

جمهورية العراق

وزارة العليم العالى والبحث العلى

جامعة ذى قار / كلية التربية الأساسية

قسم التربية الخاصة



الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية الاساسية/ جامعة ذى قار وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في تخصص (التربية الخاصة)

من قبل الطالبتين

شفاء حميد حسن فاطمة سالم بهار

باشراف

م.د زهراء عامر عبد زيد

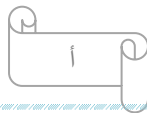
٢٠٢٢ م

١٤٤٣ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

سورة المجادلة / آية ١١



شكر وتقدير

قال تعالى (ومن يشكر فأنا م يشكر لنفسه) (لقمان : ١٢)

وقال رسوله الكريم : من لم يشكر الناس ، لم يشكر الله عز وجل

الحمد والشكر لله أولاً وأخيراً

نُقدم شكرنا وامتناننا إلى جميع من ساعدونا في إخراج هذا البحث بفضلهم وجهدهم على الآراء القيمة التي أبدوها لي وخصوصاً مشرف البحث (م. د. زهراء عامر) وإلى الهيئة التدريسية في القسم عموماً ورئيس قسم التربيته الخاصه (أ.م.د علي محمد عاصي)، راجياً من الله أن أكون قد أصبت أكثر مما أخطأت وأن يستفاد مما بذلت من جهود، أملاً أن أكون قد أعطيت الموضوع بعض حقه، وأسأل الله أن يعلمنا ماينفعنا، وينفعنا بما علمنا والله ولي التوفيق.

إهداء

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له أماله...

إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتنى...

إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بمعانيها كلها...

إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديمه للعلم...

إلى مدرستي الأولى في الحياة...

والذي الغالي. أطال الله في عمره.

إلى التي وهبت فلذة كبدها العطاء والحنان بلا كلل...

وكانت دعواتها لي بالتوفيق تتبني خطوة خطوة

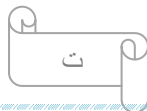
إلى أعلى الحباب... والدتي الغالية.

إلى الذين تقاسموا معي عبء الحياة...

الذين كلما أظلمت الطريق أمامي لجأت إليهم: فأقاروها لي

وكلما دب اليأس في نفسي: زرعوا فيها الأمل الأسير قدها

إخوتي وأخواتي.



أليكي أهدي ثمار جهدي وأرق كلماتي لتخبركي أنكي قطعه من ذاتي وشمعه تضيئ حياتي الى زينة حياة الدنيا وفتنتها ألى طفلي زهراء

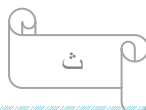
إقرار المشرف

أشهد أن إعداد البحث الموسوم ب : (الضغوط النفسيه لدى طلبه الصف السادس الاعدادي) الذي تم تقديمه من قبل الطالبتان (شفاء حميد حسن _ فاطمه سالم بهار) قد اجري تحت إشرافا في كليه التربيه الاساسيه _ قسم التربية الخاصة وهو جزء من متطلبات نيل شهاده البكالوريوس

التوقيع :

اسم المشرف م. د زهراء عامر عبد زيد

التاريخ / / ٢٠٢٢



فهرس المحتويات

العنوان	الصفحه
ذكر من القرآن الكريم	
شكر وتقدير	
الاهداء	
أقرار المشرف	
فهرس المحتويات	
مستلخص	

الصفحه	الفصل الأول: الاطار العام للبحث
	١- مشكله البحث
	٢- أهميه البحث
	٣- أهداف البحث
	٤- حدود البحث
	٥- منهجيه البحث
	٦- مصطلحات البحث
	٧- سبب اختيار الموضوع

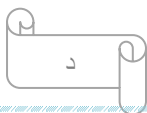
الصفحه	الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقه
	١- تمهيد
	٢- الاطار النظري: تعاريف الضغط النفسي
	٣- أسباب الضغط النفسي
	٤- الدراسات السابقه
	٥- النظريات المفسره للضغوط النفسيه

الصفحة	الفصل الثالث: منهجية البحث وأجراءاته
	أولاً- منهجية البحث
	ثانياً- إجراءات البحث
	١- مجتمع البحث
	٢- عينه البحث
	٣- اداه البحث
	٤- وصف المقياس
	٥- صدق المقياس
	٦- ثبات المقياس
	٧- الوسائل الاحصائيه

الصفحة	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها
	١- نتائج اهداف البحث
	٢- تفسيرات نتائج البحث
	٣- التوصيات
	٤- المقترحات
	٥- المراجع
	٦- الملاحق

المستخلص:

إن الضغوط النفسية مصطلح يشير إلى عدم التوافق مع البيئة والذات ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات وتشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي إلى استجابته فعالية حادة ومستمرة. وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغير يؤدي إلى الضغط النفسي. وهدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي وقامت الباحثان باختيار عينة قوامها (١٠٠) طالبة وطالبة مفردة من طلبة الصف السادس الاعدادي في محافظته ذي قار /سوق الشيوخ واستخدمت الباحثان المنهج (الوصفي) وقامت بتطبيق مقياس الضغط النفسي ل(هدى خرباش وفطيمه طوبال، ٢٠١٦) ولقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج كان من أهمها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث على مقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح الاناث حيث متوسطهم الحسابي (٣٧,٢١) وهو اكبر من متوسط الذكور (٣٥,٩٧) كما خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها العمل على التقليل من الضغوط النفسية الدراسية التي يعاني منها الطلبة من حيث تطوير المناهج وتوفير إمكانيات مادية مناسبة ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة في الفصل الدراسي مع ضرورة إدارة الصف بشكل جيد وفهم حاجات ورغبات الطلبة، وأن تعمل المدرسة على الموازنة بين عدد المعلمين ومساحة المدرسة وعدد الفصول بها وعدد الطلبة حتى لا يحدث ضغط يؤثر سير العملية التعليمية وفق أهدافها.



الفصل الأول

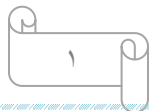
- التعريف بالبحث:
- أولاً-مشكله البحث.
- ثانياً-أهميه البحث.
- ثالثاً-أهداف البحث.
- رابعاً-حدود البحث.
- خامساً-منهجه البحث
- سادساً-مصطلحات البحث
- سابعاً-سبب اختيار الموضوع

الفصل الاول

مشكله البحث وأهميته

أولاً-مشكله البحث :

إن العلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل وتبادل ، والفرد نتاج هذا التأثير ، فهو يستجيب لمؤثرات البيئة ، فجهده وطاقته وإنجازه يتوقف على طبيعة المواقف ، فالبيئة عندما تكون مليئة بعوامل الاحباطات والشدائد وقلة الفرص ، وغير ذلك من المظاهر السلوكية التي تعبر عن الضيق والمعاناة . ولقد شهدت السنوات العشر الماضية تغيرات هامة في مجال التربية والتعليم ، مما أضاف الكثير من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة في المدرسة، وما تزال الدارسات المتعمقة بهذا الموضوع قليلة إذا ما قورنت بالموضوعات التربوية الأخرى ، وتكمن أهمية موضوع الضغوط النفسية لأثرها في حياة الطالب وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي المرتبط بمستقبله وحياته الاجتماعية ومستوى الصحة النفسية المرتبطة بتكيفه السوي مع المواقف المختلفة فقضاء الطلاب في المدرسة ربع يومهم على الأقل ، بعيدة عن الأمان الذي يتوفر لهم المنزل ، قد يعرض الكثير منهم للضغوط فيشعر بعضهم بعدم القدرة على التحمل حتى أنهم لا يستطيعون مواجهتها . فالوقت الذي يقضيه الطالب في المدرسة وقتا طويلا نسبيا من حياته يتعلم من خلاله العديد من الخبرات والمهارات والاتجاهات التي تمكنه من مواجهه المواقف المختلفة ، وأن للمدرسة تأثيرها الواضح في سلوك الطلاب وشخصياتهم، وهذا التأثير يتوقف على عدة عوامل لها علاقة مباشرة بالمدرسة ذاتها وأنظمتها ومنها ما له علاقة بالطالب الذي له خصائصه وشخصيته التي يتفرد بها ، وكذلك طبيعة العلاقات السائدة في المدرسة بين الطالب وزملائه ومعلميه وادارة المدرسة . والبيئة المدرسية جزء



