المركز التابع الى المديرية العامة لتربية ديالى _ المدارس الحكومية وللدراسة الصباحية للعام الدراسي 2024_ 2025.

6. تحديد المصطلحات:

اولاً: الضغوط النفسية:

(Lazarus ,1993):

هي علية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، اي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (31: Lazarus ,1993).

التعريف الاجرائي:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن اجابته على فقرات مقياس الاشفاق الذاتي الذي اعده الباحث لتحقيق اهداف بحثة الحالي .

التعريف النظري للبحث:

لقد تبنى الباحث تعريف لازاروس (Lazarus ,1993) في بحثة الحالي.

ثانية : المرحلة المتوسطة:

عرفتها وزارة التربية (١٩٨1): هي المرحلة التي تتوسط مرحلتي الابتدائي والتعليم الاعدادي مدة الدراسة فيها ثلاثة سنوات و تشتمل على الصفوف الاولى والثانية والثالثة وتظم الطلبة الذين تتراوح اعمارهم ما بين (12_15) سنة (وزارة التربية ، 91:1981).

الفصل الثاني / اطار نظري :

الضغوط النفسية:

تشير الضغوط النفسية الى الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعاً تحت تأثير اجهاد نفسي أو جسمي يؤدي إلى اضطرابات نفسية أو سلوكية او انفعالية ، وتعتبر الضغوط النفسية احدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الفرد في مواقف مختلفة فهي تتطلب منه اعادة التوافق مع البيئة النفسية والاجتماعية، وظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر المهمة والتي تؤثر على الصحة بشكل عام وتعمل على اضعاف وظائف الانسان وتسبب له الاعياء ثم الاجهاد العصبي (العازمي 2013 : ١٢٠).

وتؤدي الضغوط النفسية الى ضعف التوافق مع البيئة والذات ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي من أجل المحافظة على الإحساس بالذات ، كما تشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شانها ان تؤدي إلى استجابة عالية ومستمرة وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فان هذا التغيير يؤدي إلى الضغط النفسي (القصبي ، 166:2014).

وعليه يمكن القول ان الضغوط النفسية هي ما يواجه الفرد من مواقف و صعوبات و مشكلات تفوق قدرته والتي تجعله عاجزاً عن ايجاد الحل المناسب وهذا ما يشعره بحالة من الاحباط وبالقلق والتوتر وبعدم الراحة.

انواع الضغوط النفسية:

تتعدد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد مدارس علم النفس، لذلك نجد عدة أنواع للضغوط النفسية:

1. **ضغوط غير حادة:** ينتج عنها استجابة طفيفة واعراضها يمكن من السهولة ملاحظتها.
2. **ضغوط حادة:** ينتج عنها استجابة شديدة القوة لدرجة انها تتجاوز قدرة الانسان على المواجهة وتختلف هذه الاستجابة من انسان لأخر ولا يشير بالضرورة الى وجود امراض جسمية او نفسية وانما هي استجابة عادية تشير الى ضرورة التدخل.
3. **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر اثناء وقوع الحدث وانما تظهر بعد فترة.
4. **ضغوط بعد الصادمة:** هي ضغوط ناتجة عن احداث شديدة وعنيفة و تترك أثارها لدى الفرد بشكل طويل المدى.
5. **الضغوط الإيجابية:** وهي تعتبر دوافع لإنجاز هدف معين مثل الضغط الذي يسبق الامتحان.
6. **الضغوط السلبية:** يشعر الفرد باستنفاذ طاقته النفسية لمواجهة احداث الحياة الضاغطة واصبحت هذه الضغوط تعوق امكاناته وقدراته الجسدية والنفسية مما يسبب له الضرر في صحته النفسية والجسدية (صالح ، 65:2018) .

مصادر الضغوط النفسية:

1. **البيئة:** مثل الطقس و التلوث والازعاجات و ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والانتقال من مكان الى اخر بالإضافة الى الضغوط المدرسية مثل المناهج والامتحانات .
2. **العوامل الفسيولوجية:** مثل فترات النمو المختلفة ، الاصابات ، ضعف التغذية ، اضطراب النوم ، المرض ، القلق الناتج بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية و المتغيرات الطارئة، الصداع الذي ينشأ من وجود مثيرين او هدفين متعارضين والتهديد نتيجة التوقع بحدوث ضرر يصيب الفرد او وقوع امر غير مرغوب فيه، والاحباط الذي ينشأ من عوامل داخلية تمنع الفرد من القيام بالنشاط كما يجب ان يكون او بسبب عوامل خارجية التي تسد طريق الفرد للوصول للهدف المطلوب.
3. **الضغوط الاجتماعية:** مثل المشكلات المالية ، المشكلات الاسرية ، فقدان احد الوالدين او احد المقربين ، القاء المحاضرات ، المواعيد ، اختلاف الميول والاتجاهات.
4. **الضغوط الاقتصادية:** البطالة ، انخفاض الانتاج ، الحرمان والعوز المادي .

اعراض الضغوط النفسية:

اعراض الضغوط النفسية:

5. طريقة التفكير: ان العقل يفسر الاحداث والمواقف في البيئة والجسد يحدد متى يستجيب له كحالة طارئة. (جميل وآخرون، 414:2024).

للضغوط النفسية اعراض عدة منها:

1_ الاعراض الجسدية : زيادة دقات القلب ، تشنج العضلات ، جفاف الفم ، قضم الأظافر ظهور علامات التعب الجسدي ، التعرق ، ارتجاف اليدين ، فقدان الطاقة ، عسر الهضم ، عدم الانتظام في النوم .

2_ الاعراض الذهنية : النسيان ، الصعوبة في التركيز ، الصعوبة في اتخاذ القرارات ، الاضطراب في التفكير ، ذاكرة ضعيفة ، تزايد عدد الاخطاء ، انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ ، الصعوبة في استرجاع الاحداث ، استحواذ فكرة واحدة على الفرد ، اصدار احكام غير صائبة.

