

مدى الاتساق بين تقديرات الطلبة لمصادر الضغط النفسي لديهم وتقديرات المرشدين التربويين لها في المدارس الثانوية

أ.م.د. علي هاشم جاوش الباوي

الكلية التربوية المفتوحة في واسط

مستخلص

تعد الضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن طلبة المرحلة الثانوية هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة منها الاسرية والنفسية والمالية والمدرسية والشخصية . وتعد المرحلة الثانوية مرحلة مهمة وفارقة في حياة الطلبة لأنها مرحلة دراسية تقابل مرحلة المراهقة وتعد هذه المرحلة من المراحل الحرجة في النمو الاجتماعي ولأنها مرحلة يحدد الطالب في خلالها مسار حياته التي ستبدأ بعدها، فإنه يصبح من المهم أن يكون الافراد المهتمين لدى الطلبة ومنهم المرشدين التربويين على وعي تام بمستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بهدف الوقاية منه والحد من تكرار الاحداث المثيرة له .وقد هدفت الدراسة الحالية الى معرفة مدى الاتساق بين تقديرات الطلبة لمصادر الضغط النفسي لديهم وتقديرات المرشدين التربويين لها، واستخدمت قائمة للضغوط النفسية بعد ان استخرجت لها الخصائص السايكومترية ، وطبقت على عينة تكونت من (٢٥٠) طالب وطالبة كان منهم (١١٠) ذكور و (١٤٠) اناث ، و(٧٨) مرشدا ومرشدا من المدارس الثانوية في واسط / المركز للعام الدراسي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ ، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج اهمها شيوع الضغوط النفسية لدى الطلبة بمستوى عال ، وعدم اتساق بين تقديرات الطلبة لمصادر الضغط النفسي لديهم وتقديرات المرشدين التربويين لها، وفي ضوء النتائج وضع الباحث بعض التوصيات والمقترحات .

Consistency between estimates of students to sources of stress and educational workers estimates her in secondary schools

SUMMARY

Is stress or psychological phenomenon from which no individual, no community, no people in varying degrees and therefore the secondary students are one of the groups in society who may be exposed to many of the psychological pressures of many kinds, including psychological, financial and family, school and personal life. The secondary is an important phase and milestone in the lives of students as they study phase corresponding to adolescence, this stage of critical stages of growth and they stage the student determines which path his life which will start later, it becomes important to have key individuals among students, including educational workers are fully aware of the level of psychological stress among students in order to prevent and reduce repeat the dramatic events. , The current study aimed to see the consistency between estimates of students to sources of stress and educational workers, estimates and list used to psychological pressure after its extracted properties Psychometric , applied on the sample consisted of (250) students including (110) males and (140) female, (78) as a guide and mentor secondary school in Wasit/Center for academic year 2015-2016 , the study found multiple results notably the prevalence of stress among students with a high level, and lack of consistency between estimates of students Sources of stress and educational workers, estimates in the light of the findings put the researcher some recommendations and proposals.

الفصل الاول- مشكلة البحث وأهميته:

تتأثر شخصية الفرد بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها ومنها العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والعلمية ، ومع أن الضغوط ظاهرة قديمة إلا أن الاهتمام بما كونها مجالاً للدراسة هو الذي يركز عليه الباحثين في هذا العصر ، وذلك لتغير سمات المجتمعات في العصر الحديث من حيث التعقيد في مناحي الحياة المختلفة ، والكشف عن وجود تغيرات فسيولوجية مرتبطة برود افعال الجسم تجاه الضغوط لها علاقة سببية وثيقة بصحة الانسان وما يسببه من امراض عضوية ونفسية.

أن عملية تغير المواقف والاتجاهات عند الافراد في القضايا والقيم وانماط السلوك من خلال الفعل المباشر او المعلومات الصحيحة او المشوهة وحتى الكاذبة ، هذه العملية هي نتاج يؤدي اثراً نفسياً سلبياً او ايجابياً رفضاً او قبولاً او كرهاً (الساعدي، ١٩٩٨: ١٦). وأحد هذه الافعال هو الحرب لاسيما اذا مصحوبا بعمليات عسكرية وعنف وعدوان وتدمير شامل وتهجير واساليب قتل وحشية وقتل الابرياء، فإن هذه الاحداث لابد ان تؤثر في العمليات النفسية والعقلية للفرد تأثيراً سلبياً وقد يكون هذا التأثير ليس مؤقتاً بل دائماً فيصاب الافراد بأمراض نفسية وعصبية كالتوتر والقلق والتشنج وعدم الاطمئنان للآخرين والخوف من المستقبل ومثل هذه الظواهر النفسية السلبية التي يصاب بها الفرد تؤثر سلبياً في تكيفه للبيئة التي يعيش فيها وتؤثر سلباً في اتزان شخصيته وعلى انجازه اليومي والتفصيلي وفي علاقاته بالآخرين (البرزاز، ٢٠٠٥: ٤٣).

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن طلبة المرحلة العلمية الثانوية هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في انواع كثيرة ومنها الاسرية والنفسية والمالية والمدرسية والشخصية.

وتعد المرحلة الثانوية مرحلة مهمة وفارقة في حياة الطلبة لسببين اولهما :انها مرحلة دراسية تقابل مرحلة المراهقة وتعد هذه المرحلة من الفترات الحرجة في النمو الاجتماعي وثانيهما: أنها مرحلة يحدد الطالب في خلالها مسار حياته التي ستبدأ بعدها ، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين وحتى الالتحاق بجامعة معينة ، اضافة الى توجهه نحو اختيار مهنة معينة ، فهي تؤثر في اتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبلية بصورة كبيرة بما تتركه من اثار على هذا المستقبل دراسياً ومهنياً (الشمري، ٢٠٠١: ٣).

وقد تعرض شعب العراق الى حرب كان شعارها (الصدمة والترويع) وهذه الحرب الكارثة اوقعت عثرات عشرات الآلاف من الضحايا وهددت غالبية العب بحياته فضلاً عن تدمير البنى التحتية الاخرى ، وتعرض الشعب الى اشكال من صور القتل والتدمير والتعذيب. وان الاحداث المؤلمة التي مر بها العراق من حروب ودمار وخراب وارهاب وعنف تبقى راسخة في ذاكرة الفرد الذي عاش تلك الاحداث الحية وأحس بالرعب والقلق منها جراء تعرض حياته للخطر، وحسب رأي علماء النفس ، ان الافراد الاكبر سناً أقدر على تحمل الازمات والصدمات من الافراد الاصغر سناً وان الحروب وما يصاحبها من نكبات وويلات يكون اثرها النفسي اكثر بكثير على المراهقين والاطفال بعد تفاقم حالة الفرد النفسية وتحول مشاعر الخوف الى

مرض نفسي مزمن يحتاج الى عناية خاصة إذا لم يتمكن الافراد المحيطين بالفرد من احتواء هذه الحالات ومساعدته على تجاوزها (علي، ٢٠٠٩: ٣).

