الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية

[١١]

دعاء محمد العدوي[١]– جمال شفيق أحمد[٢]– محمود عبد الحميد حسين[٣]
١) معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس ٢) معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس ٣) كلية الآداب، جامعة دمياط

المستخلص

الضغوط النفسية مصطلح يشير إلى عدم التوافق مع البيئة والذات ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات وتشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي الى استجابه فعالية حادة ومستمرة. وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغير يؤدي الى الضغط النفسي.

وهدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والأجتماعية. وقام الباحثون باختيار عينة قوامها (٣٠٠) مفردة من الطالبات الثانوى في المرحلة العمرية من (١٤–١٨) سنة. واستخدم الباحثون المنهج (الوصفي) وقامت بتطبيق المقاييس الآتية: (مقياس الضغوط النفسية) و(مقياس المتغيرات البيئية) و(مقياس المتغيرات الأجتماعية) و(استمارة بيانات أولية) على طالبات في (المدارس الحكومية) و(المدارس الخاصة).

ولقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج كان من أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوى توجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوى.

كما خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها العمل على التقليل من الضغوط النفسية الدراسية التى يعانى منها الطالبات من حيث تطوير المناهج وتوفير إمكانيات مادية مناسبة ومراعاه الفروق الفردية بين الطالبات فى الفصل الدراسى مع ضرورة إدارة الصف بشكل جيد وفهم حاجات ورغبات الطالبات، وأن تعمل المدرسة على الموازنة بين عدد المعلمين ومساحة المدرسة وعدد الفصول بها وعدد الطالبات حتى لا يحدث ضغط يؤثر سير العملية التعليمية وفق أهدافها.

المقدمة

يتعرض الإنسان فى حياته للعديد من المواقف الصعبة والأحداث التى تقابله وتؤثر على حياته اليومية، وعلى طاقتة النفسية، وهذه المواقف والأحداث التى يتعرض لها الفرد فى حياته اليومية والتى لا تساعده طاقاته النفسية والبدنية على مواجهتها والتعامل معها أطلق عليها الباحثون (الضغوط). هذا إذا أخذنا الضغط النفسى من جانبه السلبى، أما إذا نظرنا إليه من جوانبه الإيجابية فنجد ان لديه العديد من الوظائف التى تعود على الفرد بالإيجاب؛ من بينها أنه يساعده فى إنماء شخصيته، وفى تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى لديه، وقد يزيد من درجة انتاجه العلمى والعملى فى الحياة، وكذا من نجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته. ونظراً لما يتعرض له الطالب اليوم من ضغوط وما يواجهه من صعاب ومشكلات لمقابلة متطلبات العصر الذى طرأ عليه الكثير من المستجدات فى مختلف المجالات التعليمية والتكنولوجية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية والأسرية ليتطلب طرق تفكير وأساليب تعامل تختلف عما تعود عليه الفرد من أساليب جاهزة لمعالجة تلك القضايا والمستجدات. (على موسى على دبابش، ٢٠١١) وتعتبر المرحلة الثانوية احد المحطات الهامة فى حياة الطلاب والتى لا تخلو من تلك الضغوط والإحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة. وهذه الضغوط لها أثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب. فالمرحلة الثانوية وما تحتويه من متغيرات ومتطلبات تجعل الطلاب أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتى تتطلب استجابات وردود أفعال قد يقف الطلاب عاجزين أمامها لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية. مما يتطلب إعداد الطلاب وتهيئتهم لمواجهة كافة الأزمات والإحداث التى تعترض طريقهم فى المستقبل. (فاطمة بنت على بن ناصر، ٢٠١٦)

مشكلة البحث

تواجه الطالبات فى مختلف المراحل الدراسية ومنهن طالبات المرحلة الثانوية العديد من التحديات والضغوط النفسية التى قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل كالخوف من المستقبل وصعوبة الاتصال مع الآخرين ومطالبة الأسرة والمجتمع لهم بتحقيق النجاح بل التفوق؛ لأن

