

**الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية  
دراسة مقارنة بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية  
بمنطقة جازان**

**إعداد**

أ.مريم بنت محمد عطيف  
باحثة دكتوراة بجامعة الملك خالد

**مجلة الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور  
المجلد السادس عشر، العدد الرابع (أكتوبر) - الجزء الثالث، لسنة 2024م**

## الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية؛ دراسة مقارنة بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان

أ. مريم بنت محمد عطيف

### الملخص

تم تقديم هذا البحث في الملتقى الوزاري للتوجيه والإرشاد للحد الجنوبي بتعليم محافظة صبيا والذي أقيم خلال الفترة من (11-12/6/1439هـ).

هدف هذا البحث إلى التعرف على الفرق في الدلالة الإحصائية لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بين طالبات ( المدارس الحدودية وغير الحدودية بتعليم منطقة جازان). وقد أجري البحث على (530) طالبة، منهم (215) طالبة من المدارس الحدودية، و (215) طالبة من المدارس غير الحدودية. وطبقت الباحثة على أفراد عينة البحث مقياس الضغوط النفسية ( ) وظهرت نتائج البحث بعد معالجتها إحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية ( Spss ) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في بعض أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية في الأبعاد التالية (المدرسي، العلاقات مع الوالدين والأخوة، العلاقة مع الزميلات والصديقات، المادي و الاقتصادي، والتفكير في المستقبل الدراسي) .

بينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في البعد النفسي "الانفعالات والمخاوف"، وكانت جميع هذه الفروق لصالح طالبات المدارس الحدودية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية في بعدي (العلاقة مع المعلمات، والتفكير في الحياة المستقبلية).

أي أن طالبات المدارس الحدودية لديهم ضغوط نفسية بدرجة أكبر من طالبات المدارس غير الحدودية في الأبعاد التالية (المدرسي، والعلاقات مع الوالدين والأخوة، العلاقة مع الزميلات والصديقات، والمادي و الاقتصادي، والتفكير في المستقبل الدراسي، والبعد النفسي " الانفعالات والمخاوف").

في حين ينفق الترتيب التنازلي في معظم أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحد الجنوبي الحدودية وغير الحدودية، في حين يوجد اختلاف في ترتيب بعض الأبعاد النفسية، وكان الاختلاف الأكثر وضوحاً في ترتيب البعد المادي والاقتصادي، حيث ظهر في الترتيب الخامس في المدارس الحدودية، بينما كان في الترتيب الثاني في المدارس غير الحدودية .

مقدمة:

تختلف استجابة الأفراد للأزمات وما يسفر عنها من ضغوط نفسية بحسب اختلاف الصلابة النفسية للأفراد، ودعمها وتعزيزها وكذلك المرحلة العمرية لهؤلاء الأفراد الذين يواجهون تلك الازمات، فالبعض قد يتعرض للإحباط ويصاب بالحزن والتوتر ويفقد السيطرة على الانفعالات، ويتخبط في البحث عن الخطط البديلة والفرص المتاحة والممكنة، والبعض الآخر يؤمن بأن الحياة لا تخلو من الأزمات وإن اختلفت حدتها وشدتها، كذلك يؤمن بأن لدى الإنسان قدرة على التعايش مع تلك الظروف ، ويرى أن التعرض للازمات تكسب الإنسان قوة وتجعله أكثر قدرة وكفاءة وأكثر جرأة لخوض التحديات والمراهنة على النجاح ، خاصة إذا كان هناك مساعدة ومساندة من قبل الجهات المعنية ، وتعاون وتكاتف من جميع مؤسسات المجتمع ، ولا غرابة أن يكون التعليم حاضر ضمن المؤسسات المعنية ، ويأتي في مقدمة منظومة التعليم أهم ركن من أركانه وهو التوجيه و الارشاد الذي يهتم بالجانب النفسي والتربوي للطلاب والطالبات، والوقوف على الأثر الذي قد تتركه تلك الأزمات على أكبر وأهم فئة في المجتمع وهم الطلاب والطالبات الواقعون تحت وطأة تلك الأزمات ، ودراسة مدى استقرارهم النفسي وقياس حدة الضغوط النفسية بجميع أبعادها على تلك الفئة، في ظل تلك الازمات كالأوضاع الأمنية الحالية التي تعيشها منطقة جازان في ظل ظروف عاصفة الحزم.

وانطلاقاً مما سبق وبما أن الأزمات تشكل مهدداً لزيادة حدة الضغوط النفسية على شريحة هامة في المجتمع، هذه الشريحة في مرحلة عمرية حرجة وحساسة جداً وهي مرحلة المراهقة ، ولفئة مرهفة الإحساس قال الله عنها في محكم التنزيل (أَوْ مَن يُنَشَأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ) فئة الاناث، وحيث أن التوجيه والإرشاد هو الجهة المخولة والمعنية بدراسة الجوانب النفسية والتربوية لهذه الفئة، كان التوجه لإجراء البحث الحالي، بعنوان الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان، دراسة مقارنة بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية .

مشكلة البحث :

تؤثر الأزمات على الأفراد وتغير من مجريات الحياة العادية التي يعيشها أفراد آخرون في منأى عن تلك الازمات. وقد ينتج عن هذه الازمات شيء من الضغوط النفسية لدى الأفراد الذي يقعون تحت وطأتها. تعد مرحلة المراهقة مرحلة حرجة يحتاج الفرد فيها إلى الدعم والمساندة ليستطيع التكيف مع تلك الفترة والتي قد تعتبر أزمة بحد ذاتها. تزداد الحاجة إلى المساندة والدعم إذا كانت هناك نوع من الأزمات السياسية أو الاقتصادية أو غيرها، في المنطقة التي يعيش فيها

كالأزمة الأمنية التي تعيشها المنطقة حالياً (أزمة عاصفة الحزم) على الحدود الجنوبية للمملكة العربية السعودية ومنها منطقة جازان .

-تعد فئة الطالبات في المرحلة المتوسطة والثانوية من أهم الفئات التي هي بحاجة إلى تلمس الاحتياجات المختلفة وتقديم الرعاية والاهتمام بصفة عامة، وفي الظروف الاستثنائية بصفة خاصة. ودراسة أنواع الضغوط النفسية التي قد تهددهن، وذلك لمساعدتهن على تحقيق النجاح في مسيرتهن العلمية والتربوية، واكتساب المعلومات العلمية والمهارات العملية التي تستفيد منها في حياتها العلمية المستقبلية .

-التفكير في المستقبل الدراسي يشكل هاجس لطالبات المرحلة الثانوية من حيث المعدل التراكمي واختبارات التحصيلي والقدرات، مما قد يزيد من حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات في الظروف العادية، تزداد حدة تلك الضغوط في ظل الأزمات كالأزمة التي تمر بها المنطقة حالياً. من هنا تتجلى مشكلة الدراسة الحالية لمقارنة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان.

تساؤلات البحث:

هل توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد الضغوط النفسية لدى المراهقين (طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية) بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان؟

هل يختلف الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحد الجنوبي الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان؟

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان.
- 2- فهم طبيعة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان.
- 3- تفسير أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان.
- 4- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات العينة في أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان.
- 5- الكشف عن الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان.

6-تحديد الأبعاد الأولى بالرعاية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية بمنطقة جازان.

### أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على فئة مهمة من فئات المجتمع, هن طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية (المراهقات) من حيث أبعاد الضغوط النفسية، في فترة زمنية هامة هي فترة أزمة عاصفة الحزم على الحدود الجنوبية للمملكة العربية السعودية (منطقة جازان). فلا بد أن نضع في عين الاعتبار أن من حق هذه الفئة علينا أن نبذل كل ما في وسعنا لتقديم خدمات إرشادية تتناسب مع احتياجاتهم النفسية والتربوية وتسهم في تقدمهم وتخطيهم لهذه الفترة بسلام وأمان، بما يحقق لهم الاستقرار النفسي والنجاح التربوي.

1-من المتوقع أن يسهم البحث في تقديم فهم نظري لطبيعة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية ( المراهقات) بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان بشكل خاص والحدود الجنوبية للمملكة العربية السعودية بشكل عام.

2-ندرة البحوث التي بحثت أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية في ظل أزمة (سياسية حدودية) وذلك في حدود علم الباحثة، وبالتالي فستكون هذه الدراسة إضافة علمية في مجال الدراسات الخاصة بطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية ( المراهقات) على البيئة العربية بوجه عام والمجتمع السعودي بوجه خاص.