لقد اشارت نتائج احدى الدراسات النفسية التي اجراها مركز الصحة في الولايات المتحدة الامريكية عام ٢٠٠٢ الى ان الحروب والعمليات الارهابية تؤدي الى خلق بيئة من الضغوط النفسية وخاصة ما يتعلق بالتهديد ، وأشارت الى ان (٥) ملايين طفل في امريكا يعانون الصدمات النفسية جراء احداث (١١ ايلول) وان ٣٦% من الاطفال يتذكرون الخبرات الصدمية ويعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة وان ٣٨% من هؤلاء الاطفال هم بعمر ما قبل المدرسة و٣٣% بعمر المدرسة و٢٧% بعمر المراهقة (Julian,2003:22). وأشارت دراسة أخرى الى ان نسبة الاصابة بالأمراض النفسية تختلف بحسب طبيعة وحجم الصدمة فبلغت للكوارث الطبيعية (٥%) وحوادث القصف والحروب (٣٤%) والاعاصير (٧%) والحوادث الصناعية (٦%) والهجمات العنيفة (١٩%) (Foa,E,2001:33). وقام فريق من الخبراء الكنديين في مجال الصحة والغذاء وعلم النفس بزيارة لمعينة اطفال العراق وخرجوا بتقرير يوضح الاطفال ان يعيشون حالة من الرعب والخوف من الحروب والدمار والقتل والارهاب وأن هناك الآلاف من الافراد يواجهون الموت جوعاً أو قتلاً ويحملون معهم ذكريات أليمة لا تنسى (Jessica,2001:2). وأكد المركز الوطني الامريكي لاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية أن الشعب العراقي يعاني مظاهر التوتر النفسي والجسمي تمثلت في ازدياد علامات ضربات القلب والصداع وآلام المعدة والشد العضلي والاثارة والاحباط والعصبية والقلق والغضب (Josef,2001:24) ومع أن جميع المعنيين وغيرهم يدركون وهم على دراية تامة بواقع الاوضاع الصحية والنفسية في العراق، وبما تستلزمه من إجراءات جدية وعاجلة إلا ان الكلام والوعود الكثيرة لم تقترن سوى بأفعال بسيطة ودون مستوى المطلوب.

وبما إن الطلبة في العراق شأنهم شأن بقية شرائح المجتمع العراقي مروا ويمرون بخبرات الضغط النفسي بسبب تعرضهم لصدمات كثيرة نتيجة الحروب التدميرية والاعمال الارهابية وكان لهذا الاثر السيء في صحتهم النفسية وتكيفهم مع تطورات الحياة ونهوض المجتمع نحو الافضل فإنه من المهم أن يكون الافراد المهمين لدى الطلبة ومنهم المرشدين التربويين على وعي تام بمستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بهدف الوقاية منه والحد من تكرار الاحداث المثيرة له. وهناك مؤشرات تدل على أن خبرة الضغط النفسي لدى الطلبة غير مدركة من قبل المرشدين التربويين ، وقد تبين في ضوء دراسات ذات صلة أن قلة فهم الجماعات المرجعية لدى الطالب لمصادر الضغط النفسي، وشدته على الطلبة يزيد من معاناتهم ويقلل من فرص تقديم المساعدة لهم ، وهذا بدوره يشكل مصدراً للضغط النفسي.

ويعد الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد ، فحينما يواجه الفرد موقفاً ضاغطاً فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم به عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدته ، وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها وترتبط بتقديره المعرفي لمصدر الضغوط ، ولا يتوقف الضغط على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفسيرات والمعاني التي يعطيها الفرد لهذا الموقف وعلى الاستجابة المعرفية التي يتبناها

على تلك التفسيرات (حورية، ٢٠٠٥: ٣)؛ لذلك فإن تعرض الطلبة للضغوط النفسية بصورة مستمرة ، وعدم قدرتهم على مقاومتها يؤدي الى بعض الاضطرابات المعرفية مما قد ينشأ عنه التشوه المعرفي في تقييم الفرد لنفسه وللآخرين (حسين ونادر ، ١٩٩٩ : ١٦٩)، فالبيئة قد تفرض ضغوطاً تفوق قدرة الفرد على الاحتمال ، ويدركها بوصفها كذلك وأنها خطيرة ومحددة ومعيقة لتحقيق الاهداف وإشباع الحاجات مما يجعله يقع تحت طائلة من الضغوط التي ينتج عنها كثير من الاضطرابات والانفعالات النفسية وحينما يتعرض الفرد لضغوط حياتية حادة او محددة تجعله مشغولاً بها ، وتؤثر على العديد من الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة ويحدث لديه نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة الوقوع في الأخطاء ومن بين التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط النفسية زيادة في معدل الأخطاء وتدهور الذاكرة القصيرة وطويلة المدى فيتناقص مدى الذاكرة (عبد المعطي ، ٢٠٠٦، ٨٥). ومن ناحية أخرى أكد (hampetmeier and kammel, 2008) أن الطلبة في المرحلة الثانوية وهي المرحلة التي تقابل مرحلة المراهقة تزداد فيها مستويات الضغط النفسي بشكل ملحوظ كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية ، النفسية والمعرفية (simuforsa, 2013: 373). فقد أشار (Jeffrey, 1999) الى انها مرحلة تنسم بالنضج الفسيولوجي ما يؤدي الى تغيرات نفسية وبدنية سريعة ، وأكد علن أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الاصابة الانفعالية والسلوك الانتحاري ، أذ تعد المرحلة الشائعة لبروز الامراض النفسية ، فقد أثبتت علمياً أن التغيرات الهرمونية تؤدي الى شدة التفاعلات المزاجية التي تظهر على شكل غضب وأثارة وحدة طبع عند الذكور والاكثاب عند الإناث (Jeffrey, 1999: 2) (بكار، ٢٠١٠: ١٦).

من هنا يتضح أن طلبة المرحلة الثانوية يتعرضون الى العديد من الضغوطات ، إذ إنهم مثل باقي الأفراد يتعرضون خاصة الى ضغوط يومية ، إضافة الى انهم يعانون من ضغوط خاصة تفرضها طبيعة المرحلة العمرية من النمو.

واشار (lung&others, 1988) الى ان الضغط النفسي يتولد عن مصادر عدة قد تكون خاصة بالفرد ذاته كدوره في المجتمع والمسؤولية الملقاة على عاتقه وعدم قدرته على تحقيق اهدافه أو أصابته بمرض مزمن أو فقدان شخص عزيز أو مصادر اجتماعية او مدرسية وغيرها (lung&others, 1988: 23)، لذا تحاول هذه الدراسة تعرف مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة ومدى اتساق تقديراتهم لها مع تقديرات المرشدين التربويين في مدارسهم.

أن حجم ومستوى الخسائر المادية والبشرية الناتجة عن بعض الازمات والحروب والكوارث يظل كبيراً ومؤثراً، وذلك بالنظر الى قلة مراعاة الاسس العلمية والخبرات الدولية في إدارة الازمات والكوارث، فضلاً عن قلة الاستفادة من دروس الازمات والكوارث وضعف التدريب عليهما. وفي هذا الاطار يكاد يختفي التخطيط والاستعمال العلمي للعمليات الارشادية في ظل تلك الازمات والكوارث، الأمر الذي ينعكس بالسلب على ابناء المجتمع، وثمة حالات ووقائع عديدة تكشف عن ضعف أو غياب إرشاد الازمات قد أدى الى زيادة حالات الاضطراب أو الخسائر المادية والبشرية بين أبناء المجتمع ومنهم الطلبة. لذا تحاول هذه الدراسة تعرف مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة ومدى اتساق تقديراتهم لها مع تقديرات المرشدين التربويين في

مدارسهم. وتأتي أهمية هذه الدراسة من أن نتائجها يمكن أن تلفت النظر الى أهمية وضع البرامج الوقائية والإرشادية ، كما يمكن ان تساعد في توفير أفضل سبل الاتصال بين الطلبة والمرشدين التربويين وبالتالي تحسين الصحة النفسية للطلبة والذي هو أحد أهم أهداف الارشاد التربوي .