هذه المرحلة هى مرحلة تحديد مصير الطالبات المتعلقة بالحياة الجامعية إضافة إلى ما يحدث فى هذه المرحلة من تغيرات جسمية وهرمونية تؤدى إلى حدوث العديد من مشاكل النمو. وما لم يعالج الضغط الذى تتعرض له الطالبات بشكل ناجح فقد تطفو على السطح مشاعر الوحدة والعصبية بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط فالضغوط النفسية لها أثر كبير على التحصيل الدراسى للطالبة وخاصة فى مراحل التعليم بصفه عامه والمرحلة الثانوية بصفه خاصة (عمر مصلحى، مستور السهلى: ٢٠١٥) حيث أنها مرحلة دراسية مصيرية تحدد إلى حد كبير مستقبل الفتاة فى سنوات عمرها المقبلة فهى بداية طريق الاختيار واتخاذ القرارات المصيرية وهى مرحلة دراسية تتزامن مع مرحلة المراهقة تلك المرحلة تتسم بالتقلبات الانفعالية والفكرية وتتسم بالتمرد والعصيان ومحاولة إثبات الذات من خلال مخالفة كل ما هو سائد ومطلوب لدى الأسرة أو المجتمع. ولقد أجريت مختلف المحاولات للتحقق من العوامل التى تهيئ الأفراد للضغوط النفسية ومن تلك المحاولات التى ربطت بين حدوث الضغوط وشخصية الأفراد، دراسة Akimbo and Adeyemo (2000) التى أظهرت أن بعض الأفراد أكثر عرضة للضغوط النفسية بصفة عامة، بينما الآخرين أقل عرضة للضغوط اعتمادا على سماتهم الشخصية، جاءت هذه النتائج مطابقة لنتائج Kokkinos (2007) ارتباط خصائص الشخصية بالضغوط النفسية وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن هناك ثمة علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية دراسة Haley Van Barker (2009) فى حين أظهرت بعض النتائج عدم وجود أى علاقة بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية Pocola & Ilugbo (2010).

إن وجود الكثير من الضغوط والأزمات النفسية والانفعالية لدى طالبات مرحلة الثانوية العامة يتسبب فى الهدر التربوى المتمثل فى عدم استفادة الطالبات من نظام التعليم وتكرار الرسوب أو الإعادة أو التسرب من التعليم مما ينتج عنه الكثير من المشكلات الاجتماعية والصحية التى تؤثر فى المجتمع بأسره وأكثر المشكلات تأثيرا على الطالبات الكأبه وسببها الضغط النفسى الكبير الذى تعانيه الطالبات بسبب الخوف من المجهول وتراود الطالبات فى هذه الحاله خواطر كثيرة وخوف وشك وقله الثقة بالنفس وأحيانا انعدامها (أميرة سعيد عبد

الحميد: ٢٠١٣) وأيضا ضغوط المدرسين حيث أن كثيراً من الطالبات يعانون من المدرسين إما لقلة عددهم وقلة خبراتهم أو بسبب تعامل بعض المدرسين غير اللائق مع الطالبات وتخويفهن وهناك العديد من العناصر التى يجب الاعتماد عليها من أجل القضاء على ضغوط ومخاوف الثانوية مثل البنيه التحتية وتجهيز المدارس حتى تكون قادرة على استقبال الطالبات وتمثل عامل جذب لهم يجب أيضا وضع أليات محددة لإلغاء اعتماد الطالبات على الدروس الخصوصية من خلال تأهيل المدرسين وتطوير طرق التدريس حتى لاتعتمد على الحفظ فقط وتلجأ الطالبات إلى هذه الدروس مشددا على أن نظام التقويم يجب أن يعتمد على مدى فهم الطالبة حيث تمثل الثانويه العامه عامل ضغط على الأسرة بالإضافة إلى أنها تسبب ضغوطا نفسية على الطالبات وهو ما يخالف هدف التعليم فى تخريج طالبات لديهن توازن نفسى، ولذلك تتعرض طالبات المرحلة الثانوية لضغوط نفسية متفاوتة داخل وخارج البيئة المدرسية قد تترك آثاراً نفسية كبيرة على شخصياتهن وتوافقهن مع المجتمع المحيط كل ذلك ينعكس سلباً أو إيجابياً على سلوكهن وبناء على ذلك فإن مشكلة الدراسة تكمن فى التعرف على نوعية الضغوط النفسية المتعددة والمدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية. (Akimbo and Ademo: 2002)