هام من المجال البيئي الذي يعيش فيه الفرد ، فقد يعترها صعوبات ومواقف ذات آثار نفسية تمثل مصادر للخطر والتهديد أو الضغوط ، وهذا ما لاحظته الباحثتان في طلبه الصف السادس الاعدادي، حيث أن هذا الأمر قد استثار الرغبة لمعرفة المعاناة والضيق والمشقة لدى طلبه الصف السادس الاعدادي ومدى انعكاسات ذلك على إنجازهم الأكاديمي وعلى صحتهم النفسية وفي دراسة لداود قسيمة (١٩٩٥) " التي أكدت على أن مصادر الضغوط النفسية عند المراهق تشمل ثمانية مجالات أساسية هي: مجال المدرسة والجو الصفي، مجال العلاقة بالأبوين، مجال العلاقة بالمدرسين، مجال العلاقة بالزملاء ، مجال الأمور المالية، مجال العلاقة مع الجنس الآخر، مجال الانفعالات والخوف والمشاعر، مجال التخطيط للمستقبل، وقد خلصت إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي انتشارا بين الطلبة المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر. هذا وتعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية التي يلتحق بها الطفل وقد ووصفها القوسي، (١٩٥٢)" بأنها: البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي لكي يمر فيها الطفل، بحيث يصبح بعد ذلك معدا إعداد صالحا للحياة الاجتماعية، من هنا يظهر الدور الأساسي الذي تلعبه المدرسة في التنشئة السليمة للطفل ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه، مما يحقق له المشاركة الفاعلة في الحياة الاجتماعية، إلا أنها يمكن أن تكون مصدرا للتوتر والضغط النفسي، ويوردها(الباي، ٢٠٠٩: ص٨) كصعوبات التعلم والخوف من الامتحانات، العقبات المدرسية، الفضل المدرسي، صعوبات التكيف مع قوانين المدرسة، مشاكل التكيف مع لأقران. وفي نفس السياق هدف دراسة جيمس وهيتفي Jamesanchatife إلى معرفة العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية في المجال الأكاديمي وتوصلت الدراسة أن أهم هذه العوامل هي الضغوط الوالدية والأقران والمدرسة والخوف من الفشل الدراسي، وأكدت أيضا نتائج الدراسة على أهمية مصادر الضغط النفسي ذات المنشأ الخارجي (خارج نطاق المدرسة وتأثيرها على المجال الأكاديمي هذا ويمكن القول أن من أبرز الأسباب التي تؤثر على المسار الدراسي لدى المراهق تعزى إلى متغير الضغوط النفسية، فقد يؤدي هذا الأخير إلى عدم قدرة الفرد

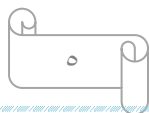
على التركيز والانتباه، واتخاذ القرار، واضطرابات في التفكير، وتدهور الذاكرة، كما وضع سلفان sulivan أن التعرض للضغط النفسي أعقبه بطئ في مستويات التعلم والتذكر فقد تأكدت (دراسة الأميري، ١٩٩٨) ارتباط الضغوط النفسية بتدني مستوى التحصيل الدراسي وأيدته في ذلك دراسة (فاطمة الحازمي، ١٩٩٩) حيث أشارت إلى أن انخفاض مستوى التحصيل ينتج عن المشكلات الدراسية، اجتماعية، صحية، نفسية، اقتصادية فقد تؤدي الضغوط النفسية إلى عدم قدرة المراهق على التوافق مع البيئة المدرسية التي يعتبر سر نجاح المراهق في مسار الدراسي، إذ يعبر التوافق المدرسي عن علاقة تفاعلية البناءة بين التلميذ والبيئة المدرسية، فقد عرف عوض والزيادي على أنه: حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التوافق بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأسره لأساتذة، الزملاء، الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي) ، وأيضا ويمكن أن نعتبر ضغوط المدرسين سبباً حيث أن كثيرا من الطلاب يعانون من المدرسين إما لقلة عددهم وقلة خبراتهم أو بسبب تعامل بعض المدرسين غير اللائق مع الطلاب وتخويفهم وهناك العديد من العناصر التي يجب الاعتماد عليها من أجل القضاء على ضغوط ومخاوف الاعدادية مثل البنية التحتية وتجهيز المدارس حتى تكون قادرة على استقبال الطلبة وتمثل عامل جذب لهم يجب أيضا وضع آليات محددة لإلغاء اعتماد الطلاب على الدروس الخصوصية من خلال تأهيل المدرسين وتطوير طرق التدريس حتى لا تعتمد على الحفظ فقط ويلجأ الطلاب إلى هذه الدروس مشددا على أن نظام التقويم يجب أن يعتمد على مدى فهم الطلاب حيث تمثل الاعداديه عامل ضغط على الأسرة بالإضافة إلى أنها تسبب ضغوطا نفسية على الطلاب وهو ما يخالف هدف التعليم في تخريج طلاب لديهم توازن نفسي، ولذلك يتعرض طلاب المرحلة الاعداديه لضغوط نفسية متفاوتة داخل وخارج البيئة المدرسية قد تترك آثاره نفسية كبيرة على شخصياتهم وتوافقهم مع المجتمع المحيط كل ذلك ينعكس سلبا أو إيجابية على

سلوكهم وبناءً على ذلك فإن مشكله البحث تكمن في التعرف على ماهي أسباب الضغوط النفسيه المتعدده والمدرکه لدى طلبة الصف السادس الاعدادي؟

ثانياً-أهميه البحث:

تتبع أهمية البحث من كونه يلقي الضوء على الضغوط النفسي التي يتعرض لها طلبة الصف السادس الاعدادي والتي تقابل مرحلة المراهقه والتي يكون فيها الطلبة بحاجه الى أشباع حاجاتهم النفسيه والتعرف على أهم العوامل التي تسبب ضغط نفسيه لديهم وذلك بحثهم ومساعدتهم في استخدام استراتيجيات تواجه الضغوط النفسيه ليكونون قادرين على التعامل معها والتغلب عليها وتجاوز الأزمات مما يخفف عنهم التوافق النفسي والاجتماعي الاكاديمي ويؤدي إلى رفع مستوى تحصيلهم الدراسي، وتناول البحث موضوع الضغوط النفسيه وأسبابها كأحد الموضوعات النفسيه الهامة التي تحتاج الى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحاليه، كما تبرز أهمية البحث التطبيقية من كونها تركز على معرفة مستوى الضغوط النفسيه لدى طلاب الصف السادس الاعدادي ويتطلب ذلك إعداد مقياس للضغوط النفسيه يمكن الاستفادة منه في دراسات مستقبلية، وتوضح أيضا في تزويد الأساتذة والمسؤولين بمعلومات عن الضغوط النفسيه لدى طلبة الصف السادس الاعدادي مما قد يؤدي إلى زيادة اهتمام المدرسة والمجتمع والاسره بطلبه ب الصف السادس الاعدادي والمساهمة في تخفيف المعيقات والمشكلات التي قد تواجه الطلاب في دراستهم لأكاديمية، وتهيئة الظروف الملائمة لتحصيل المعرفة والإسهام في المعرفي و تتضح أهمية البحث الحالي في ايجاد وسائل تطبيقية تساعد في المشكله وذلك من أجل التوصل الى قواعد حديثه تربويه تساعد على الفهم وليس الحفظ والعمل من غرس التفكير الناقد في عقول الطلبة حيث يعد التفكير الناقد الحل لكثير من المشاكل اليومية التي يواجهها الطلبة في هذه المرحله وتوفير المعلومات

