البحث العاشر

الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض

إعداد

تهاني لافي فهيم الشعباني

ماجستير علم النفس كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية لبحث الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض كاختلاف الفئة العمرية واختلاف المرحلة التعليمية من خلال بحث الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (30) فتاة، لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض ممن تتراوح أعمارهن بين (22-32) والمتوسط العمري لهن 26,70، بينما الانحراف المعياري 2,70، وتم استخدام مقياس الدافعية للإنجاز لدى الأطفال والراشدين (1981م)، إعداد د. فاروق عبد الفتاح موسى، أعد هذا الاختبار في الأصل هـ.ج.م.هيرمانز، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو كلٍّ من (الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الصحية، الدرجة الكلية للضغوط النفسية) باختلاف متغير الفئة العمرية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو: (الضغوط الانفعالية، الضغوط الصحية، الدرجة الكلية للضغوط النفسية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية، وذلك لصالح الفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (جامعي)، وأوصت الدراسة بأهمية الاهتمام بحاجات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض النفسية، والعمل على تقليل مخاوفهن تجاه مستقبلهن من خلال مساعدتهن في التخطيط للمستقبل؛ باعتبار أن الإنسان هو صانع المستقبل ، وإعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية للفتيات تهدف إلى تنمية مهاراتهن في إدارة الضغوط التي يتعرضن لها، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية – بعض المتغيرات – نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض.

Abstract:

The current study aimed to investigate psychological stress in light of some variables among female residents of the Social Welfare Home in Riyadh, such as differences in age group and educational level, by investigating statistically significant differences in the level of psychological stress among a sample of (30) girls, among female residents of the Social Welfare Home in Riyadh, whose ages ranged between (22-32) and whose average age was 26.70, while the standard deviation was 2.70. The achievement motivation scale for children and adults (1981 AD) was used, prepared by Dr. Farouk Abdel Fattah Musa. This test was originally prepared by H.G.M. Hermans. The study results showed that: There are no statistically significant differences between the average responses of female residents of the Social Welfare Home in Riyadh regarding each of (family pressures, economic pressures, academic pressures, social pressures, emotional pressures, health pressures, and the total score of psychological pressures) according to the age group variable. There are also statistically significant differences between the average responses of female residents of the Social Welfare Home in Riyadh regarding (emotional pressures, health pressures, and the total score of psychological pressures) according to the educational level variable, in favor of girls who are in the educational level (university). The study recommended the importance of paying attention to the psychological needs of female residents of the Social Welfare Home in Riyadh, and working to reduce their fears about their future by helping them plan for the future, considering that humans are the creators of the future. Psychological and social programs and courses are also developed for girls aimed at developing their skills in managing the pressures they are exposed to and acquiring positive methods for confronting them.

Keywords: Psychological stress - some variables - female residents of the social education home in Riyadh.

مقدمة :

تعد الضغوط ظاهرة اجتماعية نفسية، وهو موضوع يتعلق بالعلاقة بين الفرد وبناء المجتمع الذي يجد نفسه فيه، لذلك فإن أسباب الضغوط يمكن أن ترجع إلى الفرد نفسه أو بيئته الاجتماعية. (العنزي، 2004م).

واختلفت وجهات النظر في إعطاء معنى لمفهوم الضغوط، فكل منظِّر أو باحث يرى فيه موقفًا معينًا، ومن ثم يفصل مفهومه ومضمونه وأنواعه ومصادره وأساليب مواجهته وفق الهدف أو الدِّراسة التي هو بصددها، لذا نجد من يرى أن الضغوط تشير إلى "درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه". (الأمارة، 1995م).ومنهم من يرى أنها تعني: "الشدة والمحنة والقوة، والحزن والبلاء والإجهاد والكرب والضائقة". (زهران، 1987م، ص54).

مشكلة الدِّراسة:

توصف الضغوط النفسية بحالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسًا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيُّفًا، أو التي يبدي فيها سوء تكيف. (الرشيدي، 1999م).وأيضًا يرى كايلين (1981) أن الشخص الذي تعرض للضغوط يظهر بصفة خاصة تدهورًا في رؤيته لمفهومه الذاتي، بالإضافة إلى اضطراب الوظائف المعرفية التي تعطي له القدرة لفهم مدركات العالم الخارجي، بالإضافة إلى أنه يفقد ذاكرته التي تساعده على تقييم ذاته، كما أنها تزيد من قابلية الفرد للمرض الجسمي والعقلي. (الرشيد، 1420م).

أسئلة الدِّراسة: سعت الدِّراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض ترجع إلى اختلاف الفئة العمرية؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض ترجع إلى اختلاف المرحلة التعليمية؟

أهداف الدِّراسة: هدفت هذه الدِّراسة إلى تحقيق ما يلي:

1- معرفة ما إذا كان هناك اختلافات في مستوى الضغوط النفسية يرجع إلى اختلاف الفئة العمرية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض.
2- معرفة ما إذا كان هناك اختلافات في مستوى الضغوط النفسية يرجع إلى اختلاف المرحلة التعليمية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض.

