مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسـياً في آل سرحان

أ.د. نبيل صالح سفيان

أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الملك خالد

هادي ابراهيم هادي آل ناجي

مدير مدرسة متوسطة آل سرحان في منطقة عسير أبها

المستخلص:

هدف البحث إلى التَعَرُف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في آل سرحان. وتضمنت العينة (90) طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة بقرية آل سرحان، طبقت عليهم استبانة الضغوط النفسية. وتتكون الاستبانة من (60) فقرة موزعه على أربعة مجالات، هي الضغوط الدراسية والضغوط الانفعالية والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية. وأشارت نتائج البحث إلى أن الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في آل سرحان المتفوقين والمتأخرين، ذات مستوى متوسط.

الكلمات الدالة: الضغوط النفسية، طلاب المرحلة المتوسطة، المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

The level of psychological stress among middle school students, the outstanding and the latecomers in Al Sarhan

Abstract

The research aims to identify the techniques of face of the psychological stress among the middle school students, Talented and latecomers in Al Sarhan. The sample included 90 students from the middle school students in the village of Al-Sarhan, dish for them a questionnaire the psychological pressure, and Techniques of Face of the psychological stress scale. The questionnaire consists of (60) items distributed over four domains, which are study pressures, emotional pressures, social pressures, and economic pressures. Pointed to the results of that search: psychological stress among middle school students in Al Sarhan, talented and latecomers, with the average level.

Keywords: Psychological stress, middle school students, outstanding and late students.

مقدمة البحث

تعتبر الضغوط سمة طبيعية للحياة، ولا حياة بدون ضغوط ونعيش اليوم في عصر يزخر بالمتناقضات والصراعات والمشكلات والمتغيرات الاجتماعية والثقافية التي تؤدي إلى العديد من الضغوط لدرجة أن بعض علماء النفس أطلقوا عليه (عصر الضغوط) أو عصر القلق. (رجب علي شعبان، 1995)

ويملك معظم الناس القدرة على مواجهة الضغوط حد معين منها. وتحدث الضغوط نتيجة لإدراك خطر ما يستجيب له الفرد استجابة طبيعية تتمثل في سلسلة من التغيرات البيولوجية والتي تعمل بمثابة آلية دفاع ذاتية للجسم وتمر استجابة الإنسان للضغوط بثلاث مراحل هي مرحلة الإنذار ومرحلة المقاومة ومرحلة الإنهاك التي فيها تنهار آليات التكيف (الاحمدي، 2005).

ويتعرض الطلاب عامة وطلاب المرحلة المتوسطة بصفة خاصة إلى الكثير من الضغوط النفسية اليومية وذلك لمرحلتهم العمرية والتي تتطلب المراقبة والمتابعة من قبل أولياء أمورهم حيث تتفاوت حدة هذه الضغوط عند المتفوقين والمتأخرين دراسياً، وعندما تزداد هذه الضغوط عند الطلاب المتأخرين دراسياً تظهر أعرضها الجسمانية متمثلة في الشعور بالتعب والإرهاق، صعوبة التنفس، الدوار، الغثيان، والصداع

والتأخر الدراسي، وعدم القدرة على التركيز وغيرها والتي بالتأكيد تؤثر على القيام بالواجبات على الوجه الأكمل.

وفي هذا البحث سوف أتناول مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في آل سرحان.

مشكلة البحث:

من المعروف أن الضغوط خطر على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من أثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك النفسي، فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على التجنب أو الهروب أو تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة. (الغرير وأبو أسعد، 2008)

وتتضح مشكلة البحث في أن الضغوط النفسية عادةً ما تقود إلى العديد من المشكلات النفسية والجسمية والتي تجعل الشخص غير قادر على العطاء والإبداع والإنتاج، لما لها من ردود فعل نفسية ومنها الشعور بالتعب والضيق والاختناق بالإضافة إلى الشعور بالارتباك، وتوقع الأذى، وهنا تكمن مشكلة البحث في الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب المرحلة المتوسطة (دراسة مقارنة بين الطلاب المتفوقين والطلاب المتأخرين دراسياً في آل سرحان). ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في آل سرحان؟

سؤال البحث: يسعى هذا البحث إلى الإجابة عن " ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في آل سرحان؟

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في آل سرحان.