أهداف الدراسة: تستهدف هذه الدراسة الإجابة عن الاسئلة الآتية:

السؤال الاول: ما الاحداث التي يدركها الطلبة على أنها أشد اثارة للضغط النفسي؟ وما حدة هذه الاحداث ؟
السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة بين الطلبة والمرشدين التربويين في أدراك مستوى شدة الضغط النفسي لدى الطلبة؟

ومن هذه الاسئلة يشتق الباحث الفرضيات الآتية :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة بين الطلبة والمرشدين التربويين في تقدير مستوى الضغط النفسي.
- ٢- شيوخ الضغوط النفسية بين طلبة المرحلة الثانوية بدرجة عالية.
- ٣- يوجد اتفاق بين الطلبة والمرشدين التربويين في ترتيب مصادر الضغط النفسي من حيث الشدة لدى الطلبة.

حدود الدراسة: تقتصر الدراسة الحالية على طلبة المرحلة الثانوية والمرشدين التربويين في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة واسط (المركز) للعام لدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ .

تحديد المصطلحات:

أولاً: الاتساق: عدم التناقض، والانسجام أو التوافق التام.

ثانياً: الضغوط النفسية، وقد عرفها: سيللي Selye 1958 : أنها انحراف أو ميل عن مبدأ التوازن الداخلي الذي يمثل حالة ثابتة ووظيفة بايولوجية والتي تسبب انحرافاً ملحوظاً عن حالة الاستقرار الطبيعي في الاعضاء الفعالة من جسم الكائن الحي (53 : 1958 , Selye). وعرفها لازاروس (Lazarus , 1993): حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف (12 : 1993 , Lazarus). وعرفها ثوماس (Thumas , 2003): حالة من الشدة النفسية التي تتطلب من الفرد الاتساق معها (123 : 2003 , Thumas). وعرفها الباحث نظرياً بأنها (الاحداث والمواقف والظروف والصعوبات البيئية التي توجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له ضيقاً وعدم راحة).

ثالثاً: المرشد التربوي: هو احد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلة الطلاب التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية، من خلال المعلومات التي تتصل بالمشكلة، سواء أكانت هذه المعلومات متصلة بالطالب ذاته، ام بالبيئة المحيطة لغرض تبصيره بمشكلته ومساعدته على ان يفكر في الحلول المناسبة لهذه المشكلة، أم المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرضيه لنفسه (وزارة التربية العراقية ، ٢٠١٢).

رابعاً : المرحلة الثانوية: هي احدى مراحل السلم النظام التعليمي في العراق ومدتها (٦) سنوات وتتكون من مستويين المتوسط ومدته (٣) سنوات والمستوى الاعدادي ومدته (٣) سنوات (وزارة التربية العراقية قانون رقم (٢٢) لسنة ٢٠١١).

الفصل الثاني- خلفية نظرية:

مفهوم الضغط النفسي:

يستخدم مصطلح الضغط النفسي للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، ويحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى اجهاد انفعالي ، وتحدث نتيجة التهديد والخطر (عثمان ، ٢٠٠١ : ١٨)، ويعرف (سيلي ، ١٩٧٩) - وهو أحد اشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع - بأن الضغط النفسي هو استجابة غير نوعية للجسم لأي طلب دافع ، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد بكل استعداداته العقلية والبدنية (Selye , 1979 : 18) ، ويرى كل من (ليفين وسكوتش ، ١٩٧٠) ان الضغط النفسي حالة اضطراب وعدم كفاية في الوظائف المعرفية في المواقف التي يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يطلب من سواء أكان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الاستجابة لها (Levin and Scotch , 1970 : 38) ، أما (Makay and Cox , 1978) فيعرفان الضغط النفسي على انه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، وعندما يحدث اختلال وعدم توازن في الاليات الرقابية لدى الشخص، ولا يتحكم الفرد بها ، يحدث الضغط وتظهر الاستجابات الخاصة به (Makay and Cox , 1978: 283).

ويعرف (Mayrou . 1998) الضغط النفسي على انه العملية التي يتم من خلالها تقييم وتفسير الاحداث البيئية على أنها مهددة أو تحمل تحدياً للفرد وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع الاحداث (علي، ٢٠٠١ : ٤٦)، ويذكر (ريس Res) أن مفهوم الضغط النفسي له غالباً معنى يتضمن التكيف والمواجهة الخارجية أو الداخلية له قوة كافية واستمرار ليكون عبئاً على القدرة التكيفية للشخص (الظاهر ، ١٩٩٣ : ٤٨٥). أما (Beech , 1982) فقد أورد تعريفاً أدق وأشمل ، إذ يرى أن الضغط النفسي ، حالة نفسية ناتجة عن أخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاثة أنواع من ردود الفعل وهي : ردود الفعل الفسيولوجي وتتمثل في زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتوتر العضلي وبطء في الجهاز الهضمي وزيادة في افراز الأدرينالين، وردود الفعل المعرفي وتتمثل في اضطراب مستوى التفكير وتناقص في القدرة الادارية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وردود الفعل السلوكية ، وتتمثل في تناقص مستوى الاداء ، وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب (Beech , 1982 : 112).

مصادر الضغط النفسي:

ان دراسة مصادر الضغط النفسي قد أخذت أشكالاً متعددة ، ففي الطب التقليدي Tradition Medical كانوا يتعاملون معها بوصفها مجموعة من ردود الفعل النفسية والجسمية للعوامل الضارة عند الفرد، بينما علماء الاجتماع يتعاملون معها بوصفها محركات للاضطرابات التي يتعرض لها الفرد (Lazarus , 1993 : 18) ، ثم انتشرت دراسات مصادر الضغط النفسي في مجالات العمل المختلفة كالصحة العقلية ومستشفيات

الطب النفسي، ومجال التمريض (Hiscott & others, 1980 :10). وفي ميدان التربية أهتم العديد من الدراسات بالضغط النفسي لدى الطلبة لكنها لم تهتم بمصادر الضغط النفسي للطلاب، خاصة اذا عرفنا ان لكل طالب مجاله الحيوي الذي ينتج من ثلاثة مكونات هي (الشخص + البيئة النفسية + العالم الخارجي)

- **الشخص:** هو مجموعة الخلايا المركزية و المحيطية
- **البيئة النفسية:** هي المنطقة الفاصلة بين الشخص وعالمه الخارجي ، وهي أيضاً المشاعر والافكار والمعتقدات والاتجاهات التي يكتسبها الفرد من أسرته ومحيط عمله ... الخ .
- **العالم الخارجي:** كلما يحيط بالفرد من بيئة طبيعية مثل الارض والمناخ وال عمران أو من بيئة اجتماعية مثل الناس وعاداتهم ... الخ (شيفر ، ١٩٩٨ : ٨٩) .

فمن الممكن أن تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد، أما العامل الثاني فيتضمن الاستجابة وهي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية تجاه الضغط، ويكثر ظهور استجابتان هما: الاحباط والقلق ، أما العامل الثالث فهو التفاعل بين العوامل المثيرة من بيئة خارجية او داخلية أو من الفرد نفسه والاستجابة لها ، فالشخص الذي يعاني اضطراباً ما، فأن ذلك يكون في الوظيفة الناتجة عن خلل ما في أحد مكونات المجال الحيوي للفرد ، وهذا يعني انه يقع تحت تأثير ضاغط نتيجة التفاعل بين العوامل المثيرة والاستجابة المكررة لها من أحباط وقلق يجعله لا يتمتع بالاستقرار النفسي (طاهر ، ١٩٩٣ : ٣٥). وقد اشارت (شيفر ، ١٩٩٨) الى اهم مصادر الضغط النفسي هي:

- ١- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحرقة المعدة ، وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان .
- ٢- المشكلات الشخصية كالهروب وانخفاض تقدير الذات ، وانخفاض مستوى الطموح ، والتصلب وجمود الرأي ، وصعوبة اتخاذ القرار .
- ٣- المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع زملاء والمعلم وصعوبة لتحصيل الدراسي ، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات (شيفر ، ١٩٩٨ : ١٠٤) .