أهمية الدِّراسة: تكمن أهمية هذه الدِّراسة في جانبين هما:-

الأهمية النظرية:

تقوم الدِّراسة الحالية بالتعرف على نواحي معينة لديهن، ومحاولة إضافة شيء جديد في مجال البحث العلمي، وذلك من خلال الكشف ومقارنة الضغوط النفسية وبعض المتغيرات لهذه الفئة .

الأهمية التطبيقية: تأمل الباحثة أن تفيد نتائج هذه الدِّراسة في التعرف على الضغوط النفسية وإنشاء برامج تأهيلية أو تعليمية أو إرشادية أو علاجية أو توعوية.

حدود الدِّراسة:

الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدِّراسة على معرفة الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض.

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدِّراسة على نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض .

الحد الزماني: تم تطبيق هذه الدِّراسة في الفصل الدِّراسي الأول للعام الدِّراسي 1435- 1436هـ.

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية: هي مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته. (الحجار ودخان، 2005م، ص372).

وكذلك عرَّفها (الصباغ وعباس،2000م) بأنها: مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها، مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم للموقف من قبل الفرد نفسه.

تعتمد الباحثة على التعريف الاصطلاحي لزينب شقير(1998م)، وهي: مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة، والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثّر على جوانب الشخصية الأخرى.

التعريف الإجرائي للضغط النفسي:

هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على مقياس مواقف الحياة الضاغطة المستخدم في هذه الدِّراسة، والتي تعكس العلاقة بين الدافعية للإنجاز والضغوط النفسية لديه.

دور الإيواء:

إنها النمط السائد في معظم دول العالم، ويتمثل في مؤسسة اجتماعية يوجد بها عدد من الأيتام أو من في حكمهم من ذوى الظروف الخاصة، ويشرف عليهم عدد من المشرفين، وكانت تسمى قديمًا الملاجئ، ثم تغير اسمها إلى دار الرعاية أو الميتم، وبعض الدول –وهي قليلة– ما تزال تستخدم كلمة الملاجئ، وتوجد دور ومؤسسات وملاجئ لصغار السن، ثم ينتقلون منها إلى دور خاصة بالكبار، ثم إلى دور خاصة بالأكبر سنًا، ويغلب على هذه الدور تساوي أعمار الأيتام واقترابهم من بعض في الأعمار. (السدحان، 1999م).

دار التربية الاجتماعية:

أنشئت عام (1383هـ) تحت إشراف وزارة الشؤون الاجتماعية ومكتب الإشراف النسائي الاجتماعي، تحتوي على وحدات سكنية صغيرة، وهي تقوم برعاية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياضوتربيتهن بطريقة أقرب ما تكون إلى الجو الأسري عن طريق وضعهن في فلل مستقلة، كل فيلا في هذه الدار تأخذ نظام الأسرة الطبيعية قدر الإمكان، ويبلغ عدد النزيلات (50)، وتتراوح أعمارهن بين 19 – 38 سنة، وتستقبل الدار فئتين من النزيلات:

- ذوات الظروف الخاصة: اللاتي يحولن من دار الحضانة إلى دار التربية الاجتماعية لبلوغهن سن 16 سنة.
- التفكك الأسري: هن فتيات لهن عوائل ومعروفات النسب، ولكن بسبب فقدان الشعور بالاستقرار وسوء التفاهم بين الأبوين، والذي يكون غالبًا بسبب غياب الوعي الكافي في تربية الأبناء وتوجيههم تم إيوائهن بالدار.

الإطار النظرى والدراسات السابقة :

إن الضغوط النفسية مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد وتعيق تكيّفه مع نفسه ومع المجتمع؛ لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية، والتي قد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثّر سلبيًا عليه في جانب أو أكثر من جوانب حياته، تختلف شدة الضغوط النفسية من فرد إلى آخر وقد تزداد حدتها، فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن في المجال الحيوي النفسي والجسمي والسلوكي. (عسكر، 1420م).

وينقسم الضغط النفسي إلى قسمين:

الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحدِّيات التي تفيد تطور الفرد، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

الضغط النفسي السلبي: هو عبارة عن الأحداث التي يواجهها الفرد في المنزل أو العمل أو العلاقات الاجتماعية... إلخ، وقد تؤثّر هذه الضغوط سلبيًا على حالته النفسية والجسمية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي: كالصداع، وآلام المعدة، والتشنجات، وارتفاع ضغط الدم. (عسكر،1420م).

كما يرى بوزيان (2011م) أنها: مجموع الشدّات أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة يتعرض لها الفرد، وتؤدي إلى استجابات لا تكيفية فسيولوجية ونفسية، وتخلق حالة من التوتر والانزعاج تستدعي من الفرد التعامل معها ومواجهتها.

ومن التعريفات التي اهتمت بالتوقع المسبق من الفرد لما سوف يضايقه تعريف جاملش الذي يعرفه بأنه: التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة؛ لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة.

مصادر الضغوط النفسية: يوضح عبد الرحمن الطريري (1994م) أن أهم مصادر الضغوط النفسية:

- **المشكلات النفسية (الانفعالية):** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.
- **المشكلات الاقتصادية:** فالأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض، وهؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية، ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية.
- **المشكلات الأسرية:** حيث تنشأ الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية من أسباب متعددة داخل الأسرة، مثل: المرض، وغياب أحد الوالدين عن الأسرة، والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.
- **الضغوط الاجتماعية:** المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.
- **المشكلات الصحية:** المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان.
- **المشكلات الشخصية:** كالهروب، والمقاومة، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض الطموح، والتصلب، وجمود الرأي.
- **المشكلات المدرسية:** والمتعلقة بظروف الدِّراسة، مثل: صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين، وصعوبة التحصيل الدِّراسي، وضعف القدرة على التركيز.