3_ الاعراض السلوكية : التدخين ، التكلم بصوت عالٍ ، القاء اللوم على الاخرين ، عدم الثقة غير المبرر بالأخرين ، تصيد اخطاء الاخرين ، الانعزال ، العناية السيئة بالصحة ، اداء سيئ في العمل ، انعدام الصبر ، تجنب المسؤولية ، تغير في العلاقات العائلية.

4_ **الاعراض الانفعالية** : سرعة الانفعال ، العدوانية ، العصبية ، تقلب في المزاج ، سرعة الغضب ، الاكتئاب ، سرعة البكاء ، شعور بالوحدة ، الاحتراق النفسي ، احساس بالتعب.

5_ الاعراض المعرفية : تدهور في الذاكرة قصيرة المدى ، غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم تناقص مدى الانتباه ، صعوبة التنبؤ بالاستجابات ، يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل المدى.(مصدر).....

اساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

تؤدي الفروق الفردية دوراً مهماً في عملية التعامل مع الضغوط النفسية فعلى الرغم من تعرض جميع الافراد للضغوط بشكل او بأخر لكن مخاطرها لا تصيبهم بدرجة واحدة وان تأثيرها يعتمد على قدرة الفرد وخبراته الخاصة وتقييمه لذاته وادراكه للضغوط ومن هذه الاساليب :-

1_ اسلوب التجنب والهروب : التجنب واحد من اكثر اشكال التعامل مع الضغوط حدوثاً ويتكرر استخدامه في المواقف اليومية المختلفة وهو لا يستخدم اسلوباً للمشاكل المباشرة.

2_ اسلوب لوم الذات : وهو من اساليب التعامل مع الضغوط الناشئة عن المشكلات وذلك عندما يتيقن الفرد بأنه السبب في حدوث المشكلة وجلبها لنفسه وبذلك يلجأ الفرد الى لوم نفسه وان الية لوم الذات هي الية دفاعية يمكن ان يلجأ اليها الافراد الاسوياء وغير الاسوياء في تعاملهم مع الضغوط.

3_ اسلوب السيطرة على الذات : وهي قدرة الفرد على السيطرة على سلوكه والمتغيرات المختلفة التي تواجهه من خلال ايمانه بقدراته وقابليته النفسية والبدنية وان الفرد الاكثر تحملاً للضغوط هو الاكثر سيطرة على الذات والاقل تحملاً للمعالم الناجمة من الالم الحاصل من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية (محمود ، 9:2017).

الاثار المترتبة على الضغوط النفسية:

تسبب شدة الضغوط التي يتعرض لها الافراد بتأثيرات سلبية عليه ومن هذه الاثار:

1_ الاثار الفسيولوجية : تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفسيولوجية للفرد فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الاعضاء وخلل في افراز الغدد واضطراب في الجهاز العصبي كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والافراز المفرط في كمية الادرنالين واضطراب الهضم.

2_ الاثار النفسية : للضغوط النفسية اثار سلبية تظهر في اختلال الاليات الدفاعية وانهيارها اذ يتميز الفرد تحت الضغوط بسرعة الانفعال والشعور بعدم الراحة والخوف الشديد وفقدان الثقة بالنفس.

3_ الاثار الاجتماعية : وتتمثل في انهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في اداء الواجبات.

4_ **الاثار المعرفية** : مثل تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فأن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الاثار على شكل نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة وتدهور الذاكرة (العنزي ، 104:2022).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1_ نظرية سيلي (sely):

اعتبر (سيلي) أن الضغوط النفسية بانها استجابة الجسم غير المحدود للأحداث التي يواجها الفرد وقد وضع نظرية اسمها (stress theory) حيث عرف الضغط بانه الطريقة غير الارادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وقد حدد (سيلي) ثلاث مراحل للاستجابة للأحداث الضاغطة اطلق عليها مراحل التكييف العامة (احمد ،229:2022) وهي:

1_ مرحلة الانذار (التخدير) : وهي ردة الفعل الاولى من الجسم وفيها تنشط الاعضاء لمواجهة الخطر او التهديد حيث تتولد تغيرات فسيولوجية فيقوم الجسم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس ويصبح فيها الفرد في حالة متأهبة للمواجهة او الهروب.

2_ مرحلة المقاومة : حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد الى مرحلة المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر مما يشير الى مقاومته للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والاصابة بالأمراض وذلك لان الفرد لا يستطيع ان يسيطر على المواقف باحكام.

3_ مرحلة الانهاك : وفيها تستنزف الضغوط طاقة الجسم وبصبح عاجز عن التكييف والاستمرار والمقاومة ويحل بالفرد التعب والارهاق وتبدأ مرحلة الامراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة المعدة أو ارتفاع ضغط الدم والصداع وغيرها وقد يتعدى الى الوفاة (العنزي ، 103:2022).

2_ نظرية هنري موراي (murray) :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان اساسيان ومتكافئان في فهم الشخصية وتفسير السلوك الانساني على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، والفصل بين المفهومين بعد تحريفاً خطراً كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما (thema) الذي يعني به موراي وحده سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط) والحاجة ، كما يرتبط الضغط بالأشخاص او الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته .

ويعرف (موراي) الضغط بانه صفة أو خاصية لموضوع بيئي او لشخص يتسد..... او تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويرى في تناوله لمفهوم الضغط ان هذا المفهوم يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وأن الضغط في ابسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تسد او تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، كما ان الضغط يرتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته .

واستطاع (موراي) أن يميز بين نمطين من الضغوط هما

أ _ **ضغط بيتا :** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب _ ضغط الفا : وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (جواد 37:2014) واذا كان العلماء الاخرون اقتصروا على التفسير النظري لموضوع الضغوط فان (موراي) اضاف الى ذلك قائمة مختصرة للضغوط واشتملت على :

1_ ضغط نقص التأييد الاسدي : انفصال الوالدين، غياب احد الوالدين ، عدم الاستقرار المنزلي وفاه احد الوالدين.
2_ ضغط النقص والضياع : في الصحة ، في الممتلكات ، في التغذية.
3_ ضغط الاحتجاز والموضوعات الكاتمة.
4_ ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.
5_ ضغط الاخطار والكوارث الطبيعة، المياه ، الجو القاسي ، المرتفعات ، الظلام ، الوحدة.
6_ ضغط ولادة الاشقاء.
7_ ضغط الخصوم (الاقران المنافسين).
8_ ضغط السيطرة والقسر والمنع.
9_ ضغط العدوان : سوء المعاملة من جانب الذكر الاكبر او الانثى الاكبر سناً ، سوء معاملة من جانب الاقران.
10_ ضغط العطف من الاخرين (طلب الرفق).
11_ ضغط العطف على الاخرين (التسامح).
12_ ضغط الانتماء.
13_ ضغط الانقياد.
14_ ضغط الدونية (بدنياً ، اجتماعياً ، فكرياً).
15_ ضغط المخاتلة والخداع.
16_ ضغط الجنس (الاغراء). (morry : 1975: 482) يضاف الى المصادر؟

3- نظرية كانون (Canon):

يعد كانون من اوائل الذين استخدموا عبارة ضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ بسبب ارتباطها بانفعال القتال او المواجهة (مرسي ، 2002 : 26) واتجه كانون في تفسيره للضغوط بنموذجه الذي سماه نموذج المواجهة والهروب وتؤكد هذه النظرية ان الحياة البشرية تجلب معها الكثير من الاحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي تهدد الحياة مما يفرض على الفرد مقاومته الضغط وربطها بتجاربه المختبرية في الهروب اذ وصف الانسان والحيوانات بأنهم واقعون تحت ضغوط وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد او الحاجة الى الاوكسجين ، كما وضح (كانون) في نظريته التأثيرات العضوية التي ترافق سلوك الهروب او الهجوم اتجاه الخطر والتي تهدد حالة الاستقرار التي يعيشها الجسم . (الوائلي ، 2018 : 211).

وقد استندت هذه النظرية الى مفهوم الاتزان وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الاساسية مثل سرعة ضربات القلب ، سرعة التنفس (Raetz and Teresa , 2002 : 464).

وقد ركز كانون في اعماله على الجانب النفسي من انشطة الجسم العادية كالطعام والشراب والنشاط البدني وحاول تفسير الضغوط من خلال استجابة الفرد لمتغيرات البيئة فاذا كانت استجابة الفرد لتهديد كبير يتضمن الاثارة الانفعالية من الجهاز العصبي فأن معدل التنفس ومعدل دقات القلب تزداد بشكل كبير وينبغي ان تكون هناك استجابة تعويضية من الجسم للاستجابة للضغوط حيث تتضمن هذه الاستجابة على خفض مستوى الاثارة العاطفية للجهاز العصبي او زيادة نشاط المضاد للجهاز العصبي السمبثاوي لمواجهة الضغوط الناتجة عن هذه التحديات، واذا كانت الاستجابة التعويضية غير مناسبة فأن ذلك يؤدي الى تلف الانسجة وبالتالي تعريض الكائن الحي للكثير من المشكلات الصحية، وعليه فأن مفهوم التوازن الذي قدمه (كانون) هو مساهمته في شرح كيفية استجابات الجسم للضغوط النفسية (عبدالسلام،18:2002).

4 _ نظرية لازاروس (Lazarus) التقدير المعرفي:

يعتبر لازاروس احد رواد النظرية المعرفية الذين يؤكدون على اهمية العمليات العقلية المعرفية في فهم ظاهرة الضغوط وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة من خلال فهم الفرد وتقييمه المعرفي للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها بالإضافة لكيفيه مواجهته لهذه الضغوط والتعامل معها حيث رأى

لازاروس ان الضغط هي العلاقة بين الفرد والبيئة بما تحتويه من مواقف واحداث تم تقييمها من جانبه الشخصي على انها متعبة او تفوق قدراته وتعرض حياته للتهديد وهو تقييم يستخدم فيه مجموعة من العمليات العقلية المعرفية مثل الادراك والفهم والتذكر حيث لا تؤثر هذه العمليات المعرفية فقط في كيفية تقييم الفرد للضغط ولكن تؤثر كذلك في كيفية مواجهة الفرد لهذا الضغط (لازاروس ، 18:1984).

وظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث ان تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

وتتأثر عملية تقييم الفرد للمواقف والاحداث على عوامل عديدة هي:

1_ العوامل الشخصية ومن ابرزها حسب لازاروس: القدرة على حل المشكلات ، اعتقادات الضبط، المهارات الاجتماعية ، تقدير الذات.

2_ العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية مثل التحديات والمتطلبات الاجتماعية او المهنية او الدراسية.

3_ العوامل المتصلة بالموقف نفسه او الحدث نفسه الذي يمر به الفرد (مشري، 2016 : 8).

ويرى لازاروس ان التقدير المعرفي للضغوط ينشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الاولى: وهي الخاصة بتحديد ان بعض الاحداث في ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف (جواد ، 2014 : 40).

واشارت هذه النظرية الى ثلاث مراحل لردود الفعل المقابلة للضغوط وهي مرحلة الانكار باعتبارها حيلة دفاعية تهدف الى منع ظهور الاحداث في دائرة الوعي وقد تقترن بأعراض اكتئابيه ومرحلة التمثل يتم فيها تمثل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتاً طويلاً مما يؤدي الى تأخر ظهور رد الفعل، وقد يظهر في الاحلام الليلية المفزعة، ومرحلة التكامل وهي المرحلة التي تؤدي الى تحقيق التكامل والتوافق (Polednova, 2005,13).

واشار(لازاروس) الى ان ردود الفعل اتجاه هذه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة وقد تأخذ ردود الافعال هذه صور من الانسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة لادراك الفرد على انه مصدر تهديد وانه لا يمكن ضبطه او التنبؤ به.