العلمية والموضوعية وتتضح ايضاً أهمية البحث في أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته، حيث إنه يسعى لدراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي فأن مفهوم الضغط النفسي يعد من الموضوعات الجديدة في التراث النفسي، مما يتطلب من الباحثين تكثيف جهودهم التعرف على أهميته التطبيقية وإسهاماته في جوانب حياة الأفراد. ويعد البحث الحالي والنتائج التي سوف يصل إليها إضافة علمية للمكاتب العلمية المحلية محافظة ذي قار خاصة وجمهورية العراق عامه وقد تساهم هذه نتائج البحث الحالي في تزويد الباحثين والمهتمين بمزيد من المعلومات والبيانات عن طبيعة الضغوط النفسية وتفتح الطريق أمامهم لإجراء بحوث أخرى تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية والمشكلات النفسية والسلوكية الأكثر انتشاراً بين طلبة الصف السادس الاعدادي كما يستمد البحث أهميته من ارتباطه بطلبة الصف السادس الاعدادي ، وخاصة في هذه المرحلة العمرية والأكاديمية، وهو من المجالات التي بحاجة إلى مزيد من الدراسات المعنقة، مما يساهم في فهم ومعرفة المشكلات والصعوبات التي تواجههم، وكيفية إدراكهم لها، وطرق تفكيرهم فيها، واستخدامهم الأساليب الملائمة لحلها، مما يعد مؤشراً ينبئ بمدى نجاحهم في حياتهم الحالية والمستقبلية. وإن جودة وأصالة هذا البحث يُعدان مصادر أهميه حيث، يتناول دراسة الضغوط النفسي لدى طلبة الصف السادس الاعدادي مما قد يلفت انتباه المهتمين والمتخصصين والمسؤولين إلى أهمية التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وتطبيق ذلك في المؤسسات التعليمية والمهنية والاجتماعية ومجالات الحياة الأخرى، من خلال المقترحات التي سوف يطرحها البحث الحالي، وإمكانية الاستفادة من نتائجه في إعداد وتصميم برامج الإرشاد النفسي، وعقد دورات تدريبية للطلبة المرحله الاعداديه لتنمية مهاراتهم في مواجهه الضغوط النفسيه الشائعة عن مشكلات الحياة المتنوعة (دراسية، أسرية، اجتماعية، واقتصادية ...)، والتي تعوق تقدم الفرد وتؤثر على مستوى إنجازة، مما يمكنهم من التكيف والتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة وتحصنهم من المشكلات التي يمكن أن تواجههم في المستقبل كونها برامج وقائية ونمائية ضد الأحداث الصادمة ومعاناه اضطراب الشده بعد الصدمه كما



تتضح أهمية البحث الحالي في ايجاد وسائل تطبيقية تساعد في المشكله وذلك من أجل التوصل الى قواعد حديثه تربويه تساعد على الفهم وليس الحفظ والعمل من غرس التفكير الناقد في عقول الطلبة حيث يعد التفكير الناقد الحل لكثير من المشاكل اليومية التي يواجهها الطلاب في هذه المرحله وتوفير المعلومات العلمية والموضوعية التي يمكن أن تساعد المسؤولين والقائمين على تطوير العملية التربوية بوضع برامج ودورات تدريبية للطلاب في كيفية

التعامل مع الضغوط النفسية التي تعيق تحصيلهم الدراسي و ومدى تفاعلهم ببيئة المحيطه أي الاسره والمدرسة والمجتمع بالطرق والأساليب الصحيحه ..

ثالثاً- أهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى الضغوط النفسيه لدى طلاب المرحلة الأعداديه للصف السادس الأعدادي.
- ٢- التعرف على الفروق ذات الدلاله الاحصائيه لدى طلبة الصف السادس الاعداي تبعاً لمتغير النوع (ذكور-أناث).

رابعاً حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي لطلبة الصف السادس الاعدادي في محافظة ذي قار قضاء سوق الشيوخ للعام

الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢م

خامساً-منهجيـه البحث:

أستخدم البحث الحالي(المنهج الوصفي) وذلك لملائمته الموضوع البحث

سادساً:تحديد المصطلحات:

الضغوط النفسية :

-عرفها لازاروس (Lazarus،١٩٩٣): بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها

إضطراب في الوظائف النفسية والبيولوجية و عدم كفاية الوظائف المعرفية اللاو النفسيولوجي)

Lazarus، ١٩٩٣، P:١٢)

ووصفها طاهر (٢٠٠٣) : بأنها حالة ناتجة عن تهديدات تؤثر على الفرد وينتج عنها التوتر والازعاج الأمر الذي يؤدي إلى إختلال في التوازن النفسي والفيولوجي (طاهر ، ٢٠٠٣ :ص ٣٢) .

- وحددها حمدي والشويكي (٢٠٠٨) : بانها مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى إختلال في الوظائف النفسية والفيولوجية والجسمية لدى الفرد (حمدي والشويكي، ٢٠٠٨، ص:٢١١)

- كما عرفها خرباش وفطيمه (٢٠١٦) :هو مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفيولوجية والجسمية لدى الفرد، وهو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه طبيعياً، فهو يمكن أن يكون مفيداً في حالات الطوارئ، كما يمكن أن يسبب أعراضاً جسدية إذا استمر طويلاً.

- التعريف النظري : تبني الباحثان تعريف خرباش وفطيمه (٢٠١٦) وذلك لتبني مقياس الضغط النفسي ل(خرباش وفطيمه، ٢٠١٦، ص:٦)

التعريف الاجرائي: وهو الدرجة الكليه التي يحصل عليها الطلبة من خلال اجابه على فقرات مقياس الضغط النفسي ل(خرباش، فطيمه، ٢٠١٦) لقياس شدة الضغط النفسي.

سابعاً-أسباب اختيار الموضوع:

الإنسان بطبيعته يسعى دوما وراء الحقيقة، و يحاول اكتشاف المزيد للإجابة عن كل التساؤلات التي تشغل باله وعليه من خلال هذا البحث سنحاول أن نجيب على سؤال طالما

شغلنا ألا وهو: ماهي الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الصف السادس الاعدادي؟
فأن أنتشار الضغط النفسي كإضطراب نفسي في وسطنا الاجتماعي وبالخصوص الطلبة
المقبلين على الامتحانات الرسمية والسبب الرئيسي الذي كان وراء اختيارنا لهذا الموضوع
هو مرورنا بهذه المرحلة التي يميزها ضغط نفسي كبير

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

- تمهيد
- تعاريف الضغط النفسي
- الدراسات السابقة للضغط النفسي
- نظريات الضغط النفسي
- خلاصه الفصل

تعتبر الضغوط النفسية أمر طبيعي يتعرض لها الإنسان في الأوقات المختلفة . من حياته اليومية فالفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط، في المدرسة في العمل في الأسرة و بين الأصدقاء وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والثقافية والتربوية، ومهما اختلفت المواقف إلي يواجهها الفرد يوميا فهو يسعى دائما لإيجاد الطرق والوسائل التي تخفف المضاعفات النفسية و الاضطرابات التي يشعر بها. وعليه نتطرق في هذا الفصل إلى أهم تعاريف الضغط النفسي وأهم النظريات المفسرة له، أعراضه، أسبابه، آثاره ،إستجابة الفرد له، علاجه وكذا العناصر الأساسية التي تشكل الموقف الضاغط.

أولاً-الاطار النظري:

١-تعريف الضغط النفسي:

تعد الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية التي يتعرض لها الفرد في المواقف الحياتية المختلفة ، وقد تنجم نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته عبر التعرض لمثيرات قد يدركها الفرد أنها ضاغطة ، ومصطلح الضغوط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse وتعني الشعور بالضيق أو المعاناة أو الظلم ، ثم تحول في الإنجليزية بمعنى الضيق والشعور بالاضطهاد أو التهديد ، وأصبح يحمل معنى الضغوط Pressure والتوكيد Emphasis على وصف الألم الكامن داخل الفرد ، ومن ثم جاءت كلمة Stress لتقدم هذا المعنى . (فونتانا ، ١٩٩٤ :ص١٢-١٣).

فعند تناول مفهوم الضغط فإننا نجد أن هناك من تحدث عن مصادر الضغوط ، حيث ينظر للضغط على أنه أحد المثيرات أو المنبهات التي تتواجد في البيئة وتؤثر على الفرد ، أي أن الضغط هو القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له مشقة أو إجهادا . ولقد تم تبني هذا الاتجاه من الباحثين في مجال الضغوط ، حيث تشير مراجعة الأدبيات المختلفة إلى أن **الضغوط النفسية** إنما هي مجموعة العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية التي تتسم بالديمومة ، وتؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن ، ويحاول البحث عن ردود أفعال من شأنها الإقلال

من الشعور بهذه الضغوط ، مما يثقل القدرة التوافقية . (عبدالرحيم ، ٢٠٠١ : ص ٢٠٠) ؛ (بيومي ٢٠٠٣ : ص ٢٢) (عبد الله ، ٢٠٠٩ : ص ١١٠) (عبد المعطي ، ٢٠٠٩ : ص ٢٣) .