أنواع الضغوط النفسية:

- **الضغوط الشائعة:** وهي التي يتعرض لها الجميع، وتتلاشى بنفسها خلال أيام، ولا تحتاج إلى أي تدخل.
- **الضغوط المتراكمة:** وهي التي تتراكم في الجسم على فترات طويلة، ويصعب معها التحكم في الأعراض الجسدية، وقد تؤدي إلى أمراض خطيرة أو آلام نفسية شديدة.
- **الصدمات النفسية الشديدة:** مثل التي تحدث عادة بعد التعرض لحوادث خطيرة: كالاعتداء الجنسي أو السرقة، وهذا النوع هو رد فعل طبيعي لحوادث غير طبيعية، وقد تؤدي هذه الصدمات إلى توتر وضغط نفسيين كبيرين وإلى تغييرات دائمة. (الأمارة، 2001م).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية، ويرى ولمان أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيُّف مع البيئة ومواقفها الضاغطة؛ بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف" (Wolman, 1972م).

أما إبراهيم (1994) فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة: أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا في التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

يمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط، منها:

أولًا: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط؛ بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.
- إعادة التقييم الإيجابي للموقف، حيث يحاول الفرد معرفيًّا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية، مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
- استخدام أسلوب حل المشكلة؛ للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانيًا: الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنّب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

- الإحجام المعرفي لتجنّب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
- البحث عن الإثابات أو المكافآت البديلة عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها؛ بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيُّف بعيدًا عن مواجهة الأزمة.
- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيًا عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليًا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة؛ لتخفيف التوتر. (الضريبي، 2010م).

وبشكل أكثر وضوحًا: إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الأقدمية تتضمن النزعة إلى الاستجابة بشكل فعّال نحو الأحداث الضاغطة، والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة؛ وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة. وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، وتجنّب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط. (طه، 2006م).

وقدم كوهن (1988) مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط، هي:

- التفكير العقلاني Rational Thinking: وهو إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير العقلاني المنطقي؛ بحثًا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- التخييل Imagining: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديه قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- الإنكار Denial: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- حل المشكلة Problem Solving: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة؛ لمواجهة الضغوط، وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.
- الدعابة (الفكاهة)Humor: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- الرجوع إلى الدِّين Turning to Religion: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدِّين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي؛ وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها. (الضريبي، 2010م).

بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به، وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية، فيما يلي سنعرض بعضها:

أولًا: نظرية التحليل النفسي: يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوي ونزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد ذاته، وعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى، فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية. (الوردني، 1986م، ص 37).

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب لأمراض الاضطرابات النفسية فإنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطوّرها خبرات الطفولة، مما يكوّن شخصيته المستقبلية وسلكوه المتوقَّع. وإذا ما واجه الإنسان أنواعًا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة يتغير السلوك المتوقع حدوثه، وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج. (يحيى، 1998م).

ثانيًا: النظرية السلوكية:يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلُّم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيًا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة، فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. (الطريري، 1994م).

ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي وواقعي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي هي ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه، ورأوا أن تكيُّف محل سلوك يكون حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبيًّا، بل هو فعّال يسعى لئن يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط، فالوسط والجسم يفسران سويًّا مع بعضهما البعض. (فرج الله والشكري، 2009م).

وقد تبين غولد نبيرج (1977م) النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط وتحدث عن السلوك ومدى تأثره على نمط السلوك المعتاد، والضغط في نظره يؤدي إلى القلق، ولكنه يكون أحيانًا ناجحًا وعمليًّا؛ لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة، ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما يعلّم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلًا من أحداث، ويرى أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ؛ لأن السلوك يفسر بمدى وقوع الضغط عليه؛ ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته. (فرج الله والشكري، 2009م).

ثالثًا: نظرية هانز سيلي: كان لطبيعة تخصصه الدِّراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب، وظهر هذا التأثير من خلال اهتماماته باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط، كما أنه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط. (العنزي، 2004م).

يتألف النسق الفكري لنظرية سيلي في الضغوط من أن الضغوط متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط. كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيُّف العام، وهي:

مرحلة الفزع: يُظهر فيها الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح سيلي أنه في حالة أن يكون الضاغط شديدًا قد تنهار مقاومة الجسم وتكون الوفاة.

مرحلة المقاومة: تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازمًا مع التكيُّف، وهنا تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات تدل على التكيُّف.

مرحلة الإجهاد: في هذه المرحلة يكون الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيُّف، التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي. (الرشيدي، 1999م).

رابعًا: نظرية سبيلبرجر: تُعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، حيث إنه يربط بين قلق الحالة والضغط، ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببًا لحالة القلق، وكذلك فإنه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومان مختلفان، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال للبيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي؛ أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير لموقف خاص على أنه خطير ومخيف. (الرشيدي، 1999).