واوضح(لازاروس) ان تفسير الحدث الضاغط يرتكز على مفهومين هما التقييم والتعامل:

اولا التقييم/ويتضمن ثلاث انواع من التقييمات التي يضعها الفرد للمواقف التي يكون فيها وهي:

1_ التقييم الاولي: ويقصد به عند تعرض الفرد لموقف ما فأنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث امكانية الضرر والتأثير الذي قد يصيبه واما اذا كان الموقف خطير ويشكل تهديداً ويكون هذا التقييم مرتبط بطبيعة الموقف.

2_ التقييم الثانوي: يعمد الفرد الى الحكم على ما لديه من اساليب وطرائق للتغلب على الضغط او تغيره للاستفادة منه، حيث يتم من خلال هذه العملية تقييم الفرد لمصادر قوته وقدراته.

3_ عملية اعادة التقييم او التوحد للتقييمين الاولي والثانوي: حيث يقوم من خلالها الفرد بإعادة تقييم كيفية ادراكه ومواجهته لموقف ضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط او عندما يدرك ان استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون اقل فاعلية على ما هو متوقع عند إذن يغير تقيمه ويعيد النظر في استجابة المواجهة (مغزي، 2018: 660).

ثانياً التعامل/ وهي كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية لقد اوضح لازاروس ان المواقف التي يمر بها الفرد في حياته متنوعة ومتعددة فضلاً على انها قد تكون متكررة في كثير من الاحيان نتيجة لهذا الكم الكبير من المواقف فان الفرد قد يحاول اعطاء صورة معينة لها وهي تقيمه لتلك المواقف عن طريق التعامل معها وقد اطلق لازاروس على هذا النموذج (الضغط – التعامل) بعد ابحاث مختبرية كثيرة وقد بينه من خلال علاقة الفرد بالبيئة وان هذه العلاقة هي علاقة تعامل اي ان هناك مثيرات في البيئة وهناك استجابات لها وان ما يهمنا هنا هو الضغط وتفسيره فهو يحدث على احساس الفرد بأن المثيرات في البيئة تكون عبئاً ثقيلاً عليه وتتجاوز قدراته على التكيف ممعها لذا فانه اطلق على هذا النموذج ايضاً (نظرية العبء الزائد) كما اوضح لازاروس كذلك ان الوقف الذي قد يكون ضغطاً بالنسبة لفرد معين قد لا يشكل ضغطاً بالنسبة لفرد اخر (Lazarus ، 1976 : 46).

الفصل الثالث / منهجية البحث واجراءاته:

منهجية البحث واجراءاته:

يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهج البحث والاجراءات المتبعة لتحقيق هدفي البحث من خلال وصف المنهج الذي اتبعه الباحث وكذلك مجتمع البحث وتحديد عينات البحث , فضلا عن وصف الاجراءات المتبعة في بناء اداة البحث واعدادها وتحليلها احصائيا ومنطقيا.

1-منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على دِراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيرا كمياً او تعبيرا كيفياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، اما التَعبير الكَمي فيعطي وصفاً رقمياً ويوضح حجم هذه الظاهرة او مِقدارها ودرجات ارتباطها مع ظَواهر اخرى، وللوصول الى تعميمات وإستنتاجات تساعدنا في تحسين او تطوير او اقصاء جزءاً من الظاهرة التي ندرسها (الشربيني , وآخرون، 2012: 211). يضاف الى المصادر

2-مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة للدراسة النهارية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى (مركز قضاء / بعقوبة) للعام الدراسي (2024 – 2025) , بلغ عددهم (7429) طالب وطالبة , موزعين على (19) مدرسة , والجدول(1) يوضح ذلك:

جدول (1) مجتمع البحث موزع بحسب المدارس وعدد الطلبة

ت	اسم المدرسة	العدد
1	متوسطة الترمذي للبنين	350
2	متوسطة البحر الهادىء للبنين	275
3	متوسطة الرحمة للبنين	310
4	متوسطة السلام للبنين	387
5	متوسطة البلاذري للبنين	414
6	متوسطة شهداء الإسلام للبنين	525
7	متوسطة الاصدقاء للبنين	390
8	ثانوية الحسن ابن العلي للبنين	410
9	متوسطة الانتصار للبنين	470
10	ثانوية النيران للبنات	319
11	متوسطة المغفرة للبنات	389
12	ثانوية بنت الرافدين للبنات	289
13	متوسطة الممتحنة للبنات	466
14	ثانوية حي المعلمين للبنات	455
15	متوسطة الازدهار للبنات	550
16	متوسطة الجهراء للبنات	475
17	متوسطة المؤنسات للبنات	340
18	متوسطة الصديقه للبنات	285
19	متوسطة الجواهر للبنات	330
المجموع		7429

3 – عينات البحث :

يقصد بالعينة إنها عملية اختيار جزء المجتمع ثم تبحث هذا الجزء بدلًا من المجتمع كله ، ويعتمد عليها كونها جزء يماثل تمامًا المجتمع في جميع خواصه وهذا يحتم أن تكون العينة منتخبة بطريقة لا تحيز فيها ولا محاباة ، (أبو بكر ، 2016 : 97) ,وقد تم اخيتار العينات الآتية:-

أ_ عينة التحليل الإحصائي:

بعد تحديد مجتمع البحث من المدارس المتوسطة تم اختيار(200) طالب وطالبة بالطريقة العشوائية تم توزيعهم على (8) مدارس بواقع (25) طالبا و(25) طالبة لكل مدرسة, اذ ان الغرض من استعمال هذه العينة , حساب القوة التمييزية للفقرات والعلاقة الارتباطية ونتائج البحث , ويرى نانلي (Nunally, 1978) ان عينة التحليل الاحصائي يجب ان لا تقل نسبة عدد افرادها الى عدد الفقرات (5:10)(Nunally, 1978 :262) , والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) عينة التحليل الأحصائي

ت	المدرسة	ذكور	اناث	المجموع
1	متوسطة البلاذري للبنين	25	–	25
2	متوسطة شهداء الإسلام للبنين	25	–	25
3	متوسطة الاصدقاء للبنين	25	–	25
4	ثانوية الحسن ابن العلي للبنين	25	–	25
5	متوسطة الممتحنة للبنات		25	25
6	ثانوية حي المعلمين للبنات		25	25
7	متوسطة الازدهار للبنات		25	25
8	متوسطة الجهراء للبنات		25	25

المجموع	100	100	200

ب_ عينة الثبات :

وسوف يتم شرحا في هذا الفصل بالتفصيل في استخراج ثبات المقياس .