أهمية البحث

الناحية النظرية: تنبع أهمية هذه الدراسة بمرحلة دراسية هامة وهى المرحلة الثانوية والتى تقابل مرحلة المراهقة (المرحلة الوسطى) والتى يكون فيها الطالبات بحاجة إلى إشباع حاجاتهم النفسية. تناولت الدراسة موضوع الضغوط النفسية وأسبابها كأحد الموضوعات النفسية الهامة التى تحتاج إلى مزيد من الدراسات والبحوث فى الفترة الحالية.

الناحية التطبيقية: محاولة التعرف على بعض المعلومات التى من خلاله يمكن أن تساعد طلاب المرحلة الثانوية ما يواجهونة من ضغوط.

تتضح أهمية الدراسة الحالية إيجاد سبل ووسائل تطبيقية تساعد فى حل المشكلة وذلك من أجل التوصل الى قواعد حديثة تربوية تساعد على فهم وليس الحفظ.

أهداف البحث

١. التعرف على أنواع الضغوط النفسية المؤثرة على مستوى التحصيل الدراسى لدى طالبات الثانوية العامة.
٢. التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالمتغيرات البيئية أثناء التحصيل الدراسى لطالات الثانوية العامة.
٣. التعرف على مشكلة الضغوط النفسية تأثيرها على الطالبات فى تحقيق أهدافهم ومتطالباتهم.
٤. التعرف على أسباب الضغوط النفسية التى تعانى منها الطالبات.
٥. تحديد مستوي الضغوط النفسية التى تعانى منها الطالبات فى كل من المدارس الحكومية والخاصة.

فروض البحث

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي.
٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي.

منهجية البحث

استخدمت الدراسة الحالية (المنهج الوصفى) وذلك لملائمته موضوع الدراسة الذى يهدف إلى جمع أوصاف كمية وكيفية عن الظاهرة المدروسة كما تحدث فى وضعها الطبيعى وذلك حتى يتم توضيح أسباب المشكلة والنتائج المترتبة عليها إلى جانب إدراك العلاقات بين بعض المتغيرات وذلك للتحقق من بعض أهداف الدراسة الذى تتمثل فى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرات البيئية والاجتماعية الواقعة على الطالبات بإعتبارهم من أهم فئات

المجتمع إلى جانب اعتماده على المقارنة فى دراسة المشكلة المدروسة حيث يبرز أوجه الشبه والاختلاف فيما بين ظاهرتين أو أكثر من حيث الوقوف على الفروق بين هذه الفئات فى المدارس الحكومية والخاصة وتأثير ذلك على المستوى الدراسى.

الدراسات السابقة

دراسة فاطمة بنت على بن ناصر(٢٠١٦) بعنوان الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسياً.

تهدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية التى تعانى منها طالبات الثانوية والكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة (٣١٠) طالبة، استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي، استخدمت المنهج الوصفى المقارن. أشارت نتائج الدراسة لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى درجات الطالبات المتفوقات دراسياً والمتأخرات دراسياً فى أساليب التعامل مع الضغوط.

دراسة هدى أحمد عبدالله(٢٠١٢) بعنوان متغيرات البيئة الاجتماعية والفيزيقية للمتسربين من التعليم.

تهدف الدراسة فى تحديد أهم متغيرات البيئة الاجتماعية والبيئة الفيزيقية فى السكن والمدرسة. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة، استخدم الباحث مقياس البيئة الفيزيقية والبيئة الاجتماعية. استخدم المنهج الوصفى. أوضحت نتائج الدراسة أن أكثر من٦٠% من الطلاب المتسربين من التعليم أسباب تتعلق بالبيئة المدرسية مثل معاملة المعلمين السيئة وصعوبة المقررات الدراسية والمستوى الاقتصادى للأسرة.

دراسة ليل كيليماري (Lyell, KellyMarie (2012 بعنوان الدعم الاجتماعي والتوافق النفسي بمرحلة المراهقة.

