Al-Adab Journal **Issue. No (152) Supplement (March) 2025**

E-ISSN: 2706-9931 **P-ISSN: 1994-473X**

Perceived psychological stress among female students of distinguished schools for the preparatory stage in Baghdad Governorate

Asst. Lect. Mohammed Ahmed Abdullah Salim Al-Fayyadh
Master of Personality Psychology
Employee in the Department of Religious Education and Islamic Studies - Sunni Endowment Diwan
mohammed.saleem1701@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

Copyright (c) 2025 **Asst. Lect. Mohammed Ahmed Abdullah Salim Al-Fayyadh**

DOI: https://doi.org/10.31973/kqhyyx67

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Abstract:

The current research addressed an important concept: the perceived psychological pressure among female students of distinguished schools in the preparatory stage in Baghdad Governorate. The first goal of the study was to measure the perceived psychological pressure among female students of distinguished schools in the preparatory stage, and the second goal was to identify the significance of the differences in perceived psychological pressure according to the academic grade. To achieve these goals, the researcher adopted and used the scale designed by Levenstein and others in 1993 to measure the pressure perception index, which includes (30) paragraphs. The alternatives were four: (almost - sometimes - often - usually). The scale was then applied to the research sample, which consisted of (100) female students from distinguished schools in the First Karkh Education Directorate in the capital, Baghdad, using the stratified random method. After using statistical methods on the above data, the results showed that their average scores on the scale reached (76.83) degrees, with a standard deviation of (12.86) degrees. When balancing this average with the hypothetical average of the scale, which amounted to (75) degrees, and using the t-test for a single sample, it was found that the difference is not statistically significant, as the calculated T-value was less than the tabular T-value of (1.96) with a degree of freedom (99) and a significance level of (0.05), as this result indicates that distinguished female students in the preparatory stage have an average level of perceived psychological stress and are not present at a high level. As for the variable of the academic grade between the fourth and fifth grades, it was found that there is a difference in pressure in favor of fourth-grade students, meaning that fourth-grade students have a higher percentage of perceived stress than fifth-grade students. The research concluded with a set of recommendations, including paying attention to the segment of distinguished school students, as they are at the forefront of our creative students, providing guidance centers for them in the directorates, and not limiting the role of the educational counselor in the school only, because their psychological need is broader than their peers in regular schools. Among the research proposals are to conduct the same study but on the intermediate stage of distinguished schools, and to conduct the same study on distinguished school students (males).

Key words: perceived psychological stress , schools Distinguished, stressful situations

***The authors has signed the consent form and ethical approval**

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

الضغط النفسي المدرك لدى طالبات مدارس المتميزات للمرحلة الإعدادية في محافظة بغداد

م.م. محمد أحمد عبد الله سليم الفياض
ماجستير في علم نفس الشخصية
موظف في دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية
ديوان الوقف السني

(مُلَخَّصُ البَحث)

تطرق البحث الحالي الى مفهوم مهم الا وهو الضغط النفسي المدرك لدى طالبات مدارس المتميزات المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد ،إذ كان هدف البحث الأول قياس الضغط النفسي المدرك لدى طالبات مدارس المتميزات في المرحلة الإعدادية ،والهدف الثاني هو التعرف على دلالة الفروق في الضغط النفسي المدرك بحسب الصف الدراسي ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحث بتبني واستخدام المقياس الذي صممه طرف Levenstein واخرون سنة ١٩٩٣ لقياس مؤشر ادراك الضغوط إذ يتضمن (٣٠) فقرة ،أما البدائل فكانت أربعة هي (تقريبا _ أحيانا _ كثيرا _ عادة و جرى بعدها تطبيق المقياس على عينة البحث المتمثلة ب (١٠٠) طالبة من مدارس المتميزات في مديرية تربية الكرخ الأولى في العاصمة بغداد بالطريقة الطبقية العشوائية، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية على البيانات المذكورة آنفا أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٧٦.٨٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٢.٨٦) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٧٥) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال غير إحصائيا، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)إذ تُشير هذه النتيجة إلى أن طالبات المتميزات في المرحلة الإعدادية لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي المدرك وغير موجود لديهم بمستوٍ عال، أما فيما يخص متغير الصف الدراسي بين الصف الدراسي الرابع والصف الخامس فقد تبين أن هناك فرقًا في الضغط لصالح طالبات الصف الرابع أي أن طالبات المرحلة الرابعة عندهم نسبة ضغط مدرك اكثر من طالبات الصف الخامس وقد جرى تفسير النتائج وفقاً للنظريات والدراسات وخلص البحث الى مجموعة من التوصيات منها الاهتمام بشريحة طلاب مدارس المتميزات كونهم في المقدمة من مبدعي طلبتنا وتوفير مراكز ارشادية خاصة بهم في المديريات ولا يتم الاقتصار فقط على دور المرشد التربوي في

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

المدرسة ، لأن الاحتياج النفسي لديهم أوسع من أقرانهم في المدارس العادية و من مقترحات البحث القيام بالدراسة لكن على المرحلة المتوسطة من مدارس المتميزات إقامة الدراسة نفسها على طلاب مدراس المتميزين (الذكور)

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي المدرك _ المواقف الضاغطة _مدارس المتميزات