وهناك من تحدث عن الضغوط كاستجابة لهذه المثيرات ، حيث ينظرون للضغط على أساس أنه استجابة الفرد للمثيرات ، أي أنه رد فعل نفسي أو فسيولوجي يترتب عليه تغيرات بيولوجية ، وهو بذلك يصبح مرادفا للفظ (الإجهاد) ، حيث يظهر الإجهاد على الفرد على شكل اضطرابات سلوكية وجسمية ونفسية ، ولقد تم تبني هذا الاتجاه من الباحثين في مجال الضغوط ، حيث تشير مراجعة الأدبيات المختلفة إلى أن الضغوط النفسية تعبر عن استجابة الفرد تجاه الحدث الضاغط ، فحينما تبدو الاستعدادات والموارد الذاتية للفرد غير كافية لمواجهة متطلبات الحدث ، فإنه يترتب عليه حدوث التوتر، واختلال التوازن النفسي ، وإنعدام الاستقرار الانفعالي ، (القذافي ، ١٩٩٨ : ١١٩ - ص ١١٩) (عثمان ٢٠٠١ : ص ٩٦) و(الخفش، ٢٠٠١ : ص ٤)؛ (تفاحة وحسيب، ٢٠٠٢ : ص ٢٦٦) (إبراهيم وإبراهيم ، ٢٠٠٣ : ص ٤٩٣) . وهناك من جمع بين الجانبين السابقين أثناء تناوله الضغوط ، حيث أشاروا إلى أن الضغوط النفسية إنما هي مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافا إليها الاستجابة المترتبة عليها ، علاوة على تقدير الفرد المستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغوط ، وأنواع الدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف . (عبد الله ، ٢٠٠٤ : ص ١١٥) . وعلى الرغم من أن تعريف الضغوط النفسية يعتبر من المحاولات التي يكتنفها الكثير من الصعوبات ، وذلك لأن الضغوط النفسية تعتبر من الظواهر المعقدة والمتداخلة وذلك لتعدد الأبعاد والأسباب ، وقد أصبح مفهوم الضغوط من القضايا النفسية المحورية التي لاقت اهتمام وجهود العلماء والمنظرين والباحثين في محاولات جادة لتفسيرها وتحليلها . ويشير السمادوني (١٩٩٠) إلى أن مصطلح الضغوط النفسية يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين ، تشير الأولى إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد والتي تسبب له الضيق والتوتر، وتعرف بالمصادر الخارجية ، أما الحالة الثانية فتشير إلى ردود الأفعال الداخلية والتي تحدث بسبب الظروف البيئية والمتمثلة في الشعور الغير سار الذي يصيب الفرد.

١- تعريف هرسيلى ١٩٥٦ : الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم لأي مطلب يقع فيه.

٢- تعريف لازاروس وفولكمان ١٩٨٤ : يعرفان الضغط النفسي على أنه عبارة عن علاقة الفرد ببيئته، ويقدر الفرد حدود العلاقة على أنها حدود نتجاوز إمكانياته ومؤهلاته وتزعج راحته وهدوءه (أبو حاتمى ساميه، ٢٠٠١ : ص ١٥).

٣- تعريف كرافت ١٩٨٥: الضغوط تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات وكلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد احتمال الضغوط (أمال محمود عبد المنعم، ٢٠٠٦، ص ٥٧).

٤- تعريف وفاة عبد الله ١٩٩٤: الضغط النفسي هو حالة اضطراب في بعض الوظائف الفيزيولوجية والوجدانية والانفعالية لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه للمثيرات ضاغطة (داخلية وخارجية تتعدى طاقته للتأقلم والتكيف (أمال محمود عبد المنعم، ٢٠٠٦، ص ٥٩).

تعريف بيك: في تعريفه للضغط النفسي يرى أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي كنتيجة لمواقف نضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تعوق اتزانه أو مواقف تثير أفكار عن العجز واليأس و الإكتئاب . (وليد السيد خليفة، ٢٠٠٨، ص ١٢٩، ١٢٨).

٦ - تعريف كوبر: يرى بأن الضغط هو عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه أو الظروف التي يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية والاجتماعية (وليد السيد خليفة، ٢٠٠٨، ص ١٢٩، ١٢٨).

نستخلص من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضييق تظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدرته وإمكاناته التوافقية و العادية.

٢- أسباب الضغط النفسي:

تتمثل أسباب الضغوط النفسية في المثيرات التي تؤدي إلى ظهور استجابة الضغط (المواجهة أو الحرب) لدى الشخص والتي يمكن تصنيفها إلى عدة أنواع هي:

- أسباب جغرافية، والتي تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة الكوارث الطبيعية وأيضا الضغط السكاني في الريف والأحياء الشعبية كذلك ازدحام السكان وقلة الخدمات .

- أسباب نفسية: تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته أي تفوق ما لديه من استعدادات ولذا توجد عدة مصادر تؤدي إلى الضغوط النفسية والتي تتمثل في:

• الإحباط: من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ولذا يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان بما بعدم إمكانية القيام بالنشاط المطلوب أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

• التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه.

• الصراع: وهو حالة تنشأ بسبب وجود هدفين متعارضين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر.

• الحديث الذاتي السلبي: يتمثل في التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحليل المفرط (شيخاني سمير، ٢٠٠٣، ص ١٢).

- أسباب ذاتية: حسب الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية (١٩٩٩). تبين بأن تناول الفرد للأغذية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، الكحول والمنومات والمهددات أو أي مخدر، يعمل على الضغط خاصة عند ما لا يستطيع متعاطيها التخلي عنها (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ص ٢١٩). ويمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية جسمية أو عقلية وعندما تكون الضغوط الجسمية تنشأ من اختلالات بنية الجسم والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية..... الخ (هارون توفيق الرشيد، ١٩٩٩، ص ٧٦) وعندما تكون الضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية تتمثل في التشوه الإدراكي و اختلال الوظائف العقلية.

- أسباب اجتماعية: يشير علماء الاجتماع إلى أن الاصطدام بالواقع الاجتماعي غير المرغوب أو تغييره قد يكون وراء شعور الفرد بالضغط، إذ قد يجبره على قمع رغباته والتعبير عنها تماشياً واحتراماً للعادات والنظم السائدة في الجماعة المنتمي إليها. هذا ويدرج "حمدي ياسين" الزواج والطلاق تغيير مكان الإقامة، فقدان أحد الأقارب، التقاعد والعطل ضمن العوامل الاجتماعية المسببة للضغط كما أن للضغوط علاقة بالمستوى الاجتماعي، فما يمثل ضغطاً للطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى الدنيا و بالتالي فان ثقافة المجتمع بعاداته وتقاليدته إلى جانب أساليب التربية طبيعة السكن، التفاوت الحضري والثقافي كل هذا يؤدي إلى الضغوط لدى الأفراد (محمد كامل عويضة، ١٩٩٢: ص٧٤).

- أسباب اقتصادية: ترجع الضغوط في الوضع الاقتصادي إلى عدة أسباب منها: الفقر، البطالة، انخفاض الدخل، انخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة معدل استهلاك للأفراد (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ص ٢١٩).

- أسباب مهنية: تعتبر العوامل المهنية من أسباب الضغط النفسي وتتمثل الضغوط على المستوى المهني في الشعور بالوفاة والعبء و الثقل الناشئ عن مهنة الفرد، ومجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل عبء المهنة، ساعات العمل الطويلة (هارون الرشيد، ص ٥).

أسباب مدرسية تربوية: على مستوى التربية تنشأ الضغوط المدرسية من مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالعبء جراء الدراسة بصفة عامة حيث تتمثل الضغوط المدرسية في ضغط المناهج، والمدارس، والامتحانات والعقوبات والقوانين الصارمة وضغط الزملاء، (رمضان محمد القذافي ص ١٢-١٩).

إنطلاقاً مما سبق نجد أن الضغط النفسي ظاهرة معقدة تعبر عن وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية وما تجدر الإشارة إليه أن هناك العديد من الباحثين ممن أوردوا عوامل و مصادر وأسباب مختلفة أخرى للضغط النفسي على غرار ذلك المذكورة سابقاً تضافر كلها لإحداث الخلل الجسدي أو المرض وذلك راجع إلى المواقف المتغيرة للفرد في الحياة، وكذلك اختلاف وجهات نظر الباحثين(علي ماضي،ب س :ص ٢٥٦-٢٥٧).

