



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم  
إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية)

=====

## مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي

إعداد

**حنان محمد ارشيد الطراونه**

معلمة في وزارة التربية والتعليم الاردنية

بكالوريوس رياضيات

جامعه مؤتته

دبلوم تربية ودبلوم صعوبات تعلم

﴿ المجلد الثامن والثلاثون - العدد التاسع - سبتمبر ٢٠٢٢ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، والتعرف إلى دلالات الفروق في المتوسطات الحسابية مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات الفرع الدراسي، والصف الدراسي، والمعدل، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٢) طالبة من طالبات الثانوية العامة في المدارس الحكومية في مديرية تربية وتعليم لواء المزار الجنوبي، وتم التأكد من الصدق والثبات للدراسة من خلال عرضها على المحكمين.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية على المجالات والدرجة الكلية، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات الفرع الدراسي، ومتغير الصف الدراسي ومتغير المعدل. وأوصت الدراسة العمل على عقد الدورات التدريبية للطلبة بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية وكيفية تجاوزها.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية، طالبات المرحلة الثانوية، لواء المزار الجنوبي.

## Abstract

### **The level of psychological stress among secondary school students in the schools of the Southern Mazar District**

The study aimed to identify the level of psychological stress among secondary school students in the schools of the Southern Mazar District, and to identify the significance of the differences in the arithmetic averages. Out of (182) high school students in government schools in the Directorate of Education of the Southern Mazar Brigade, and the validity and reliability of the study were confirmed by presenting it to the arbitrators.

The results of the study concluded that the level of psychological stress came to a medium degree among secondary school students in the schools of the Southern Mazar Brigade, and the results also concluded that there were no statistically significant differences in psychological stress on the domains and the total degree, and there were no statistically significant differences in psychological stress according to the variables of the academic branch. grade variable, and grade point variable. The study recommended working on holding training courses for students on how to deal with psychological stress and how to overcome it.

**Keywords:** psychological stress, secondary school students.

## المقدمة

تعد الضغوط النفسية من المواضيع المؤثرة في حياة الأفراد بمختلف الظروف الطبيعية وغير الطبيعية، وقد اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر بهذا المفهوم وتفسيره، ويعتقد بأن كانون هو أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية؛ إذ قدم مفهوم التوازن، والذي يشير إلى استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن بهدف تحقيق البقاء، ويحدث الضغط نتيجة خلل في هذا التوازن؛ فعند إدراك العضوية تهديداً خارجياً من البيئة، فإن هذا يدفع الجسم لإظهار مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية كزيادة التنفس وزيادة ضربات القلب عن الوضع الطبيعي وارتفاع ضغط الدم، كاستجابة لهذا التهديد (السميران والمساعد، ٢٠١٤).

ويمكن الإشارة إلى الضغوط النفسية عبارة عن استجابات مقصودة يطلقها الطلبة بهدف التخلص من مصادر الضغوط سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية، أو لمحاولة التخفيف من أثرها على الصحة الجسدية والنفسية له، فهي تعد آليات دفاعية يلجأ إليها الطلبة للتعامل مع الانفعالات السلبية التي تنتج عن المواقف المثيرة للضغوط (Rodriguez, Torres, Paez & Ingles, 2016).

وتنشأ الضغوط النفسية نتيجة تفاعل الطلبة مع البيئة التي يعيش ويتعايش فيها ويتفاعل معها، وما يترتب عن هذا التفاعل من تحديات تتطلب من الطلبة الاستجابة لها، مما يؤدي لظهور حالة من الشعور السلبي وتهديد للذات في بعض الأحيان، نظراً لشعورهم أن استجاباتهم غير كافية أو ملائمة، وهذا بدوره يولد حالة من القلق أو الغضب أو القصور في الأداء، وتختلف استجابات الطلبة لتلك الضغوطات النفسية باختلاف حجمها وطبيعتها، وخصائصهم وطبيعة المجتمع الذي يعيشون فيه (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

ويمكن عزو أسباب الضغوطات النفسية إلى العديد من العوامل التي قد تسهم في زيادتها واستمرارها، ومنها الأسباب النفسية الاجتماعية، والتي تتعلق بالتركيز على الأسباب المؤدية للضغوط النفسية، وطبيعة الحياة، ودرجة التكيف، والإحباط، والحرمان؛ والأسباب الحيوية، والضغوط الزائدة، كما وقد تتعلق بالعوامل البيئية والحيوية، كالغذية، والحرارة، والاتزان العضوي وعدمه؛ وقد تتعلق أيضاً بالأسباب الشخصية، والتي تشير إلى مدى تقدير الطالب لذاته، ومستوى ضبطه لانفعالاته (حسونة، ٢٠١٧).