*** وقع المؤلفون على نموذج الموافقة والموافقة الأخلاقية الخاصة بالمساهمة البشرية في البحث**

الفصل الأول

مشكلة البحث:

تتجسد مشكلة هذا البحث حول موضوع الضغط النفسي المدرك الذي تتعرض له بناتنا الطالبات في بعض مراحلهم الدراسية لا سيما تلك التي تكون لها دور في تحديد التوجه العلمي المستقبلي للطلبة بخلاف بعضها كما في صفوف الدراسة الابتدائية ،إذ تكون مجرد مرحلة تجري فيها تربية وتعليم الطلبة لكن دون توتر وقلق، بخلاف الصفوف المتقدمة التي يقترب فيها الطالب من تحديد ما سيكون عليه مستقبلا إما بتحقيق طموحه او بالفشل في ذلك. ومن اهم المراحل التي يحدد فيها مستقبل الطالب ونجاحه هو دخول الطلبة في مدارس المتميزين، إذ يتحدد مصيرهم في انهم صاروا من الطلاب المتميزين الذين يجب عليهم المحافظة على هذا التميز فهل هذا يؤدي الى وجود الضغط موضوع الدراسة في هذه المرحلة الدراسية ،وهذا الذي دفع الباحث لهذه الدراسة بعد شعور الباحث بوجود هذا الضغط من خلال إلقائه لبعض الدورات عن الابداع في هذه المدارس و ملاحظة هذا الشي لديهم من خلال وجود خلل في بعض العمليات المعرفية مثل التشتت في الادراك والانتباه و خلل في استيعاب بعض المعلومات فكان تلمس الباحث لهذه المشكلة سبب البحث.

يُعدّ الضغط النفسي المدرك من العوامل المهمة التي يكون لها الأثر البارز في توجيه مسار التعليمي إما نحو النجاح أو الفشل لدى أبنائنا الطلبة، ان مما يواجهه الطلبة من المواقف الضاغطة سواء في الحياة الدراسية او اليومية العائلية يكون لها نصيب وافر من التأثير السلبي في المستوى الدراسي والحياة التعلُمية لهم بالمجمل، إن القدر الكبير من الضغوط الذي يتعرض له الطلاب عبر المراحل الدراسية المختلفة يكون له الأثر السلبي في الجوانب الشخصية لهم . (عبد العظيم، عبد العظيم ،٢٠٠٦)

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

إن شعور الانضغاط هو عبارة عن استجابة تصدر من الفرد عندما يتعرض لمؤثرات موقفية قد تكون ضارة أحيانا وتكون ناتجة عن تفاعل قائم بينه وبين بيئته أو تكون ناتجة عن المعاملات الدينامية بين الفرد والحالة التي يمر بها، إن هذا الشعور الناتج من حالة عدم التوازن بين الحالة الفسيولوجية والنفسية يؤدي الى عملية تفاعلية بين الأمور الضاغطة وهذه العمليات تكون جسمية بدنية وإدراكية معرفية وأخرى مزاجية انفعالية يجري التعبير عنها بضيق وتوتر يؤدي بالفرد للخروج من نظامه العادي مما يؤدي الى قيام الجسم بحشد كل الإمكانيات والمجهودات والطاقة اللازمة لاستعادة الحالة الطبيعية . (الرشيدي، ١٩٩٩)

عند زيادة مستويات الضغوطات النفسية يجري استنزاف الطاقة النفسية للفرد كما تلحق به مؤثرات سلوكية و معرفية و انفعالية، ومن بين أهم التأثيرات المعرفية التي يتعرض لها الفرد نقص الانتباه و صعوبة التركيز والاضطراب في استرجاع المعلومات من الذاكرة وكذلك زيادة الاضطرابات الفكرية، اما فيما يخص التأثيرات الانفعالية فتكون في زيادة التوتر وعدم الإحساس بالصحة والسعادة مع ازدياد في معدلات القلق فيصبح عند الفرد حساسية مفرطة وتتزايد مظاهر الاكتئاب والعجز وعدم الثقة بالنفس، اما التأثيرات السلوكية فتتجلى في الانسحاب و التخلي عن بعض الأهداف والتلعثم في الكلام والتغيب والتأخير عن الدراسة وتنامي العادات السلبية من توتر في العلاقات واضطرابات في النوم فضلا عن ظهور سلوكيات شاذة قد تؤدي الى الانتحار. (حمري، بوقصارة ، ٢٠٢٣)

أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في العواقب الوخيمة التي تنتج عن الضغوط النفسية، إذ وجد الباحث من مكان عمله في الارشاد التربوي الأثر الكبير للمواقف الضاغطة في المستوى الدراسي للطالبات في مدارس المتميزات من حيث خوف الطالبات من هذه المدارس كونها توصف بان مناهجها اصعب بكثير من المناهج في المدارس التقليدية فان وجود هذه الضغوطات لوحدها كفيل بإحباط الطالبات في اثناء الدراسة اذا تسرب لهم هذا الشعور الضاغط والناتج عن البيئة الاجتماعية الذي قد يدفعهم لعدم الالتحاق بهذه المدارس اصلاً.