3-الأهمية التي تحملها دراسات الضغوط النفسية على شرائح المجتمع المختلفة , تزيد عليها هذه الدراسة فحص أبعاد الضغوط النفسية مع فئة هامة جدا في المجتمع وهن طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية ( المراهقات) .

4-يركز البحث على فترة زمنية هامة في ظل عاصفة الحزم على الحدود الجنوبية للمملكة العربية السعودية، سنة والتي لم تحظى بكثير من البحوث والدراسات النفسية إلى حينه.

5-كما تظهر أهمية البحث في كونها دراسة مقارنة بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية في لمتغير ابعاد الضغوط النفسية وفي فترة زمنية هامة.

6-إثراء المكتبة العربية دراسة مقارنة على أبعاد الضغوط النفسية على طالبات مرحلة هامة في فترة زمنية حرجة.

7-تصميم برامج تربوية ونفسية والتخطيط لبرامج ارشادية وعلاجية تخدم فئة طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية من حيث أبعاد الضغوط النفسية .

### مصطلحات البحث:

تعرف الباحثة الضغوط النفسية لدى طالبات الحد الجنوبي :

هي جميع العوامل الخارجية والداخلية التي تضغط على الحالة النفسية لطالبات الحد الجنوبي في ظل الأزمة والظروف الأمنية الراهنة لعاصفة الحزم ، والتي قد تؤثر سلباً في قدراتهن على تحقيق التكامل والتوازن في شخصياتهن، أو تؤدي إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور بعض السلوكيات السالبة وضعف التحصيل، وبعض الانعكاسات النفسية والتربوية والاجتماعية التي قد تسيطر على ذواتهن وتؤثر على مستقبلهن.

### التعريف الإجرائي لطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية:

تعرف الباحثة طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بأنهن الطالبات اللاتي تتراوح أعمارهن من سن (13-19) سنة وهي فترة المراهقة، واللاتي يدرسن بالمدارس الحدودية وغير الحدودية بمدارس منطقة جازان.

التعريف الإجرائي للمدارس الحدودية:

تعرف الباحثة المدارس الحدودية هي مدارس الحد الجنوبي من المملكة العربية السعودية، الواقعة على الشريط الحدودي لمنطقة جازان وتشمل محافظة (صامطة، الأحد، العارضة).

التعريف الإجرائي للمدارس غير الحدودية:

تعرف الباحثة المدارس غير الحدودية هي مدارس الحد الجنوبي من المملكة العربية السعودية، البعيدة عن الشريط الحدودي لمنطقة جازان وتشمل محافظة ( أبوعريش، وسط جازان، فرسان).

التعريف الإجرائي لأزمة عاصفة الحزم:

هي عملية شنتها القوات العسكرية السعودية ضد جماعة الحوثيين باليمن، وشاركت عشر دول من التحالف الدولي مع القوات السعودية في يوم الخميس الموافق الخامس من جمادى الثانية لعام 1436هـ المصادف للسادس والعشرين من مارس لعام 2015 م في الساعة الثانية من صباح ذلك اليوم.

حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: مدارس المرحلتين المتوسطة والثانوية الحدودية وغير الحدودية بمنطقة جازان.
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 1438هـ - 1439هـ.
- الحدود الموضوعية : أبعاد الضغوط النفسية - طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية.

الاطار النظري

أولاً/ الضغوط النفسية Psychological Stresses

الضغوط في العلوم الأخرى:

استعمل مصطلح الضغوط في أغلب العلوم فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي، وينتج عن هذه القوة تعديل

مؤقت أو دائم على تركيب العنصر ، وقد تبني هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون الفسيولوجيون فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد ، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه(عثمان,1999).

وكانت نهاية البحث في مفهوم الضغط النفسي فسيولوجية بحثه إلا أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة ، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ، ومحصلات الضغط النفسي تتحدد بشخصية الفرد وأسلوبه في تفاعل متبادل(عثمان,1999) .

الضغوط في علم النفس:

الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح إلى المواقف التي يكون فيها الفرد واقعاً تحت تأثير أجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور ، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية (Psychosomats).

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغير يؤدي إلى الضغط النفسي .

وبذلك فإن الضغوط النفسية مصطلح يشير إلى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات(عثمان,1999) .

تشير الضغوط النفسية إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الإحداث الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة، فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمه من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي من الإحصائيات الأمريكية تؤكد أن حوالي 80% من الأفراد الذين يعانون من أمراض النفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الإحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي .

لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص إلى آخر ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط (عسكر،2000).

وبما أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتعددة فإن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد، وسماته الشخصية، فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء والعزلة، في حين أن البعض الآخر يميل إلى الثورة والتمرد، ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط تجد الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجئون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين (عسكر، 2000).

مفهوم الضغوط النفسية:

يرى البعض أن كلمة "ضغط stress" مأخوذة من الكلمة اللاتينية Stringere التي تعني "سحب بشدة" في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد (الطريري، 1994).

أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيللي "Selye" حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط (الطريري، 1994).

تعريف معجم التحليل النفسي للضغوط النفسية:

هي جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية سلبية، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطالباً لا يملك القدرة الكافية لتلبية، أو يقع خارج حدود استطاعته (شقيير، 2002).

تعرف آخر الضغوط النفسية:

تعريف الضغوط النفسية أيضاً على أنها مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسميّة الفسيولوجيّة الصادرة عنه، لتظهر بذلك الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته (شقيير، 2002).



عموماً فمصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية، مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك إجهاد انفعالي، وتظهر لفظي وحركي قاصر ( الزغبي، 1997) .

•العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية:

1.الجن : تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية .

2.مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم. حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

3.عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، وقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.

4.الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .

5.مستوى الطموح: أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط (غريب، 1998).

•أنواع الضغوط النفسية:

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة ، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي كالتالي:

اولاً / ضغوط البيئة الطبيعية وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة ، الكوارث الكونية، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد.

ثانياً / ضغوط البيئة الاجتماعية وما تحتويه من ضغوط الشفاقات الأسرية ، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

ثالثاً / الضغوط الاقتصادية حيث توجد ضغوط البطالة، وانخفاض الإنتاج، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط .

رابعاً / الضغوط المهنية الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية، الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب.

خامساً/ الضغوط المدرسية وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى.

سادساً/ الضغوط النفسية. (Psychological Stressors )

ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح، أو حادث، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات، أو التعب الجسدي.

سابعاً / الضغوط العاطفية وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر ، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاهلهم (عبد المعطي، 1992).

• مسببات الضغوط النفسية:

اولاً / مسببات الضغوط الداخلية :

الأعضاء الحيوية : فقد ترجع تلك المسببات إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها (مشعان، 2000).

• مصادر الضغط النفسية :

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الانتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل أرضاء الدافع (القرني، 2003).

مصادر الضغوط لدى المراهقين:

أن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم. وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات التي أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم (عثمان،1999) .

ويشير كوبر وآخرون (Cooper) إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي:  
أولاً/العوامل الخارجية وتتضمن :  
-ضغوط تأتي من العمل  
-ضغوط تأتي من تنظيمات الدور  
-ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية  
-العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية  
-ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا

المصدر الداخلي: هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد(عثمان،1999).  
وقد أشار ( هول وليندزي ) إلى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري ، والإحباط والكوارث ،والنبذ وعدم الاهتمام ، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع ، والخداع ، وضعف تقدير الذات(شقيير،2002).

كما تؤكد ماركريت لويد ( Loyed Margaret ) أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة(شقيير،2002).

أما كينان (Kenan)فقد قسم الضغوط على النحو الآتي:

1.الضغوط النفسية الايجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الايجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة ايجابية، أن الضغط النفسي الايجابي يساعد على

رفع ألقده الإنتاجية والابداعية، الحيوية ، التفاؤل، النظرة الايجابية، مقاومة الأمراض، التحمل، اليقظة الفكرية، العلاقات الشخصية الجيدة .

2.الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الإحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، إي عدم الاتزان النفسي .

3. أن كلاً من الضغوط النفسية الايجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر ، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه و تقييمه للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج(شقيير،2002).