كما صاغ نظريته على الضغط والقلق والتعليم، وهو يرى أن النظرية الشاملة يجب أن تأخذ باعتبارها العوامل الآتية:

- طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى شدة القلق الناجمة عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الاختلافات الفردية في الميل للقلق.
- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط في مختلف المواقف.
- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الأفراد الذين تجرى عليهم تجارب التعلُّم؛ للتخفيف من حالات القلق.
- تحديد القوة النسبية للاستجابات الصحيحة، والميول نحو الأخطاء التي تنتج عن التعليم. (الرشيد، 1420م).

خامسًا: نظرية موراي: يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثِّل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثِّل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط بأنه: صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة. (الطهراوي، 2008م).

نزيلات دار التربية الاجتماعية لرعاية البنات:

أنشئت عام (1338هـ) تحت إشراف وزارة الشؤون الاجتماعية ومكتب الإشراف النسائي الاجتماعي، تحتوي على وحدات سكنية صغيرة، وهي تقوم برعاية مجهولي الأبوين وتربيتهم بطريقة أقرب ما تكون إلى الجو الأسري، عن طريق وضعهم في فلل مستقلة، كل فيلا في هذه الدار تأخذ نظام الأسرة الطبيعية قدر الإمكان، وتتراوح أعمار النزيلات بين 19 –38 سنة وعددهن (50) نزيلة.

تستقبل الدار فئتين من النزيلات:

ذوات الظروف الخاصة: يقصد بهن في هذه الدِّراسة: الفتيات المولودات في المملكة العربية السعودية لأبوين غير معروفين، وتتراوح أعمارهن بين 19- 38سنة، ويعشن في دار التربية الاجتماعية بالرياض، وتم إيواؤهن منذ الصغر في دار الحضانة الاجتماعية، وعند بلوغهن عمر 16 سنة تم تحويلهن إلى دار التربية الاجتماعية. مراحل دراستهن: المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية والمعاهد، وكذلك يوجد منهن موظفات، كما يوجد منهن من لم تكمل دراستها ولم تتوظف.

التفكك الأسري: هن فتيات لهن عوائل ومعروفات النسب، ولكن بسبب فقدان الشعور بالاستقرار وسوء التفاهم بين الأبوين الذي يكون غالبًا بسبب غياب الوعي الكافي في تربية الأبناء وتوجيههم لذلك تم إيواؤهن بالدار.

ثانيًا– الدِّراسات السابقة:

دراسات عن الضغوط النفسية ومتغيرات أخرى:

من الدِّراسات العربية أجرت (بسيوني، 2004م) دراسة عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة، وقامت الباحثة باستخدام ثلاثة مقاييس: الضغوط النفسية، مقياس الاحتراق النفسي (إعداد الباحثة)، مقياس للمساندة الاجتماعية. وكان من أهم نتائج هذه الدِّراسة: وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0.01) بين الضغوط النفسية وكل من الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية، كما وجدت فروقًا إحصائية دالة بين مجموعة النساء العاملات اللاتي يعانين من الضغوط النفسية المرتفعة، وبين النساء العاملات اللاتي يعانين من الضغوط النفسية المنخفضة، بالنسبة للاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية.

كما أجرت (بسيوني، 2006م) دراسة عن الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس الشعور بالسعادة، والمساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، مقياس أحداث الحياة الضاغطة لزينب شقير. وتوصلت الدِّراسة إلى نتائج تؤكد وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من السعادة وأحداث الحياة الضاغطة، وعلاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والمساندة الاجتماعية. كما أظهرت نتائج الدِّراسة فروقًا جوهرية في بعض أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة لصالح طالبات الكلية العلمية على الأدبية، في حين أنه لم يكن هناك فروق جوهرية في أبعاد أخرى على مقياس أحداث الحياة. وقد نوقشت النتائج في ضوء متغيرات الدِّراسة.

كما أجرت (بخش، 2007م) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليًا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. تكونت عينة الدِّراسة من (120) أمًّا، وقامت بتطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس القلق ومقياس بيك للاكتئاب عليهن. ومن أهم النتائج: وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين كل

من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين ولدى عينة أمهات الأطفال غير العاديين، وعدم وجود فروق لدى عينة أمهات الأطفال العاديين ولدى عينة أمهات الأطفال غير العاديين في كل من القلق والاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة.

وقام (العيافي،2012م) بدراسة هدفت إلى التعرف على الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث. وقد تكونت عينة الدِّراسة من (654) طالبًا (388 طالبًا من مدينة مكة المكرمة، 292 طالبًا من محافظة الليث). وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية إعداد yoonkin&Betz,1996 وتعريب حمادة عبد اللطيف (2002م)، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير. وقد توصلت الدِّراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها:

كانت مظاهر أحداث الحياة الضاغطة الأكثر شيوعًا للعاديين، تتمركز حول الضغوط الدِّراسية والصحية، وفي المقابل المظاهر الأقل شيوعًا تتمثل في الضغوط الاقتصادية والأسرية، وللأيتام المظاهر الأكثر شيوعًا الضغوط الدراسية والصحية، والأقل شيوعًا الضغوط الأسرية والاقتصادية على التوالي.