في حين أشار (الطريري ، ١٩٩٤) الى ان من أهم مصادر الضغط النفسي:

- ١- المشكلات النفسية (الانفعالية) كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور .
- ٢- المشكلات الاقتصادية، أذ يعيش الافراد مستوى اقتصادي - اجتماعي منخفض ، وفي منطقة مزدهمة بالسكان ، ويعيشون اضطرابات اسرية ويعانون من ارتفاع معدل الاصابة بالأمراض النفسية والجسمية .
- ٣- المشكلات العائلية (الاسرية) وتتمثل بالمرض وغياب أحد الابوين عن الاسرة والطلاق .
- ٤- المشكلات الاجتماعية وتتمثل في سوء العلاقة مع الآخرين وصعوبة تكوين صداقات (الطريري ١٩٩٤ : ٤٦)

وقام (حسين وحسين ، ٢٠٠٦) بتحديد مصادر الضغط كما يأتي:

- ١- مصادر داخلية: وهي التي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والاهداف .

٢- مصادر خارجية: وهي التي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والاعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد (حسين وحسين ، ٢٠٠٦ : ٣٨) .
وهناك من صنفها الى:

- ١- مصادر أجنبية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة .
- ٢- مصادر شخصية: حين يدرك بعض الافراد كثير من المواقف بأنها هامة ، مع عدم الثقة في نتائجها ، وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين .
- ٣- مصادر منزلية تعود الى أمور عائلية قد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد .
- ٤- مصادر ذاتية وتتمثل بالطموح والدافعية الكبيرة أو التفوق على الآخرين .
- ٥- مصادر مادية لتوفير احتياجات الاسرة من مسكن وتعليم ونفقات المعيشة (فرماوي وعبدالله ٢٠٠٩ : ٤٨) .
مما تقدم يمكن أجمال مصادر الضغط النفسي والأكثر تأثيراً هي : المالية والاقتصادية والمدرسية والصحية والاسرية والانفعالية والعلاقة بالجنس الآخر .

دراسات سابقة:

١- دراسة (عربيات، ١٩٩٤): هدفت هذه الدراسة الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون ، أجريت دراسة في الاردن على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، و (٨٠) معلماً و معلمة ، و (٤٠) مرشداً ومرشدة موزعين مناصفة بين الجنسين، وتوصلت الدراسة الى ان مصادر الضغط النفسي التي احتلت اولوية لدى المراهقين على التوالي حسب شدتها هي : وفاة أحد الوالدين ، انفصال والديه ، الفشل في الامتحانات ، الخلافات بين الوالدين و وفاة أحد الاخوة (عربيات ، ١٩٩٤ : ٩٦) .

٢- دراسة (الصباغ وعباس، ٢٠٠٠): هدفت هذه الدراسة الى تعرف الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات أجريت الدراسة في مصر على عينة من طلبة الصف السادس الاعدادي بفرعيه العلمي والادبي ، شملت (٢٠٠) طالب وطالبة ، واستعمل معامل الارتباط والوسط المرجح وسائل احصائية ، وتوصلت الدراسة الى ان الطلبة يعانون من الضغوط الآتية:

- الخوف من عدم الحصول الى معدلات عالية .
- شعور الطالب بالقلق كلما فكر بالمستقبل .
- موقف المدرسين السلبي عند تأجيل الامتحان.
- عدم تقدير المدرس للظروف العائلية للطالب .

كما أظهرت الدراسة وجود علاقة سالبة دالة احصائياً تحت مستوى (٠,٠٥) بين الضغط النفسي ومفهوم الذات (الصباغ وعباس ، ٢٠٠٠ : ١٥٨) .

٣- دراسة (شعيب، ١٩٩٠): هدفت هذه الدراسة الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الثانوية العامة في مصر واجريت على عينة مكونة من (٢٢٨) طالب وطالبة كان منهم (١٠٨) طالب و (١٢٠) طالبة ، واستخدمت الاستبانة اداة للدراسة ، واستخدمت النسبة المئوية وسالبة إحصائية ، وتوصلت الدراسة الى ان

اهم مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة هي: (عدم التعيين بعد التخرج من الجامعة ، صعوبة الاسئلة الامتحانية ، صعوبة فهم المواد الدراسية ، ازدحام جدول الدروس بشدة ، ضعف التركيز عند المذاكرة ، عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم) (شعيب ، ١٩٩٠ : ٢٣).

٤- دراسة (داود وحمدى، ١٩٩٧): هدفت هذه الدراسة الى تعرف العلاقة بين مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات، واجريت على عينة تكونت من (٣٢٠) طالب وطالبة من الصف السادس حتى العاشر، في مدينتي عمان والزرقاء، وقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط سالب دالة احصائياً بين أبعاد ومفهوم الذات ومجالات مصادر الضغوط المتمثلة في المدرسة والجو الصفي، والعلاقة بالوالدين والاخوة والعلاقة بالمدرسين والزملاء والامور المالية، والمخاوف والانفعالات (داود وحمدى ١٩٩٧: ٢٥٣)

تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة أنها القت الضوء على بعض مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، ووضحت هذه الدراسات أن مصادر أساسية للضغوط تتعلق بالمدرس والأسرة، والجانب الانفعالي والشخصي للطلبة، والجانب الاجتماعي والمالي والاقتصادي والجانب المتعلق بالنظر في مستقبل الدراسة، ويتضح من خلال العرض القليل من الدراسات السابقة ان الضغوط تتزايد كلما كانت العقبات التي تقف في طريق الفرد وتمنعه من تحقيق أهدافه شديدة ، وان هناك آثاراً سلبية تترتب على هذه الضغوط سواء نفسية أو اجتماعية أو جسدية ، وتتميز الدراسة الحالية في أنها تحاول معرفة مدى الاتساق بين تقديرات الطلبة لمصادر الضغط النفسي لديهم وتقديرات المرشدين التربويين لها في المدارس الثانوية، وذلك لعدم وجود دراسة سابقة – على حد علم الباحث – تناولت هذا الموضوع، اذ ان عدم الاتساق في تقدير مصادر الضغط النفسي قد يزيد من شدته عند الطلبة ويزيد من معاناتهم ، ويقلل من فرص تقديم المساعدة وهذا بدوره يشكل مصدراً للضغط النفسي.

الفصل الثالث- إجراءات الدراسة :

١- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية، والمرشدين التربويين العاملين في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة واسط (المركز) للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ .

٢- عينة الدراسة: سحبت عينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجموع المجتمع الاصلي ، اذ بلغت العينة (٢٥٠) طالباً وطالبة من الصف الخامس الثانوي ومن كلا الجنسين بواقع (١١٠) طالب و (١٤٠) طالبة ، كما شارك في هذه الدراسة (٧٨) مرشدا ومرشدة تربوية من العاملين في المدارس الثانوية.