بعض من مصادر الضغط التي يواجهها طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية بمنطقة جازان:

- زمن الحصص .
  - كثافة المادة العلمية.
  - مواعيد الحضور والانصراف.
  - مواعيد الفترات المسائية.
  - وسائل النقل للمدرسة.
  - توقيت الاختبارات.
  - القدرات و التحصيلي.
  - ازدحام المدارس بالطالبات.
  - العلاقة مع الزميلات في ظل الازدحام والنقل.
  - العلاقة مع المدرسات في ظل تقليص الحصص.
  - العلاقة مع الوالدين في ظل الظروف الراهنة.
  - التفكير في المستقبل الدراسي.
  - التفكير في الحياة المستقبلية.
  - الظروف الأسرية الخاصة.
  - الظروف الاقتصادية والمادية.
  - الضوضاء داخل المدرسة وفي شارع المدرسة.
- الأثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة ، إلى أن للضغوط النفسية أثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي:

## 1. الآثار الفسيولوجية :

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغط في اضطرابات الجهاز الهضمي ، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمي ، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول .

## 2. الآثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغط أثارا نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة .

فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو ، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف أأنا ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس(شقيقر،2002) .

النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية:

أولاً: النظريات البايولوجية :

### ● نظرية والتر كانون (1926 Walter Cannon)

أو نظرية المواجهة أو الهروب:(Fight or Flight Thieory)

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي إلى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدثت تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام .

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد

فعل الهرب وذلك من خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين.

وقد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه . ويشير كانون إلى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن إلى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن (عثمان، 1999).

#### ● نظرية هانز سيلبي (Hans Selye, 1956)

متلازمة التكيف العام (General adaptation syndrom) / GAS

تعد نظرية سيلبي إحدى النظريات البيولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البيولوجية والفيسيولوجية في تفسيرها، ويعتبر سيلبي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية ووضع أنموذجا للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية ، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد سيلبي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي إلى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام .

وقد تبين أن التعرض المستمر إلى الضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال عدة مراحل

وهي كالتالي:

-مرحلة الاستجابة الانذارية ( AlarmStage ) وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد إلى الموت.

-مرحلة المقاومة: ( Resistance Stage )

فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الاشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد إلى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب قدره على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسماتية مثل (الربو، أمراض ضغط الدم ) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر إلى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة إلى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل إلى مرحلة الإجهاد .

#### -مرحلة الإنهاك Exhaustion Stage:

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعطب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.

ثانياً: النظريات البيئية -:

[نظرية هنري موراي (Murray, 1931),

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص،ت عوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

1. ضغط بيتا (Beta Stress) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتياً .

2. ضغط ألفا (Alpha Stress) ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينه بحاجه بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة)، أما عندما يحدث

التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما (Theme).

ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة فيشعر الفرد بالراحة، كما يشعر بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الإنجاز، العدوان، الاستقلال، المضادة، السيطرة، التحقير.

● نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus, 1966),

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة: (Person Environment fit theory)

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم الابتدائي) الذي يشير إلى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد.

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية، يعتمد دور الفرد، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها:

- العوامل الشخصية :

•العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية:

•العوامل المتصلة بالموقف نفسه :

الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا ، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب ، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط ، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط ، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الإحداث(كونها ضارة أو تمثل تحديا ) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الإحداث.

وقد أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له، مما يؤدي إلى



استثارة أفعاله وإلى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والسيولوجية والنتائج السلوكية ، ويرى لازاروس ان الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما :

أ . المتطلبات البيئية: وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها.

ب. المتطلبات الشخصية: وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع .

ج . تقويم المواقف الضاغطة: أكد لازاروس أهمية إدراك الموقف وتقويمها بوصفها موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. الاستجابة للضغوط: وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للاستجابة ، كأن يكون جهداً فسيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره.

وأشار لازاروس إلى وجود عمليتين متوازنتين:

أ . التقويم الأولي: وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً شديداً أو ضعيفاً ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو اذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة.

ب . التقويم الثانوي: فيشير إلى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط، نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها .

وقد وضع كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman 1984) نموذج لرد الفعل تجاه العوامل والأحداث الضاغطة.

3. نظرية سبيلبرجر: (Spielberger 1972),

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمه ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أنه ربط بين كل من القلق، و الضغوط، والتهديد على النحو التالي :

القلق (Anxiete) هي عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كردة فعل لنوع ما من الضغوط.

الضغوط (Stress) يشير هذا المصطلح إلى التغيرات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

أما التهديد فيشير هذا المصطلح إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص، إذا كان سببيلبرجر قد اهتم بتحديد خاص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق برد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط.

فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط. ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وكلاهما مفهومان مختلفين، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر، ولقد اهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين واجري هو نفسه كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

□ نظرية موس وشيفر, 1986 Moss & Schaefer theory

تقدم هذه النظرية، أنموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، إذ إن عمليات المواجهة والتكيف مع الضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف الضاغط.

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل هي كالتالي:

-المرحلة الأولى/ العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد: وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس، والخبرات

السابقة، في مواجهة الأحداث وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل نوع الحدث الضاغط سواء كان كوارث على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسرههم ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه .

- المرحلة الثانية / إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه ، وتشمل على:

أ- إدراك الفرد للحدث الضاغط : وهنا يكون الإدراك بعد حدوث الموقف (الحدث) الضاغط، وقد يحدث الإدراك تدريجياً، فقد يكون غامضاً في البداية، ثم تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة، مما قد يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم .

ب- القيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط : وتتمثل في قيام الفرد بعلاقات شخصية متينة وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم مساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو غيرهم مع محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه ، وتحكمه بمشاعره السلبية التي كانت نتيجة للحدث الضاغط ، مما قد يساعده في استعادة ثقته بنفسه وزيادة كفاءته في السيطرة على الموقف الضاغط .

ج- توظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية : وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه بهدف إعادة الفرد لتوازنه .

وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط، أو التخفيف من شدة تأثيراته، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له، ويشير " موس وشيفر " إلى أن الفرد يمكنه اعتماد أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط .

- المرحلة الثالثة :- نتائج الحدث الضاغط ، وأثاره على الفرد :

وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة . وتعبّر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط، وقد يكون ذلك التوافق ناجحاً، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها في إثراء الحدث في مواصلة حياته، أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي.

كذلك يمكن تعريف الأزمة باعتبارها نقطة تحول ، أو موقفاً مفاجئاً يؤدي إلى أوضاع غير مستقرة، وتحدث نتائج غير مرغوب فيها، في وقت قصير، وتستلزم اتخاذ قرار محدد للمواجهة، في وقت تكون فيه الأطراف المعنية غير مستعدة أو غير قادرة على المواجهة.

ثانياً/ مفهوم الأزمة:

الأزمة عبارة عن خلل يؤثر تأثيراً مادياً على النظام كله كما يهدد الافتراضات الرئيسية التي يقوم عليها النظام. وهي نتيجة نهائية لتراكم مجموعة من التأثيرات أو حدوث أو حدوث خلل مفاجئ يؤثر على المقومات الرئيسية للنظام وتشكل تهديداً صريحاً وواضحاً لبقاء المنظمة أو النظام نفسه.

فهي عبارة عن موقف يتصف بصفيتين أساسيتين هما:

أ/ التهديد: حيث يشعر الأطراف فيها بأنهم لن يستطيعوا الحصول أو المحافظة على القيم والموارد أو الأهداف التي تمثل أهمية بالنسبة لهم.

ب / ضغط الوقت : إدراك الأطراف المشاركة فيها لمقدار الوقت المتاح لتقصي الحقائق واتخاذ تصرف قبل بدء حدوث أو تصعيد الخسائر ويتأثر إدراك المدير للوقت المتاح للتعامل مع الأزمة بعوامل مثل تعقد المشكلة، مستوى الاجتهاد والضغط النفسي، إذاً كلما زاد تعقد المشكلة زاد إحساس القائد بالضغط النفسي وزاد شعوره بضغط الوقت وكلما قل ذلك من درجة استجابته للأزمة.

ويعرف قاموس رندام الأزمة بأنها ظرف انتقالي يتسم بعدم التوازن ويمثل نقطة تحول تحدد في ضوئها أحداث المستقبل التي تؤدي إلى تغيير كبير .

كما تعرف الأزمة بأنها نقطة تحول إلى الأفضل أو الأسوأ، وهي لحظة حاسمة، أو وقت عصيب، أي وضع وصل إلى مرحلة حرجة.