إن وجود هذه الضغوطات له ما له من الاثار السلبية المدمرة و التي من أهمها ما يسمى بالإنهاك النفسي (Burnout) و التي تتجسد مظاهره في اللامبالاة و اليأس وانخفاض مستوى الدافعية للعمل و الاجتهاد وفقدان القدرة على الإنجاز والابتكار. (إبراهيم، ١٩٩٤)

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

ولتفاعل الفرد مع المواقف الضاغطة التي يواجهها من الأهمية بمكان، إذ يؤدي بالفرد الى مقاومة تلك الضغوط وبذلك ينخفض الضغط النفسي المدرك، كما أن للبيئة المدرسية دورا بارزا في زيادة أو تخفيف المواقف الضاغطة عن طريق زيادة أو تخفيف مواطن التوتر و كذلك الاسرة والبيئة الاجتماعية المحيطة بالطلبة لها الدور البارز في تعزيز أو تخفيف تلك المواقف. ويحاول هذا البحث تسليط الضوء على المتغير في حياة طالباتنا في اثناء مسيرتهم العلمية والاكاديمية ومدى وجود هذا المتغير لديهم و ما تأثيراته في مسيرتهم الاكاديمية عند وجوده. (Berry، ١٩٨٦)

أهداف البحث :

١_ قياس الضغط النفسي المدرك لدى طالبات مدارس المتميزات في المرحلة الإعدادية

٢_ التعرف على مستوى دلالة الفروق لدى هذا المتغير بحسب الصف الدراسي

حدود البحث :

تحدد البحث الحالي بطالبات مدراس المتميزات للمرحلة الإعدادية في تربية الكرخ الأولى في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣_ ٢٠٢٤)

تحديد المصطلحات:

الضغط النفسي المدرك: هو الحالة التي تحدث للفرد عندما يكون مُطالبًا بأمور تفوق قدراته وليس لديه الامكانية والطاقة على تحمل هذه المطالب و مواجهتها فهو يكون ناتجًا عن التفاعل بين الفرد والبيئة. (حسين، ٢٠٢٣)

ويعرّفه Lazarus et Folkman (١٩٨٤)

بأنه عبارة عن العلاقة الخاصة التي تكون بين الفرد و بيئته و يعدّها بانها مرهقة و متعبة وهي اكبر من امكانياته و تعرضه للخطر الصحي Lazarus et Folkman ١٩٨٤"

أما التعريف الاجرائي فإنه يتحدد بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها عن المقياس المستخدم في الدراسة

مدارس المتميزات: مدارس ثانوية خاصة في بغداد، العراق. اسستها وزارة التربية والتعليم للطلاب الذين استوفوا المتطلبات الأكاديمية العالية. جنبا إلى جنب مع كلية بغداد تعطي المدرسة الأولوية للتعليم ولها تاريخ طويل من التعاون مع أفضل المعلمين في بغداد.

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

الفصل الثاني

الجانب النظري:

اهتمت كثير من النظريات بهذا المتغير لكن يمكن عدّ ان اكثر من تكلم في هذا الجانب ويعدّ الاب المؤسس لبحوث الضغوط هو (Hans Selye) ١٩٥٦ فهو اول من قام باستخدام مصطلحات الضغط في المجالات البيولوجية و الذي يشير الى حالة التمزق داخل الجسم بسبب استجابة الجسم للمطالب الدافعة وتعدّ هذه هي الطريقة اللاإرادية على التي يقوم بها الجسم بالاستعداد عقليا و بدنيا لأي مطلب يقع. (نعيمة، ٢٠١٣)

نظرية لازاريس: تكلم في نظريته على أن الانسان دائما ما يرى أن أي حدث جديد في حياته فانه يدفعه الى القيام بتقييم جديد لهذا الحدث و هذا التقييم إما إيجابي أو سلبي أو محايد بينهما على حسب تأثير هذا الحدث في الذات مع هذا التقييم يكون هناك تقييم ثانوي يدور حول إمكانيات الفرد للتعامل مع هذا الموقف او الحدث الجديد و هل ستكون هذه الإمكانيات قادرة على تخفيف الأذى و التهديد الذي سيتسبب به الموقف الجديد فالعملية عنده هي إدارة لهذه المواقف الطارئة على الفرد.(صيفي، بحري: ٢٠٢١)

يرى دواورا و فيميان ان هناك نوعاً خاصا من الضغط النفسي و هو ما يتعرض له الطلبة في مسيرتهم الدراسية من خلال تطلعات و متطلبات الاهل من أبنائهم و بناتهم بان يكونوا بمستوى دراسي متميز مما يسبب ضغط على الطلبة اذا لم يستطيعوا تلبية هذه التطلعات لذويهم ولا سيما اذا كانت فوق امكانياتهم (إبراهيم ، ١٩٩٤)

من النظريات المذكورة آنفا تجد أن الضغط هو عبارة عن استجابة للفرد للأحداث المحيطة سواء أكانت هذه الاستجابة بالسلب أو الايجاب على حسب المواقف هل هي متوافقة مع قدراته أو امكانياته ام لا وهنا ينشأ الصراع بين الفرد والمواقف الضاغطة والإمكانيات المتاحة وعلى حسب هذه الثلاث يتكون لدى الفرد التوتر والقلق وربما نصل الى مرحلة الاكتئاب عند الفشل في السيطرة على المواقف والاحداث.