كما أن مصادر الضغط بمفردها لا تشكل ضغوطاً إذ أن صدور إستجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من ضغوط أم لا. (أمال محمود عبد المنعم، ٢٠٠٦، ص ٦١).

ثانياً-الدراسات السابقة :

-من الدراسات السابقة التي تناولت متغير الضغوط النفسية هي :

١-دراسة متولي سنة ٢٠٠٠:

بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الجنس. وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٠ معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي في مستوى الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد وتكون علاقتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية. (أيبو،نائف علي ٢٠١٩ :ص١٣٢)

٢-دراسة طرافه ٢٠٠٣:

أجرت طرافه ٢٠٠٣ دراسة هدفت الى معرفة مشكلات الدراسات في الجامعات السورية وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٠ عضواً من أعضاء هيئة التدريس المشرفين على طالب الدراسات العليا ومن ٢٠٠ طالبا من طالب الدراسات العليا واستخدمت الباحثة أسلوب مقابلات الاداريين المعلمين في الجامعات السورية وقد تم تناول مجالات متعددة من المشكلات ومن ضمنها مشكلات تتعلق بطلبة الدراسات العليا ووضحت نتائج الدراسة الميدانية للمشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا على أن أشد هذه المشكلات قلة امكانات الطالب المادية ومستقبل الطالب المجهول بعد التخرج وطول المدة الزمنية في اختيار موضوع الرسالة وفي انجاز مخطط البحث والتحاق الطالب باختصاص غير الاختصاص الذي يرغب في دراسته وأن أشد المشكلات في الكليات النظرية أكثر من الكليات العلمية وبنيت الاستجابة لمشكلات أخرى ونتائج المقابلات ضعف القدرة العلمية لطلبة الماجستير والدكتوراه وقلة رغبته في الدراسة.

٣-دراسة جافلا ٢٠٠٥:

دراسته جافلا ٢٠٠٥ هدفت هذه الدراسة الى فحص العالقة بين أدراك الضغوط وعدم الارتياح في البيئة الجامعية والاستماع والدافعية الاكاديمية وجوده الحياة وأجريت على عينة قوامها ١٢٢ طالبة جامعيًا وطبق الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس أخرى.. وأوضحت النتائج أن الطلبة

الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر وعدم الراحة في البيئة الجامعية وشعور أقل بالسيطرة الاكاديمية كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة وانخفاض الشعور بالاستمتاع الاكاديمي والدافعية الاكاديمية.

(المجلة العلمية لكلية التربية النوعية ، ع ٩ يناير ٢٠١٧ ج ١)

٤-دراسة الوردات ٢٠٠٩ :

دراسته بعنوان (بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة) واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية وأظهرت نتائج أن درجة التأثير المصادر الضغط النفسي كان متوسطا في جميع الابعاد باستثناء البعد الاكاديمي والاقتصادي فقد كانت درجة التأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعة فيها وأشارت النتائج ايضا الى وجود أثر ذو دلالة إحصائية لتنوع الاجتماعي في البعد الاكاديمي لصالح الاثاث ووجود أثر ذو دلالة إحصائية للنوع الاجتماعي في البعد الاقتصادي لصالح الذكور أما بقية الأثار فلم تكن ذات دلالة إحصائية .

(الجعافره، ٢٠١٦:ص٣٠)

ثالثاً-النظريات المفسره للضغوط النفسية :

يعتبر الضغط النفسي من المسائل التي أصبحت تؤرق الجميع من الكبار والصغار، وخصوصاً لما تسببه من آثار على صحة الفرد والجماعة، لذا حظي بالدراسة والتحليل منذ أربعة عقود، وتزداد أهمية دراسته مع كل تحول تكنولوجي وعلمي وبيئي ولقد عالج هذا المفهوم من عدة نواحي، بيولوجية وعقلية نفسية وسلوكية اجتماعية ومنها تعددت التفسيرات العلمية التي تناولته

١-نضريه التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية الى مدرسه التحليل النفسي التي اسسها الاعصاب النمساوي فرويد وبدأت هذه المدرسة علاج بعض الامراض النفسية وترى نظريه تحليل النفسي أن وجود خبرات سابقه لدى الافراد يختارها العقل الباطن عند السنوات الاولى من العمر ينتج عنه استعداد مسبق لدى الافراد دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشا الاضطراب وقد اشار فرويد ان السعي وراء اشباع الغرائز ولكن دفاعاتنا تسد الطريق وتسمح الرغبات بأشباع يتماشي مع قيم المجتمع ومعاييرها ويتم ذلك عندما تكون (الأنسا)قويه أما عندما تكون الناس ضعيفة فسرعان ما تقع فريسه للتهديدات والصراعات والأزمات ومن ثم تستطيع (الأنسا)القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب (الهو)ومطالب الواقع الخارجي ومن هذا ينتج لنا الضغط النفسي.

(أبيو،نائف علي،٢٠١٩:ص٩٧)

٢- نظرية العجز المتعلم لسيلجمان:

ترى هذه النظرية أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلّة الحيلة ، وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانيات الفرد ، وحقيقة أن الأحداث غير القابلة للسيطرة تؤدي إلى ضغوط أكثر من الأحداث التي يمكن السيطرة عليها وتتضمن هذه الفكرة أن وجود السيطرة أو فقدانها لهما أهمية في خبرة الضغوط . ويذكر كل من (السيد، ٢٠٠٩ والصبيحي ، ٢٠٠٧) بأن نظرية العجز المتعلم ترى أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة ، يتعلمها الفرد من خبراته السابقة ، والتي مؤداها أن الفرد حين تفشل جهوده في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر فإنه يتوقف عن الكفاح بسبب عجز فإن موقف جديد يصبح عاجزة أمامه ليس لديه

القدرة على ضبط الأحداث أو التنبؤ بها ، بمعنى 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 وفهمه . وقد حدد سيلجمان ثلاثة وجوه من القصور تميز العجز المتعلم هي :

١- يكون دافعيًا ، أن الشخص لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير نتيجة الضغط.
٢. يكون معرفيًا : أن الشخص يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الضغط السيئ

٣- يكون انفعالياً : ويتمثل في أن هذا العجز المتعلم يؤدي إلى حالة من الانسحاب والانعزال والاكتئاب والمخاوف والقلق وإدراك العالم الخارجي كمصدر التهديد وهذا يعني أن الناس يمكن أن يتعلموا العجز والاستسلام من خلال مرورهم بخبرات متكررة من عدم السيطرة على الأحداث ، مما قد يؤدي ذلك إلى ضعف الدافعية وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية ، وتأخذ ردود الأفعال صورا من الانسحاب واليأس والاكتئاب ، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وانه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به . إن مرحلة العجز بالتحديد والتي تفشل فيها مجهودات الفرد في التغلب على الموقف الضاغط تماثل الضغوط المستمرة كما يماثل العجز المتعلم حيث يتوقف الفرد عن محاولاته في الاستجابة في كل من البيئات القديمة والجديدة مرحلة الإجهاد حين تستنفد مصادر الفرد ويكون النشاط قليلاً جداً، ويمكن لنموذج العجز المتعلم أن يفسر أيضا التأثيرات البعدية للضغوط وهي حقيقة أن أداء كثير من المهام يقل بعد التعرض الطويل للضغوط . فتلك التأثيرات البعدية يمكن تفسيرها على أنها عجز متعلم . والاهتمام بالسيطرة مهمة جدا ، فإذا أرجع شخص افتقاده للتأثير إلى العوامل غير القابلة للسيطرة فإنه سيعتقد أنه لا يمكن للجهد الشخصي علاج الموقف وبالتالي سيدرك إمكاناته على أنها غير كافية لمواجهة الظروف الضاغطة وهذه الحالة تؤدي إلى الشعور الذاتي بالضغوط

٣- نظريه هنري موراي :

يرى موراي أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ، وأن مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة ويعد الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية الموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، ويميز موراي في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط ، حيث يشير إلى ضغوط بيتا Beta Stress باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها ، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا Alpha Stress باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع ، ويوضح

موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغط بيئا ، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيئا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل . (الهيل، ٢٠١٣:ص١٣) ، (عطية ، ٢٠١٠:ص٩٧) . ويمكن القول أن هذه النظرية قد ركزت على الضغوط كمتغير مستقل يتمثل في المشيرات البيئية حيث بينت هذه النظرية أن الضغوط صفة أو خاصية لموضوع بيئي ، وأنها مرتبطة بموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة متعلقة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته وهو ما يشير إلى تأكيد النظرية عند تفسيرها للضغوط على المثيرات البيئية وما تحويه من موضوعات مؤثرة في إشباع حاجة الفرد .