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين درجات الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، وعدم وجود فروق في الصلابة النفسية تبعًا لمتغير حالة الطالب والعمر والتخصص والجنسية، ووجود فروق في المرحلة الدراسية لصالح طلاب المرحلة (الثانوية) والتحصيل الدِّراسي لصالح الطلاب ذوي التقدير (ممتاز)، ومستوى دخل الأسرة لصالح مستوى الدخل (مرتفع). كما توصلت الدِّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أحداث الحياة الضاغطة في اتجاه الأيتام.

عدم وجود فروق في أحداث الحياة الضاغطة تبعًا لمتغير العمر والتخصص، ووجود فروق في التحصيل الدِّراسي لصالح الطلاب ذوي التحصيل (جيد- مقبول)، ووجود فروق في مستوى دخل الأسرة لصالح مستوى الدخل (المنخفض)، وعدم وجود فروق تبعًا لمتغير المدينة والجنسية.

فروض الدِّراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية ترجع إلى اختلاف الفئة العمرية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض لصالح من أعمارهن (أكبر من 25 سنة).
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية ل ترجع إلى اختلاف المرحلة التعليمية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض لصالح من أعمارهن (أكبر من 25 سنة).

منهج الدِّراسة: اعتمدت الباحثة في هذه الدِّراسة على المنهج المقارن.

مجتمع الدِّراسة: تكون مجتمع الدِّراسة الحالية من عينة لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض البالغ عددهن (36) فتاة في مدينة الرياض، وهن الفتيات المولودات في المملكة العربية السعودية لأبوين غير معروفين، ويعشن في دار التربية الاجتماعية بالرياض.

عينة الدِّراسة: تكونت عينة الدِّراسة في صورتها النهائية من (30) فتاة، لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض، تتراوح أعمارهن بين (22-32) والمتوسط العمري لهن 26,70، بينما الانحراف المعياري 2,70، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة (وهي العينة التي يتم اختيارها بحيث يكون لكل مفردة من مفردات المجتمع فرص متكافئة في الاختيار)، أي: أنه ليس هناك تحيز ينتج من الاختيار. (بدر، 1978م).

أدوات الدِّراسة:

- **مقياس الحياة الضاغطة: إعداده / زينب محمود شقير (1998م)**، ويتكون المقياس من (70) فقرة، وتوجد أربعة بدائل أمام كل فقرة: (تنطبق بشدة- تنطبق- لا تنطبق- إطلاقًا)، وتعبر كل فقرة عن درجة شعور الفرد بالضغوط النفسية، وعلى الفرد أن يختار أيًّا من البدائل ينطبق عليه، وتأخذ كل عبارة درجة من (صفر- 3)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (210- صفر)، بينما تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدة بين: (صفر- 30)، ويشمل المقياس سبعة مقاييس فرعية على النحو الآتي:

- الضغوط الأسرية، عبارات الأرقام: (1-8-15-22-29-26-43-50-57-64).
- الضغوط الاقتصادية، عبارات الأرقام: (2-9-16-23-30-37-44-51-58-56).
- الضغوط الدِّراسية، عبارات الأرقام: (3-10-17-24-31-38-45-52-59-66).
- الضغوط الاجتماعية، عبارات الأرقام: (4-11-18-25-32-39-46-35-60-67).
- الضغوط الانفعالية، عبارات الأرقام: (5-12-19-26-33-40-47-54-61-68).
- الضغوط الصحية، عبارات الأرقام: (6-13-20-27-34-41-48-55-62-69).
- الضغوط الشخصية، عبارات الأرقام: (7-14-21-28-35-42-49-65-63-74). (شقير 1988م).

يتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق، حيث كان معامل ألفاكرونباخ للطالبات الجامعيات (0,79)، ومعامل ألفاكرونباخ للطلاب (0,77)، وكانت معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس بطريقة التجزئة النصفية (0,89).

كما قام الباحث عبد الكريم المدهون عميد الدِّراسات العليا بجامعة فلسطين (2009م) في دراسته عن فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة بحساب الصدق والثبات للمقياس، فقام بحساب الصدق بطريقتين:

1. **الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية على عينة عددها (88) طالبة، وقد تراوحت معاملات الارتباط للفقرات والدرجة الكلية بين (0,677-0,236) عند مستوى دلالة (0,01-0,05).
2. **صدق الاتساق الداخلي للأبعاد:** وكانت النتيجة أن (ر) الجدولية عند درجة حرية (86)، وعند مستوى دلالة (0,01) =0,267.