اشكال الضغط النفسي:

١- الضغط الإيجابي: يكون هذا النوع عبارة عن حافز يساعد في المواجهة والتحدي لكل أنواع الصراعات فان هذه الضغوط تقوم بتزويد الفرد بالطاقة اللازمة لكي يكون اكثر ابداعاً في أداء اعماله ويكون اكثر قدرة على حل المشكلات التي تواجهه لكن اذا زاد هذا النوع عن حده فانه يؤدي الى سوء التوافق وظهور أعراض المرض. (الشخانبة، ٢٠١٠)

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

٢- الضغط السلبي: هذا النوع يُعيق النجاح والتقدم الاكاديمي ويؤدي الى سوء التوافق والاكتئاب والإحباط والعدوان تجاه الاخرين ومن اثار هذا النوع التغيب الدائم وعدم أداء الواجبات وكثرة الأخطاء واللامبالاة.

٣- الضغط المحايد: لا يُحكم عليه بانه جيد او غير جيد فوجود مستوى معين منه يكون نافعا ودافعا للفرد نحو الارتقاء والتطور اكاديميا. (شيخاني، ٢٠٠٣)

يكون التمييز بين هذه الأقسام بتحديد اشكال الضغوط التي تحدث وشدتها وطريقة الادراك والتفسير لها وماهي الاستراتيجيات التي سوف يستعملها للتعامل مع المواقف.

ولهذا فيمكن تقسيم الضغوط بحسب مدتها الى

- ضغوط مؤقتة وتكون محيطة بالفرد في أوقات و فترات محددة ثم تزول و في الغالب تكون تحت السيطرة وضمن الإمكانيات الا اذا تجاوزت طاقة الفرد فتؤدي الى ظهور الاعراض المرضية
- ضغوط مزمنة و تكون لمدد طويلة و تكون سلبية لأنها تجعل الفرد يسخر كل امكانياته لمواجهتها وتؤدي الى ظهور الامراض الجسمية و النفسية لأنها تضعف مقاومة الفرد للأمراض وتقلل مناعته تصنف الضغوط أيضا فيما يتعلق بمصادرها الى:
  - الضغوط الناتجة عن البيئة المادية مثل الضوضاء والإضاءة غير الملائمة
  - ضغوط ناتجة عن البيئة الاجتماعية مثل ضغوط العلاقات الاجتماعية الصراعات والخلافات التي تكون داخل المؤسسات كالمدراس و غيرها
  - ضغوط تابعة للشخصية الإنسانية مثل الفروق الفردية او الاختلاف الحاصل في الجنس والعرق (نعيمة، ٢٠١٣)

الدراسات السابقة:

وقد تناولت العديد من الدراسات متغير الضغط النفسي المدرك منها دراسة (الزهراني، ٢٠١٨) إذ كان الهدف منها هو التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة والإنجاز والدافعية الاكاديمية ،فقد تكونت العينة من ١٥٠ طالب جامعي من مدينة جدة وكانت نتيجة الدراسة هو علاقة سالبة بين الضغوط والإنجاز الاكاديمي (حسين،٢٠٢٣)

ودراسة (ود ومالتباي وجيليتو لنلي وجوزيف ،٢٠٠٨) قاموا بدراستين كان الهدف منهما معرفة اتجاه العلاقة بين كل من الضغوط و الامتنان لدى طلاب الجامعة، إذ تكونت العينة من (١٥٦) وبعد تطبيق المقاييس عليهم تبين أن الامتنان يؤدي الى مستويات منخفضة من المواقف الضاغطة. (الزيادات، ٢٠٢٠).

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

دراسة قامات بيها فيميان اكدت فيها على مجموعة من المتغيرات تعمل بوصفها مسببات للضغوط لدى الطلبة منها الخوف من التدني في المستوى العلمي والمشكلات التعليمية في المدارس كذلك طبيعة العلاقات الاجتماعية السائدة في المؤسسة التعليمية واضافت اليها عوامل أخرى بضمنها مجموعة من المصادر هي:

- مجهدات التلاميذ: وتشمل بناية المدرسة و موقعها و المستوى الثقافي لزملاء الفصل
- مجهدات اجتماعية: وتتضمن سلطة المعلم في الصف و توقعات أولياء الأمور لأبنائهم وعدم مناقشة المعلمين للمواضيع الغامضة داخل الصف
- روتين اليوم المدرسي الذي يؤدي الى الملل و صعوبة التواصل مع المدرس (Fimian،١٩٨٨)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

قام الباحث في هذا الفصل باختيار المقياس وتحديد المجتمع واختيار العينة ثم المعالجة الإحصائية وصولا ال النتائج

مجتمع البحث:

تكون المجتمع من طالبات مدارس المتميزات في مديرية تربية الكرخ الأولى في العاصمة بغداد للمرحلة الإعدادية على حسب بيانات المديرية للعام (٢٠٢٣/ ٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٨٢٣) طالبة موزعين على مدارس الكرخ الأولى على نحو ما موضح في جدول رقم (١)

جدول (١)

اسم المدرسة	ثانوية الفرات	ثانوية الخضراء	ثانوية المنصور
عدد الطالبات للمرحلة الإعدادية	163	857	963

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

عينة البحث:

تألفت العينة من (١٠٠) طالبة اختيروا بصورة عشوائية من المدارس المذكورة آنفا للمرحلة الإعدادية

أداة البحث:

صمم هذا المقياس من طرف Levenstein وآخرون سنة ١٩٩٣ لقياس مؤشر ادراك الضغوط و يتضمن (٣٠) فقرة و أربعة بدائل هي (تقريبا– أحيانا– كثيراً – عادة)، إذ كانت مفاتيح التصحيح للفقرات الإيجابية هي) على الترتيب (٤,٣,٢,١) و (١,٢,٣,٤) للفقرات السلبية (نعيمة، ٢٠١٣) فقد قام الباحث بتبني هذا المقياس لملاءمته للضغوط الدراسية و المهنية، إذ جرى تطبيقه في بحوث سابقة على هذين النوعين من الضغوط والضغوط الدراسية هي محل بحثنا الحالي.

أ– القوة التمييزية لفقرات المقياس :

ولتحقيق ذلك أتبع الباحث الخطوات الآتية :

١– قام الباحث بتطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك على عينة عشوائية من الطالبات المتميزات بلغ عددهن (١٠٠) طالبة .

٢– تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

٣– ترتيب الدرجات التي حصلت عليها الطالبات تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٤– إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين إلى أن نسبة (٢٧%) تعدّ أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يجري الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن .

وفي ضوء هذه النسبة (٢٧%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (٢٧) استمارة، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (٥٤) استمارة .

٥– قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة ، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية[١]، والجدول (٢) يوضح ذلك.

*[١]القيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٢) تساوي **(1,96)**

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

جدول (٢) القوة التمييزية للمقياس باستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	3.3	0.67	6.37	دالة
	دنيا	1.89	0.93		
2	عليا	3	0.68	3.61	دالة
	دنيا	2.22	0.89		
3	عليا	**2.52**	**0.98**	2.09	دالة
	دنيا	**1.96**	**0.98**		
4	عليا	**3.15**	**0.77**	2.03	دالة
	دنيا	**2.67**	**0.96**		
5	عليا	**2.44**	**0.85**	5.70	دالة
	دنيا	**1.33**	**0.55**		
6	عليا	**2.7**	**0.82**	3.99	دالة
	دنيا	**1.74**	**0.94**		
7	عليا	**3.56**	**0.58**	4.25	دالة
	دنيا	**2.67**	**0.92**		
8	عليا	**2.63**	**0.93**	4.34	دالة
	دنيا	**1.56**	**0.89**		
9	عليا	**3.07**	**0.83**	5.27	دالة
	دنيا	**1.78**	**0.97**		
10	عليا	**3.3**	**0.82**	4.45	دالة
	دنيا	**2.19**	**1**		
11	عليا	**2.89**	**0.8**	3.80	دالة
	دنيا	**1.96**	**0.98**		
12	عليا	**3.04**	**0.65**	4.96	دالة
	دنيا	**1.89**	**1.01**		
13	عليا	**3.07**	**0.73**	3.20	دالة
	دنيا	**2.3**	**1.03**		
14	عليا	**3.15**	**0.66**	4.80	دالة
	دنيا	**2.22**	**0.75**		
15	عليا	**3.11**	**0.58**	7.14	دالة
	دنيا	**1.74**	**0.81**		

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

16	عليا	3	0.62	5.70	دالة
	دنيا	1.89	0.8		
17	عليا	2.78	1.01	2.75	دالة
	دنيا	2.11	0.75		
18	عليا	3.15	0.77	5.09	دالة
	دنيا	2.07	0.78		
19	عليا	3.15	0.53	7.10	دالة
	دنيا	1.7	0.91		
20	عليا	2.7	0.72	4.89	دالة
	دنيا	1.67	0.83		
21	عليا	3.07	0.92	4.56	دالة
	دنيا	2.07	0.68		
22	عليا	3.26	0.66	5.16	دالة
	دنيا	2.07	1		
23	عليا	3.11	0.75	4.73	دالة
	دنيا	2.11	0.8		
24	عليا	2.52	0.85	6.31	دالة
	دنيا	1.3	0.54		
25	عليا	3.85	0.6	3.92	دالة
	دنيا	2.93	1.07		
26	عليا	3.22	0.58	3.81	دالة
	دنيا	2.44	0.89		
27	عليا	2.81	0.83	3.84	دالة
	دنيا	1.89	0.93		
28	عليا	3.11	0.64	6.91	دالة
	دنيا	1.67	0.88		
29	عليا	3.85	0.46	10.17	دالة
	دنيا	2.04	0.81		
30	عليا	2.96	0.76	5.29	دالة
	دنيا	1.81	0.83		

من الجدول اعلاه يتبين أن الفقرات جميعها مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٢) .