٤- النظرية السلوكية :

تعود هذه النظرية الى المدرسة السلوكية التي اسسها العالم واطسون سنة ١٩١٢. وهي مدرسه تنظر الى الكائن الحي على أنه آلة ميكانيكية معقدة التحركة دوافع موجهة إلى غاية بل مثيرات فزيقية تصدر عنها أستجابات عضلية وغدية مختلفه وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئية وهذه العوامل يمكن التحكم بها أواليمكن التحكم بها. وتذهب النظرية السلوكية الى أن بعض الافراد يتاثرون أكثر من غيرهم لضغوط البيئية ولهذا فإن الضغوط تضر أثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها. وتؤكد المدرسة السلوكية على أختالف مراحلها (القديمة...والحديثه على الجانب البيئي في الضغوط النفسية فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمه من الخبرات التي يتعرض لها الفرد) ايبو ،نائف علي (٢٠١٩ :ص٩٨)

٥- النظرية الإدراكية لسبيلبرجير:

تناول سبيلبرجير Spielberger بشكل غير مباشر مفهوم الضغط Stress ومفهوم التهديد أثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق ، وعبر دراسات متعددة ميز بين المفهومين ، فيرى أن المفهوم الأول يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي والثاني يشير إلى التفسير الذاتي والتقدير للموقف على أنه ضاغط أو خطير ، أي إدراك ذاتي للفرد ، ويرى أن القلق ناتج عن الضغط ، والضغط يستدعي الميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية كالكبت والإنكار والتبرير وغيرها لتخفيفه ، كما يتفاوت مستوى القلق بتفاوت درجة إدراك الفرد للظرف الضاغط (الرشيدي ، ١٩٩٩ : ص٣٥) . وتشير الهيل (٢٠٠٢) إلى أن هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها ، وقد حدد سبيلبرجير ١٩٧٩ مفهوم الضغوط من خلال ثلاثة أبعاد : الأول مصدر الضغط وهو يبدأ بمثير يحمل تهديدا أو خطرة ما نفسية أو جسمية ، والثاني هو إدراك الفرد للمثير أو التهديد ، والثالث فيشكل رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد ، ومن هنا يرتبط شدة ردة الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له.

توضيح للنظريه الادراكيه لسبيلبرجير

رد الفعل النفسي للمثير → أدراك الفرد للمثير → مواقف الحياه الضاغطة أو المثيره

الفصل الثالث

- أولاً-منهج البحث
- ثانياً إجراءات البحث
 - مجتمع البحث
 - عينه البحث
 - أداه البحث
 - وصف المقياس
 - صدق المقياس
 - ثبات المقياس
- الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

منهجه البحث واجراءاته:

• اجراءات البحث:

تطلب تحقيق اهداف البحث التعرف على مجتمع البحث واختيار عينه ممثله له مع تحديد الاجراءات التي أُتبعَت في اعداد اداه البحث والوسائل الاحصائيه التي استخدمت في معالجه البيانات التوصل الى النتائج وفي وفيما ياتي وصف لجميع هذه الاجراءات:

• اولاً منهج البحث:

يتحدد المنهج في الدراسه امرا ضروري في اي باحث يريد القيام بدراسه معينه حول موضوع معين يتوجب عليه اختيار المنهج المناسب لدراسه ويمكن اختيار ذلك المنهج حسب طبيعه البحث وموضوعه في الدراسه الحاليه وتم اعتماد المنهج الوصفي لانه المنهج الانسب لهذه الدراسه التي تتناول الضغوط النفسيه لدى طلبه السادس الاعدادي.

• ثانياً اجراءات البحث:

1 - مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي بعين من طلبه المرحله الاعداديه الصف السادس الاعدادي قضاء سوق الشيوخ/ذي قار عددهم (١٠٠) طالب وطالبه للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) في اربعة مدارس وهي: (اعداديه كربلاء للبنين، اعداديه الابرار للبنين، اعداديه الخنساء للبنات، ثانويه البتول البنات) بلغ عدد الذكور (٧٢٩) وعدد الاناث (٣٣١)

٢- عينه البحث:

لتحقيق اهداف البحث فقط فقد اختارت الباحثتان العينه بطريقه عشوائيه بسيطه ذات توزيع متساوي الاصيلي المراد بحته يكون عدد افراد العينه (١٠٠) طالب وطالبه (٥٠) ذكور و (٥٠) اناث للصف السادس الاعدادي وجدول رقم (١) يوضح أفراد العينه حسب الجنس:

جدول رقم (١)

يوضح توزيع افراد العينه حسب الجنس ذكور، اناث

ت	المدارس	الاناث	الذكور	المجموع الكلي
١	اعداديه كربلاء للبنين	-	٥٠٤	٥٠٤
٢	أعداديه الأبرار للبنين	-	٢٢٥	٢٢٥
٣	اعداديه الخنساء للبنات	٣٠١	-	٣٠١
٤	ثانويه البتول للبنات	٣٠	-	٣٠

٣- اداه البحث:

بعد اطلاع الباحثتان على المقاييس والادبيات والدراسات السابقه فقط تبنى الباحثتان مقياس (خرباش و فطيمه، ٢٠١٦) والذي يتكون من (٤٢) فقره ويتناول اربعة ابعاد وهي :

(البعد الدراسي، البعد الشخصي، البعد العلائقي، البعد الفيزيولوجي) في دراستها الموسومه ب (الضغوط النفسيه لدى طلبة الصف السادس الاعدادي) لصلاحيته وملائمته لعينه وأهداف البحث الحالي، اي الضغوط النفسيه لدى طلبة الصف السادس الاعدادي ولغرض استخدام هذا المقياس الضغوط النفسيه استلزم من الباحثتان ايجاد الخصائص السيكومترية لزياده الثقه بالمقياس من خلال اتباع المؤشرات التاليه:

• وصف المقياس:

إذا تكون مقياس الضغط النفسي بصيغته النهائية من (٤٢) فقره يتم تصحيحها بأعطاء: (٣ درجات لتتطبق دائماً، ٢ درجات تنطبق احياناً، ١ درجه تنطبق نادراً، ٠ لاتتطبق أبداً) ويتم حساب الدرجه الكليه لكل مفحوص بجميع درجات اجابته على فقرات المقياس جميعهم لذلك كانت اعلى درجه لمقياس الضغوط النفسيه هي (١٢٦) درجه و اقل درجه كليه للمقياس (٤٢) درجه ومتوسط فرضي مقداره (٦٣) والملحق رقم (١) يوضح المقياس بصيغته النهائية:

أ-صدق المقياس:

يمثل الصدق أحد أهم الخصائص السايكومترية للمقياس ، الذي يستطيع الباحث التحقق من خلاله عن مدى جودة الأداة على قياس السمه او الضاهره التي وضعت من اجلها (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ : ٣٩) وقد تم حساب الصدق الظاهري للمقياس وذلك للتأكد من المظهر العام للمقياس من حيث مدى وضوح الفقرات وموضوعيتها (الامام : ١٩٩٥ : ١٣٠) . ويتوصل الى هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين ، ويتم تقويم الدرجه من خلال التوافق بين آرائهم . لذا تم عرض فقرات المقياس بصورته الاولية على نخبة من الخبراء المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية للحكم عن مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، أو تعديلها، او حذفها ، وقد حصلت الفقرات جميعها على نسبة اتفاق ١٠٠%

ب-ثبات المقياس:

يقصد بالثبات الاتساق والانسجام الذي يقيس به علامات اختبار السمة والظاهرة التي اعد الاختبار لقياسها. (ملحم، ٢٠٠٠: ٢٤٠). ولحساب معامل الثبات (معامل الاستقرار) في مقياس البحث فقد اعتمدت الباحثتان طريقه الاتساق الخارجي باستعمال الاختبار واعاده الاختبار (عودة، ٢٠٠٥: ٤٣٠) على عينة مكونة من (٢٥) طالب وطالبة، وبفاصل زمني قدره (١٥) يوماً، واطهرت النتائج إن معاملات الثبات جيدة، الجدول (٢) يوضح ذلك، حيث يشير معظم الباحثين الى كفاية معاملات الثبات التي بلغت نسبتها حوالي (٠,٨٤)

(عيسوى، ٨٥: ١٩٧٤)

• الاتساق الخارجي: (أعاده الاختبار)

لحساب الثبات في هذه الطريقة طبق الباحثتان المقياس على عينه الثبات البالغه (٢٥) طالب وطالبة وذلك بعد مرور ١٥ يوم من التطبيق الاول طبق الاختبار على نفس العينة وتم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والثاني بلغ معامل الثبات (٠,٨٤).