هدفت الدراسة إلى الوقوف علي علاقة الدعم الاجتماعي المقدم من الآباء والأمهات والأخوات والمدرسين والأصدقاء بالتوافق النفسي ووجود مشكلات نفسية مثل القلق والإكتئاب، قد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) استخدمت مقياس الدعم الاجتماعي، استخدمت المنهج الوصفي المقارن، توصلت إلى أن هناك فروق بين الجنسين في العلاقة بين الدعم الاجتماعي

وأعراض القلق والأكتئاب بالنسبة للإناث وعوامل الأكتئاب والقلق فإن (الأم وزملاء الفصل) يقدمون دعم سلبي أما (الأصدقاء المقربون) يقدمون دعم إيجابي بالنسبة للذكور يفترضون مستويات أعلي من الدعم من قبل الأمهات والآباء والمدرسين ودعم أقل من جانب زملاء الفصل والأخوات.

دراسة عباس فاضل خلف(٢٠١٠) بعنوان: العوامل المؤثرة على المستوى الدراسى لطلبة المدارس الثانوى.

تهدف الدراسة التعرف على العوامل المؤثرة على المستوى الدراسى لطلبة المدارس الثانوى من وجهة نظر المدرسين والطلبة، تكونت عينة الدراسة (٤٦١) مدرس (٩٤٨٨) طالب وطالبة، استخدمت أستبانة مفتوحة كأداة جمع البيانات، استخدمت المنهج الوصفى، أظهرت النتائج وجود توافق بين المدرسين والطلبة أن قلة الترابط بين المنهج والحياة العملية وان المنهج غير متوافق مع التطورات العلمية وقلة الخدمات فى المدرسة وقلة أعداد المدرسين يؤثر على الآداء الدراسى.

دراسة Gan & Anshel, (2009) بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب.

تهدف الدراسة الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى طلاب وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس، استخدمت تكونت عينة الدراسة من (٣٩١) طالب، استخدمت مقياس الضغوط النفسية وأخر فى أساليب التعامل معها، استخدمت المنهج الوصفى. توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر العوامل التى تسبب الضغط النفسى لدى الطلاب هى التعرض للإساءة من الآخرين والبيئة المحيطة والأوضاع المجتمعية والهيئة المدرسية توجد علاقة بين التحصيل الدراسى و الضغوط النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة: اتفقت الدراسات مع أهداف الدراسة الحالية دراسة فاطمة بنت على بن ناصر (٢٠١٦) فى الكشف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة والتعرف على مصادرة والعوامل المسببة له لدى الطلبة وأيضا تأثير المتغيرات البيئية والاجتماعية وتحديد أهم العوامل المؤثرة فيها واتفقت الدراسات مع أهداف الدراسة الحالية ،فى حين تشابهت بعض الدراسات فى أدوات الدراسة الحالية بأستخدام مقياس الضغوط النفسية

ومقياس المتغيرات البيئة ومقياس المتغيرات الاجتماعية مثل دراسة Gan & Anshel, (2009) ودراسة هدى أحمد عبدالله (٢٠١٢). اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفى، فى حين اختلفت بعض الدراسات فى عينة الدراسة، بينما تشابهت دراسة (Gan & Anshel, 2009) ودراسة (Lyell, KellyMarie 2012) مع الدراسة الحالية أن أكثر العوامل التى تسبب الضغط النفسى لدى الطلاب هى التعرض للإساءة من الآخرين والبيئة المحيطة والأوضاع المجتمعية والهيئة المدرسية توجد علاقة بين التحصيل الدراسى والضغوط النفسية.

فى حين كشفت دراسة عباس فاضل خلف (٢٠١٠) وجود توافق بين المدرسين والطلبة أن قلة الترابط بين المنهج والحياة العملية وان المنهج غير متوافق مع التطورات العلمية وقلة الخدمات فى المدرسة وقلة أعداد المدرسين يؤثر على الآداء الدراسى وأكدت دراسة هدى أحمد عبدالله (٢٠١٢) أن أكثر من ٦٠ % من الطلاب المتسربين من التعليم أسباب تتعلق بالبيئة المدرسية مثل معاملة المعلمين السيئة وصعوبة المقررات الدراسية والمستوى الاقتصادى للأسرة، أفادت هذه الدراسات الدراسة الحالية فى بعض جوانب الإطار النظرى المتعلق بالضغوط النفسية خاصة فى تحديد مصادر الضغوط النفسية المتمثلة فى البيئة المدرسية والمناهج والرفاق والاسرة والامتحانات الأمر الذى انعكس فى اختيار مقياس الضغوط النفسية قدمت الدراسات السابقة كثيراً من نواحى الإفادة فى الاطار النظرى وأدوات الدراسة والمساهمة فى تحليل النتائج التى تم التوصل إليها.