وتتقسم استراتيجيات تحمل الضغوط النفسية إلى نوعين مهمين من الاستراتيجيات، يشير الأول إلى استراتيجيات التحمل والتي تركز على الانفعالات، من خلال السعي لتنظيم الانفعالات الذاتية عند مواجهة الأحداث الضاغطة وتشتمل على عدة مكونات أهمها التفكير الإيجابي، ومحاولة بذل المزيد من الجهد من أجل تغيير الموقف الضاغط، بالإضافة إلى التضحية ببعض المكتسبات من أجل تجاوز المشكلة، أما الإستراتيجية الثانية فهي التحمل الأكاديمي، وتشير إلى التركيز على المشكلة المثيرة للضغط النفسي، والتي تقوم على أن يظهر الطالب سلوكيات وتصرفات تهدف للتأثير على التفاعلات التي تحدث بينهم وبين البيئة المحيطة لتغيير نواتجها (Abdul Rahman, Mustaffa, Rhouse & Abd Wahid, 2016).

وتشير الدراسات كدراسة السواط (٢٠٢٠) إلى أن الضغوط النفسية جاءت بدرجة مرتفعة لدى الطالبات، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للضغوط النفسية ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة الضابطة. ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغوط النفسية ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي. ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للضغوط النفسية ومجموعها الكلي.

كما هدفت دراسة محمود (٢٠٢٠) للكشف عن مستوى فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة في مرحلة المراهقة، تكونت عينة الدراسة من (٤٩٢) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من مدارس لواء بني كنانة التابع لمحافظة إربد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية ومستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة. ووجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية تبعا لمتغير التحصيل الأكاديمي، وعدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس.

وهدفنا دراسة هيرمان وهيكموين روزا ورايني ( Herman, Hickmoin-Rosa & Reinke, 2018) للتعرف إلى على العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والاحترق النفسي والفاعلية الذاتية والقدرة على تحمل الضغوط النفسية لدى الطلبة في الولايات المتحدة. تكونت عينة الدراسة من (١٢١) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الفاعلية الذاتية وبين القدرة على تحمل الضغوط النفسية لدى الطلبة، وعدم وجود علاقة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على تحمل الضغوط النفسية من جهة وبين مستوى الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى الطلبة.

وتأتي الدراسة الحالية للتعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة، وتركز الدراسة على المتغيرات الشخصية التالية (الفرع الدراسي، والصف الدراسي، والمعدل) وتختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في أنها تطبق على مدارس لواء المزار الجنوبي، إذ لا يوجد -في حدود علم الباحثة - أي دراسة قد تناولت هذه الفئة المستهدفة في موضوع الضغوط النفسية، ومن هنا فإن هذه الدراسة تأتي لسد شيء من النقص العملي في أدبيات الضغوط النفسية.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

تواجه طالبات المرحلة الثانوية الكثير من الضغوط النفسية خاصة أن هذه المرحلة تعد مرحلة مصيرية وبناء عليها يتحدد مستقبلهن، فمن خلال عمل الباحثة كمعلمة في وزارة التربية والتعليم لاحظت أن هناك عوامل عديدة تسهم في تعرض الطالبات للضغط النفسي سواء من الصراع الواقع عليهن من الآباء أو من التخطيط للمستقبل، فالتطالبات تعيش حالة من الضغوط النفسية بسبب ما تواجهه من العديد من المواقف التي تهدد مستقبلها وتزيد من قلقها وتوترها، ففي ظل هذا الضغط الواقع عليهن قد تتولد لديهن ردات فعل سلبية تحول دون ممارستهن لحياتهن بشكل طبيعي.

ولذا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، وبالتحديد فإن الدراسة تسعى للإجابة عن السؤالين الآتيين:

١. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي؟
٢. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي تعزى لمتغيرات الفرع الدراسي، والصف الدراسي، والمعدل؟

## أهداف الدراسة

تسعى الدراسة لتحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي.
- التعرف إلى دلالات الفروق في المتوسطات الحسابية مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات الفرع الدراسي، والصف الدراسي، والمعدل.

## أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتظهر أهمية الدراسة من خلال:

**الأهمية النظرية:** قد تثري هذه الدراسة المكتبة العربية لأنها تعد من الدراسات الحديثة في مجال الضغوط النفسية، وبالتالي قد تعمل على فتح الآفاق الجديدة للباحثين لتناول مفهوم الضغوط النفسية من جوانب مختلفة، وذلك للوصول إلى دراسات تشمل على متغيرات متعددة، مما يدعم الأدب النظري بشكل عام ليكون تغذية راجعة لمحاولة النهوض بمستوى الطلبة في مرحلة الثانوية ليستطيعوا مواكبة التطورات.

**الأهمية العملية:** تكمن الأهمية لهذه الدراسة في تزايد ضرورة تحديد الطرق التي تسهم في تقليل الضغوط النفسية، مما تساعد على تحفيز طالبات الثانوية العامة على الدراسة، وإيجاد البدائل والحلول من قبل صناع القرارات عبر توضيح آلية معالجتها، وإيجاد استراتيجيات تدريسية من خلال المعلمين لتحفيزهم.

## التعريفات الإجرائية:

**الضغوط النفسية:** "كل مؤثر يجبر الأفراد على تغيير نمط قائم في حياتهم أو لجانب معين فيه، ويستدعي هذا المؤثر أن يغير الفرد توقعاته السابقة" (صالح وشارف، ٢٠١٧).

وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الضغوط النفسية والذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة.

## حدود الدراسة:

تناولت هذه الدراسة مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، وذلك ضمن الحدود الآتية:

- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على المدارس الثانوية في لواء المزار.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات هذه الدراسة في العام ٢٠٢١/٢٠٢٢.
- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طالبات المرحلة الثانوية.

### منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لتحقيق اهدافها.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية وتعليم لواء المزار الجنوبي، والبالغ عددهن (١٢٩٨) طالبة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ وحسب إحصائيات وزارة التربية والتعليم.

### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية على اساس ان المدرسة هي وحدة الاختيار بلغ حجمها (١٨٢) طالبة من طالبات الثانوية العامة في المدارس الحكومية في مديرية تربية وتعليم لواء المزار الجنوبي، حيث تشكل ما نسبته ١٤% من مجتمع الدراسة.

### أداة الدراسة:

قامت الباحثة بتطوير أداة للدراسة، بعد الاطلاع على الأدب النظري ومراجعة الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة (الضغوط النفسية)، وقد تكون بصورته الأولية المبينة من (٢٠) فقرة، تم توزيعها على (٤) مجالات وهي: الطرق المعرفية وتم تمثيله بالفقرات (١-٥)، الدعم الاجتماعي وتم تمثيله بالفقرات (٦-١٠)، التعبير عن المشاعر والانفعالات، وتم تمثيله بالفقرات (١١-١٥)، تجنب الموقف وتم تمثيله بالفقرات (١٦-٢٠).

### صدق الأداة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة باستخدام الطريقتين الآتيتين:

**صدق المحكمين:** تم عرض أداة الدراسة بصورتها الأولية المبينة في على (10) محكمين من هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من المتخصصين واصحاب الخبرة، لبيان مدى انتماء الفقرات للبعد الذي تقيسه، وسلامة صياغتها اللغوية ووضوحها، وتم إجراء التعديلات المقترحة من قبل المحكمين وبنسبة اتفاق (٨٠%).



## صدق البناء الداخلي:

تم التحقق من صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، بلغ حجمها (٢٥) طالبة، وتم حساب معاملات ارتباط الفقرات مع المجالات والدرجة الكلية، وكذلك معاملات ارتباط المجالات مع الدرجة الكلية، والجدول (١) يبين النتائج:

### الجدول (١)

معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Coefficients) بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية وبين المجالات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

ارتباط المجال مع الدرجة الكلية		ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية		رقم الفقرة
معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل الارتباط	
٠.٠٠٠٠	**٠.٨٠٠	البعد الأول: الطرق المعرفية		
		**٠.٥٤٣	**٠.٨٧٤	١
		*٠.٤٥٢	**٠.٧٣٥	٢
		*٠.٤٠٣	**٠.٧٠٥	٣
		**٠.٥٦٧	**٠.٦١٠	٤
		**٠.٥٢٩	**٠.٦٤٩	٥
		**٠.٦٨٣	*٠.٤٩٣	٦
		**٠.٦١٩	**٠.٥٩٢	٧
		**٠.٧٢٩	**٠.٧٤٩	٨
٠.٠٠٠٠	**٠.٩٢٢	البعد الثاني: الدعم الاجتماعي		
		**٠.٥٤٩	**٠.٧٠٦	٩
		**٠.٧٠٣	**٠.٦٧٤	١٠
		**٠.٨٤٢	**٠.٨١٧	١١
		*٠.٤٦٠	**٠.٥٧٢	١٢
		**٠.٧٣٥	**٠.٧٠٢	١٣
		**٠.٦٢٦	**٠.٦٣٠	١٤
		*٠.٤٥٦	**٠.٥٨٨	١٥

مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية أ/ حنان محمد ارشيد الطراونه

ارتباط المجال مع الدرجة الكلية		ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	ارتباط الفقرة مع المجال	رقم الفقرة
معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل الارتباط	
		**٠.٧٥١	**٠.٧٢٣	١٦
		**٠.٧٢٤	**٠.٦٩٣	١٧
		*٠.٤٠٤	**٠.٥٢١	١٨
		**٠.٦٠٤	**٠.٦٣١	١٩
٠.٠٠٠	**٠.٩٠٢	البعد الثالث: التعبير عن المشاعر والانفعالات		
		**٠.٦٨٨	**٠.٦٦٠	٢٠
		**٠.٦٢٤	**٠.٥٨٧	٢١
		**٠.٦١٤	**٠.٥٨٧	٢٢
		**٠.٨٩٩	**٠.٨١٠	٢٣
		*٠.٤٥٨	**٠.٥٦٧	٢٤
		**٠.٧٥١	**٠.٦٦٩	٢٥
		**٠.٦٥٤	**٠.٧٦٢	٢٦
		*٠.٤٨١	**٠.٧٠٣	٢٧
		**٠.٥٧٦	**٠.٧٥١	٢٨
٠.٠٠٠	**٠.٨٥٤	البعد الرابع: تجنب الموقف		
		**٠.٥٧٠	**٠.٦٧٤	٢٩
		**٠.٦١١	*٠.٤٩٢	٣٠
		*٠.٤٤٥	**٠.٦٠٥	٣١
		**٠.٦٤٦	**٠.٧٤٤	٣٢
		*٠.٤٢٩	*٠.٤٦٥	٣٣
		**٠.٥١٥	**٠.٦٣٥	٣٤
		**٠.٥٧١	**٠.٧٩٨	٣٥
		**٠.٥٥٥	**٠.٦٤٨	٣٦
		**٠.٦٨٠	**٠.٧٩٩	٣٧

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

\*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (١)، ان معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي له، جاءت على النحو الآتي: بعد الطرق المعرفية تراوحت ما بين (٠.٤٩٣ - ٠.٨٧٤)، ولبعد الدعم الاجتماعي (٠.٥٢١ - ٠.٨١٧) ولبعد التعبير عن المشاعر والانفعالات (٠.٥٦٧ - ٠.٨١٠) ولبعد تجنب الموقف (٠.٤٦٥ - ٠.٧٩٩) ، وقد جاءت معاملات ارتباط الفقرات والدرجة الكلية فقد جاءت على النحو الآتي: بعد الطرق المعرفية فقد تراوحت ما بين (٠.٤٠٣ - ٠.٧٢٩)، ولبعد الدعم الاجتماعي (٠.٤٠٤ - ٠.٨٤٢) ولبعد التعبير عن المشاعر والانفعالات (٠.٤٥٨ - ٠.٨٩٩) ولبعد تجنب الموقف (٠.٤٢٩ - ٠.٦٨٠)، أما معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية فقد بلغت لبعد الطرق المعرفية (٠.٨٠٠) ولبعد الدعم الاجتماعي (٠.٩٢٢) ولبعد التعبير عن المشاعر والانفعالات (٠.٩٠٢) ولبعد تجنب الموقف (٠.٨٥٤)؛ وجميعها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ، وهذا يشير إلى صدق الأداة ومناسبتها لإجراء الدراسة، ولم يتم حذف أي فقرة.

### ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي، باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وذلك بعد تطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها بلغ حجمها (٢٥) طالبة، ويبين الجدول (٢) قيم معاملات الثبات.

### الجدول (٢)

قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
١	الطرق المعرفية	٥	٠.٨٣٢
٢	الدعم الاجتماعي	٥	٠.٨٤٥
٣	التعبير عن المشاعر والانفعالات	٥	٠.٨٤٣
٤	تجنب الموقف	٥	٠.٨٣٠
-	مقياس الدراسة ككل	٢٠	٠.٩٤٢

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (٢) بأن الثبات الكلي للداة قد بلغ (٠.٩٤٢)، في حين تراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (٠.٨٣٠ - ٠.٨٤٥)، وهي قيم تدل على درجات ثبات مناسبة للداة.