ج_ العينة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات):

تم اختيار(30) طالبا وطالبة , بواقع (15) طالبا و(15) طالبة من مدرستين تابعتين الى مجتمع البحث , مدرسة (البحر الهادئ للبنين) ومدرسة (الجواهر للبنات) , وكان الغرض من استعمال هذه العينة معرفة مدى وضوح فقرات المقياس ومدى فهم التعليمات ولتحديد الوقت المستغرق للإجابة .

اداة البحث :

اداة البحث هي وسيلة يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعنية في بحثه وتتباين في قدرتها على قياس الاستجابة المطلوبة, ولبناء أداة تتمتع بالخصائص السايكومترية اللازمة لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة, اعتمد الباحث طريقة (ليكرت Likert method) في بناء اداة بحثه كونه طريقة شائعة الاستخدام (Stanley & Hopkins, 1979, 288) , وكذلك اعتمد على الأطار النظري للبحث والنظرية المتبناة.

اعداد تعليمات المقياس :

حرص الباحث أَنْ تكون تعليمات المقياس واضحة وسهلة ومباشرة ، أو توجه المفحوص إلى ضرورة قراءتها بدقة وهدوء، والإجابة عن الفقرات بصدق وأمانة، ولا توجد إجابة صحيحة وإجابة خطأ ، وتكون الإجابة سرية ، ولا يطلع عليها سوى الباحث ، من أَجل التغلب على المرغوبية الاجتماعية ، والتزييف في الإجابة ، والغرض الحقيقي منها لأغراض البحث العلمي فقط ، وتضمنت التعليمات مثال توضيحي للأجابة عن فقرات المقياس .

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية :

يتضمن تحليل الفقرات أو اختيار استجابات الإفراد عن كل موقف من مواقف المقياس والكشف عن قوة تمييز المواقف, بذلك فإن الهدف من اجراءات تحليل الإحصائي هو اختيار المواقف المناسبة والتعرف إلى بعض الأمور منها هل الموقف له القدرة على التمييز بين الاستجابة المميزة وغير المميزة، هل خيارات أو بدائل الإجابة تعدُ جميعها مشجعة للإجابة على الفقرات(الخطيب والخطيب, 2011: 49).

استعمل الباحث لتحليل الفقرات : (القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين) و(علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) , وفيما يأتي توضيحا لذلك:-

القوة التمييزية للفقرات :

يعرف التمييز بمدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد في الصفة التي يقيسها الاختبار(استانزي وارانا،2015: 230). ويعد معامل التمييز او القدرة على التمييز بين المستجيبين من أهم الخصائص السيكومترية للفقرات, كي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد (الدليمي والمهداوي, 2016: 128) , وقد تضمنت القوة التمييزية للفقرات مايأتي:-

أ – أسلوب المجموعتين المتطرفتين :

يقصد بها مدى إمكانية فقرات المقياس على التمييز الفروق الفردية بين الأفراد ذوي المستويات العليا والدنيا للسمة المراد قياسها (علام، 2000: 277). ولأجل حساب القوة التميزية صححت استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغة (200) استمارة عن أداة البحث (الضغوط النفسية) على وفق الأوزان المعطاة وتم تحديد الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب ثم رتبت درجاتهم تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة اختيرت نسبة الـ (27%) من المجموعة العليا, و(27%) من المجموعة الدنيا، في ضوء ذلك بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (54) في كل مجموعة بذلك اصبح عدد الاستمارات (108) استمارة, وعليه حللت فقرات المقياس باستخدام معادلة الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار الفروق بين المجموعتين في درجات كل فقرة على أساس أن القيمة التائية تمثل القوة التميزية وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغـــة (1.98) ودرجة حرية (106) عند مستوى (0.05) تبين أن فقرات المقياس كانت مميزة ودالة والجدول(3) يوضح ذلك:

الجدول **(3) القوة التميزية لمقياس الضغوط النفسية بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)**

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفرق عند مستوى 0.05
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	1.926	.8208	1.278	.4521	5.083	دالة
2	1.944	.7627	1.185	.3921	6.506	دالة
3	2.148	.8105	1.407	.4960	5.729	دالة
4	1.537	.5033	1.185	.3921	4.053	دالة
5	1.815	.7288	1.278	.5636	4.284	دالة
6	2.130	.3391	1.704	.4609	5.470	دالة
7	2.222	.4196	1.833	.3762	5.071	دالة
8	2.259	.4423	1.870	.3391	5.128	دالة
9	2.148	.3586	1.778	.4196	4.931	داله
10	2.130	.3391	1.889	.3172	3.810	داله
11	2.870	.3391	2.148	.7113	6.735	داله
12	2.593	.4960	1.796	.7366	6.589	دالة
13	2.796	.4065	2.000	.8687	6.101	دالة
14	2.870	.3391	2.463	.8841	3.162	دالة
15	2.944	.2312	1.926	.9487	7.665	دالة
16	2.889	.3172	2.593	.4960	3.698	دالة
17	2.796	.4065	2.370	.7598	3.632	دالة
18	2.611	.4921	1.704	.7680	7.311	دالة
19	2.630	.4874	1.889	.8165	5.724	دالة
20	2.630	.4874	1.759	.7994	6.831	دالة