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity**):**

ولتحقيق ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الضغط النفسي المدرك والدرجة الكلية لـ(١٠٠) استمارة أي العينة ككل، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠.٢٠) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائيا والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) صدق الفقرات للمقياس باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.52	دالة	**11**	0.39	دالة	**21**	0.41	دالة
2	0.29	دالة	**12**	0.62	دالة	**22**	0.54	دالة
3	0.26	دالة	**13**	0.36	دالة	**23**	0.46	دالة
4	0.27	دالة	**14**	0.49	دالة	**24**	0.52	دالة
5	0.52	دالة	**15**	0.64	دالة	**25**	0.43	دالة
6	0.36	دالة	**16**	0.50	دالة	**26**	0.44	دالة
7	0.38	دالة	**17**	0.32	دالة	**27**	0.46	دالة
8	0.47	دالة	**18**	0.53	دالة	**28**	0.63	دالة
9	0.57	دالة	**19**	0.62	دالة	**29**	0.61	دالة
10	0.44	دالة	**20**	0.46	دالة	**30**	0.48	دالة

الخصائص السايكومترية للمقياس:

-الصدق الظاهري:

إذ جرى التحقق من الصدق الظاهري وذلك عن طريق الاخذ براي المختصين والخبراء، فقد عُرض المقياس على مجموعة منهم للتعرف على رأيهم في صلاحية الفقرات وملاءمته للتطبيق فقد جرت الموافقة على صلاحية الفقرات للقياس و التطبيق

-ثبات مقياس الضغط النفسي المدرك:

تحقق الباحث من ثبات مقياس الضغط النفسي المدرك بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٨) .

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

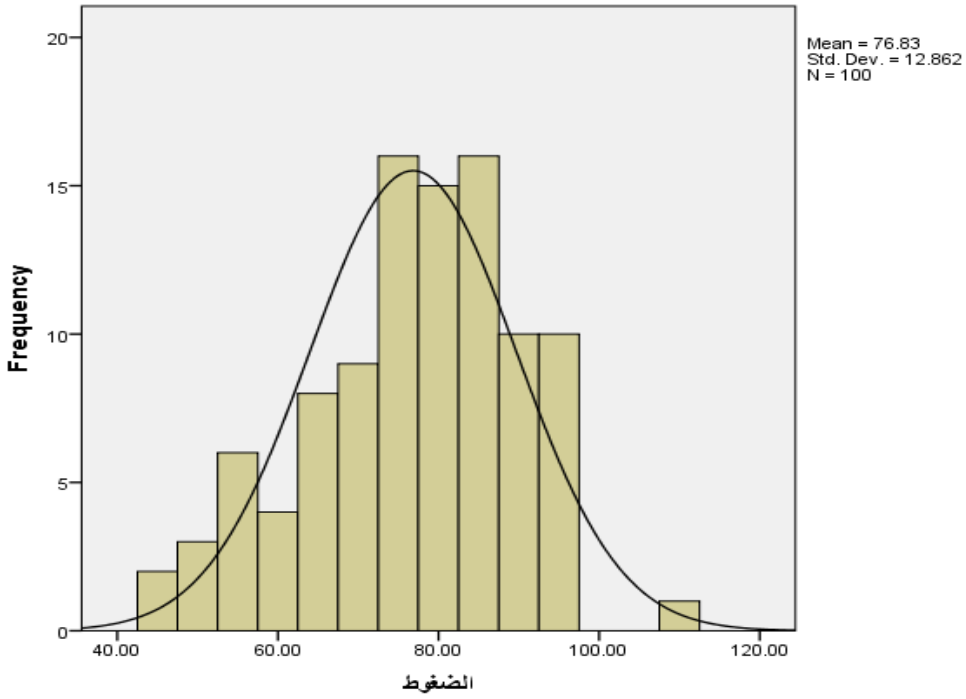
- الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الضغط النفسي المدرك :

بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك على أفراد عينة البحث من الطالبات المتميزات بلغ عددهن (١٠٠) طالبة حصل الباحث على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول (٤)، ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتدالياً شكل (١) أذا كانت قيم الألتواء والتفرطح ضمن مدى قياسي (±١.٩٦)، لذا لجأ الباحث الى استعمال الوسائل الأحصائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثه احصائياً

جدول (٤)

الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الضغط النفسي المدرك

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
1	المتوسط**Mean**	76.83	**5**	الالتواء**Skewness**	0.27-
2	الوسيط**Median**	78	**6**	التفلطح**Kurtosis**	0.12-
3	المنوال**Mode**	76	**7**	أقل درجة**Minimum**	45
4	الانحراف المعياري **Std.Dev**	12.86	**8**	أعلى درجة **Maximum**	111



الشكل (١) توزيع افراد العينة على المقياس

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

الفصل الرابع

نتائج البحث

الهدف (١) : قياس الضغط النفسي المدرك لدى الطالبات المتميزات .

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٠٠) طالبة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٧٦.٨٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٢.٨٦) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي [٢] للمقياس والبالغ (٧٥) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال غير إحصائي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغط النفسي المدرك

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
100	76.83	12.86	75	1.42	1.96	99	غير دال

تشير نتيجة الجدول (٥) الى أن عينة البحث لديهم الضغط النفسي المدرك بمستوى متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة من وجهة نظر لازاريس على أن الانسان دائما ما يرى أن أي حدث جديد في حياته فانه يدفعه الى القيام بتقييم جديد لهذا الحدث وهذا التقييم إما إيجابي أو سلبي أو محايد بينهما على حسب تأثير هذا الحدث في الذات مع هذا التقييم يكون هناك تقييم ثانوي يدور حول إمكانيات الفرد للتعامل مع هذا الموقف او الحدث الجديد وهل ستكون هذه الإمكانيات قادرة على تخفيف الأذى والتهديد الذي سيتسبب به الموقف الجديد فالعملية عنده هي إدارة لهذه المواقف الطارئة على الفرد.