أن (ر) الجدولية عند درجة حرية (86)، وعند مستوى دلالة (0,05)=0,205 وهذا يؤكد أنه يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

وقام بحساب الثبات فكان معامل ألفاكرونباخ (0,930)، والتجزئة النصفية بطريقة سبيرمان براون (0,787)، وهذا يؤكد أنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

– قامت الباحثة بالتأكد من صدق وثبات المقياس، ومناسبته لقياس فروض ومتغيرات الدِّراسة، على النحو الآتي:–

أ– صدق الاتساق الداخلي لمقياس مواقف الحياة الضاغطة:

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدِّراسة قامت الباحثة بتطبيقها ميدانيًا، وعلى بيانات العينة قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون؛ لمعرفة الصدق الداخلي للاستبانة، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة كما يوضح ذلك الجداول الآتي:

جدول رقم (1) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس مواقف الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور
1	0.493**	36	0.774**
2	0.715**	37	0.862**
3	0.036	38	0.148
4	0.468*	40	0.526**
5	0.504**	41	0.789**
6	0.244	42	0.487*
7	0.485*	43	0.687**
8	0.625**	44	0.793**
9	0.734**	45	0.334
10	0.182	46	0.396*
11	0.687**	47	0.850**
12	0.546**	48	0.262
13	0.746**	49	0.723**
رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور
14	0.477*	50	0.825**
15	0.678**	51	0.718**
16	0.854**	52	0.219
17	0.401*	53	0.686**
18	0.309	54	0.624**
19	0.431*	55	0.614**
20	0.129	56	0.558**
21	0.619**	57	0.682**
22	0.774**	58	0.811**
23	0.818**	59	0.468*
24	0.310	60	0.456*
25	0.606**	61	0.393*
26	0.302	62	0.270
27	0.750**	63	0.683**
28	0.639**	64	0.681**
29	0.788**	65	0.740**
30	0.777**	66	0.346
31	0.585**	67	0.807**
32	0.581**	68	0.567**
33	0.860**	69	0.634**
34	0.498**	70	0.788**
35	0.639**	–	–

* دال عند مستوى الدلالة 0.05 فأقل. ** دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل.

يتضح من الجدول السابق رقم (1) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع المقياس موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) و(0.05) فأقل، مما يدل على صدق اتساقها مع المقياس، فيما عدا العبارات رقم: (3، 6، 10، 20، 24، 26، 38، 45، 48، 52، 62، 66)، وهي غير دالة إحصائيًا، مما يؤكد عدم اتساقها مع المقياس، ولذلك قامت الباحثة بالاستغناء عنها.

ب– ثبات مقياس مواقف الحياة الضاغطة:

لقياس مدى ثبات أداة الدِّراسة (المقياس) استخدمت الباحثة (معادلة ألفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha (α) و(معادلة التجزئة النصفية) (Split- half)؛ للتأكد من ثبات أداة الدِّراسة، والجدول رقم (2) يوضح معاملات ثبات أداة الدِّراسة.

جدول رقم (2) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدِّراسة

المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
مواقف الحياة الضاغطة (سبعة مقاييس فرعية)	**0.9711**	**0.9480**

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس مواقف الحياة الضاغطة عال جدًا بلغ (0.97)، وعن طريق معامل التجزئة النصفية بلغ (0.9480)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدِّراسة.

إجراءات البحث:

لتحقيق أهداف البحث والوصول إلى النتائج المطلوبة، قامت الباحثة باتباع الإجراءات المطلوبة:

- تطبيق المقياسين على عينة الاستطلاعية؛ للتأكد من صدق وثبات المقياسين.
- زيارة دار الرعاية وتطبيق أداتي البحث على عينة الدِّراسة.
- إظهار نتائج البحث وتفسيرها.
- التوصيات والبحوث المقترحة، وذلك من خلال النتائج.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة البيانات إحصائيًا برنامجSPSS؛ وذلك لاستخراج نتائج الدِّراسة، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)؛ لتحديد العلاقة بين الدافعية للإنجاز والضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية.
2. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test).

نتائج الدراسة ومناقشتها :

ينص **الفرض الأول** على: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياضترجع إلى اختلاف الفئة العمرية لصالح ممن أعمارهن (25 سنة وأقل)، ولمعرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض باختلاف متغير الفئة العمرية، استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (3)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق بين متوسط درجات الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياضباختلاف متغير الفئة العمرية

الأبعاد	الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	أقل من 25 سنة	21	14.38	2.50	-.369-	.715
	25 سنة فأكثر	11	14.73	2.57		
الضغوط الاقتصادية	أقل من 25 سنة	21	12.38	1.60	-.451-	.655
	25 سنة فأكثر	11	12.64	1.36		
الضغوط الدراسية	أقل من 25 سنة	21	10.10	2.02	-1.170-	.251
	25 سنة فأكثر	11	10.91	1.51		
الضغوط الاجتماعية	أقل من 25 سنة	21	13.29	1.71	1.840	.076
	25 سنة فأكثر	11	12.18	1.40		
الضغوط الانفعالية	أقل من 25 سنة	21	10.57	1.57	-.877-	.388
	25 سنة فأكثر	11	11.09	1.64		
الضغوط الصحية	أقل من 25 سنة	21	13.33	1.88	.610	.546
	25 سنة فأكثر	11	12.82	2.89		
الضغوط الشخصية	أقل من 25 سنة	21	13.43	2.93	2.600	.014
	25 سنة فأكثر	11	11.36	1.57		
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	أقل من 25 سنة	21	87.48	8.47	.546	.589
	25 سنة فأكثر	11	85.73	8.87		

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو كلًا من (الضغوط الأسرية . الضغوط الاقتصادية . الضغوط الدراسية . الضغوط الاجتماعية . الضغوط الانفعالية . الضغوط الصحية . الدرجة الكلية للضغوط النفسية) باختلاف متغير الفئة العمرية، وقد اتفقت نتيجة الدِّراسة الحالية مع نتيجة دراسة (العيافي، 2012م)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أحداث الحياة الضاغطة باختلاف متغير العمر، في حين اختلفت نتيجة الدِّراسة الحالية مع نتيجة دراسة (السيد،2011م)، والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيًا باختلاف متغير العمر.