٣- أداة الدراسة: قام الباحث بمراجعة الادبيات ذات الصلة، ومنها بشكل خاص أدوات القياس و وتوصل الى ان هذه الادوات لا تفي بالغرض المطلوب لأسباب عديدة منها: أن الادوات التي تم الاطلاع عليها هي أن بعضها مقاييس أجنبية تحتوي فقرات لا تتناسب والثقافة السائدة في المجتمع، بمعنى آخر أنها مشبعة بثقافة المجتمع الذي أعدت فيه ، والبعض الآخر مقاييس عربية لا تحتوي على المتجهات الدالة على الضغوط النفسية بمجتمعنا في الوقت الحاضر ، لذا فإن الاعتماد عليها سوف يقلل من قياس الظاهرة وللأسباب المشار إليها فيما تقدم ، قام الباحث بإعداد قائمة لمصادر الضغط النفسي check list تتضمن الاحداث الضاغطة

في الوقت الحاضر، وذلك بتوزيع استبانة استطلاعية (ملحق رقم ١) على مجموعة من طلبة المرحلة الثانوية بواقع (٤٠) طالباً وطالبة، طلب فيها الباحث ذكر الضغوط النفسية التي يواجهها في الظروف الحالية وبعد الحصول على الاجابات أجرى لها الباحث صياغة لغوية بحيث تكون واضحة وقادرة على ايصال ما هو مطلوب منها، وبكونها أحداثاً ضاغطة إذ تم صياغة (٣٠) فقرة تكونت منها الاستبانة بصيغتها الاولى.

لقد حدد أمام كل مصدر من مصادر الضغوط النفسية ثلاثة بدائل استجابية، كذلك حددت أوزان لكل بديل من البدائل على النحو الآتي: "لا يضايقتني ويعطى درجة (١)، يضايقتني قليلاً ويعطى درجة (٢)، يضايقتني كثيراً ويعطى درجة (٣)" وبهذا يمكن الحصول على الدرجة الكلية للضغوط النفسية عن طريق الدرجات التي يحصل عليها الفرد على جميع فقرات القائمة البالغة (٣٠) حدثاً ضاغطاً وبذلك فإن الدرجة العالية تشير الى شدة الضغوط النفسية والعكس صحيح، وبذلك فإن الواطئة التي يحصل عليها الفرد، تشير الى أن الضغوط التي يتعرض لها بسيطة، وبذلك تتراوح الدرجات على قائمة الضغوط من (٣٠ - ١٥٠) بوسط فرضي مقداره (٩٠).

الصدق:

للتحقق من صدق الاداة تم عرضها بصورتها المبدئية على مجموعة مكونة من (١٠) من المختصين في ميدان التربية وعلم النفس، من أجل ابداء الرأي والحكم على مدى ملائمة عبارات الاداة ومدى مناسبتها اللغوية والتعبيرية، واقتراح التعديلات المناسبة، واعتمد معيار اتفاق ثمانية محكمين على صلاحية العبارة ووضوحها لتبقى ضمن الاداة وبذلك اعتبرت موافقة المحكمين على العبارات مؤشراً لصدق الاداة

الثبات:

أن مصادر الضغط النفسي ظاهرة تتسم بالتغير، لذا يجب اختيار طريقة مناسبة لاستخراج الثبات، فالثبات بطريقة إعادة التطبيق عادة ما تستخدم مع الظواهر التي تتسم بالثبات النسبي لذا يقتضي أن تتسم مصادر الضغط بالاتساق الداخلي أكثر مما تتسم بالثبات النسبي وذلك لأن الاتساق الداخلي يبين لنا ان العبارات تقيس ظاهرة واحدة، ولا تقيس ظواهر أخرى، ولهذا السبب لجأ الباحث الى استخدام طريقة التجزئة النصفية في استخراج الثبات دون غيرها، لكون هذه الطريقة تتمتع بالاتساق الداخلي (Mehrans 275 : 1984 , and Lehman)، لقد بلغ معامل الارتباط للفقرات الزوجية والفردية (٠,٦٩) وبعد ذلك تم تصحيحه بمعادلة سيبرمان براون إذ بلغ (٠,٨١) بالنسب للطلبة، وبالنسبة للمرشدين التربويين بلغ (٠,٧٢) وبعد التصحيح بلغ (٠,٨٣)

الاجراءات:

بعد إن تم اختيار أفراد العينة تم تطبيق أداة الدراسة وسبق ذلك تهيئة الطلبة للإجابة، وتوضيح التعليمات والتأكد من فهم الطلبة لطريقة الاجابة، وكانت المرحلة التالية إجابة المرشدين التربويين عن الاداة نفسها بهدف معرفة تقديرهم لمصادر الضغط النفسي لدى الطلبة إذ طلب منهم تقييم الطالب وذلك من حيث شدة الضغط النفسي لديه على كل عبارة من عبارات أداة الدراسة وقد تم تطبيق الاداة من قبل الباحث شخصياً

الوسائل الاحصائية التي استخدمت في الدراسة:

(المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختباري التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان – براون، الوسط المرجح بحسب معادلة فشر (Fisher) (٠).

الفصل الرابع- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً : بلغ المتوسط لدرجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية (٨٣,١٨) بانحراف معياري مقداره (١٩,٧٥) ، ولمعرفة درجة شيع الضغوط النفسية لدى الطلبة ، تم تقسيم أفراد العينة الى ثلاثة مجموعات بموجب الدرجات التي حصلوا عليها ، هي:

١- تم حساب متوسط درجات العينة الذي مقداره (٨٣,١٨) + الانحراف المعياري الذي مقداره (١٩,٧٥) فبلغ ناتج ذلك (١٠٢,٩٣) وعلى هذا فإن الفرد الذي تكون درجته متساوية لـ (١٠٢,٩٣) أو أكثر يعد ضمن المجموعة العليا للضغوط النفسية وقد بلغ عدد أفراد هذه المجموعة (١٤٥) فرداً.

٢- تم حساب متوسط درجات العينة الذي مقداره (٨٣,١٨) – الانحراف المعياري الذي مقداره (١٩,٧٥) فبلغ ناتج ذلك (٦٣,٤٣) وعلى هذا فإن الفرد الذي تكون درجته مساوية لـ (٦٣,٤٣) أو اقل يعد ضمن المجموعة الدنيا في الضغوط النفسية ، وقد بلغ عدد أفراد هذه المجموعة (٢٥) فرداً .

٣- كل فرد يحصل على درجة تتراوح ما بين (٦٤,٠٠ – ١٠١,٠٠) يعد ضمن المجموعة المتوسطة في الضغوط النفسية ، وقد بلغ عدد افراد هذه المجموعة (٨٠) فرداً والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١) يوضح حدود الدرجات العليا والمتوسطة والدنيا والنسبة المئوية التي حصلت عليها كل مجموعة على مقياس الضغوط النفسية

مستويات الضغوط النفسية	حدود الدرجة	عدد الطلبة ضمن كل مجموعة	النسبة المئوية
الطلبة الذين سجلوا درجة عالية على مقياس الضغوط النفسية	١٠٢,٩٣ فأكثر	١٤٥	٥٨ %
الطلبة الذين سجلوا درجة معتدلة على مقياس الضغوط النفسية	بين ١٠٢-٦٣,٤٣	٨٠	٣٢ %
الطلبة الذين سجلوا درجة منخفضة على مقياس الضغوط النفسية	٦٢ فأقل	٢٥	١٠ %

يتضح من الجدول (١) أن نسبة كبيرة من الطلبة تتعرض للضغوط النفسية بدرجة عالية ، وبذلك فإن الفرضية الاولى قد تحققت، ولغرض الكشف عن نوع الضغوط الشائعة بين الطلبة، فقد تم استعمال الوسط المرجح بحسب معادلة (فيشر)، ويوضح الجدول (٢) مصادر الضغط النفسي العشرة التي احتلت قمة الترتيب لدى الطلبة ، ولمعرفة بقية المصادر الاطلاع على الملحق (٣)٠

الجدول (٢) يوضح مصادر الضغط النفسي العشرة التي احتلت قمة الترتيب لدى الطلبة

الترتيب التنازلي لمصادر الضغط	مصادر الضغط	درجة الشدة
١	فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد الدراسية	٢,٨٨
٢	وجود بعض الطلبة المشاكسين داخل الصف	٢,٨٢
٣	عدم معرفة طريقة المذاكرة السليمة	٢,٧٩
٤	عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم	٢,٧٦