الأزمة مصطلح قديم ترجع أصوله التاريخية إلى الطب الإغريقي وتعني نقطة تحول بمعنى أنها لحظة قرار حاسمة في حياة المريض. وهي تطلق للدلالة على حدوث تغيير جوهري ومفاجئ في جسم الإنسان، لذلك فقد شاع استخدام هذا المصطلح في القرن السادس عشر في المعاجم الطبية، وتم إقتباسه في القرن السابع عشر للدلالة على ارتفاع درجة التوتر في العلاقات بين الدولة والشعب، وبحلول القرن التاسع عشر تواتر استخدامه للدلالة على ظهور مشكلات خطيرة أو لحظات تحوّل فاصلة في تطور العلاقات السياسية والاقتصادية والاجتماعية .

ولقد استعمل المصطلح بعد ذلك في مختلف فروع العلوم الإنسانية وبات يعني مجموعة الظروف والأحداث المفاجئة التي تنطوي على تهديد واضح للوضع الراهن المستقر في طبيعة الأشياء، وهي النقطة الحرجة، واللحظة الحاسمة التي يتحدّد عندها مصير تطور ما، إما إلى الأفضل، أو إلى الأسوأ.

كما يعرف بيبر ( Bieber ) الأزمة بأنها نقطة تحول في أوضاع غير مستقرة يمكن أن تقود إلى نتائج غير مرغوب فيها إذا كانت الأطراف المعنية غير مستعدة أو غير قادرة على احتوائها أو درء مخاطرها.

## مراحل الأزمة:

يعتبر تحديد مراحل الأزمة عنصراً أساسياً وضرورة أكيدة لفهم مسارها وتحديد أبعادها بشكل دقيق. وقد تعددت تقسيمات الباحثين لمراحل الأزمة نظراً لاعتمادهم على معايير متنوعة.

-مرحلة ميلاد الأزمة

-مرحلة نمو الأزمة

-مرحلة نضج الأزمة

-مرحلة انحسار الأزمة

-مرحلة تلاشي الأزمة

أ. مرحلة ميلاد الأزمة:

يطلق عليها مرحلة التحذير أو الإنذار المبكر، حيث تبدأ الأزمة الوليدة في الظهور لأول مرة في شكل إحساس مبهم ينذر بخطر غير محدد المعالم. ويعود هذا الأمر أساساً إلى غياب كثير من المعلومات حول أسبابها، تطوراتها أو المجالات التي سوف تخضع لها أو تمسها، تحتاج مرحلة ميلاد الأزمة من صاحب القرار لتوفر متطلبات أساسية لمواجهتها والقضاء عليها قبل أن تنمو بشكل أكبر. ولعل من أبر هذه المتطلبات قوة وحسن إدراك متخذ القرار وخبرته في إفقاد الأزمة لمرتكزات النمو ومن ثم القضاء عليها في هذه المرحلة أو إيقاف نموها مؤقتاً دون أن تصل حدتها لمرحلة الصدام.

ب. مرحلة نمو الأزمة:

تنمو الأزمة وتستمر حسب عدة عوامل تسهم في نموها، وبالتالي تزداد وتتضخم عن المرحلة الأولى (ميلاد الأزمة) حيث تتطور من خلال المحفزات الذاتية، والخارجية التي استقطبتها الأزمة وتفاعلت معها، وفي مرحلة نمو الأزمة يتزايد الإحساس بها ولا يستطيع متخذ القرار أن ينكر وجودها نظراً للضغوط المباشرة التي تسببها .

ج. مرحلة نضج الأزمة:

تعتبر من أخطر مراحل الأزمة، إذ تتطور الأزمة من حيث الحدة والجسامة نتيجة لعدة أسباب وعوامل من جميع الأطراف المشتركة فيها، وتصل الأزمة إلى مراحل متقدمة حيث تزداد القوى المتفاعلة التي تغذي الأزمة في المجتمع بقوى تدميرية بحيث يصعب السيطرة عليها ويكون الصدام في هذه المرحلة محتوماً وقد ينتج عنه خسائر مختلفة.

د. مرحلة انحسار الأزمة:

تبدأ الأزمة بالانحسار والتقلص بعد الصدام العنيف الذي يفقدها جزءاً هاماً من قوة دفعها ويجعلها تخنفي تدريجياً. غير أن بعض الأزمات تتجدد لها قوة دفع جديدة عندما يفشل الصراع

في تحقيق أهدافه لذلك ينبغي أن يكون لدى القيادة بعد نظر في مرحلة انحسار الأزمة ، بقصد متابعة الموقف من كافة جوانبه. هذا الأمر يسمح بتجنب ظهور عوامل جديدة تبعث في الأزمة الحيوية وتجعلها قادرة على الظهور والنمو مرة أخرى بعد اختفائها التدريجي أو ضعفها. ه. مرحلة تلاشي الأزمة:

تصل الأزمة إلى هذه المرحلة عندما تقعد بشكل كامل قوة الدفع المولدة لها أو لعناصرها حيث تتلاشى مظاهرها وتأثيراتها. وتمثل هذه المرحلة آخر مراحل تطور الأزمة التي تصل إليها بعد انحسارها وتقلصها التدريجي.

أساليب حل الأزمات والتعامل معها:

هناك نوعان من أساليب حل الأزمات الأول معروف و متداول ويصطلح عليه بالطرق التقليدية والثاني عبارة عن طرق لا تزال في معظمها قيد التجريب ويصطلح عليها بالطرق غير التقليدية:

الطرق التقليدية

وأهم هذه الطرق:

1- إنكار الأزمة: حيث تتم ممارسة تعميم اعلامي على الأزمة وإنكار حدوثها، وإظهار صلابة الموقف وإن الأحوال على أحسن ما يرام وذلك لتدمير الأزمة والسيطرة عليها. وتستخدم هذه الطريقة غالباً في ظل الأنظمة الدكتاتورية والتي ترفض الاعتراف بوجود أي خلل في كيانها الإداري. وأفضل مثال لها إنكار التعرض للوباء أوي مرض صحي وما إلى ذلك.

2- كبت الأزمة: وتعني تأجيل ظهور الأزمة، وهونوع من التعامل المباشر مع الأزمة بقصد تدميرها.

3- إخمد الأزمة: وهي طريقة بالغة العنف تقوم على الصدام العلني العنيف مع قوى التيار الازموي بغض النظر عن المشاعر والقيم الإنسانية.

4- بخس الأزمة: أي التقليل من شأن الأزمة (من تأثيرها ونتائجها). وهنا يتم الاعتراف بوجود الأزمة ولكن باعتبارها أزمة غير هامة.

5- تنفيس الأزمة وتسمى طريقة تنفيس البركان حيث يلجأ المدير إلى تنفيس الضغوط داخل البركان للتخفيف من حالة الغليان والغضب والحيلولة دون الانفجار.

6- تفرغ الأزمة: وحسب هذه الطريقة يتم إيجاد مسارات بديلة ومتعددة أمام قوة الدفع الرئيسية والفرعية المولدة لتيار الأزمة ليتحول إلى مسارات عديدة وبديلة تستوعب جهده وتقلل من خطورته ، ويكون التفرغ على ثلاث مراحل:

أ. مرحلة الصدام : أو مرحلة المواجهة العنيفة مع القوى الدافعة للأزمة لمعرفة مدى قوة الأزمة ومدى تماسك القوى التي أنشأتها.

ب. مرحلة وضع البدائل: وهنا يقوم المدير بوضع مجموعة من الأهداف البديلة لكل اتجاه أو فرقة انبثقت عن الصدام. وهذه العملية تشبه إلى حد ما لعبة البليارد.

ج. مرحلة التفاوض مع أصحاب كل فرع أو بديل:

أي مرحلة استقطاب وامتصاص وتكييف أصحاب كل بديل عن طريق التفاوض مع أصحاب كل فرع من خلال رؤية علمية شاملة مبنية على عدة تساؤلات مثل ماذا تريد من أصحاب الفرع الآخر وما الذي يمكن تقديمه للحصول على ما تريد وما هي الضغوط التي يجب ممارستها لإجبارهم على قبول التفاوض؟

د. عزل قوى الأزمة: يقوم مدير الأزمات برصد وتحديد القوى الصانعة للأزمة وعزلها عن مسار الأزمة وعن مؤيديها وذلك من أجل منع انتشارها وتوسعها وبالتالي سهولة التعامل معها ومن ثم حلها أو القضاء عليها.