الإطار المعرفى

مفاهيم البحث:

الضغوط النفسية: تتمثل فى شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته فى استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لطلبة الثانوية. (سهير إبراهيم، ٢٠١٢)

المتغيرات الاجتماعية: العامل المؤثر فى الحياة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية أو كل ما يتصل بالطالبات ويرتبط بتفاعلهم مع الآخرين ويطلق عليه أحياناً المتغيرات الاجتماعية بأنها المحددات الاجتماعية التى لها دور فى تشكيل البيئة.

المتغيرات البيئية: يقصد بالمتغيرات البيئيه العوامل التى توجد فى محيط الطالبات التى تؤثر فى جميع جوانب حياتهم وأنماط سلوكهم وعلاقتها بالمعيشة وتقيم علاقات متبادلة ومتفاعلة وتؤثر على جوانب حياتهم المختلفة.

المرحلة الثانوية: يقصد بها طلاب الصف الاول والثانى والثالث ثانوى من التعليم العام وتعد الثانوية العامة المؤهل الرئيسى لدخول الجامعات ويمكن للطالب اختيار المواد التى يدرسها عن طريق الشعبة التى يختارها حسب رغبته ولذلك هى مرحلة التى يمر بها الطالب وتحدد مصيره.

الاجراءات المنهجية

منهج البحث: تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تقوم على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها وتصل بذلك لإصدار التعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة .

وقد استخدم الباحث (المنهج الوصفي المقارن) وذلك لملائمته لموضوع الدراسة، الذي يهدف إلى جمع أوصاف كمية وكيفية عن الظاهرة المدروسة كما تحدث في وضعها الطبيعي.

أدوات البحث: ضمت الأدوات المستخدمة في الدراسة الراهنة على ما يلي:

- استمارة البيانات الأولية. (إعداد الباحثون)
- مقياس الضغوط النفسية. (إعداد الباحثون)
- مقياس المتغيرات البيئية. (إعداد الباحثون)
- مقياس المتغيرات الاجتماعية. (إعداد الباحثون)

عينة البحث: اختيرت عينة التطبيق بالطريقة العشوائية وقد اشتملت عينة التطبيق على مجموعتين:

- تم اختيار عينة التطبيق بالطريقة العشوائية (طالبات الثانوى العام) بمنطقة حدائق القبة التعليمية وبمنطقة الزاوية التعليمية.
- تم اختيار عينة اشتملت على (٣٠٠) مفردة من طالبات الثانوى العام بمنطقتين حدائق القبة والزاوية التعليمية من مدارس البنات تراعى وجود تباين فى المدارس المختارة مثل المدارس الحكومية والخاصة للاناث موزعين على مدارس مختلفة وفقا للوزن النسبى لكل مدرسة حيث بلغ عدد الطالبات فى المدارس الحكومية (٢٠٠) مفردة والمدارس الخاصة (١٠٠) مفردة.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني:

- تم إجراء الدراسة الميدانية ببعض المدارس الحكومية وتشمل مدرسة الحرية الثانوية بنات والسلام الثانوية بنات.
- وبعض المدارس الخاصة مدرسة الرياض الخاصة ومدرسة الإيمان الخاصة.
- حيث تم تطبيق المقياس الخاصة بالمدراس على طالبات الثانوية العامة منطقتين حدائق القبة والزاوية الحمراء.