ب – علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون جميع المواقف دالة احصائيا عند مستوى (0.05) درجة , عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة(0.138) درجة , ودرجة حرية (198) والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4) قيم معامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

ت	معامل الارتباط	دلالة الأرتباط	ت	معامل الأرتباط	دلالة الأرتباط
1	.279	دالة	13	.615	دالة
2	.369	دالة	14	.585	دالة
3	.330	دالة	15	.607	دالة
4	.224	دالة	16	.315	دالة
5	.275	دالة	17	.525	دالة
6	.439	دالة	18	.230	دالة
7	.541	دالة	19	.327	دالة
8	.331	دالة	20	.551	دالة
9	.557	دالة	21	.594	دالة

10	.472	دالة	22	.575	دالة

الخصائص السايكومترية للمقياس:

1 – مؤشرات الصدق : تضمن الصدق لمقياس الضغوط النفسية مايأتي:-

أ – الصدق الظاهري:

عرف بالصدق السطحي أو الخارجي, يرتبط بأداء الباحث نفسه, ويعتمد على مظهر الأداة بشكل عام لا يتدخل في محتوى الاداء ومضمونها, ولتحقيق هذا النوع من الصدق لابد من عرض الأداة على مجموعة المتخصصين والمحكمين في مجال الدراسة (ابو سميرة والطيطي, 2019: 67).

وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق لمقياس الضغوط النفسية من خلال عرض الباحث للمقياس بصورته الأولى على عدد من المحكمين والمتخصصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم .

(*) اسماء الخبراء

1_ أ.د عدنان محمود عباس/ قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية/ جامعة ديالى.
2_ أ.د هيثم أحمد علي / قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية/ جامعة ديالى.
3_ أ.د. مهند عبد الستار النعيمي / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى.
4_ أ.د ناجي محمود النواب/ قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد.
5_ أ.د إسماعيل إبراهيم على / قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد.
6_ أ.م .د احلام جبار عبد الله / قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية ابن الرشد/ جامعة بغداد.
7_ أ.م.د زيان يحيى بلال / قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية للعلوم الصرفة أبن الهيثم / جامعة بغداد
7_ أ.م.د مؤيد حامد جاسم مركز أبحاث الطفولة والأمومة/ رئاسة جامعة ديالى.
9_ أ.د صباح مرشود منوخ / علم النفس الرتبوي / جامعة تكريت.
10_ أ.د وفاء كنعان خضر / عام النفس التربوي / جامعة تكريت.
11_ أ.د اوان كاظم عزيز / عام النفس التربوي / جامعة تكريت.
12_ أ.د عامر مهدي صالح / قياس وتقويم / جامعة تكريت.

ب – صدق البناء :

صدق البناء هو : مدى قياس الاختبار او المقياس للظاهرة المراد دراستها من خلال اجراء فحص منظم لمجموعة من الفقرات التي يتضمنها المقياس لتقدير مدى تمثيلها للمجال الذي أعد لقياسه (المكدامي, 2016: 241) وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال القوة التمييزية للفقرات وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

2 – مؤشرات الثبات:

يشير "الثبات" الى الدرجة الحقيقة التي تعبر عن اداء الفرد في اختبار ما, ومعنى الثبات ان المفحوص يحصل على الدرجة في كل مرة يختبر فيها سواء اختبر في الظروف نفسها او ظروف مختلفة لا تتدخل فيها عوامل العشوائية(فرج, 2017: 295).

وقد تحقق الباحث من الثبات باستعمال الطريقتين الآتيتين:-

1_ طريقة إعادة الاختبار:

قام الباحث بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها(30) طالبا وطالبة في (متوسطة السلام للبنين) و(متوسطة المغفرة للبنات) بواقع (15) طالبا و(15) طالبة , من كل مدرسة , بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني, فبلغت قيمة معامل الارتباط (0.84) درجة.

2_ طريقة ألفا – كرونباخ :

هي الطريقة التي أقترحها وطورها " كرو نباخ – Cronbach " عام (1951) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار, تعدّ المعادلة الأساسية في استخراج الثبات القائم على الاتساق الداخلي, وان الثبات وفقاً لهذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة الفرد على كل موقف من مواقف المقياس، ويعتمد على الانحراف المعياري للمقياس ككل والانحراف المعياري لكل موقف على المقياس, بذلك فأن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (النبهان, 2013: 300), (Nunnally,1978: 230).

تم حساب الثبات بهذه الطريقة واستخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ باستعمال برنامج (SPSS) اذ بلغ معامل الثبات للمقياس بهذه الطريقة (0.758) درجة.

وصف المقياس بصورته النهائية:

أصبح مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية جاهزا للتطبيق , اذ تكون المقياس بصورته النهائية من (20) فقرة , تم حساب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها لكل فقرة من فقرات المقياس , لذا فأن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (60) درجة وأقل درجة هي (20) والوسط الفرضي للمقياس (40) درجة .

الفصل الرابع / عرض النتائج وتفسيرها:

يهدف البحث الحالي :

1 – التعرف الى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة:

للتعرف الى : الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث طبق الباحث مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث والبالغة (200) طالب وطالبة ، وبعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها , بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث (42.5400) درجة , وبانحراف معياري قدره (4.93561) درجة ، أما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (40) درجة ، ولمعرفة النتيجة استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة, اذ تبين لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (7.278) درجة , وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) درجة , عند مستوى دلالة (0,05) درجة , ودرجة حرية (199) درجة , والجدول (5) يوضح ذلك :

الجدول (5) الاختبار التائي لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط النفسية	200	42.5400	4.93561	40	7.278	1.96	دالة احصائيا

وتشير النتائج في الجدول () إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة , بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الحسابي للمقياس , فقد بلغ الوسط الحسابي (42.5400) درجة , أما الوسط الفرضي فقد بلغ (40) درجة , مما يشير إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث , حيث تؤثر الضغوط النفسية على حياة الطلبة , بشكل كبير وتفرض عليهم تأثيرات سلبية , من الناحية الأجتماعية , والنفسية والجسمية , والأنفعالية , كل حسب شخصيته وظروفه , ويعود ذلك الى عامل المراهقة , لأن هذا السن اكثر عرضة للضغط النفسي , مما يخلف انفعالات واضطرابات نفسية تؤدي الى انخفاض تحصيلهم الدراسي , وتؤثر على علاقتهم بالآخرين , كلما زادت الضغوط النفسية لديهم , وهذه النتيجة تتفق مع النظرية المتبناة (ابو شعالة , 2023 , 15).