أهمية البحث: وتتمثل أهمية البحث في وضع تصورٍ لجوانب تطبيقية قد تزيد أو ترفع من تبني طلاب المرحلة المتوسطة للأساليب والاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم، وبذلك يتم مساعدتهم على مواجهتها أو التكيف معها.

حدود البحث: يقتصر البحث على الحدود الآتية:

الحدود المكانية: المملكة العربية السعودية– المنطقة الجنوبية – آل سرحان.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني – العام الجامعي1437هـ/2016م.

الحدود البشرية: طلاب المرحلة المتوسطة في آل سرحان.

الحـدود الموضـوعية: أسـاليب مواجهـة الضـغوط النفسـية لـدى طـلاب المرحلـة المتوسـطة المتـوفقين والمتأخرين دراسياً في آل سرحان.

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية: هي تلك المواقف أو الصعوبات التي تواجه وتربك الطالب وتعترض تحقيق بعضاً من أهدافه والتي قد توثر سلباً على درجة توافقه أو دراسته، أو نفسية انفعالية.

الإطار النظري:

يواجه الفرد خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب وتعيقه في أداء مهامه، وتسمى هذه المواقف بالضغط النفسي.

مفهوم الضغوط النفسية psychological stresses: يعتبر الضغط النفسي حالة نفسية وذهنية وجسمية تنتاب الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق النفسي، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم وما يصاحب ذلك من عدم رضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع عامة (معروف، 2001: 21) وهي الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة، نقلاً عن (الغرير، أحمد وأبو أسعد، 2008)

البحوث والدراسات السابقة:

دراسة العمري (2003) هدفت الدراسة إلي التعرف على اختبار العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية، والمتغيرات الوظيفية من جهة، وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس مدينة الرياض الحكومية، وبلغت عينة الدراسة (472) معلماً، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات الديموغرافية – العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة – وضغوط العمل.

دراسة خليفات والزغلول (2003) هدفت الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من 406 معلمين ومعلمات تم اختيارهم عشوائيا من المدارس التابعة لمديريات تربية محافظة الكرك طبقت عليهم أداة تم أعدادها للتعرف على مصادر الضغوط النفسية وأظهرت النتائج أن معلمي المديرية يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط.

دراسة الأحمدي (2005م) بعنوان مشكلات الطلاب الموهوبين بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بعدد من المتغيرات، والتي هدفت إلى معرفة مشكلات الطلاب الموهوبين والطالبات الموهوبات بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بعدد من المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (149) من الموهوبين والموهوبات ينتمون لثلاث مناطق تعليمية هي (الطائف، وجدة، والمدينة المنورة)، كما استخدم مقياس

مشكلات الطلاب الموهوبين، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن أكثر المشكلات شيوعاً لدى فئة الموهوبين هي عدم وجود نشاطات كافية في المدرسة.

دراسة بشير (2005) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة لديهم، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة، واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطا.

دراسة عربيات والخرابشة (2007)

هدفت إلى التعرف على معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها، وتكونت عينة الدراسة من 256 طالباً وطالبة واستخدم الباحثان مقياسين هما مقياس استبانة لقياس الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون ومقياس استبانة لقياس إستراتيجية تعامل الطالب المتفوق مع الضغوط النفسية وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة المتفوقين تبين استخدامهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

دراسة حمايدة (2011) هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، ومعرفة اثر كل من الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي، في تقديراتهم. وتكون مجتمع الدراسة من (574) معلمًا ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان. تم إعداد أداة لقياس مستوى ضغوط العمل عند المعلمين. وأظهرت النتائج أن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل.

التعليق على الدراسات السابقة:

يستفيد البحث الحالي من البحوث والدراسات السابقة في تحديد وجهة البحث الحالي، وبلورة مشكلة البحث. وصياغة أسئلة البحث وأهدافه وأهميته. وصياغة فروض البحث. ومناقشة وتفسير النتائج.