الطرق غير التقليدية:

وهي طرق مناسبة لروح العصر ومتوافقة مع متغيراته وأهم هذه الطرق ما يلي:

طريقة فرق العمل: وهي من أكثر الطرق استخداما في الوقت الحالي حيث يتطلب الأمر وجود أكثر من خبير ومتخصص في مجالات مختلفة حتى يتم حساب كل عامل من العوامل وتحديد التصرف المطلوب مع كل عامل. وهذه الطرق إما أن تكون طرق مؤقتة أو تكون طرق عمل دائمة من الكوادر المتخصصة التي يتم تشكيلها، وتهيئتها لمواجهة الأزمات وأوقات الطوارئ.

طريقة الاحتياطي التعبوي للتعامل مع الأزمات: حيث يتم تحديد مواطن الضعف ومصادر الأزمات فيتم تكوين احتياطي تعبوي وقائي يمكن استخدامه إذا حصلت الأزمة، وتستخدم هذه الطريقة غالبا في المنظمات الصناعية عند حدوث أزمة في المواد الخام أو نقص فيها.

طريقة المشاركة الديمقراطية للتعامل مع الأزمات: وهي أكثر الطرق تأثيرا وتستخدم عندما تتعلق الأزمة بالأفراد أو يكون محورها عنصر بشري. وتعني هذه الطريقة الإفصاح عن الأزمة وعن خطورتها وكيفية التعامل معها بين الرئيس والمرؤوسين بشكل شفاف وديمقراطي.

طريقة الاحتواء: أي محاصرة الأزمة في نطاق ضيق ومحدود ومن الأمثلة على ذلك الأزمات العمالية حيث يتم استخدام طريقة الحوار والتفاهم مع قيادات تلك الأزمات.

طريقة تصعيد الأزمة: وتستخدم عندما تكون الأزمة غير واضحة المعالم وعندما يكون هناك تكتل عند مرحلة تكوين الأزمة فيعمد المتعامل مع الموقف، إلى تصعيد الأزمة لفك هذا التكتل وتقليل ضغط الأزمة.

طريقة تفريغ الأزمة من مضمونها: وهي من انجح الطرق المستخدمة حيث يكون لكل أزمة مضمون معين قد يكون سياسيا او اجتماعيا أو دينيا أو اقتصاديا أو ثقافيا أو إداريا وغيرها .

ومهمة القائد أو المدير هي افقاد الأزمة لهويتها ومضمونها وبالتالي فقدان قوة الضغط لدى القوى الأزموية ومن طرقها الشائعة هي:

-التحالفات المؤقتة

-الاعتراف الجزئي بالأزمة ثم إنكارها.

-تزعم الضغط الأزموي ثم توجيهه بعيدا عن الهدف الأصلي.

طريقة تفتيت الأزمات: وهي الأفضل إذا كانت الأزمات شديدة وخطرة وتعتمد هذه الطريقة على دراسة جميع جوانب الأزمة لمعرفة القوى المشكلة لتحالفات الأزمة وتحديد اطار المصالح المتضاربة والمنافع المحتملة لأعضاء هذه التحالفات ومن ثم ضربها من خلال ايجاد زعامات مفتعلة و ايجاد مكاسب لهذه الاتجاهات متعارضة مع استمرار التحالفات الأزموية وهكذا تتحول الأزمة الكبرى إلى أزمات صغيرة مفتتة.

طريقة تدمير الأزمة ذاتيا وتفجيرها من الداخل : وهي من أصعب الطرق غير التقليدية للتعامل مع الأزمات ويطلق عليها طريقة (المواجهة العنيفة) أو الصدام المباشر وغالبا ما تستخدم في حالة عدم توفر المعلومات وهذا مكن خطورتها وتستخدم في حالة التيقن من عدم وجود البديل ويتم التعامل مع هذه الأزمة على النحو التالي:

-ضرب الأزمة بشدة من جوانبها الضعيفة.

-استقطاب بعض عناصر التحريك والدفع للأزمة

-تصفية العناصر القائدة للأزمة

-ايجاد قادة جدد أكثر تفهما

طريقة الوفرة الوهمية : وهي تستخدم الأسلوب النفسي للتغطية على الأزمة كما في حالات، فقدان المواد التموينية حيث يراعي متخذ القرار توفر هذه المواد للسيطرة على الأزمة ولو مؤقتا.

احتواء وتحويل مسار الأزمة : وتستخدم مع الأزمات بالغة العنف والتي لا يمكن وقف تصاعدها وهنا يتم تحويل الأزمة إلى مسارات بديلة ويتم احتواء الأزمة عن طريق استيعاب نتائجها والرضوخ لها والاعتراف بأسبابها ثم التغلب عليها ومعالجة إفرازاتها ونتائجها، بالشكل الذي يؤدي إلى التقليل من اخطارها.

**الدراسات السابقة:**

دراسة كولينز : (1992) "Collins" وكانت بعنوان الصلابة النفسية كمصدر لمقاومة الضغوط، وهدفت إلى قياس تأثيرات الضغوط والصلابة النفسية لدى المراهقين، وتكونت العينة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (11-16) سنة، وعددهم 223، واستخدمت مقياس



الصلابة النفسية للمراهقين, وأظهرت النتائج أن الصلابة النفسية عملت كحاجز مخفف من تأثير الضغوط

هدفت دراسة (إبراهيم 2006) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، على عينة بلغت ( 541 ) طالباً وطالبة واستخدم الباحثان استبان لقياس الضغوط النفسية، واستبان آخر خاص بقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور (عبد المعطي، 1992).

ثانياً: فروض البحث:

-توجد فروق دالة إحصائية في ابعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بين (طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية) بمنطقة جازان.

-توجد فروق دالة إحصائية في الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بين (طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية) بمنطقة جازان.

**أدوات وإجراءات البحث:**

**أولاً/ منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المقارن) لأنه المنهج الذي يتناسب مع تساؤلات البحث وفرضياته ، حيث أن البحوث الوصفية تهدف إلى وصف الظواهر أو الأحداث أو الأشياء وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع، وتهتم الدراسات المقارنة بإيجاد الفروق بين الظواهر وتحليل تلك الفروق وترتيبها و التعمق بها لمعرفة الفروق الداخلية بين متغيرات وأبعاد تلك الظواهر.

**ثانياً/مجتمع البحث:**

يشمل مجتمع البحث جميع طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس منطقة جازان والتي تتراوح اعمارهن من (13سنة إلى 19) فترة المراهقة.

**ثالثاً/ عينة البحث:**

تم تطبيق المقياس على ( 215 ) طالبة من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية بمنطقة جازان و ( 215 ) طالبة من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس غير الحدودية بنفس المنطقة .

**رابعاً/ أدوات البحث:**

مقياس الضغوط النفسية Psychological stress scale:

هو مقياس مكون من ثمانية أبعاد للضغوط النفسية لدى المراهقين للمرحلتين ( متوسط و ثانوي) مرتبة في تسعة وخمسون مفردة موزعه على أبعاد المقياس الثمانية. تم إعداده من قبل داود (1995) تم تقنينه على البيئة السعودية.

أبعاد المقياس:

1. البعد الدراسي

2. بعد العلاقة مع الوالدين والأخوة.

3. بعد العلاقة مع المعلمات.

4. بعد العلاقة مع الزميلات والصديقات.

5. البعد المادي والاقتصادي.

6. بعد التفكير في الحياة المستقبلية.

7. البعد النفسي والمخاوف

8. بعد التفكير في المستقبل الدراسي.

وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي : ( 1 = لأوافق. 2 = أوافق إلى حد ما . 3 = (أوافق . ) جميع الفقرات ايجابية.

حساب الثبات:

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بفواصل زمن بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني مقداره اسبوع واحداً. على عينة بلغ, حجمها ( 134 ) طالبة و كان حساب الثبات للعينة جميعها 0,93.

كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي للأداة حسب معادلة الفاكرونباخ على عينة الثبات المكونة من (134) طالبة, فكانت معاملات الاتساق الداخلي لمجالات الأداة على النحو التالي : البعد المدرسي, وبعد العلاقات الوالدين و الاخوة, بعد العلاقة مع الزملاء والاصدقاء, بعد العلاقة مع المدرسين و البعد الاقتصادي. بعد التفكير في الحياة المستقبلية و البعد النفسي الآخر والمشاعر والمخاوف والانفعالات ( 0,75 ) وبعد التفكير في المستقبل الدراسي.(0.94)

أما معامل الاتساق للأداة ككل فكان.(0.93)

• حساب الصدق:

تم إيجاد الصدق باستخدام الاتساق الداخلي حيث نم حساب معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي اليها، وكانت النتائج تتراوح ما بين ( 0,514 ، 0,912) وجميعها دالة عن إحصائياً عند مستوى.(0,01)

وبالتالي يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات والصدق.