2 – التعرف الى الفروق ذات الدلالة الأحصائية لمقياس الضغوط النفسية بحسب الجنس (ذكور – اناث):

للتعرف الى الفروق ذات الدلالة الأحصائية لمقياس الضغوط النفسية بحسب الجنس (ذكور – اناث) استعمل الباحث الأختبار التائي لعينتين مستقلتين , اذ بلغ الوسط الحسابي لعينة الذكور (41.13) درجة , بأنحراف معياري مقداره (4.87525) درجة , اما الوسط الحسابي لعينة الأناث فقد بلغ (43.95) درجة , بأنحراف معياري مقداره (4.99597) درجة , بعد تطبيق الأختبار بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.039) درجة , عند مستوى دلالة (0.05) درجة , ودرجة حرية (198) درجة , أما القيمة الجدولية التائية فقد بلغت (1.96) درجة , والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6) نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الضغوط النفسية بحسب الجنس (ذكور – اناث)

الجنس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	100	41.13	4.87525	4.039	1.96	دالة احصائيا لمصلحة الأناث
اناث	100	43.95	4.99597			

من الجدول ( ) نلاحظ ان هنالك فروقا ذات دلالة احصائية على مقياس الضغوط النفسية بحسب الجنس (ذكور – اناث) , اذ كانت القيمة المحسوبة للأختبار التائي لعينتين مستقلتين أكبر من القيمة الجدولية , والفرق لمصلحة الأناث , حيث ان الذكور يتمتعون بفرص اكثر للترفيه والمشاركة في الأنشطة الترفيهية , ولديهم حرية التنقل والتصرف , فهم يستطيعون الخروج وقت ماشاؤوا , للتقليل من حدة الضغوط , فضلا عن ان الأناث اكثر عاطفة من الذكور, ولذلك فهن اكثر تأثرا بالضغوط النفسية (العدوي وآخرون , 2018 , 130).

في ضوء نتيجتي البحث يوصي الباحث بالآتي:-

التوصيات :-

1- اطلاع المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة على نتائج البحث الحالي للأستفادة من مقياس الضغوط النفسية لتشخيص الطلاب الذين يعانون من الضغوط النفسية , لغرض وضع المعالجات المناسبة لهم.

2- تعاون اولياء الأمور مع المدرسة لتخفيف الضغوط النفسية عن ابنائهم .

3- اقامة انشطة فنية متنوعة لأشغال فراغ الطلبة , وخاصة في اثناء الشواغر الدراسية.

4- اقامة انشطة رياضية مختلفة لتفريغ الطاقات الأنفعالية لدى الطلبة .

المقترحات :-

1- إجراء دراسة عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية للطلبة.

2- اجراء دراسة عن الضغوط النفسية لدى المدرسين في المدارس المتوسطة.

المصادر:

1 – المصادر العربية:

_ ابو دلو، جمال (2009) الصحة النفسية ، ط1، دار اسامه للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

_ احمد ، عبلة عبد الحميد (2022): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالانحرافات الجنسية وتعاطي المخدرات ، مجلة الطفولة والتربية ، العدد الثاني والخمسون السنة الرابعة عشر – اكتوبر.

_ الخواجة ، عبد الفتاح (٢٠١٠) : الادارة الذكية المطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط الفنية ، دار البداية ، عمان.

_ السواط ، نوف معتوق عبد الله (٢٠٢٠): فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط النفسية لدلك طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية ، جامعة سوهاج ، العدد (5).

_ العازمي ، احمد سعيدان مهدي (٢٠١٣):نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية إلى عينه من طلبة جامعة الكويت ، مجلة العلوم التربوية / العدد الثالث.

_ العنزي، ريم عابد محمد(٢٠١٢) : الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم و استراتيجيات المواجهه) ، مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس ، العدد السادس والاربعون (الجزء الثالث).

_ القصبي، فتحية العربي (2014): مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط الحياتية المعاصرة ، المجلة الجامعة ، العدد (٦) (٤).

_ النيل ، عمر ونبيل عبد الحميد (2020): ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة. النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب .

_ الوليدي ، فهد (٢٠١٩): الضغوط الاجتماعية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ودور القيادة المدرسة في مواجهتها ، مجلة المعرفة التربوية، الجمعية المصرية لأصول التربية .

_ بكير، مليكه (٢٠١٩): المدونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى تلاميذ المترشحين لإمتحان البكالوريا، مجلة دفاتر البحوث العلمية ، المركز الجامعي مرسي عبد الله ، العدد 7 (1) ٨4-74.

_ جاسم ، بشرى احمد (٢٠١٦): الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة ادأب المستنصرية ، العدد الرابع.

_ جميل، نزار نوري و يونس ، احلام فرحان (٢٠٢٤): قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم الارشاد التربوي والنفسي – قسم اللغة العربية – كلية التربية الاساسية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية – العدد (١٥٦) ، حزيران.

_ جواد ، السعبه (٢٠١٤): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي والخاضع لتصفية الدم (bemodialyse) دراسة عيادية بتطبيق اختبار (Ciss) – جامعة محمد خضير بكرة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، قسم العلوم الاجتماعية رسالة ماجستير غير منشوره.