فرض البحث: في ضوء ما سيتم كتابته في الإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة أمكن للباحث صياغة فرض البحث على النحو التالي: توجد علاقات متنوعة (سالبة وموجبة) بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين والمتأخرين.

اجراءات البحث ومنهجه:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب آل سرحان بالمرحلة المتوسطة.

عينة الدراسة: تضمنت العينة (90) طالبا من طلاب الصف الثاني بالمرحلة المتوسطة بآل سرحان، تم تقسيمهم إلى (30) عينة استطلاعية؛ للتحقق من ثبات وصدق أدوات البحث؛ و (90) طالبا عينة أساسية، منهم (45) طالب متفوق؛ وهم الطلاب الحاصلون على نسبة مئوية (90%) فأكثر في الصف الأول متوسط،(45) طالب متأخر؛ وهم الطلاب الحاصلون على نسبة مئوية (65%) فأقل في الصف الأول متوسط.

أدوات الدراسة: تشمل أداة الدراسة على **استبانة الضغوط النفسية** لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي اعدته داود (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين ويتكون المقياس من (60) فقرة موزعه على أربعة مجالات، هي الضغوط الدراسية والضغوط الانفعالية والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية.

الخصائص السيكومترية لاستبانة الضغوط النفسية:

1- صدق استبانة الضغوط النفسية:

صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بالتأكد من صدق استبانة الضغوط النفسية من خلال طريقة المقارنة الطرفية، حيث قام بمقارنة متوسطي درجات المرتفعين في استبانة الضغوط النفسية من أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (30) طالبا بمتوسطات درجات المنخفضين ثم حساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات عن طريق حساب النسبة الحرجة. ويوضح جدول رقم (1) هذه الفروق.

جدول رقم (1) الفروق بين المرتفعين والمنخفضين بالعينة الاستطلاعية في أبعاد استبانة الضغوط النفسية ودرجتها الكلية

م	البعد	درجة الحرية	قيمة "ت"
1	الضغوط الدراسية	29	14.66**
2	الضغوط الانفعالية	29	16.54**
3	الضغوط الاجتماعية	29	11.49**
4	الضغوط الاقتصادية	29	15.45**
	الدرجة الكلية	29	15.24**

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من خلال جدول رقم (1) أنه هناك فروق جوهرية بين المرتفعين في استبانة الضغوط النفسية والمنخفضين فيها، أي أن استبانة الضغوط النفسية لدى الطلاب تميز بين المرتفعين والمنخفضين في استبانة الضغوط النفسية، مما يؤكد صدق استبانة الضغوط النفسية.

ثبات الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبانة الضغوط النفسية. ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (2)

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبانة الضغوط النفسية

م	البعد	معامل الارتباط
1	الضغوط الدراسية	0.88**
2	الضغوط الانفعالية	0.87**
3	الضغوط الاجتماعية	0.84**
4	الضغوط الاقتصادية	0.79**

** دالة عند مستوى 0.01

من خلال جدول رقم (2) يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لاستبانة الضغوط النفسية دالة عند مستوى 0.01 مما يؤكد صدق استبانة الضغوط النفسية.

2- ثبات استبانة الضغوط النفسية:

ثبات الأبعاد: يوضح جدول رقم (3) معاملات ثبات أبعاد استبانة الضغوط النفسية بطريقة ألفا.

جدول رقم (3) معاملات ثبات أبعاد استبانة الضغوط النفسية بطريقة ألفا

م	الأبعاد الفرعية	معامل الثبات
1	الضغوط الدراسية	0.87
2	الضغوط الانفعالية	0.89
3	الضغوط الاجتماعية	0.79
4	الضغوط الاقتصادية	0.81

يتضح من خلال جدول رقم (3) أن معاملات ثبات أبعاد استبانة الضغوط النفسية بطريقة ألفا بطريقة ألفا عالية.