في حين أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الضغوط الشخصية) باختلاف متغير الفئة العمرية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.014) وذلك لصالح الفتيات ممن عمرهن (أقل من 25 سنة) بمتوسط درجات (13.43) مقابل (11.36) للفتيات ممن عمرهن (25 سنة فأكثر)، وتشير النتيجة السابقة إلى أن الضغوط الشخصية لدى الفتيات ممن عمرهن (أقل من 25 سنة) أكبر من الضغوط الشخصية لدى الفتيات ممن عمرهن (25 سنة فأكثر).

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن الفتيات ممن عمرهن (25 سنة وأكثر) لصغر سنهم وعدم مقدرتهم على التعامل مع مشكلاتهم المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.

فيلجئن إلى الهروب والمقاومة والتصلب وجمود الرأي مما يؤدي إلى وانخفاض تقدير الذات وانخفاض الطموح وعدم الثقة بالنفس، فهذه الفئة (ذوي الظروف الخاصة) تكثر مشاكلهن بالنسبة لباقي أقرانهن من نفس السن فهن يعانين من تشتت حيث لا يعرفن معنى الأسرة التي تعطي الحب والانتماء والشعور بالفخر والاعتزاز الذاتي.

الفرض الثانى:

وينص الفرض الثانى على: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض ترجع إلى اختلاف المرحلة التعليمية لصالح ممن أعمارهن (25 سنة وأكثر)

ولمعرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض باختلاف متغير المرحلة التعليمية، استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (4)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق بين متوسط درجات الضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض باختلاف متغير المرحلة التعليمية

الأبعاد	المرحلة التعليمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	جامعي	24	14.96	2.26	1.876	.070
	ثانوي فأقل	8	13.13	2.80		
الضغوط الاقتصادية	جامعي	24	12.54	1.41	.470	.642
	ثانوي فأقل	8	12.25	1.83		
الضغوط الدراسية	جامعي	24	10.67	1.93	1.555	.130
	ثانوي فأقل	8	9.50	1.51		
الضغوط الاجتماعية	جامعي	24	13.00	1.64	.543	.591
	ثانوي فأقل	8	12.63	1.85		
الضغوط الانفعالية	جامعي	24	11.13	1.57	2.506	.018
	ثانوي فأقل	8	9.63	1.06		
الضغوط الصحية	جامعي	24	13.63	2.24	2.164	.039
	ثانوي فأقل	8	11.75	1.67		
الضغوط الشخصية	جامعي	24	13.08	2.70	1.338	.191
	ثانوي فأقل	8	11.63	2.56		
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	جامعي	24	89.00	7.67	2.681	.012
	ثانوي فأقل	8	80.50	8.09		

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو كلًا من (الضغوط الأسرية ـ الضغوط الاقتصادية ـ الضغوط الدراسية ـ الضغوط الاجتماعية ـ الضغوط) باختلاف متغير المرحلة التعليمية.

في حين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الضغوط الانفعالية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.018) وذلك لصالح الفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (جامعي) بمتوسط درجات (11.13) مقابل (9.63) للفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (ثانوي فأقل)، وتشير النتيجة السابقة إلى أن الضغوط الانفعالية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (جامعي) أكبر من الضغوط الانفعالية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (ثانوي فأقل).

كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الضغوط الصحية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.039) وذلك لصالح الفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (جامعي) بمتوسط درجات (13.63) مقابل (11.75) للفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (ثانوي فأقل)، وتشير النتيجة السابقة إلى أن

الضغوط الصحية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (جامعي) أكبر من الضغوط الصحية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (ثانوي فأقل).

وفي الأخير هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الدرجة الكلية للضغوط النفسية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.012) وذلك لصالح الفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (جامعي) بمتوسط درجات (89.0) مقابل (80.50) للفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (ثانوي فأقل)، وتشير النتيجة السابقة إلى أن الضغوط النفسية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (جامعي) أكبر من الضغوط النفسية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (ثانوي فأقل)، وقد اختلفت نتيجة الدِّراسة الحالية مع نتيجة دراسة (البدور، 2006م) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس باختلاف متغير المؤهل العلمي.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن الضغوط النفسية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (جامعي) أكبر من الضغوط النفسية لدى الفتيات بالمرحلة التعليمية (ثانوي فأقل) أنهن في هذه المرحلة يصادفن الكثير من الفتيات ويختلطن بشكل أكبر بالمجتمع وعلى الرغم من محاولتهن لإثبات الذات ومواصلة التعليم إلا أن هناك من يمنعهن ويسبب لهن هذا العبء والضغط النفسي وهو نظرة المجتمع لهن، فمن خلال تواجد الباحثة مع هذه الفئة خلال مرحلة التطبيق، وجدت أن الكثير من الفتيات يقمن بحذف بعض الفصول الدراسية، وتغيير التخصص، وكثرة الغياب، والسبب الرئيسي لهذا هو الخوف من المجتمع وعدم القدرة على أخبار المجتمع التعليمي المتواجدات به أنهن من ذوات الظروف الخاصة، وللأسف أغلب أفراد المجتمع ينظر لهذه الفئة إما بنظرة شفقه ورحمة أو نظرة احتقار واشمئزاز، مما سبب لهن الخوف من المواجهة والانطواء وغيرها من الضغوط النفسية.