٥	ازدحام جدول الدروس الاسبوعي	٢,٧٤
٦	الخوف من عدم الوصول الى المكانة التي احلم بها	٢,٧٢
٧	عدم فهم المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة	٢,٧٠
٨	أشعر بأن المستقبل القريب لا امل فيه	٢,٦٦
٩	كثرة الواجبات المدرسية كل يوم	٢,٦٣
١٠	التفكير في آثار الحرب على البلد	٢,٦١

ثانياً: لا توجد فروق ذات دلالة بين الطلبة والمرشدين التربويين في تقدير مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة. وللتحقق من هذه الفرضية استعمل الباحث التائي لعينتين مستقلتين ، وظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٥,٧٥) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٥٨) بدرجة حرجة (٣٢٦) وعند مستوى الدلالة (٠,٠١) تبين انها دالة إحصائياً، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات

الطلبة ومتوسط درجات المرشدين التربويين في تقدير مستوى الضغط النفسي

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	المحسوبة	التائية	مستوى الدلالة
الطلبة	٢٥٠	٢٦,٣٩	٦,٩٢	٥,٧٥	٢,٥٨	٠,٠١
المرشدين	٧٨	٢٢,٤١	٦,٢٨			

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين تقديرات الطلبة وتقديرات المرشدين التربويين لمصادر الضغط النفسي لدى الطلبة، وبالنظر الى المتوسطات يتضح ان تقدير الطلبة لمستوى الضغط النفسي لديهم اعلى من تقدير المرشدين التربويين لمستوى الضغط النفسي لدى، اذ بلغ متوسط تقدير الطلبة (٢٦,٣٩) بينما بلغ متوسط تقدير المعلمين (٢٢,٤١) وبذلك فأف الفرضية الثانية لم تتحقق.

ثالثاً: يوجد اتفاق بين الطلبة والمرشدين التربويين في ترتيب مصادر الضغط النفسي من حيث الشدة لدى الطلبة. وللتحقق من هذه الفرضية تم استخراج شدة كل فقرة لاستجابات الطلبة والمرشدين التربويين على قائمة مصادر الضغط النفسي، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) يوضح مصادر الضغط النفسي التي احتلت قمة الترتيب لدى الطلبة.

الترتيب التنازلي	الضغوط النفسية	
	بحسب تقديرات الطلبة	بحسب تقديرات المرشدين التربويين
١	فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد	ضعف الامكانيات المدرسية
٢	وجود بعض الطلبة المشاكسين في الصف	كثرة الدروس الشاغرة
٣	عدم معرفة الطريقة المذاكرة السليمة	صعوبة الظروف الاقتصادية
٤	عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم	ازدحام جدول الدروس الاسبوعي
٥	ازدحام جدول الدروس الاسبوعي	التفكير في آثار الحرب على البلد
٦	الخوف من عدم الوصول الى المكانة التي يحلم بها	مشاهدة منظر الخراب والدمار في البلد
٧	عدم فهم بعض المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة	صعوبة فهم المواد الدراسية
٨	أشعر ان المستقبل القريب لا امل فيه	عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم
٩	كثرة الواجبات المدرسية كل يوم	انخفاض المستوى العلمي للمدرس
١٠	التفكير في آثار الحرب على البلد	عدم فهم بعض المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة

يلاحظ من الجدول (٤) أن مصادر الضغط النفسي التي أحتلت قمة الترتيب من حيث تقدير الطلبة وتقدير المرشدين التربويين غير متشابهة ، إذ ان اربع فقط من اصل عشرة مصادر كانت ضمن المصادر العشرة الاولى لدى الطلبة وهي (٤ ، ٥ ، ٧ ، ١٠) ، وبذلك فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

* لمعرفة بقية الفقرات الاطلاع على ملحق (٣) وملحق (٤).

الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة الحالية، يمكن استنتاج الاتي :

أولاً – تشيع الضغوط النفسية بين الطلبة بدرجة عالية .

ثانياً – أن اهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة هي:

- فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد الدراسية .
- وجود بعض الطلبة المشاكسين في الصف.
- عدم معرفة طريقة المذاكرة السليمة.
- عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم .
- ازدحام جدول الدروس الاسبوعي .
- الخوف من عدم الحصول على المكانة التي احلم بها.
- عدم فهم المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة.
- اشعر ان المستقبل القريب لا امل فيه.
- كثرة الواجبات المدرسية كل يوم .
- التفكير في اثار الحرب على البلد .

ثالثاً – ان شعور الطلبة بمستوى الضغط النفسي لديهم أعلى من شعور المرشدين التربويين بمستوى الضغوط لدى الطلبة .

رابعاً – لا يوجد اتفاق بين تقديرات الطلبة وتقديرات المرشدين التربويين في ترتيب مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة من حيث الشدة.

مناقشة النتائج:

اشارت النتائج الى ان الطالب في مدارسنا يعيش حياة مليئة بالضغوط التي اخذت تثقل كاهله وتزيد من اعبائه الحياتية، إذ ان حوالى ٥٨% من افراد العينة يعانون ضغوطاً بدرجة عالية. وعند استعراض مصادر الضغط النفسي الاساسية لدى الطلبة يلاحظ ان بعضها يتعلق بالطالب ذاته مثل فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد الدراسية، وعدم معرفة طريقة المذاكرة، وعدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم والخوف من عدم الوصول الى المكانة التي يحلم بها ، ويعزو الباحث وجود هذه الضغوط الى الظروف الصعبة التي يمر بها البلد، إذ ان الوضع الراهن الذي يمر به البلد مشعب بالتهديدات التي تنعكس على كل شرائح المجتمع و من ضمنها شريحة الطلبة التي لا تمتلك القدرة على مواجهة هذه التهديدات.

ويلاحظ ايضاً ان هناك بعض الضغوط تتعلق بالمجال المدرسي مثل ازدحام جدول الدروس ، وعدم فهم بعض المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة ، وكثرة الواجبات المدرسية ، وهذا يشير الى عدم توفر المناخ التربوي المناسب وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وعدم جاذبية المادة الدراسية واستخدام طرائق التدريس غير المناسبة . ومن ناحية اخرى ان خوف الطلبة من عدم الوصول الى المكانة التي يحلمون به، والشعور ان المستقبل القريب لا امل فيه، تشير الى ان الطلبة يعانون مشاعر القلق والخوف من المستقبل، سيما وان طلبة المرحلة الاعدادية يمرون في فترة المراهقة التي بحد ذاتها فترة عمرية حرجة وتحمل الكثير من الازمات للفرد.