ثبات استبانة الضغوط النفسية: قام الباحث بحساب ثبات استبانة الضغوط النفسية بطريقة ألفا، فكان يساوى (0.93) وهي قيمة مرتفعة للثبات، تدل على ثبات استبانة الضغوط النفسية.

يتضح للباحث مما سبق ثبات وصدق استبانة الضغوط النفسية.

نتائج البحث:

ينص السؤال الأول على: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في آل سرحان المتفوقين والمتأخرين؟". وللإجابة عن هذا السؤال تم بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى الطلاب المتفوقين والمتأخرين، ويتضح ذلك من خلال الجدولين التاليين:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الضغوط النفسية لدى الطلاب المتفوقين (عدد الطلاب "45" طالب)

م	الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الضغوط النفسية
	الضغوط النفسية الدراسية	37.38	20.01	14.56**	متوسط
	الضغوط النفسية الانفعالية	23.45	11.05	10.59**	متوسط
	الضغوط النفسية الاجتماعية	42.55	19.03	11.49**	متوسط
	الضغوط النفسية الاقتصادية	7.94	3.54	15.34**	متوسط
الدرجة الكلية الضغوط النفسية		111.32	53.63	13.98**	متوسط

من خلال الجدول السابق يتضح أن الضغوط النفسية لدى الطلاب المتفوقين، ذات مستوى متوسط.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الضغوط النفسية لدى الطلاب المتأخرين (عدد الطلاب "45" طالب)

م	الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الضغوط النفسية
	الضغوط النفسية الدراسية	40.89	18.02	15.46**	متوسط
	الضغوط النفسية الانفعالية	25.75	13.14	11.54**	متوسط
	الضغوط النفسية الاجتماعية	47.85	21.45	12.45**	متوسط
	الضغوط النفسية الاقتصادية	8.08	4.01	14.57**	متوسط
الدرجة الكلية الضغوط النفسية		122.75	56.62	14.44**	متوسط

من خلال الجدول السابق يتضح أن الضغوط النفسية لدى الطلاب المتأخرين، ذات مستوى متوسط.

وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة بشير (2005)، حيث توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطا.

ويمكن تفسير الدرجة المتوسطة للطلاب المتفوقين والمتأخرين في مستوى الضغوط النفسية، بكونهم في مقتبل العمر، ولم يواجهوا المشكلات الأضخم في حياتهم.

المراجع:

الأحمدي، محمد بن عليشة (2005م). مشكلات الطلاب الموهوبين بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بعدد من المتغيرات. بحث مقدم للمؤتمر العلمي الرابع الإقليمي للموهبة نظمته مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله لرعاية الموهوبين. الأردن، عمان 16-2005/7/18م

بشير، طاهر (2005). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية والدعم الاجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة.

حمايدة، علا محمود (2011). مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. دراسات في العلوم التربوية، 38 (1)، 298-316

الخرابشة، عمر ,وعربيات، احمد (2007) الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون و استراتيجية التعامل معها " مجلة اتحاد الجامعات العربية , المجلد الخامس , العدد الثاني كلية التربية جامعة دمشق ,ص 28-68

خليفات، عبد الفتاح و الزغلول عماد (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي 3- مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، 10 (3)، 61- 87

رجب، علي شعبان (1995) الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة. مجلة علم النفس، العدد 34، 110 -133

عربيات، أحمد، والخربشة، عمر (2007م). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلد اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. دمشق.

العمري، عبيد بن عبدالله (2003). ضغوط العمل عند المعلمين: دراسة ميدانية، www. faculty.ksu.edu.sa/Dr.Abeid/.../

الغرير، أحمد وأبو أسعد أحمد (2008م). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق.

معروف، اعتدال (2001م). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع. الرياض: مكتبة الشقري.

Anda, D., Baradly, M. & Collada, L (1997). A study of Strees, Streassors, and Coping Strategies among middle school Adolescents Social work in Education. Vol (19).

Hodges, E. , Malone, M.& Perry, D.(1997). Individual risk and social risk as interacting determinants of victimization in the peer group. Developmental Psychology, 33, 1032-1039.