وعليه فان الطالبات في المرحلة الإعدادية اصبح لديهم نوع من الممارسة و المحاكاة لضغوط الدراسة فصار عندهم تقييم ثانوي حددوا فيه امكانياتهم للتعامل مع نوعية الدراسة في هذه المدارس فصارت قدراتهم على قدر جيد من التعامل مع الضغوط الدراسية فأدى الى خفض الضغط الى المستوى المتوسط بسبب ارتفاع قدراتهم، على خلاف ما كانوا عليه في

[٢] تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (الضغط النفسي المدرك) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الاربعة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (٣٠) فقرة.

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

المرحلة المتوسطة عندما دخلوا لدراسة المتميزات بعد الابتدائية مباشرة فهنا الضغوط كانت اعلى بسبب صعوبة الدراسة فكان التقييم الاولي هو السائد وكما اسلفنا في النظرية فان هذا التقييم قد يكون سلبيًا او إيجابيًا أو محايدًا لكن مع عبور اكثر من مرحلة فان الضغط لدى الطالبات ينتقل من الضغط الشديد الى المعتدل وليس المنخفض بسبب التبصر بالإمكانيات وقدرات الذات الناتج عن التقييمات الإيجابية بعد الممارسة المستمرة و العملية للمواقف فوجود الضغط بشكل متوسط هو إقرار بوجود الضغوطات لكن بنسبة معتدلة لا شديدة و لا منخفضة ويدفع هذا النوع المعتدل نحو الإنجاز لا الضعف .

استنتج الباحث من الهدف الأول أن الضغط النفسي الموجود لدى الطالبات اذا لم يوجه نحو الجانب الإيجابي فانه يؤدي بالفشل و ترك هذا النوع من المدارس كما شاهد الباحث هذا الامر عند مناقشة الامر مع المرشدات التربويات فيها (فالقول بأنهن اذا تحملن الضغط فهذا كافٍ للوصول الى النجاح و اذن لا مشكلة) قلنا هذا الكلام لا يصح لأن مجرد تحمل الضغط قد يؤدي الى الانهيار في أي لحظة ولا يكون دافعا للنجاح بل لا بد من تحويل هذا الضغط الى حافز للتفوق الدراسي لا سيما مع وجود الضغوط الاسرية من الابوين والخوف من الوسم بالفشل من الاخرين فضلا عن صعوبة اللغة التي يجري التدريس بها إذ المناهج كلها باللغة الإنجليزية كلها عوامل ضاغطة لا بد من اخذها بالحسبان للتغلب عليها

الهدف (٢): تعرف دلالة الفرق في الضغط النفسي المدرك لدى الطالبات المتميزات تبعا لمتغير المرحلة:

ولتحقيق هذا الهدف استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الضغط النفسي المدرك تبعا لمتغير الصف الدراسي (الرابع ، الخامس) والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الضغط النفسي المدرك تبعا لمتغير المرحلة (الرابعة، الخامسة)

العينة	المرحلة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
100	الرابع	19	83.26	12.84	2.49	1.96	دال
	الخامس	81	75.32	12.47			

ويتبين من الجدول (٦) أن هناك فرقًا في الضغط النفسي المدرك تبعا لمتغير المرحلة (الرابعة، الخامسة) ولصالح الرابعة، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨). ويؤيد هذا الفرق

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

في المرحلة ما فسرنا به الهدف الأول من انه كلما تقدمت الطالبة في الصف الدراسي كلما انخفضت نسبة الضغط المدرك وذلك بسبب التعود والمحاكاة والممارسة العلمية للمواد الدراسية وطرق التدريس المتبعة في هذه المدارس على الرغم من وجود الضغط المتوسط لدى الطالبات ككل لكن فيما يخص متغير الصف الدراسي كانت طالبات الصف الرابع أكثر تعرضا للمواقف الضاغطة من طالبات الصف الخامس كون طالبات الخامس أكثر خبرة في التعامل مع المواقف الضاغطة من طالبات الرابع وهكذا يقل الضغط كان الصف اعلى، أما فيما يخص الصف السادس فان الضغط الشديد الذي يتعرض له الطلبة غير ناتج من المدارس ومقرراتها لا وإنما كما تكلمنا في الجانب النظري انه من الضغط التابع الى المصدر فهناك الضغوط الناتجة عن البيئة المادية مثل الضوضاء والإضاءة غير الملائمة وضغوط ناتجة عن البيئة الاجتماعية مثل ضغوط العلاقات الاجتماعية الصراعات والخلافات التي تكون داخل المؤسسات كالمدارس و غيرها ضغوط تابعة للشخصية الإنسانية مثل الفروق الفردية او الاختلاف الحاصل في الجنس و العرق فان الضغوط الاجتماعية كضغط العائلة للحصول على الدرجات العالية و كذلك الشخصية سواء من الطالب نفسه أو من الخوف على مستقبله هو من يصنع هذا الضغط .