_ حسين، طه عبد العظيم وحسين ، سلامه عبد العظيم (٢٠٠٦):استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، الاردن .

_ حكمي ، احمد بن ناصر احمد (٢٠٢٠): فعالية برنامج ارشادي قائم على التمكين النفسي لتحسين جودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس ادارة تعليم جازان ،دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية ، جامعة الزقازيق (٩٠)، 197 – 232.

_ سيد يوسف ، جمعة (٢٠٠٧): إدارة الضغوط، ط1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة .

_ صلاح ، نعيمة (٢٠١٨) : الضغوط النفسية عند تلميذات التعليم المتوسط وسبل معالجتها اقتراح برنامج ارشادي لإدارة الضغوط النفسية عند تلميذات السنة الثالث متوسط ، جامعة وهران ، كلية العلوم الاجتماعية قسم علوم التربية ، اطروحة دكتوراه منشورة

_ عبد السلام ، بو طالب محمد (2022) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهق الفاشل دراسياً في شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية لأربع حالات بثانوية بلخير – بولاية قالمة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة 8 ماي 1945 قالمة، الجزائر.

_ محمود ، سنارية جبار (٢٠١٧): الضغوط النفسية وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط على مدربي العراق بالجمناستك الفني، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 50.

_ مرسي ، ابو بكر (2002): ازمة الهوية في المراهقة والحاجة الى الارشاد ، ط1 القاهرة، مكتبة دار النهضة.

_ مشري ، سلاف (٢٠١٦): الضغوط النفسية في المجال المدرسي : المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة ، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية ، جامعة بابل ، العدد 29 ، تشرين الاول .

_ مغزي، اميمة (٢٠١٨):المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية، مجلة علوم الانسان والمجتمع ، المجلة 7 – العدد 27 ، الجزء الثاني ، الجزائر.

_ وزارة التربية (١٩٨١) : نظام المدارس الثانوي رقم (٢) ، بغداد جمهورية العراق.

ابو سميرة,محمود , والطيطي محمد عبدالأله (2019): مناهج البحث العلمي من التبيين الى التمكين , ط1 , دار اليازوردي العالمية للنشر والتوزيع , عمان , الأردن.

أبو شعالة , حنان فرج (2023): الضغوط النفسية وعلاقتها بتدني التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الآداب , جامعة مصداقة , المجلة العلمية لكلية التربية , جامعة مصداقة , ليبيا السنة التاسعة , المجلد التاسع , العدد الثالث والعشرون , سبتمبر.

ابوبكر, مختار (2016): اسس ومناهج البحث العلمي في مجال الدراسات الأدارية والأنسانية , ط1 , نيولينك الدولية للنشر والتدريب , الأمارات.

استانزي, ان وارانا, سوزانا (2015): القياس النفسي, ترجمة صلاح الدين محمود علام, ط1, دار الفكر ناشرون وموزعون, عمان– الأردن.

الخطيب, احمد حامد والخطيب, محمد احمد (2011): الاختبارات والمقاييس النفسية, ط1, دار الحامد للنشر , عمان– الاردن.

الدليمي ، احسان عليوي والمهداوي عدنان محمود (2016) : الاختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس، ط1 ، دار الحداثة للنشر و التوزيع ، بغداد – العراق.

الشربينـــي وصـــادق، زكريـا ويسريـــة، سامـي وعـلاء، هاشـم والنجـــار (2012): مناهج البحث العلمي الاسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1.

العدوي , دعاء محمد وأحمد , جمال شفيق وحسين , محمود عبد الحميد(2018): الغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والأجتماعية , مجلة العلوم البيئية , معهد الدراسات والبحوث البيئية , مجلة جامعة عين شمس , المجلد الثالث والأربعون , الجزء الأول , سبتمبر.

علام , صلاح الدين محمود (2000): سيكولوجيا النمو الأنساني بين الطفولة والمراهقة , ط1 , مكتبة المجتمع العربي, عمان , الأردن.

فرج, صفوت (20017): القياس النفسي , ط1 , مكتبة الأنجلو المصرية , القاهرة , مصر.

المكدامي, ياسر محمود وهيب (2016): موضوعات في القياس والتقويم التربوي والأختبارات , المطبعة المركزية , جامعة ديالى , العراق.

النبهان , موسى محمد(2013): اساسيات القياس في العلوم السلوكية , ط1 , دار الشروق للنشر والتوزيع , عمان , الأردن.

الوائلي ، زكي (2018): الضغوط النفسية وعلاقتها بعض المتغيرات الديمغرافية لدى موظفي الجامعة، محلية ابحاث ميسان ، مركز الارشاد التربوي والرعاية النفسية ، جامعة البصرة ، المجلة 4 ، العدد ٢٧.

2 – المصادر الأجنبية:

23 - Nunnally , J. C. (1978) psychometrice Theory Grew – Hill , New York._ Murvy, H. (1973). Explorations in Personality. New York, Oxford Press.

_ Lazarus, Richard. (1973). Stress Appraisal and Coping. New York, Springer Publishing Coping.

_ Lazarus, Richard. (1976). Patterns of Adjustments. 3rd ed., Tokyo, McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.

_ Lazarus, Richard. (1984). Stress Appraisals and Coping. New York, Springer Publishing .Co

_ Polednova, and Stranka, Z. (2005). Pupils' Psychological Stress and Optimal School Adaptation Factors. 26th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Halle, Germany, Stress and Anxiety Research (STAR), 12-23 July.

_ Raetz, W., and Teresak. (2002). Stress Coping in the First-Year Student: Gender Schema. Unpublished Ph.D., University of Georgia, D.A.I. A 63(02), 454.

Anastasi , A & Urbina (1997) psychological tidings (7thed) New York , macmillan.

Stanley , C. d. & Hopkins K. G. (1979) Educational and psychological measurement and Evaluation Hall , New York.