خامساً: إجراءات البحث:

قامت الباحثة بالإطلاع على التراث النظري للضغوط النفسية، وما يتناسب منها مع طبيعة البحث الحالي.

كذلك اطلعت الباحثة على مقياس الضغوط النفسية لدى المراهقين (داود، 1995) لتطبيقه على عينة الدراسة.

أخذ الموافقة من الجهات الرسمية لتطبيق أدوات البحث (مقياس الضغوط النفسية) على طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية.

توزيع المقياس الكترونياً على العينة، وجمع النتائج ومعالجتها إحصائياً ثم تحليلها وتفسيرها.

سادساً: الاساليب الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS على يد محلل إحصائي أستاذ دكتور بجامعة الملك خالد.

استخدم فيها:

- التكرارات والنسب المئوية .

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- اختبار (ت).

نتائج البحث و مناقشتها وتفسيرها: نستعرض هنا النتائج التي تم الوصول اليها بعد المعالجة

الإحصائية بالحزمة الإحصائية SPSS ، والتي أجابت على تساؤلات الدراسة وفروضها:

تمت الإجابة عن التساؤلات التالية:

هل توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد الضغوط النفسية لدى (طالبات المرحلتين المتوسطة

والثانوية) بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية؟

هل يختلف الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى (طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية)

بالمدراس الحدودية وغير الحدودية؟

والنتائج موضحة في الجداول التالية:

الإجابة عن السؤال الأول: وينص السؤال الأول على : "هل توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد

الضغوط النفسية لدى(طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية) بين طالبات المدارس الحدودية

وغير الحدودية؟"

وللإجابة عن السؤال الأول تم حساب اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة الفروق في أبعاد الضغوط النفسية الثمانية بين طالبات مدارس المرحلتين المتوسطة والثانوية الحدودية وغير الحدودية، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (1) اختبار (ت) لاختلاف أبعاد الضغوط النفسية الثمانية بين طالبات مدارس المرحلتين المتوسطة والثانوية الحدودية وغير الحدودية

أبعاد الضغوط النفسية	مجموعة الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى المعنوية P-Value
البعد المدرسي	الحدودية	2,02	0,42	4,97	**0,000
	غير الحدودية	1,81	0,45		
بعد العلاقات مع الوالدين والأخوة	الحدودية	1,50	0,42	4,03	**0,000
	غير الحدودية	1,33	0,44		
بعد العلاقة مع المدرسات	الحدودية	1,58	0,43	1,24	0,214 (غير دالة)
	غير الحدودية	1,52	0,49		
بعد العلاقة مع الزميلات والصديقات	الحدودية	1,56	0,42	5,56	**0,000
	غير الحدودية	1,33	0,42		
البعد الاقتصادي	الحدودية	1,68	0,61	5,89	**0,000
	غير الحدودية	1,33	0,62		
بعد التفكير في الحياة الزوجية	الحدودية	1,33	0,50	0,60	0,550 (غير دالة)
	غير الحدودية	1,30	0,47		
البعد النفسي، الانفعالات والمخاوف	الحدودية	2,03	0,48	2,16	*0,031
	غير الحدودية	1,92	0,57		
بعد التفكير في المستقبل الدراسي	الحدودية	2,12	0,49	3,36	**0,001
	غير الحدودية	1,95	0,53		

\*معنوية عند مستوى (0,05). \*\* معنوية عند مستوى (0,01).

يوضح الجدول رقم (1) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعض أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية في بعدي (العلاقة مع المدرسات، والتفكير في الحياة المستقبلية). توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) في بعض أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بين طالبات المدارس الحدودية وغير الحدودية في الأبعاد التالية (المدرسي، والعلاقات مع الوالدين والأخوة، العلاقة مع الزميلات والصديقات، والاقتصادي، والتفكير في المستقبل الدراسي).

بينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) في البعد النفسي "الانفعالات والمخاوف"، وكانت جميع هذه الفروق لصالح طالبات المدارس الحدودية.

أي أن طالبات المدارس الحدودية لديهم ضغوط نفسية بدرجة أكبر من طالبات المدارس غير الحدودية في الأبعاد التالية (المدرسي، والعلاقات مع الوالدين والأخوة، العلاقة مع الزميلات

والصديقات، والاقتصادي، والتفكير في المستقبل الدراسي، والبعد النفسي، الانفعالات والمخاوف).

الإجابة عن السؤال الثاني: وينص السؤال الثاني على: "هل يختلف الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحد الجنوبي الحدودية وغير الحدودية؟".

وللإجابة عن السؤال الثاني تم ترتيب أبعاد الضغوط النفسية الثمانية تنازلياً حسب المتوسط الحسابي ودرجة التحقق ونسبة التحقق لكل من طالبات مدارس الحد الجنوبي الحدودية وغير الحدودية، من خلال تحديد درجة التحقق طبقاً للمعيار التالي: حيث أن قيمة المدى = 3 - 1 = 2. وعدد البدائل = 3

وبالتالي فإن طول الفئة = المدى / عدد البدائل = 3 / 2 = 1.5 = 0.666 = 0.67

وبالتالي فإن معيار الحكم بناءً على الفئات التالية:

من (1) حتى أقل من (1,67) تعني منخفضة (عدم الموافقة).

من (1,67) حتى أقل من (2,34) تعني متوسطة (الموافقة إلى حد ما).

من (2,34) حتى (3,00) تعني مرتفعة (الموافقة تماماً).

وكانت النتائج كما في الجدولين التاليين:

جدول (2) ترتيب أبعاد الضغوط النفسية الثمانية تنازلياً لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحدودية

الترتيب التنازلي	نسبة التحقق	درجة التحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
6	67.33%	متوسطة	0.42	2.02	المدرسي
2	50.00%	منخفضة	0.42	1.50	العلاقات مع الوالدين والأخوة
4	52.67%	منخفضة	0.43	1.58	العلاقة مع المدرسات
3	51.67%	منخفضة	0.38	1.55	العلاقة مع الزميلات والصديقات
5	56.00%	متوسطة	0.61	1.68	الاقتصادي
1	44.33%	منخفضة	0.50	1.33	التفكير في الحياة الزوجية
7	67.67%	متوسطة	0.48	2.03	النفسي، الانفعالات والمخاوف
8	70.67%	متوسطة	0.49	2.12	التفكير في المستقبل الدراسي

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحدودية كما يلي:

يأتي بعد التفكير في الحياة الزوجية في الترتيب الأول كأقل أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحد الجنوبي الحدودية، يليه في الترتيب الثاني بعد العلاقات مع الوالدين والأخوة، وفي الترتيب الثالث بعد العلاقة مع الزميلات والصديقات، يليه في

الترتيب الرابع بعد العلاقة مع المدرسات، وفي الترتيب الخامس البعد الاقتصادي، يليه في الترتيب السادس البعد المدرسي، أما الترتيب السابع فيأتي البعد النفسي (الانفعالات والمخاوف)، بينما يأتي في الترتيب الثامن والأخير كأعلى الضغوط النفسية هو بعد التفكير في المستقبل الدراسي .

جدول (3) ترتيب أبعاد الضغوط النفسية الثمانية تنازلياً لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس غير الحدودية.

الترتيب التنازلي	نسبة التحقق	درجة التحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
6	%60.33	متوسطة	0.45	1.81	المدرسي
3	%44.33	منخفضة	0.44	1.33	العلاقات مع الوالدين والأخوة
5	%50.67	منخفضة	0.49	1.52	العلاقة مع المدرسات
4	%44.33	منخفضة	0.42	1.33	العلاقة مع الزميلات والصديقات
2	%44.33	منخفضة	0.61	1.33	الاقتصادي
1	%43.33	منخفضة	0.47	1.30	التفكير في الحياة الزوجية
7	%64.00	متوسطة	0.57	1.92	النفسي، الانفعالات والمخاوف
8	%65.00	متوسطة	0.53	1.95	التفكير في المستقبل الدراسي

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس غير الحدودية كما يلي:

يأتي بعد التفكير في الحياة الزوجية في الترتيب الأول كأقل أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحد الجنوبي غير الحدودية، يليه في الترتيب الثاني البعد الاقتصادي، وفي الترتيب الثالث بعد العلاقات مع الوالدين والأخوة، يليه في الترتيب الرابع بعد العلاقة مع الزميلات والصديقات، وفي الترتيب الخامس بعد العلاقة مع المدرسات، يليه في الترتيب السادس البعد المدرسي، أما الترتيب السابع فيأتي البعد النفسي (الانفعالات والمخاوف)، بينما يأتي في الترتيب الثامن والأخير كأعلى الضغوط النفسية هو بعد التفكير في المستقبل الدراسي .