المجال الزمني: مرت الدراسة بعدة مراحل في الفترات الزمنية الآتية :

- المرحلة الأولى: والتى تم فيها الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التى تناولت موضوع الدراسة ووضع الإطار النظرى الذى فسر مشكلة الدارسة والنظريات الموجهة لها.
- المرحلة الثانية: اشتملت على إعداد الأدوات وعرض المقاييس على المحكمين وعمل تقنين للاختبارات (صدق وثبات) المقياس.
- المرحلة الثالثة: تطبيق المقاييس استغرق التطبيق العملى الفترة من (١٥/١١/ ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨/٢/٢٠).
- المرحلة الرابعة: تفريغ البيانات وتحليل النتائج وتفسيرها ووضع توصيات ومقترحات الدراسة.

المجال البشرى: تتحد مجتمع الدراسة من عينة قوامها (٣٠٠) مفردة من طالبات الثانوية العامة بالصفوف (الأول – الثانى – الثالث) فى المرحلة العمرية من (١٤–١٨) سنة.

الأساليب الإحصائية: استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

١. حساب الثبات من خلال معامل ألفا كرونباخ لاختبار ثبات المقياس.

٢. حساب صدق الإتساق الداخلى من خلال معامل إرتباط بيرسون بين الأبعاد وإجمالى المقياس.

٣. حساب العلاقات الإرتباطية بمعامل ارتباط بيرسون لأبعاد الدراسة للتحقق من صحة فروض الدراسة.

٤. اختبار "ت" T-Test لتوضيح الفروق بين عينات الدراسة.

٥. اختبار أنوفا ANOVA لتوضيح الفروق بين عينات الدراسة.

ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية: قد قام الباحثون بإعداد مقياس الضغوط النفسية للطالبات الثانوية العامة بالاستعانة ببعض الدراسات السابقة التى هدفت إلى دراسة الضغوط النفسية لدى الطلاب ومنها دراسة جاد الله بن مبارك (٢٠٠٨) وعائشة على (٢٠١٦) ولقد تناول المقياس أربع أبعاد وهى (ضغوط العلاقات مع الاخرين) و(الضغوط الاقتصادية) و(الضغوط الدراسية) و(الضغوط الخاصة بصورة الجسم) كل بعد يحتوى على (١٤) عبارة حتى تصبح مجموع العبارات المقياس (٥٥) عبارة بحيث تدلى الطالبات استجابتهم وفقاً وقد أعطى الباحث درجة على كل استجابة فكانت كالآتي: (دائماً =٢)، (أحياناً = ١)، (لا يحدث = صفر).

<u>بالنسبة لحساب الثبات</u>: للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) من خلال معاملات الثبات الناتجة باستخدام هذه المعادلة، يتضح أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية قيم مقبولة حيث بلغت قيم معامل الثبات أعلى من (٠,٥٠) وكانت قيمة ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٤١) وهي قيمة جيدة.

ثبات وصدق مقياس المتغيرات الاجتماعية: قد قام الباحثون بإعداد مقياس المتغيرات الاجتماعية للطالبات بالاستعانة ببعض الدراسات السابقة ومنها دراسة هدى احمد عبدالله (٢٠١٢) وأبو المجد سلمان (٢٠١٣) وسلوى محمد هانى (٢٠١٤). ولقد تناول المقياس متغيرات البيئة الاجتماعية المدرسية ثلاث أبعاد وهم (العلاقة مع زميلات المدرسة) و(العلاقة

مع المعلمين) و(العلاقة مع الادارة المدرسية). ولقد تناول المقياس متغيرات البيئة الاجتماعية فى محيط الأسرة ثلاث أبعاد وهم (العلاقة مع الأب) و(العلاقة مع الأم) و(العلاقة مع الأخوة والاخوات) كل بعد يحتوى على (١٠) عبارات حتى يصبح مجموع عبارات المقياس (٦٠) عبارة بحيث تدلى الطالبات استجابتهم وفقاً للاختبارات وقد أعطى الباحثون درجة على كل استجابة فكانت كالآتى: (دائماً =٢)، (أحياناً = ١)، (لا يحدث = صفر).

بالنسبة لحساب الثبات: للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات الناتجة باستخدام هذه المعادلة.

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الثبات لأبعاد البيئة الاجتماعية المدرسية قيم مقبولة حيث بلغت قيم معامل الثبات أعلى من (٠,٥٠) وكانت قيمة ألفا للدرجة الكلية (٠,٧٠٢) وهي قيمة جيدة.