التوصيات:

١. الاهتمام بشريحة طلاب مدارس المتميزات من كونهم في المقدمة من مبدعي طلبتنا
٢. توفير مرتكز ارشادية خاصة بهم في المديريات ولا يقتصر فقط على دور المرشد التربوي في المدرسة، وذلك لان الاحتياج النفسي لديهم هو أوسع من اقرانهم في المدارس العادية
٣. الاهتمام بهذه الفئة نفسيا و اعدادهم لكي يكونوا رواد النهضة في هذا البلد

المقترحات :

١. القيام بالدراسة نفسها لكن على المرحلة المتوسطة من مدراس المتميزات.
٢. إقامة الدراسة نفسها على طلاب مدارس المتميزين (الذكور).

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

المصادر:

١- إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤)، عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغوط الدراسة لدى تلاميذ المدراس الحكومية الخاصة مُنبئات بالتحصيل، بحث منشور في مجلة كلية التربية جامعة قطر العدد (١١)

٢- حسين، علي ناصر (٢٠٢٣)، الضغط النفسي المدرك و علاقته بالقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، بحث منشور في مجلة الدراسات المستدامة، المجلس الخامس، العدد الثاني، ملحق (١) العراق

٣- حمري ، صارة ، بوقصارة ، منصور (٢٠٢٣) ، دور تقدير الذات في تعديل علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الاكاديمي لدى عينة من الطلبة في جامعة وهران ، بحث منشور في مجلة دراسات في سيكولوجية الانحرافات ، المجلد (٨) ، العدد (١) الجزائر

٤- الرشيدي ، هاون توفيق (١٩٩٩) الضغوط النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية

٥- الزيادات ، مريم عواد (٢٠٢٠) مستوى الامتنان و علاقته بالضبط النفسي المدرك و التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية ، بحث منشور في مجلة مؤتة للبحوث و الدراسات ، المجلد الخامس و الثلاثون ، العدد الرابع ، الاردن

٦- شيخاني ، سمير (٢٠٢٣) الضغط النفسي ، ط١، دار الفكر العربي بيروت لبنان

٧- الشخانبة ، احمد مطيع (٢٠١٠) التكيف مع الضغوط النفسية ، دار الحامد ، الأردن

٨- عبد العظيم ، طه ، عبد العظيم ، سلامة (٢٠٠٦) استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربوية ، الأردن ، عمان ، دار الفكر

٩- نعيمة ، طايبي (٢٠١٣) علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية و النفسجسمية لدى الممرضين ، أطروحة دكتوراه ، الجزائر

١٠- صيفي ، فيصل ، بحري ، نبيل (٢٠٢١) الضغط النفسي المدرك و علاقته باساليب التعامل لدى الأطباء و الممرضين خلال زمن جائحة كورونا كوفيد ١٩ ، بحث منشور في المجلة الجزائرية للامن و التنمية المجلد ١٠ ، العدد ٣، الجزائر

11- Berry ,J., The Organizationl Strncture of efficitive middie School, D.A.I., 1986, 47, P. 42.A.

12- Fimian , M.J. Predictions of Classroom stress and Burnout Experienced by Gifted and Talented Studenst Psychol . in School , 1988

13- Lazaeus , R.S & Folkman,S (1984): Stress, appraisal and coping. New York : Springer

14- Ibrahim, Lotfi Abdel Basset (1994), Perceived school control factors in relation to study pressures among students in private public schools, predictors of achievement, a research published in the Journal of the College of Education, Qatar University, Issue (11)

15- Hussein, Ali Nasser (2023), Perceived psychological pressure and its relationship to exam anxiety among a sample of middle school students,

E-ISSN: 2706-9931 P-ISSN: 1994-473X

a research published in the Journal of Sustainable Studies, the Fifth Council, Issue Two, Supplement (1) Iraq
16- Hamri, Sara, Bouksara, Mansour (2023), The role of self-esteem in modifying the relationship between perceived psychological pressure and academic achievement among a sample of students at the University of Oran, a research published in the Journal of Studies in the Psychology of Deviations, Volume (8), Issue (1) Algeria
17- Al-Rashidi, Hawon Tawfiq (1999) Psychological pressures, Cairo, Anglo-Egyptian Library
18- Al-Ziyadat, Maryam Awad (2020) The level of gratitude and its relationship to perceived psychological control and adaptation to university life among first-year students in Jordanian universities, a research published in the Journal Mu'tah for Research and Studies, Volume Thirty-Five, Issue Four, Jordan
19- Sheikhani, Samir (2023) Psychological stress, 1st ed., Dar Al Fikr Al Arabi, Beirut, Lebanon
20- Al-Shakhanbeh, Ahmed Mutee (2010) Adapting to psychological stress, Dar Al-Hamed, Jordan
21- Abdul-Azim, Taha, Abdul-Azim, Salama (2006) Strategies for managing psychological and educational stress, Jordan, Amman, Dar Al Fikr
22- Naima, Taibi (2013) The relationship between psychological burnout and some psychological and psychosomatic disorders among nurses, PhD thesis, Algeria
23- Saifi, Faisal, Bahri, Nabil (2021) Perceived psychological stress and its relationship to coping methods among doctors and nurses during the Corona Covid-19 pandemic, a study published in the Algerian Journal of Security and Development, Volume 10, Issue 3, Algeria