ومن ناحية اخرى كشفت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط تقديرات الطلبة وتقديرات المرشدين التربويين لمستوى الضغط النفسي لدى الطلبة ، وهذا يشير الى ان المرشدين التربويين لا يقدرون مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة تقديراً سليماً، ويترتب على هذا أن عدم إدراك المرشدين التربويين لشدة الضغط النفسي لدى الطلبة يزيد من مستوى معاناتهم ويقلل من فرص تقديم المساعدة لهم وارشادهم ، وثمة العديد من الآثار المترتبة على الضغوط النفسية ، بأنها تبدد طاقات الطلبة وتجعلهم أقل قدرة على مواصلة الانتباه وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح ، وكذلك الاستذكار الجيد الفعال، مما ينعكس على مستوى التحصيل، كما تؤدي الى اضطراب علاقة الطالب مع زملائه ومدرسيه ، ويعد الضغط النفسي من ابرز العوامل التي يمكن ان تترك آثاراً خطيرة على الانسان سواء على مستوى الفرد او الجماعة ، وتتضح هذه الآثار لدى الطالب في الشعور باليأس في المستقبل او صعوبة التركيز او الشعور بالتوتر والصداع ، والشعور بأن الآخرين لا يفهموهم او لا يتعاطفون معهم ، والشعور بالقلق والتربص ، اضافة الى ذلك أظهر البحث عدم وجود اتفاق في ترتيب مصادر الضغط النفسي بين الطلبة والمرشدين التربويين ، اذ كان هناك اتفاق في اربعة من اصل عشرة مصادر اساسية للضغط النفسي ، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بقلة الفهم الواقعي للطلبة وقلة فرص التفاعل معهم ، وهذا دليل على ضعف التخطيط والاستخدام العملي للعمليات الارشادية في ظل الظروف العصبية التي يمر بها البلد ، ما ادى الى عدم فهم تلك المصادر او تقدير مستواها ما اسهم في مزيد من الضغط النفسي لدى الطلبة .

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي ، يوصي الباحث بالآتي:

- ان الواجب التربوي والانساني يوجب اخذ الضغوط النفسية التي كشفت عنها الدراسة بنظر الاهتمام.
- زيادة برامج الارشاد النفسي في المدارس لتخليص الطلبة من الترسبات النفسية الناتجة عن الازمات
- زيادة اعداد المرشدين التربويين المتخصصين والمؤهلين والعمل على رفع مستوى التأهيل العلمي والعملي وتنفيذ الدورات التدريبية للتعرف على كل ما يستجد في العمل الارشادي .
- فتح مركز للإرشاد النفسي في كل مديرية من مديريات التربية وبالتنسيق مع دائرة الصحة لاستقبال الحالات التي تحتاج علاجاً نفسياً متخصصاً.
- مساعدة الطلبة في التعبير عن خبراتهم ومشاعرهم المرتبطة بالضغوط النفسية.

- مساعدة الطلبة على تطوير فهم معرفي بشأن الظروف الصعبة التي يمر بها البلد.
- تمكين الطلبة من تعزيز قدراتهم على التأقلم في حياتهم اليومية .
- التنسيق مع وسائل الاعلام لإعداد ندوات تلفزيونية خاصة لغرض توجيه الانتباه لانعكاسات الضغوط النفسية على شخصية الطلبة وصلتها بالجوانب التحصيلية والانفعالية والعقلية والاجتماعية والشخصية.

المقترحات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث يوصي الباحث بإجراء دراسة حول مدى الاتساق بين تقديرات الطلبة لمصادر الضغط النفسي لديهم وتقديرات المدرسين واولياء الامور لها في المدارس الثانوية.

قائمة مصادر البحث

١. البزاز، سناء محمد جعفر (٢٠٠٥): الآثار الاجتماعية والنفسية للحرب العراقية الأميركية على الأطفال في المجتمع العراقي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
٢. بكار، عبد الكريم (٢٠١٠): المراهق : كيف نفهمه وكيف نواجهه ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع .
٣. حسين، احمد حشمت ونادر، محمد شلبي (١٩٩٩) : فسيولوجيا التعب العضلي ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
٤. حسين، طه عبد العظيم وحسين سلامة (٢٠٠٦): استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع
٥. حورية ، عودية ولديحي (٢٠٠٥): دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو . الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الانسانية ، الجزائر .
٦. داود، نسيمه وحمدى، نزيه (١٩٩٧): العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، مجلة دراسات نفسية، عدد (٢٤) .
٧. الساعدي، سعاد احمد مولى (٢٠١٠): الضغوط النفسية الناتجة عن استخدام الحاسوب وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد .
٨. شعيب ، علي محمود (١٩٩٠): دراسة لبعض مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري : تنشئته ورعايته ، القاهرة .
- ٩- شقير، زينب (١٩٩٨): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية-سعودية) مكتبة النهضة المصرية القاهرة
- ١٠- الشمري ، علي (٢٠٠١) : آلية الارهاب ومظاهر القمع ، مجلة النبأ ، العدد ٦١ .
- ١١- الصباغ، روضة محي الدين وعباس، كامل عبد الحميد (٢٠٠٠): الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات ، مجلة التربية والتعليم، العدد (٢٦).
- ١٢- طاهر، حسين (١٩٩٣): اثر الضغوط النفسية على الاطفال والكبار ودور اولياء الامور تجاه المواقف الضاغطة، مجلة التربية – الكويت ، ٤ (١١) .
- ١٣- الطبري، عبد الرحمن (١٩٩٤): الضغط النفسي : مفهومه ، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته ، شركة الصفحات الذهبية ، السعودية .
- ١٤- ظاهر، حسن محمد (١٩٩٣): الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي المدارس الابتدائية، مجلة التربية، السنة الرابعة، بغداد
- ١٥- عبد المعطي، حسن (٢٠٠٦): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة الزهراء .
- ١٦- عثمان ، فاروق السيد (٢٠٠١): القلق وادارة الضغوط ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- عربيات ، احمد عبد الحليم (١٩٩٤): مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الدراسات العليا الجامعة الاردنية عمان الاردن .
- ١٨- علي، إيمان محمد (٢٠٠١): الاكتئاب، الضغط النفسي، وتقدير الذات: دراسة مقارنة بين المصابات بسرطان الثدي وغير المصابات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- ١٩- فرماوي، حمدي علي وعبد الله، رضا (٢٠٠٩): الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، ص ٧٩ .
- ٢٠- وزارة التربية العراقية (٢٠١٢) : تعليمات الارشاد التربوي رقم (١) لسنة ٢٠١٢ .

- 22- Beech, H. R. and et al (1982): A behavioural approach to the management of Stress: A practical Guide to Techniques. (Chichester: John Wily and Sons).
- 23- Foa, E (2001): Center for the Treatment and Study of Anxiety, Department of.
- 24- Psychiatry, University of Pennsylvania.
- 25- Hiscott, Robert d, connop, beter. (1989): job stress and occupational Burnout: gender differences among mental professionals, sociology&social research, (74), Oct.
- 26- Jeffrey Jensen Arnett, Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late ... and Stress, Reconsidered," American Psychologist 54, (May1999): 317-326.
- 27- Jessica, Hamblen (2001): Terrorist Attacks and Children, PTSD: National Center for PTSD.
- 28- Josef I. Ruzek.et al (2001): Treatment of the Returning Iraq War Veteran, PTSD: National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov/professional/treatment/vets/treatment-Iraq-vets.asp>.
- 29- Julian, ford (2003): the war in Iraq, manging stress and recovering from trauma national center for PTSD, fact sheet.
- 30- Lazarus, P. C. L (1981): Alienation and its Psychological correlates. Journal of Social Psychology, 126.
- 31- Levin, S and Scotch, N. 1970. Social Stress, Adline Publishing Company.
- 32- Long; C. C D, J. Caton; W. F. Grossnickle; J. G. Cope ; T. E... Mitchell (1988): Burnout and stress among employees at a state institution of mentally retarded persons. American Journal on Mental Retardation.Volum.93.3.
- 33- Mackay C., Cox, T. Burrows, G. Lazzerini (1978). An inventory for the measurement of self-reported stress and arousal. British Journal of Social and Clinical Psychology, 17, 3.
- 34- *Magwa simuforsa* (2013). Stress and adolescent development, greener journal of education research. Vol.3 (8) pp.373-380. P.373. -5
- 35- Mehrens, w.and Lehman, I. Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 3rd ed. (New York: Hold Rinehart and Winston).
- 36- Sely, H. 1958. The stress of life.lowearld Brydon iid.london.
- 37- Sely, H. 1979. Correlating Stress Cancer. Journal of American Proctology, 30, 18-28.
- 38- Thomas, marry (2003): organizational behavior concepts, theory and practice: deep&deep publication, New Delhi.