يتضح من نتائج الجدولين (2، 3) اتفاق الترتيب التنازلي في معظم أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الحد الجنوبي الحدودية وغير الحدودية، كما يوجد اختلاف في ترتيب بعض الأبعاد النفسية، وكان الاختلاف الأكثر وضوحاً في ترتيب البعد الاقتصادي، حيث ظهر في الترتيب الخامس في المدارس الحدودية، بينما كان في الترتيب الثاني في المدارس غير الحدودية.

## تفسير النتائج:

تفسير الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.01) للبعد ( المدرسي ) كما ظهر في جداول التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الوزني لعبارات البعد المدرسي.

أن أكثر عبارات ضغوط البعد المدرسي من وجهة نظر طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية كانت العبارة رقم (3) والتي تنص على "وقت الحصة غير كافي لفهم الدروس بشكل جيد" يليها العبارة رقم (10) والتي تنص على "يزعجني ما يفعله بعض الطالبات من أساليب تعيق سير الحصة" ثم العبارة رقم (12) "لا أستطيع أن أسأل المعلمة أو أستفسر عن أي معلومة أثناء الشرح".

وترى الباحثة أن هذا الفرق في الدلالة منطقي، حيث أن وقت الحصة لدى طالبات المدارس الحدودية تتراوح من (20-25) دقيقة، في حين طالبات المدارس غير الحدودية (45) دقيقة، وهذا يحدث فرق من حيث التهيئة للدرس، وتعدد أساليب إيصال المعلومة وإعادتها، ومراعاة الفروق الفردية للطالبات. كذلك العبارة "يزعجني ما يفعله بعض الطالبات من أساليب تعيق سير الحصة" يحدث فرق آخر، ففي المدارس الحدودية تزدحم الفصول بالطالبات، في حين وقت الحصة ضيق، ولا يوجد متنفس للطالبات مثل حصص النشاط والاصطفاف الصباحي والمناشط المختلفة، مما قد يشعر بعض الطالبات بالضيق، فتصدر منهن بعض السلوكيات التي تعيق سير الحصة، في نفس الوقت نجد زميلاتهن الأخريات حريصات على فهم الدرس واكتساب المعلومة، كما أنه لا يوجد لدى المعلمة الوقت الكافي لتعامل مع مثل تلك الموقف بشكل جيد مما قد يشكل ضغط نفسي على الطالبات في المدارس الحدودية. كذلك العبارة "لا أستطيع أن أسأل المعلمة أثناء الشرح" وهذا يعود إلى ضيق وقت الحصص كما ذكر سابقاً، حيث أن المعلمة تركز على المعلومات الأساسية وتنتقل من معلومة إلى أخرى، وينقضي الوقت قبل أن تسمح للطالبات بالسؤال والاستفسار، ولكن في مقابل ذلك يوجد البدائل التعليمية، ووسائل التواصل الاجتماعي، ولتي طُوعت لخدمة الطالبات من حيث إعادة الدروس والإجابة على جميع الأسئلة والاستفسارات، يعود الاستفادة من هذه البدائل إلى دور الأسرة وعوامل أخرى مثل شبكات الانترنت وغيرها. كذلك يوجد عبارة أخرى لها تأثير في الدلالة المعنوية على هذا البعد، وهي عبارة "لا يتوفر لي جو ملائم للمذاكرة في المنزل"، وذلك يعود لعدم اهتمام بعض الأسرة بتوفير الاجواء الملائمة لاستذكار بناتهن بالمنزل، وقد يكون ذلك خارج عن إرادة بعض الأسرة، إما لضيق المسكن أو زيادة عدد أفراد الأسرة والأقارب الذين يسكنون مع أفراد الأسرة، كذلك المنازل المستأجرة قد تكون غير كافية من حيث المساحة أعداد الغرف، وجميع هذه المفردات أثرت في البعد وجعلته دال إحصائياً لصالح طالبات المدارس الحدودية .

تفسير الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.01) للبعد (العلاقة مع الوالدين والإخوة) كما ظهر في جداول التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الوزني لعبارات البعد.

أن أكثر عبارات ضغوط بعد العلاقات مع الوالدين والأخوة من وجهة نظر طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية كانت العبارة رقم (25) والتي تنص على "لا أستطيع مصارحة أمي بالمشكلات التي تحصل لي" يليها العبارة رقم (24) والتي تنص على "أبي لا تحترم رأبي وإن كان صائباً"، ثم العبارة رقم (28) "أعاني من تخل أهلي في أموري الخاصة".

وتفسر الباحثة الدلالة المعنوية في هذا البعد من حيث العبارات المذكورة اعلاه، أن الطالبات يصعب عليهن مصارحة أمهاتهن بما يحدث لهن من مشكلات يحتجن فيها مد يد العون و المساعدة، وقد يعود ذلك إلى تخوف الطالبة من درة فعل الأم، أو القاء اللوم عليها وتوبيخها، وكذلك العبارة التي تليها وهي عدم احترام الآباء لأراء بناتهن، قد يكون ذلك من باب إحساس الوالد بأن ابنته ما زالت صغيرة ولا تملك القدرة على إصدار القرار الصائب، أما العبارة الثالثة وهي تَدخل الأهل في الأمور الخاصة بالطالبة، فهذا يدل على فقدان أساليب التعامل الجيد واستراتيجيات التربية لدى الأهل من والدين أو اخوة أو غيرهم ممن لهم علاقة بالأسرة .

والجدير بالذكر أنه قد تم إطلاق برنامج ملتقى الأسر من قبل إدارة التوجيه والإرشاد يستهدف الأمهات الأقل ثقافة في التربية، يركز على أساليب واستراتيجيات التربية في زمن المتغيرات والأحداث الراهنة. وقد نُفذ الملتقى الأول في إحدى المحافظات الحدودية استقطب ما يقارب 300 أم، وكانت نتائجه رائعة ولله الحمد .

تفسير الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.01) للبعد (العلاقة مع الزميلات والصديقات) كما ظهر في جداول التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الوزني لعبارات البعد.

أن أكثر عبارات ضغوط بعد العلاقة مع الزميلات والصديقات من وجهة نظر طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية كانت العبارة رقم (35) والتي تنص على " ليس لدي صديقات مقربات ."

وترى الباحثة أن تفسير الدلالة المعنوية من حيث العبارة المذكورة اعلاه، يعود إلى عدم وجود البرامج والأنشطة اللاصفية التي تعزز العلاقة الاجتماعية لدى الطالبات وتكسبهن صديقات من خارج الصف، تربطهن أعمال وبرامج وهوايات مشتركة كما يحدث في حصص النشاط والبرامج اللاصفية في المدارس غير الحدودية، حيث أن مثل تلك البرامج تعود بالكثير من الإيجابيات على نفسية الطالبات، لَمَسْنَا ذلك بشكل واضح في المدارس الحدودية التي لا يمكنها تنفيذ تلك الأنشطة في مدارس التوأمة .



تفسير الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.01) للبعد (الاقتصادي) كما ظهر في جداول التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الوزني لعبارات البعد. أن أكثر عبارات ضغوط البعد الاقتصادي من وجهة نظر طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية كانت العبارة رقم (46) والتي تنص على "دخل أسرتي لا يكفي لتغطية مصروفاتنا ونفقاتنا المعيشية"، وأخيراً العبارة رقم (44) والتي تنص على "مصروفي اليومي لا يكفي".

وترى الباحثة أن تفسير الدلالة المعنوية لهذا البعد يعود إلى اعتماد الكثير من أسر القطاع الحدودي على الضمان الاجتماعي، أو الدخل المحدود جداً، ومع حاجة بعض الأسر النازحة إلى استئجار منزل، كذلك مصروفات نقل أبنائهم للمدارس التي لا يتوفر بها نقل مدرسي، و زيادة متطلبات الحياة اليومية، ومصاريف الأولاد، كل ذلك جعل بعض الأسر تعاني من تدني الوضع الاقتصادي، علماً أن التعليم عمل على توفير النقل المدرسي لنسبة كبيرة من المدارس، وتوفر الوجبات للطالبات المحتاجات بالمدارس، لكن تبقى الحاجة قائمة، فالمنطقة مترامية الأطراف، ومتعددة القرى، ومأهولة بالسكان .