### معيار تصحيح اداة الدراسة:

تكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية المبينة من (٢٠) فقرة، تم توزيعها على (٤) مجالات هي: الطرق المعرفية وتم تمثيله بالفقرات (١-٥)، الدعم الاجتماعي وتم تمثيله بالفقرات (٦-١٠)، التعبير عن المشاعر والانفعالات، وتم تمثيله بالفقرات (١١-١٥)، تجنب الموقف وتم تمثيله بالفقرات (١٦-٢٠). وجميع الفقرات ايجابية، وقد تم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي، حيث تم توزيع الدرجات على استجابات الطالبات، وفقا للترتيب الآتي: دائما وتعطي الدرجة (٢) وابدأ (٥)، غالبا وتعطي الدرجة (٤)، واحيانا وتعطي الدرجة (٣) ونادرا وتعطي الدرجة (٢) وابدأ تعطي الدرجة (١)، فاعلى درجة تحصل عليها الطالبة (١٨٥) واقل درجة (٣٧)، ولغاية هذه الدراسة فقد تم اعتماد المتوسطات الحسابية كمعيار للحكم على مستوى الضغوط النفسية للطالبات.

### النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في لواء المزار الجنوبي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى للمجالات والدرجة والكلية، والجدول (٣) يعرض النتائج:

#### جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى للمجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	الطرق المعرفية	3.22	0.535	١	متوسط
٢	الدعم الاجتماعي	3.21	0.580	٢	متوسط
٣	التعبير عن المشاعر والانفعالات	2.99	0.630	٣	متوسط
٤	تجنب الموقف	2.49	0.752	٤	متوسط
	الدرجة الكلية (الضغوط النفسية)	2.98	0.456	-	متوسط

يبين الجدول (٣) أن المتوسط الحسابي العام للضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في مديرية تربية وتعليم لواء المزار الجنوبي قد بلغ (٢.٩٨) بانحراف معياري (٠.٤٥٦)، وهذا يمثل درجة تقدير متوسطة، ويدل على أن مستوى الضغوط النفسية متوسطا، واحتل مجال الطرق المعرفية المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣.٢٢) وانحراف معياري (٠.٥٣٥)، تلاه في المرتبة الثانية مجال الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي (٣.٢١) وانحراف معياري (٠.٥٨٠)، وفي المرتبة الثالثة جاء مجال التعبير عن المشاعر والانفعالات بمتوسط حسابي (٢.٩٩) وانحراف معياري (٠.٦٣٠)، وفي المرتبة الرابعة والأخيرة جاء مجال تجنب الموقف بمتوسط حسابي (٢.٤٩) وانحراف معياري (٠.٧٥٢)، وكان مستوى جميع المجالات متوسطا.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أهمية هذه المرحلة لدى طالبات المرحلة الثانوية كونها مرحلة تقرر المستقبل لديهن. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمود (٢٠٢٠) والتي أشارت أيضا إلى أن الضغط النفسي جاء بدرجة متوسطة لدى الطلبة.

**النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الأول:** هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات: الصف الدراسي (أول ثانوي، ثاني ثانوي)، والفرع الدراسي (علمي، أدبي)، والمعدل التراكمي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multiple ANOVA) والجدولان (٤) و (٥) تعرض النتائج:

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لأفراد عينة الدراسة على مجالات والدرجة الكلية وفقاً لمغيرات الصف الدراسي، والفرع الدراسي، والمعدل والتفاعل بينها

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المعدل	الصف الدراسي	الفرع الدراسي	المجال
٠.٤٤٩	٣.١٠	١٨	٩٠ فأكثر	أول ثانوي	علمي	الطرق المعرفية
٠.٦٥٢	٣.٢٢	٢٥	٨٨.٩٩-٨٠			
٠.٤٢٥	٣.٢٣	٨	٧٩.٩٩-٧٠			
٠.٧٩٦	٣.٦٩	٢	أقل من ٧٠			
٠.٥٥٨	٣.٢٠	٥٣	الكلية			
0.418	3.18	٢٧	٩٠ فأكثر	ثاني ثانوي		
0.407	3.28	١٩	٨٨.٩٩-٨٠			
0.680	3.55	٧	٧٩.٩٩-٧٠			
-	3.75	١	أقل من ٧٠			
0.462	3.27	٥٤	الكلية	اول ثانوي		
0.488	3.04	7	٩٠ فأكثر			
0.670	3.17	9	٨٨.٩٩-٨٠			
0.665	3.06	11	٧٩.٩٩-٧٠			
0.428	3.60	5	أقل من ٧٠			
0.605	3.17	32	الكلية			
0.681	3.31	4	٩٠ فأكثر		ثاني ثانوي	
0.500	3.30	19	٨٨.٩٩-٨٠			
0.571	3.07	15	٧٩.٩٩-٧٠			
0.619	3.38	5	أقل من ٧٠			
0.548	3.23	43	الكلية			
0.59584	3.0354	18	٩٠ فأكثر	اول ثانوي	علمي	الدعم الاجتماعي
0.617	3.15	25	٨٨.٩٩-٨٠			
0.395	3.55	8	٧٩.٩٩-٧٠			

المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسيوط

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المعدل	الصف الدراسي	الفرع الدراسي	المجال
0.193	2.68	2	اقل من ٧٠	ثاني ثانوي		
0.592	3.15	53	الكلية			
0.584	3.20	27	٩٠ فاكثر			
0.330	3.28	19	٨٨.٩٩-٨٠			
1.044	3.33	7	٧٩.٩٩-٧٠			
-	3.18	1	اقل من ٧٠			
0.575	3.24	54	الكلية			
0.282	3.23	7	٩٠ فاكثر	اول ثانوي	ادبي	
0.486	3.13	9	٨٨.٩٩-٨٠			
0.405	3.27	11	٧٩.٩٩-٧٠			
0.906	3.49	5	اقل من ٧٠			
0.499	3.26	32	الكلية			
0.268	3.09	4	٩٠ فاكثر			
0.623	2.92	19	٨٨.٩٩-٨٠			
0.560	3.46	15	٧٩.٩٩-٧٠	ثاني ثانوي		
0.743	3.62	5	اقل من ٧٠			
0.640	3.21	43	الكلية			
0.500	2.64	18	٩٠ فاكثر			
0.618	2.80	25	٨٨.٩٩-٨٠			
0.646	3.24	8	٧٩.٩٩-٧٠			
0.236	2.61	2	اقل من ٧٠			
0.596	2.81	53	الكلية	اول ثانوي	علمي	التعبير عن المشاعر والانفعالات
0.564	3.50	27	٩٠ فاكثر			
0.586	3.05	19	٨٨.٩٩-٨٠			
0.998	2.94	7	٧٩.٩٩-٧٠			
-	3.22	1	اقل من ٧٠			
0.628	3.11	54	الكلية			
0.693	3.14	7	٩٠ فاكثر			

مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية أ/ حنان محمد ارشيد الطراونه

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المعدل	الصف الدراسي	الفرع الدراسي	المجال			
0.537	3.01	9	٨٨.٩٩-٨٠						
0.720	3.000	11	٧٩.٩٩-٧٠						
0.272	3.44	5	اقل من ٧٠						
0.608	3.10	32	الكلية						
0.918	2.69	4	٩٠ فاكثراً				ثاني ثانوي		
0.375	2.80	19	٨٨.٩٩-٨٠						
0.744	3.04	15	٧٩.٩٩-٧٠						
0.727	3.62	5	اقل من ٧٠						
0.655	2.97	43	الكلية						
0.704	2.15	18	٩٠ فاكثراً	اول ثانوي					
0.673	2.27	25	٨٨.٩٩-٨٠						
0.716	2.76	8	٧٩.٩٩-٧٠						
0.629	2.57	2	اقل من ٧٠						
0.701	2.31	53	الكلية						
0.625	2.59	27	٩٠ فاكثراً				ثاني ثانوي	علمي	تجنب الموقف
0.750	2.58	19	٨٨.٩٩-٨٠						
0.860	2.60	7	٧٩.٩٩-٧٠						
-	2.56	1	اقل من ٧٠						
0.834	2.59	54	الكلية						
0.615	2.67	7	٩٠ فاكثراً	اول ثانوي	ادبي				
0.653	2.41	9	٨٨.٩٩-٨٠						
0.618	2.42	11	٧٩.٩٩-٧٠						
0.969	3.00	5	اقل من ٧٠						
0.989	2.56	32	الكلية						
0.949	2.39	4	٩٠ فاكثراً				ثاني ثانوي		
0.486	2.25	19	٨٨.٩٩-٨٠						
0.813	2.74	15	٧٩.٩٩-٧٠						
0.844	3.09	5	اقل من ٧٠						



المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسيوط

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المعدل	الصف الدراسي	الفرع الدراسي	المجال
0.737	2.53	43	الكلية			
0.413	2.74	18	٩٠ فاكثر	اول ثانوي	علمي	الدرجة الكلية للضغوط النفسية
0.520	2.86	25	٨٨.٩٩-٨٠			
0.322	3.21	8	٧٩.٩٩-٧٠			
0.100	2.85	2	اقل من ٧٠			
0.468	2.87	53	الكلية			
0.479	3.05	27	٩٠ فاكثر	ثاني ثانوي		
0.356	3.05	19	٨٨.٩٩-٨٠			
0.672	3.10	7	٧٩.٩٩-٧٠			
-	3.16	1	اقل من ٧٠			
0.455	3.06	54	الكلية			
0.294	3.03	7	٩٠ فاكثر	اول ثانوي	ادبي	
0.327	2.93	9	٨٨.٩٩-٨٠			
0.404	2.95	11	٧٩.٩٩-٧٠			
0.448	3.38	5	اقل من ٧٠			
0.385	3.03	32	الكلية			
0.559	2.87	4	٩٠ فاكثر	ثاني ثانوي		
0.321	2.81	19	٨٨.٩٩-٨٠			
0.530	3.10	15	٧٩.٩٩-٧٠			
0.612	3.44	5	اقل من ٧٠			
0.490	2.99	43	الكلية			

تظهر نتائج الجدول (٤) وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على المجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية وفقا لمتغيرات: الفرع الدراسي والصف الدراسي، والمعدل، وللتحقق ما اذا كانت الفروق دالة احصائيا، فقد تم تطبيق اختبار تحليل التباين متعدد المتغيرات (Multiple ANOVA)، والجدولين (٤) و (٥) تعرض النتائج:

جدول (٤)

قوة الاختبار الاحصائي لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابي لأفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الفرع الدراسي، والصف الدراسي، والمعدل

المتغير	الاختبار	قيمة الاختبار	قيمة ف	درجات الحرية الافتراضية	الدلالة الاحصائية
الفرع الدراسي	Hotelling's Trace	0.023	0.930	4.000	0.448
الصف الدراسي	Hotelling's Trace	0.005	0.204	4.000	0.936
المعدل	Wilks' Lambda	0.913	1.253	12.000	0.244
الفرع الدراسي*الصف الدراسي	Hotelling's Trace	0.016	0.634	4.000	0.639
الفرع الدراسي*المعدل	Wilks' Lambda	0.939	0.869	12.000	0.579
الصف الدراسي*المعدل	Wilks' Lambda	0.973	0.370	12.000	0.973
الفرع الدراسي*الصف الدراسي*المعدل	Wilks' Lambda	0.940	0.855	12.000	0.594

تظهر نتائج الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسطات الحسابية لدرجات افراد العينة على مقياس الضغوط النفسية على المجالات والدرجة الكلية، اعتمادا على القيم المحسوبة للاختبارات الاحصائية، ومستوى الدلالة المناظر لها وهي غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ، كما يؤكد تلك النتيجة نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد (Multiple ANOVA) التي يعرضها الجدول (٥):

الجدول (٥)

نتائج تحليل التباين المتعدد (Multiple ANOVA)، لبيان دلالة الفروق على المجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية وفقا لمتغيرات: الفرع الدراسي، الصف الدراسي والمعدل

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
0.251	1.328	0.384	1	0.384	الطرق المعرفية	الفرع الدراسي
0.408	0.688	0.227	1	0.227	الدعم الاجتماعي	
0.325	0.973	0.366	1	0.366	التعبير عن المشاعر والانفعالات	
0.490	0.478	0.266	1	0.266	تجنب الموقف	
0.531	0.394	0.079	1	0.079	الدرجة الكلية	
0.447	0.580	0.168	1	0.168	الطرق المعرفية	الصف الدراسي
0.595	0.284	0.094	1	0.094	الدعم الاجتماعي	
0.536	0.385	0.145	1	0.145	التعبير عن المشاعر والانفعالات	
0.665	0.189	0.105	1	0.105	تجنب الموقف	
0.433	0.617	0.123	1	0.123	الدرجة الكلية	
0.203	1.551	.448	3	1.345	الطرق المعرفية	المعدل
0.105	2.078	0.685	3	2.056	الدعم الاجتماعي	
0.410	0.967	0.363	3	1.090	التعبير عن المشاعر والانفعالات	
0.227	1.462	0.814	3	2.441	تجنب الموقف	
0.094	2.165	0.432	3	1.296	الدرجة الكلية	
0.722	0.127	0.037	1	0.037	الطرق المعرفية	الفرع
0.547	0.364	0.120	1	0.120	الدعم الاجتماعي	الدراسي*الصف
0150	2.091	0.786	1	0.786	التعبير عن	الدراسي

مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية أ/ حنان محمد ارشيد الطراونه