جدول (١): الأعداد والنسب لعينة الدراسة تبعاً لمتغير الصف الدراسي

الصف الدراسي	المدارس الحكومية		المدارس الخاصة		إجمالي العينة	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
الصف الأول	٦٠	٣٠	٧	٧	٦٧	٢٢,٤
الصف الثاني	٧٦	٣٨	٢٧	٢٧	١٠٣	٣٤,٣
الصف الثالث	٦٤	٣٢	٦٦	٦٦	١٣٠	٤٣,٣
الإجمالي	٢٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٣٠٠	١٠٠

من الجدول السابق لوصف عينة الدراسة تبعاً لمتغير الصف الدراسي كانت عينة الدراسة من (الصف الأول) بعدد (٦٠) مفردة بنسبة (٣٠%) من عينة (المدارس الحكومية) وعدد (٧) مفردات بنسبة (٧%) لعينة (المدارس الخاصة) بإجمالي (٦٧) مفردة بنسبة (٢٢,٤%) من إجمالي عينة الدراسة وعدد (٧٦) مفردة بنسبة (٣٨%) (الصف الثاني) من عينة (المدارس الحكومية) وكانت عينة الدراسة من (المدارس الخاصة) بعدد (٢٧) مفردة بنسبة (٢٧%) بإجمالي (١٠٣) مفردة بنسبة (٣٤,٣%) من إجمالي عينة الدراسة وأخيراً من (الصف الثالث) بعدد (٦٤) مفردة بنسبة (٣٢%) من عينة (المدارس الحكومية) ومن عينة الدراسة (المدارس الخاصة) بعدد (٦٦) مفردة بنسبة (٦٦%) بإجمالي (١٣٠) مفردة بنسبة (٤٣,٣%) من إجمالي عينة الدراسة.

جدول(٢): البيانات الوصفية (الوسط الحسابي والإنحراف المعياري) للبيانات الرقمية لعينة الدراسة

المتغيرات		السن	عدد افراد الاسرة	عدد الذكور	عدد الاناث	ترتيب الطالبة في الاخوة	عدد غرف المسكن
المدارس الحكومية	الوسط الحسابي	١٦,٥١	٤,٤١	١,٧٧	٢,٨٣	٢,٦٧	٣,١
	الإنحراف المعياري	٠,٩٨	٢,١٦	١,٠٧	١,٤١	١,٣٧	٠,٨٩
المدارس الخاصة	الوسط الحسابي	١٧,٢٦	٣,٥٥	١,٣٥	٢,٢٦	١,٩٧	٢,٧٩
	الإنحراف المعياري	١,٩٠	١,٨٣	١,٠٨	١,١١	٠,٩٥	٠,٨٣
الإجمالي	الوسط الحسابي	١٦,٧٦	٤,١٢	١,٦٣	٢,٦٤	٢,٤٣	٢,٩٩
	الإنحراف المعياري	١,٤٠	٢,١٠	١,٠٩	١,٣٤	١,٢٩	٠,٨٨

الجدول السابق يوضح البيانات الوصفية (الوسط الحسابي والإنحراف المعياري) للبيانات الرقمية لعينة الدراسة حيث لغت متوسط السن (١٦,١، ١٧,٢٦، ١٦,٧٦) لكل من (المدارس الحكومية – المدارس الخاصة – الإجمالي)، وعدد أفراد الأسرة (٤,٤١ – ٣,٥٥ – ٤,١٢) لكل من (المدارس الحكومية – المدارس الخاصة – الإجمالي)، وعدد الذكور (١,٧٧ – ١,٣٥ – ١,٦٣) لكل من (المدارس الحكومية – المدارس الخاصة – الإجمالي)، وعدد الإناث (٢,٨٣ – ٢,٢٦ – ٢,٦٤) لكل من (المدارس الحكومية – المدارس الخاصة – الإجمالي)، وترتيب الطالبة في الاخوة (٢,٦٧ – ١,٩٧ – ٢,٤٣) لكل من (المدارس الحكومية – المدارس الخاصة – الإجمالي)، وعدد غرف المسكن (٣,١ – ٢,٧٩ – ٢,٩٩) لكل من (المدارس الحكومية – المدارس الخاصة – الإجمالي).

نتائج البحث

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائياً بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي.