تفسير الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.01) للبعد (المستقبل الدراسي) كما أظهرته جداول التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الوزني لعبارات البعد. أن أكثر عبارات بعد التفكير في المستقبل الدراسي من وجهة نظر طالبات المدارس الحدودية كانت العبارة رقم (57) والتي تنص على "يقلقني موضوع معدلي التراكمي ومستقبلي الجامعي" يليها العبارة رقم (58) والتي تنص على "لا أعرف كيف أختار تخصصي".

وترى الباحثة أن تفسير الدلالة المعنوية لهذا البعد تعود إلى الهاجس الذي يشغل طالبات المرحلة الثانوية بصفة عامة وطالبات المدارس الحدودية بصفة خاصة، حيث يتخوفن من الإخفاق في المعدل التراكمي أو التحصيلي والقدرات.

والجدير بالذكر أنه لا يوجد في نتائج التحصيلي والقدرات فروق تذكر بين طالبات المنطقة الجنوبية، وباقي مناطق المملكة خلال العامين السابقين ولله الحمد .

تفسير الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.05) للبعد (النفسي) " المخاوف و الانفعالات) كما أظهرته جداول التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الوزني لعبارات البعد أن أكثر عبارات ضغوط البعد النفسي، "الانفعالات والمخاوف" من وجهة نظر طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية، كانت العبارة رقم (49) والتي تنص على "أشعر بالاكئاب والحزن في كثير من الأحيان" يليها العبارة رقم (52) والتي تنص على " أعاني من صعوبة الخلود إلى النوم".

وترى الباحثة أن تفسير الدلالة المعنوية في هذا البعد حسب العبارات أعلاه تعود إلى قلة وسائل الترفيه والترويح عن النفس في المحافظات الحدودية، كذلك التحفظات الأمنية من حيث عدم السماح بالمناشط العامة مثل مناشط مراكز التنمية الاجتماعية والجمعيات التطوعية والمهرجانات، وغيرها والتي لها دور كبير في الترويح عن النفس وإدخال السرور والبهجة عليها. كذلك العبارة الأخيرة والتي تنص على صعوبة الخلود إلى النوم وذلك قد يعود إلى عدم انتظام فترات الدوام لأفراد الأسرة الواحدة ، فنجد في الأسرة الواحدة اختلاف في فترات الدوام المدرسي، فبعضهم في الفترة الأولى من (السادسة وخمس وأربعين دقيقة إلى التاسعة وخمس وأربعون دقيقة)، والبعض في الفترة الثانية من (العاشرة وخمس عشرة دقيقة صباحاً إلى الواحدة والنصف ظهراً)، والبعض الآخر من (الثانية مساءً إلى الخامسة والنصف مساءً) وهذا حال أغلب الأسر في الشريط الحدودي، فضلاً عن أن بعض الأسر دوام بعض أفرادها يوم السبت، ويفسر ذلك أيضاً المرحلة العمرية التي يمر بها طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية والتي تتسم ببعض الاضطرابات الطبيعية ومنها اضطرابات النوم .

تفسير نتيجة التساؤل الثاني: هل يختلف الترتيب التنازلي لأبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين ( المتوسطة والثانوية) بالمدارس الحدودية وغير الحدودية؟.

#### البعد الترتيب التنازلي

الاتفاق	الترتيب التنازلي (طالبات المدارس غير الحدودية)	الترتيب التنازلي (طالبات المدارس الحدودية)	البعد
متفق	6	6	المدرسي
متفق إلى حد ما	3	2	العلاقات مع الوالدين والأخوة
متفق إلى حد ما	5	4	العلاقة مع المدرسات
متفق إلى حد ما	4	3	العلاقة مع الزميلات والصديقات
غير متفق	2	5	الاقتصادي
متفق	1	1	التفكير في الحياة الزوجية
متفق	7	7	النفسي، الانفعالات والمخاوف
متفق	8	8	التفكير في المستقبل الدراسي

وهذا مؤشر جيد يدل على عدم وجود فروق عالية بين ترتيب أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدارس الحدودية وغير الحدودية، حيث أنها متفقة تماماً في الأبعاد ( المدرسي، التفكير في الحياة المستقبلية، و البعد النفسي "المخاوف و الانفعالات" والتفكير في المستقبل لدراسي) ومتفقة إلى حد ما في الأبعاد (العلاقة مع الوالدين والإخوة، العلاقة مع المدرسات، العلاقة مع الزميلات والصديقات). ومختلفة في البعد الاقتصادي وهذا يُفسر بأن نسبة لا بأس بها من سكان الشريط الحدودي والمنقولين من أماكن سكنهم معتمدين على الضمان الاجتماعي وأيضاً من ذوي الدخل المحدود جداً. مما يجعل دخل الأسرة غير كافي لتغطية النفقات والمستلزمات المادية.

## المراجع

- 1-الترمذي, محمد بن عيسى: الجامع الصحيح, دار إحياء التراث العربي, بيروت, مذيلة بأحكام الألباني على أحاديثها.
- 2-الحنفي, ابن أبي العز (1391هـ): شرح العقيدة الطحاوية, ط4, ج1, المكتب الإسلامي, بيروت.
- 3-الزعبي, أحمد (1997): مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء, مجلة مركز البحوث التربوية, ع12, جامعة قطر. (105-128),
- 4-السيد, سعيد (2006) استراتيجيات ادارة الازمات والكوارث, دار العلوم للنشر, القاهرة, الطبعة الاولى, ص 31.
- 5-الصباغ, زهير (1999): مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين, دراسة مقارنة بين المستشفيات العامة والمستشفيات الخاصة, مجلة البصائر, مجلد 3, العدد الثاني.
- 6-الصفار, حسن (2003): كيف نقهر الخوف, دراسة إسلامية في سيكولوجيا الرهاب,
- 7-الطريري, عبد الرحمن (1994): الضغط النفسي: مفهومه, تشخيصه, طرق علاجه ومقاومته, شركة الصفحات الذهبية, السعودية..
- 8-العنزي, عياش (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية, الرياض.
- 9--1 القرنى, علي (2003): مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية, مجلة جامعة الملك سعود, مجلد16- العدد الأول.
- 9-الناصر, حصة (1998): ارتفاع ضغط الدم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية - من منشورات مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية, الكويت.
- 10-حداد, عفاف (1995): سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي, مجلة دراسات, عدد2, مجلد22, الجامعة الأردنية. (929-950)
- 11-خاطر, عبدالله (1412هـ): الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة, إصدارات المنتدى الإسلامي, الرياض.
- 12-سبيلبرجر, شارلز وآخرون (1984): اختبار حالة وسمة القلق للكبار, إعداد عبد الرقيب البحيري - مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.

- 13- شقير, زينب (2002): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية سعودية), مكتبة النهضة المصرية, القاهرة .
- 14- شيخاني, سمير (2003): الضغط النفسي, دار الفكر العربي, بيروت.
- 15- صبحي, سيد (2003): الإنسان وصحته النفسية, الدار المصرية اللبنانية.
- 16- عبد الخالق, أحمد (1987): قلق الموت, عالم المعرفة, الكويت.
- 17- عبد المعطي, حسن (1992): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية, مجلة كلية التربية, جامعة الزقازيق, ع 19
- 18- عبد الهادي, فوزي (2005): الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية -القاهرة.
- 19- عثمان, فاروق السيد (1999): القلق وإدارة الضغوط النفسية.
- 20- عسكر, علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها, ط2, دار الكتاب الحديث, الكويت.
- 21- قطب, سيد (1981): في ظلال القرآن, دار الشروق, القاهرة.
- 22- مشعان, عويد (2000): مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة, مجلة جامعة دمشق, المجلد 16, العدد الأول.
- Baroun K.A (2004): Job Stress and Sex Role Among Kuwaitis Employees, Derasat Nafseyah, Vol.10, No 2, (267- 288)
- Belle D (2000): Gender differences in the Social Moderators of Stress in Coping and Adaptation, Journal of work and family abstracts.
- Collin Carla B (1992): Hardiness As Stress Resistance Resource, Paper presented at the Annual meeting of the American Psychological.
- Neala S, Rita S (1996): Dual-Earner Families: The Importance of Work Stress and Family Stress for Psychological Well-Being, Journal of Occupational Health Psychology, Vol.1, No 2.
- Plunkett Scott, W. et al (1999): Family Stress Events, Article California State U. Northridge, Department of family Environment, U.S.A. (<http://www.alwifaq.net>).