• الوسائل الإحصائية:

استعانت الباحثتان بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات النهائية لمعالجه نتائج البحث أحصائية وقد استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية الآتية:

١-معامل ارتباط بيرسون.

٢-نسبه الاتساق لاستخراج الصدق الظاهري.

٤-تحليل التباين الأحادي.

٤-الاختبار التائي لعينه واحده في حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينه البحث.

الفصل الرابع

- عرض النتائج ومناقشتها
- الاستنتاجات
- التوصيات والمقترحات
- المصادر والمراجع

* عرض النتائج وتفسيرها *

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم توصل اليها من قبل الباحثان على وفق الاهداف البحث عن النحو التالي:

١-الهدف الاول:

والذي ينص(التعرف على مستوى الضغوط النفسيه لدى طلبه الصف السادس الاعدادي) في قضاء سوق الشيوخ /محافظة ذي قار حيث اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لافراد عينه الدراسه على مقياس الضغوط النفسيه بلغ (٧٨,٢٢١) بانحراف معياري بلغ(١٦,١٣٢) و مقارنه الوسط الحسابي للعينه مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٦)درجه تبين ان وسط الحسابي العينه اكبر من الوسط الفرضي ولأختبار دلالة الفروق (t-test) استخدمت الباحثان الاختبار التائي لعينه واحده المقارنه بين الوسطين إذ بلغت القيمه التائيه المحسوبه(٤,٣٢٩) عند مستوى دلاله (٠,٠٥)وعند مقارنتها مع القيمه التائيه الجدوليه البالغه (١,٩٨)وتبين أن القيمه التائيه المحسوبه اكبر من القيمه الجدوليه وبدرجه حريه (٩٩)وجدول رقم(٢)يوضح ذلك

جدول رقم (٢) يوضح

القيمه التائيه لدلاله الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس

(الضغوط النفسيه)لأفراد عينه الدراسه

افراد عينه الدراسه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجه الحريه	القيمه التائيه المحسوبه الجدوليه	مستوى الدلاله
١٠٠	٧٨,٢٢١	١٦,١٣٢	١٢٦	٩٩	١,٩٨ ٤,٣٢٩	غير دال عند مستوى دلاله (٠,٠٥)

٢-الهدف الثاني:

التعرف على الفروق ذات الدلاله الاحصائيه في الضغوط النفسيه لدى طلبة الصف السادس الاعدادي تبعاً المتغير الجنس(ذكور،اناث). تبين من الجدول أدناه انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حريه(١,٩٨)حيث بلغت القيمه التائيه المحسوبه (٤,٩٦)وهي أكبر من القيمه التائيه الجدوليه(٣,٩٣) وان هذا الفرق لصالح الاناث حيث متوسطهم الحسابي (٣٧,٢١)وهو أكبر من مستوى الذكور (٣٥,٩٧).

جدول رقم (٣)يوضح

القيمه الفائيه المحسوبه والجدوليه لدلاله الفروق بين متغير النوع (ذكور،اناث) على مقياس الضغوط النفسيه.

أفراد عينه الدراسه	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	القيمه الفائيه المحسوبه_ الجدوليه	الدلاله الاحصائيه
٥٠	النوع	٢٨٣,٤٥	١	٢٨٣,٤٥	٤,٩٦ ٣,٩٣	
٥٠	الخطا الكلي	٢٧٤١,٣٣	٩٨	٢٧,٩٧	٤,٣٣ ٣,٣٩	

تفسيرات نتائج الاهداف

١-قد دعمت نتيجة الهدف الاول النظريات التي فسرت الضغوط النفسية والتي منها (نظرية ستيرن) في افتراضه أن الضغوط المدرسية تحدد سلوك الطلبة بصفة خاصة إما تيسر أو تعوق جهودهم التي تستهدف

إشباع حاجاتهم وأهدافهم وذلك ماأكدت عليه أيضا (نظرية موراي هانري) بأن الضغط صفة لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهد الفرد للوصول إلى هدف معين كما وصف أيضا(نموذج كوبر) أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة من الضغط

٢-وتفسر الباحثتان هذه نتيجة الهدف الثاني من خلال البعد الخاص بالضغط الدراسية بالمرحلة الدراسية النهائية وهي الصف السادس الاعدادي حيث يتبين ذلك أن المناهج تشمل دروسا كثيرة ومتشعبة وبها حشو وتكرار حيث أن الإطالة وكثرة الموضوعات لها أثر سلبي على الطالبات في مذاكرتها فيزداد عليهم القلق وضعف التركيز حيث يشعرون بالعجز في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم الدراسية ويؤدي إلى إعاقة تقدمهم الدراسي لذلك تعاني الطالبات أثناء فترة الامتحانات بالضغط النفسي لخوفهم من مستوى إجابتهم وحصولهم على درجات لم يرضون عنها وبالتالي يصعب عليهم إعادة ترتيب المعلومات التي يدرسونها حسب أهميتها وتضطر الطالبات الى أخذ الدروس الخصوصية التي لا تقف على مادة واحده أو مادتين ولكن قد تمتد الى كافة المناهج حيث أنها ليس لها وقت محدد بل قد تمتد طوال العام مما يسبب في حرمان الطالبات من ممارسة الأنشطة والهوايات المحبة لهم وذلك يرجع السبب طول المناهج وقلة وقت الحصص وضعف أداء المعلمين وعدم حب الطالبات لبعض المواد التي يدرسونها وهذا يؤدي الى حرمان بعض الطالبات من احتياجاتهم الشخصية مما يؤثر عليهم ويمثل ضغطا دراسيا لهم.

التوصيات

- ١ - العمل على تقليل من الضغوط النفسية الدراسية التي يعاني منها الطلبة من حيث تطوير المناهج وتوفير إمكانيات مادية مناسبة.
- ٢- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة في الفصل الدراسي مع ضرورة إدارة الصف بشكل جيد وفهم حاجات ورغبات الطلبة.
- ٣- أن تعمل المدرسة على الموازنة بين عدد المعلمين ومساحة المدرسة وعدد الأقسام بها وعدد الطلبة حتى لا يحدث ضغط يؤثر سير العملية التعليمية وفق أهدافها.
- ٤- تدريب الطلبة على المشاركة وإبداء الرأي والحصول على معلومات من مصادر متعددة بما يفجر طاقتهم وينمي لديهم الثقة بالذات والمواجهة الإيجابية للضغوط وفهم العالم من حولهم.
- ٥- توجيه نظر العاملين في المجال التربوي بضرورة الاهتمام بالضغوط التي كيتعرض لها الطالب في المرحلة الإعدادية عند التخطيط وإعداد البرامج التربوية المختلفة.
- ٦- ضرورة توجيه طائفه من التدريسين بالتعامل الانساني والتربوي مع الطلبة على حد سواء.
- ٧- الاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل مشكله الطلبة وضغوط الدراسه الواقعه عليهم ليتسنى لهم التمتع بصحه نفسيه سليمة.

المقترحات

١. دراسات وبحوث مقترحة:

نظرا لأن الدراسة الحالية أوضحت أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل سلبي عل تفوق وإنجاز الطلاب وعلى صحتهم النفسية واستكمالاً للجهد الذي بدأته الدراسة الحالية ، فإن الباحثان تقترحان إجراء دراسات ميدانية تتناول الضغوط النفسية في علاقتها في جوانب متعددة لشخصية الطالب. ومن الدراسات والبحوث المقترحة هذا الصدد ما يلي :

١. إجراء دراسة بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي وحاجاتهم للإرشاد النفسي .
٢. إجراء دراسة بعنوان برنامج مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.
٣. إجراء دراسة بعنوان برنامج مقترح لرفع مستوى الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية لطلبة الصف السادس الاعدادي .
٤. إجراء دراسة بعنوان الصلابة النفسية لدى طلبة الصف السادس الاعدادي وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي.