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
					المشاعر والانفعالات	الفرع الدراسي* المعدل
0.633	0.228	0.127	1	0.127	تجنب الموقف	
0.319	1.000	0.200	1	0.200	الدرجة الكلية	
0.426	0.932	0.270	3	0.809	الطرق المعرفية	
0.267	1.328	0.438	3	1.314	الدعم الاجتماعي	
0.525	0.748	0.281	3	0.843	التعبير عن المشاعر والانفعالات	
0.641	0.562	0.313	3	0.939	تجنب الموقف	
0.386	1.017	0.203	3	0.609	الدرجة الكلية	الصف الدراسي* المعدل
0.920	0.165	0.048	3	0.143	الطرق المعرفية	
0.872	0.235	0.078	3	0.233	الدعم الاجتماعي	
0.719	0.448	0.168	3	0.505	التعبير عن المشاعر والانفعالات	
1.000	0.002	0.001	3	0.003	تجنب الموقف	
0.963	0.094	0.019	3	0.056	الدرجة الكلية	
0.744	0.413	0.119	3	0.358	الطرق المعرفية	
0.415	0.956	0.315	3	0.946	الدعم الاجتماعي	الفرع الدراسي* المعدل الصف الدراسي* المعدل
0.144	1.826	0.687	3	2.060	التعبير عن المشاعر والانفعالات	
0.324	1.166	0.649	3	1.948	تجنب الموقف	
0.334	1.142	0.228	3	0.684	الدرجة الكلية	
		0.289	166	47.987	الطرق المعرفية	
		0.330	166	54.762	الدعم الاجتماعي	
		0.376	166	62.401	التعبير عن	
						الخطأ

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
					المشاعر والانفعالات	
		0.557	166	92.422	تجنب الموقف	
		0.200	166	33.118	الدرجة الكلية	
			182	1940.156	الطرق المعرفية	الكلية
			182	1936.050	الدعم الاجتماعي	
			182	1696.519	التعبير عن المشاعر والانفعالات	
			182	1231.025	تجنب الموقف	
			182	1657.785	الدرجة الكلية	
			181	51.755	الطرق المعرفية	
			181	60.949	الدعم الاجتماعي	
			181	71.825	التعبير عن المشاعر والانفعالات	الكلية المصحح
			181	102.396	تجنب الموقف	
			181	38.058	الدرجة الكلية	

\*دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

تؤكد نتائج الجدول (١٣) عدم وجود فروق دالة احصائية في الضغوط النفسية على المجالات والدرجة الكلية، وفقا لمتغيرات الفرع الدراسي، والصف الدراسي والمعدل، اعتمادا على قيم (ف) المحسوبة الظاهرة في الجدول السابق مستوى الدلالة المناظر لها، وهي غير دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ). وتعزى هذه النتيجة إلى أهمية المرحلة العمرية التي يمر بها الطلبة وهي المراهقة والتي يجب التعرف على طرق التعامل معها، وتحويل الضغوط إلى أن تكون إيجابية.

## التوصيات

توصي الدراسة بما يلي:

١. العمل على عقد الدورات التدريبية للطلبة بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية وكيفية تجاوزها.
٢. توكيد دور المشرفين التربويين في العمل على مساعدة الطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية وخاصة في المرحلة الثانوية لمساعدتهم على تجاوزها.
٣. تضمين المناهج الدراسية الأنشطة والأفكار التي تساعد الطلبة على التخلص من الضغوط النفسية.

## المراجع العربية

- حسونة، نشأت (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية. مجلة دراسات تربوية، ٥(٢)، ٣١٤-٣٤٦.
- حسين، طه، حسين، سالمة (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- السمييري، ثامر والمساعد، عبدالكريم (٢٠١٤). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. عمان: الحامد للنشر.
- السواط، نوف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، ٥(١)، ٧٧٨-٨٠٣.
- محمود، نظمي (٢٠٢٠). مستوى فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية، ٢٨(٤)، ٢١٨-٢٣٤.

### المراجع الأجنبية

- Abdul Rahman, R., Mustaffa, W., Rhouse, S., Ab Wahid, H. (2016). Work Challenges and Coping Strategies of Professional and Managerial Dual-Career Couples in Malaysia. **International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences**, 6(12), 256-273.
- Herman, K., Hickmoin-Rosa, J. & Reinke, W. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. **Journal of Positive Behaviors Interventions**, 20(2), 90-100.
- Rodriguez, F., Torres, M., Paez, J., Inglés, C. (2016). Prevalence of strategies for coping with daily stress in children. **Psicothema**, 28(4), 370 -376.