لذلك يجب على المجتمع أن يعي هذه المشكلة وأول درجات الوعي هو الاعتراف بوجودهم وضرورة تبني روح أخلاقية وإنسانية تعمل علي التعامل معهم بطريقة أخلاقية وإنسانية وتيسير سبل حياة اجتماعية كريمة.

خلاصة لأهم نتائج الدِّراسة وتوصياتها:

1) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو كلًا من (الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الصحية، الدرجة الكلية للضغوط النفسية) باختلاف متغير الفئة العمرية.
2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الضغوط الشخصية) باختلاف متغير الفئة العمرية، وذلك لصالح الفتيات ممن عمرهن (أقل من 25 سنة).

3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو كلًا من (الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية.
4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الضغوط الانفعالية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية، وذلك لصالح الفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (جامعي).
5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الضغوط الصحية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية، وذلك لصالح الفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (جامعي).
6) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض نحو (الدرجة الكلية للضغوط النفسية) باختلاف متغير المرحلة التعليمية، وذلك لصالح الفتيات ممن بالمرحلة التعليمية (جامعي).

التوصيات:

بناء على ما تم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

1. الاهتمام بحاجات لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض النفسية والعمل على تقليل مخاوفهن تجاه مستقبلهن من خلال مساعدتهن في التخطيط للمستقبل باعتبار أن الإنسان هو صانع المستقبل.
2. إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية للفتيات تهدف إلى تنمية مهاراتهن في إدارة الضغوط التي يتعرضن لها، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

الدِّراسات المقترحة:

1. السلوك العدواني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض.
2. الانحرافات الجنسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى نزيلات دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض.

المراجع

أولًا: المراجع العربية:

البدور، نجاة جميل، بدور كارولين (2006م)، مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الاردن، رسالة ماجستير منشورة، جامعة عمان، كلية الدِّراسات التربوية العليا، جامعة عمان.الأردن.

الرشيد، بنيه مُحَمَّد سعود. (1428م). السلوك العدواني للأطفال ذوي الظروف الخاصة. دراسة تطبيقية لمؤسسات رعاية الأيتام بمدينة الرياض. قدمت هذه الورقة للملتقى الأول لرعاية الأيتام.

زهران، حامد عبد السلام. (1978م). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

العنزي، سعود شايش (2003م) دراسة بعنوان الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيًا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، جامعة الملك سعود،الرياض.

إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (1994م). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين.مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس، جامعة قطر.

الأمارة، سعد. (2001م). الضغوط النفسية. مجلة النبأ. العدد 54، ص99-108.

بخش، اميره طه (2007م) دراسة بعنوان علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية العربية السعودية، جامعة أم القرى.

الأمارة، سعد (1995م) علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة جامعة المستنصرية. بغداد .

بسيوني، سوزان صدقة (2004م) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة. جامعة أم القرى.

بسيوني، سوزان صدقة (2006م)، الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة ،جامعة أم القرى

بوزيان، راضية. (2011م). دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الاجتماعية بولايتي عنابة الطارف عن الإجهاد الوظيفي وظروف العمل السيئة كعامل للضغط النفسي عند الموظفين بالجزائر.

الحجار، بشير إبراهيم. دخان، نبيل كامل(2005م) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر العدد2، ص369-398.

الرشيدي، هارون توفيق. (1999م). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها. الأنجلو المصرية: القاهرة.

السيد، ناجي داوود اسحاق(2011م) دراسة مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيًا، جامعة المينا، القاهرة.

السدحان، عبدالله بن ناصر (1999م). أطفال بلا أسر.

شقير، زينب. (2002م). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الشكري، لندا سمير: وفرج الله، لبنى صبري سليمان. (2009م). دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة.جامعة فلسطين.

الصباغ، روضه محي:الصباغ، عباس كامل(2000م) الضغط النفسي الذي يواجهه طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات، مجلة التربية والعلم، عدد26.

الضريبي، عبدالله مُحَمَّد، (2010م)، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق .المجلد 26، سوريا.

طه، عبدالعظيم حسين (2006م) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، الأردن: دار الفكر.

الطريري، عبد الرحمن. (1994م). الضغط النفسي. شركة الصفحات الذهبية:السعودية.

الطهراوي، جميل حسن. (2008م). الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم.بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي ينظمة مركز القران الكريم والدعوة الإسلامية، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية. غزة.

العنزي، عايش سمير. (2004م) علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور الرياض. جامعة الأمير نايف الأمنية.

عسكر، علي (1420هـ) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب.

العيافي، أحمد بن عبد الله مُحَمَّد (2012م)، دراسة الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث.رسالة ماجستير منشورة.جامعة أم القرى.

الوردني، محمود. (1986م). مدخل إلى الطب وعلم النفس المرضي. سوريا: دار الحوار.

يحيى، مُحَمَّد ندى. (1998)م. مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس، جامعة النجاح.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Wolman.B. et.al.(1972) Dictionary of behavioral. 4 Sciences, 4 Sciences mcamillam.