ملحق (١) استبانة استطلاعية مفتوحة

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة ٠٠ تحية طيبة وبعد ٠٠٠

يروم الباحث اجراء دراسة عن بعض القضايا التي تتعلق بالطلبة، لذا يتوجه اليك بالسؤال الآتي:

س / ما الاحداث والمواقف والصعوبات التي تواجهها في حيات اليومية التي تؤدي الى ازعاجك وتسبب لك الضيق والتوتر وعدم الراحة في البيت او المدرسة او المجتمع؟

٩- ت	مصادر الضغط النفسي	الخيارات		
		بضايقتي كثيراً	بضايقتي قليلاً	لا بضايقتي
١	وجود بعض الطلبة المشاغبين داخل الصف			
٢	عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم			
٣	ضعف الامكانيات المدرسية			
٤	صعوبة فهم بعض المواد الدراسية			
٥	قسوة الانظمة والتعليمات المدرسية			
٦	كثرة الامتحانات المطلوب اداؤها			
٧	ازدحام جدول الدروس الاسبوعي			
٨	كثرة الواجبات المدرسية كل يوم			
٩	عدم معرفة طريقة المذاكرة السليمة			
١٠	ضعف الارشاد التربوي في المدرسة			
١١	الخوف من عدم الوصول الى المكاتبة التي احلم بها			
١٢	بعض الدروس تقدم بطريقة غير مشوقة			
١٣	اخاف ان يحدث شيء لي او لاسرتي			
١٤	عدم فهم بعض المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة			
١٥	بعض المدرسين غير عادلين في تعاملهم مع الطلبة			
١٦	اخاف من الاصابة بالمرض			
١٧	الظروف الاسرية الصعبة			
١٨	مشاهدة منظر الدمار والخراب في البلد			
١٩	التفكير في اثار الحرب على البلد			
٢٠	ضعف القدرة في التعبير عن ارائي الشخصية			
٢١	اخاف من الوقوع في اخطاء تخل بالاداب			
٢٢	انخفاض درجاتي في الامتحانات			
٢٣	الخلل اثناء الدرس			
٢٤	انخفاض المستوى العلمي للمدرس			
٢٥	كثرة الدروس الشاغرة في المدرسة			
٢٦	فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد الدراسية			
٢٧	اشعر ان المستقبل القريب لا امل به			
٢٨	صعوبة ظروف في الاقتصادية			
٢٩	الاستهزاء من المدرس			
٣٠	الحصول على درجات ضعيفة في المدرسة			

ملحق (٤) الترتيب التنازلي للضغوط النفسية كما يقدراها الطلبة بحسب درجة حدتها

ت	مصادر الضغط النفسي	درجة الحدة
١	ضعف الامكانيات المدرسية	٢,٨٢
٢	كثرة الدروس الشاغرة	٢,٧٣
٣	صعوبة الظروف الاقتصادية	٢,٧١
٤	ازدحام جدول الدروس الاسبوعي	٢,٦٦
٥	التفكير في اثار الحرب على البلد	٢,٥٢
٦	مشاهدة منظر الخراب والدمار في البلد	٢,٤٦
٧	صعوبة فهم المواد الدراسية	٢,٤٤
٨	عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم	٢,٤١
٩	انخفاض المستوى العلمي للمدرس	٢,٤٠
١٠	عدم فهم بعض المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة	٢,٣٨
١١	كثرة الامتحانات المطلوب اداؤها	٢,٣٧
١٢	بعض المدرسين غير عادلين في التعامل مع الطلبة	٢,٣٥
١٣	فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد الدراسية	٢,٢٩
١٤	الخجل اثناء الدرس	٢,٢٧
١٥	ضعف القدرة في التعبير عن اراني الشخصية	٢,٢٦
١٦	قسوة الانظمة والتعليمات المدرسية	٢,٢
١٧	الحصول على درجات ضعيفة في المدرسة	٢,١٩
١٨	الاستهزاء من المدرس	٢,١٩
١٩	انخفاض درجاتي في الامتحانات	٢,١٨
٢٠	اخاف من الوقوع في اخطاء تخل بالاداب	٢,١٨
٢١	الخوف من عدم الوصول الى المكانة التي يحلم بها	٢,١٦
٢٢	بعض الدروس تقدم بطريقة غير مشوقة	٢,١٥
٢٣	الظروف الاسرية الصعبة	٢,١٥
٢٤	اخاف ان يحدث شيء لي او لأسرتي	٢,١٤
٢٥	أخاف من الإصابة بالمرض	٢,١٢
٢٦	وجود بعض الطلبة المشاكسين في الصف	٢,١٢
٢٧	ضعف الارشاد التربوي في المدرسة	١,٩٣
٢٨	عدم معرفة الطريقة السليمة للمذاكرة	١,٨٦
٢٩	اشعر ان المستقبل القريب لا امل فيه	١,٧٨
٣٠	كثرة الواجبات المدرسية كل يوم	١,٦٩

ملحق (٣) الترتيب التنازلي للضغوط النفسية كما يقدراها الطلبة بحسب درجة حدتها

ت	مصادر الضغط النفسي	درجة الحدة
١	فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد الدراسية	٢,٨٨
٢	وجود بعض الطلبة المشاكسين في الصف	٢,٨٢
٣	عدم معرفة الطريقة السليمة للمذاكرة	٢,٧٩
٤	عدم وضوح الرؤية لمواصلة التعليم	٢,٧٦
٥	ازدحام جدول الدروس الاسبوعي	٢,٧٤
٦	الخوف من عدم الوصول الى المكانة التي احلم بها	٢,٧٢
٧	عدم فهم بعض المدرسين لمشاعر وظروف الطلبة	٢,٧٠
٨	اشعر ان المستقبل القريب لا امل فيه	٢,٦٦
٩	كثرة الواجبات المدرسية كل يوم	٢,٦٣
١٠	التفكير في اثار الحرب على البلد	٢,٦١
١١	بعض الدروس تقدم بطريقة غير مشوقة	٢,٥٧
١٢	ضعف الامكانيات المدرسية	٢,٥٣
١٣	صعوبة فهم المواد الدراسية	٢,٥٠
١٤	كثرة الامتحانات المطلوب اداؤها	٢,٤٨
١٥	ضعف الارشاد التربوي في المدرسة	٢,٤٦
١٦	بعض المدرسين غير عادلين في التعامل مع الطلبة	٢,٤٤
١٧	انخفاض المستوى العلمي للمدرس	٢,٤٢
١٨	الحصول على درجات ضعيفة في المدرسة	٢,٤٠
١٩	قسوة الانظمة والتعليمات المدرسية	٢,٣٧
٢٠	انخفاض درجاتي في الامتحانات	٢,٣٥
٢١	كثرة الدروس الشاغرة	٢,٣٣
٢٢	الاستهزاء من المدرس	٢,٢٨
٢٣	الظروف الاسرية الصعبة	٢,٢٦
٢٤	صعوبة الظروف الاقتصادية	٢,١٩
٢٥	مشاهدة منظر الدمار والخراب في البلد	٢,١٩
٢٦	ضعف القدرة في التعبير عن اراني الشخصية	٢,١٨
٢٧	اخاف من الوقوع في اخطاء تخل بالاداب	٢,١٦
٢٨	أخاف من الإصابة بالمرض	٢,١٣
٢٩	اخاف ان يحدث شيء لي او لأسرتي	٢,١٠
٣٠	الخجل اثناء الدرس	٢,٠٠