المراجع والمصادر

* المراجع والمصادر *

١- أبراهيم، عبد الباسط وأبراهيم، رضوي (٢٠٠٣)، علم النفس: أسمه ومعالمه ودراساته، دار العلوم، الرياض.

٢- الامام، مصطفى محمود والعجيلي، صباح (١٩٩٠): التقويم والقياس، جامعه بغداد.

٣- أمال، محمود عبد المنعم (٢٠٠٦): الإرشاد النفسي الأسري ومواجهه الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقلياً، مكتبه زهراء الشرق، مصر العربية القاهره، الطبعة الأولى.

٤- أيبو، نائق علي، (٢٠١٩): الضغوط النفسية، مصر، دار المعرفة الجامعية.

٥- الباوي، علي هاوش جاوش (٢٠٠٩): مصادر الضغوط النفسيه لدى الاطفال كما يدركها المعلمون ،مجله العلوم الانسانيه، السنه الرابعه، العدد الثاني والاربعون، العراق.

٦- الجعافرة، أبراهيم موسى (٢٠١٦): مستوى الضغوط النفسيه و علاقتها بالتكؤ لأكاديمي لدى طلبة جامعه مؤته، رساله ماجستير غير منشور، جامعه مؤته.

٧- الخفش، سهام رياض (٢٠٠١): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، رساله ماجستير غير منشور، جامعه الأردنیه- عمان.

٨- الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩): الضغوط النفسية، نضرياتها، طبيعتها، مكتبه الانجاز المصريه، مصر.

٩- الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسيه، كليه الاداب ،جامعه بغداد.

١٠- السيد، الفرماطي (٢٠٠٩): العجز المتعلم، سياقاته، وقضاياها التربويه، مكتبه الانجلو، القاهره.

١١- السمدونى، السيد (١٩٩٠)، ادراك المتفوقين عقلياً الضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسيه والبيئيه، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفسي في مصر، كليه التربيه ،جامعه المنصوره.

١٢- الصبيحي، عبد الرحمن عبد الله (٢٠٠٧): ضغوط الحياه وأثرها على صحة الطفل، ندوه بمناسبة الاحتفال العالمى بشهر خدمه الاجتماعيه، مستشفى الملك فيصل التخصصي مركز الأبحاث بالرياض، ٣١، مارس، ٢٠٠٧.

١٣- القوصي، عبد العزيز (١٩٩٥): أسس الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية للطباعة والنشر.

١٤- القذافي، رمضان بن محمد (١٩٩٨): الصحة النفسية والتوافق، الاسكندرية.

١٥- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١): القلق واداره الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦- الهيل، امينه إبراهيم (٢٠٠٢): دراسه فاعليه برنامج الرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينه من طالبات الثانويه بدوله قطر، رساله دكتوراه، جامعه عين الشمس.

١٧- بوحاتمي ساميه (٢٠٠١): السند الاجتماعي المقدم في دار العجزه ودوره في تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن بسبب معاناتهم من الرفض العائلي، رساله ماجستير في علم النفس العيادي، جامعه الجزائر.

١٨- بيومي، لمياء عبد الحميد (٢٠٠٣): الضغوط النفسية لدى أسر المعتقلين وعلاقتها بالاتجاهين الوالدين نحو الطفل المعاق، رساله ماجستير غير منشور، جامعه قناه السويس.

١٩- تفاحه، جمال وحسيب، عبد المنعم عبد الله (٢٠٠١): الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط دراسه سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر، مجله الإرشاد النفسي، جامعه عين الشمس، العدد السادس عشر.

٢٠- حمدي، نزيه والشوبكي، نايفه (٢٠٠٨): فاعليه برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الاباء وبنائهم، مجله البصائر، المجلد الثاني عشر، العدد الاول، الاردن.

٢١- خرباش، هدى وفاطمة، طوبال (٢٠١٦): بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، مجله تنمية الموارد البشرية، المجلد السابع، العدد الثاني، ديسمبر ٢٠١٦، جامعه سطيف ٢.

٢٢- شيخاني، سمير (٢٠٠٣): الضغط النفسي طبيعته، اسبابه، المساعدة الذاتية والمداواه، دار الفكر العربي، بيروت المؤسسة الثقافية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

٢٣- طاهر، شويو عبد الله (٢٠٠٣): الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)، مجله كلية التربية، العدد الاول، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

- ٢٤- عبد الرحيم، هاله شوقي(٢٠٠١):مدى فاعلية برنامج ارشادي لخفض درجه الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعيه،رساله ماجستير غير منشوره ،جامعه عين الشمس.
- ٢٥- عبد الله،محمد قاسم(٢٠٠٤):مدخل الى الصحة النفسية،دار الفكر ،عمان.
- ٢٦- عبد المعطي،حسن مصطفى (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،مكتبه زهراء الشرق،القاهره.
- ٢٧- عطيه،محمود(٢٠١٠):ضغوط المراهقين والشباب وكيفيه مواجهتها،مكتبه الانجلو،القاهره.
- ٢٨- عوده،أحمد سليمان(٢٠٠٥):القياس والتقويم في العمليه التدريسيه،دار الامل ،عمان.
- ٢٩- عيسوي،عبد الرحمن محمد(١٩٧٤):القياس والتجريب في علم النفس والتربية ،دار المعرفيه الجامعيه،الاسكندريه.
- ٣٠- فونتانا،ديفيد،(١٩٩٤): الضغوط النفسية،ترجمه حمدي علي الفرماوي،رضا عبدالله ابوسريع،مكتبه الانجلو،القاهره.
- ٣١- ملحم،سامي محمد(٢٠٠٠):مناهج البحث في التربيه وعلم النفس، الطبعة الاولى،دار المسيره للنشر والتوزيع،عمان،الاردن.

المصادر الاجنبيه

Lazarus,R,S(١٩٩٣):From psychological stress to Emotion History Of Out Book,Annual Review Of Laz,١٩٩٣,p١٢,psychology(٤٤).

ملحق رقم (١)

يوضح فقرات مقياس الضغط النفسي

ت	الفقرات	تتطبق دائماً	تتطبق أحياناً	تتطبق نادراً	لا تتطبق أبداً
١	تتعبني الامتحانات الدراسية المستمرة (الشهرية، نصف السنة، آخر السنة)				
٢	أشعر بأنني متعب نفسياً				
٣	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين				
٤	أعاني من خفقان القلب				
٥	أعاني من كثرة النسيان				
٦	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحه الآخرين بما يجول في خاطري				
٧	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
٨	أعاني من مشاكل هضميه				
٩	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
١٠	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها				
١١	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء أكانت كتابيه أو شفوية				
١٢	أعاني من صداع متكرر				
١٣	العلامات التي أحصل عليها لاتعبر عن قدراتي العلميه				
١٤	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
١٥	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي				

				أعاني صعوبه في النوم	١٦
				يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	١٧
				أشعر أنني مهموم دائما	١٨
				لا أثق في الناس	١٩
				أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	٢٠
				أعاني من التثنت وعدم التركيز في دراسه	٢١
				المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها	٢٢
				يضايقني عدم فهم الأباء لمتطلبات الدراسه	٢٣
				أعاني صعوبه في التنفس	٢٤
				أجد صعوبه في أنجاز الواجبات الدراسيّه	٢٥
				أشعر بأنني فاشل	٢٦
				علاقتي لعائلتي متوتره	٢٧
				أعاني من اضطرابات في الشهيه	٢٨
				أجد صعوبه في فهم بعض المقررات الدراسيّه	٢٩
				أشعر بالحزن معظم الاوقات	٣٠
				أجد صعوبه في أقامه علاقات جيده مع زملائي في القسم	٣١
				أشعر بالارهاق طوال الوقت	٣٢
				تتقلب حالتي المزاجيه بين السعاده والحزن دون سبب ظاهر	٣٣
				لا أحد يفهمني	٣٤
				أشكو من الغثيان	٣٥
				أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهه اي ضغط	٣٦
				أجد صعوبه بالتحدث مع الأستاذ داخل او خارج القسم	٣٧
				أشعر بالتعب عند أستيقاظي من النوم	٣٨
				أشعر بأنني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات	٣٩
				يفضل الاستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	٤٠
				أعاني من الارتعاش	٤١
				أخاف من الفشل الدراسي	٤٢