جدول(٣): العلاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى عينة من طالبات الثانوي

المتغيرات		العلاقة مع زميلات المدرسة	العلاقة مع المعلمين	العلاقة مع الادارة المدرسية	العلاقة مع الاب	العلاقة مع الام	العلاقة مع الاخوة والاخوات	اجمالي المتغيرات الاجتماعية
ضغوط العلاقات مع الاخرين	معامل الارتباط	٠,١٥٥**	٠,٢٤١**	٠,١٥٧**	٠,٤٣٣**	٠,٦١١**	٠,٣٠٦**	٠,٥٣٤**
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠٧	٠,٠٠١	٠,٠٠٦	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
الضغوط الاقتصادية	معامل الارتباط	٠,٢٦٤**	٠,٣١٨**	٠,٢٥٢**	٠,٣١٦**	٠,٥٦٤**	٠,٢٩٢**	٠,٥٧٠**
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
الضغوط الدراسية	معامل الارتباط	٠,١٣٣*	٠,٣٤٤**	٠,٢٥١**	٠,٣٠٥**	٠,٠٣٤	-٠,٠٢٣	٠,٢٩١**
	الدلالة المعنوية	٠,٠٢	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٦	٠,٧	٠,٠٠١
الضغوط الخاصة بصورة الجسم	معامل الارتباط	٠,٠٩٦	٠,١٣٤*	٠,٠٣٩	٠,٢٢٧**	٠,٥١٣**	٠,١٨٥**	٠,٣٤٢**
	الدلالة المعنوية	٠,١	٠,٠٢	٠,٥٠٣	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
اجمالى مقياس الضغوط النفسية	معامل الارتباط	٠,٢٤٣**	٠,٤٠٢**	٠,٢٦٨**	٠,٤٩٣**	٠,٦٤٢**	٠,٢٧٦**	٠,٦٥٧**
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى العينة الكلية من طالبات الثانوي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) يتضح الآتى:

- لقد اتضح وجود علاق إرتباطية ذات دلاله احصائية بين بعد العلاقة مع زميلات المدرسة كأحد المتغيرات الاجتماعية ومع الضغوط النفسية المتمثلة بأبعاد (ضغوط العلاقة مع الاخرين) بمعامل إرتباط (٠,١٥٥) والضغوط الاقتصادية بمعامل إرتباط (٠,٢٦٤) والضغوط الدراسية بمعامل إرتباط (٠,١٣٣) وإجمالى مقياس الضغوط النفسية بمعامل إرتباط (٠,٢٤٣).

- كما تبين أنه لاتوجد علاقة إرتباطية بين بعد الضغوط بشكل الجسم وبعد العلاقة مع زميلات المدرسة كمتغير اجتماعى حيث كان معامل الارتباط (٠,٠٩٦).
- كما اتضح بوجود علاقه إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين بعد العلاقه مع المعلمين وجميع ابعاد الضغوط النفسيه حيث كانت جميع قيم معامل الارتباط (٠,٢٤١)– (٠,٣١٨)– (٠,٢٤٤)– (٠,١٣٤) وكانت إجمالى معامل الارتباط لمقياس الضغوط النفسية (٤٠٢.).
- أما عن بعد العلاقه مع ادارة المدرسه من بين المتغيرات الاجتماعيه وجود علاقه إرتباطيه مع جميع ابعاد مقياس الضغوط النفسية وذلك بإستثناء بعد الضغوط الخاصه بصورة الجسم.
- أما عن بعد العلاقه مع الاب فقد اتضح وجود علاقه إرتباطية ذات دلاله إحصائيه مع جميع ابعاد مقياس الضغوط النفسيه.
- ولقد وجد علاقه إرتباطية ذات دلاله احصائية بين العلاقه مع الام وجميع ابعاد مقياس الضغوط النفسيه بإستثناء بعد الضغوط الدراسية.
- وكذلك تبين وجود علاقه إرتباطية ذات دلاله احصائية بين العلاقه مع الاسرة والاخوات وبين جميع ابعاد مقياس الضغوط النفسية وذلك بإسستثناء بعد الضغوط الدراسيه.
- وقد تبين أن اجمالى المتغيرات الاجتماعية أوضح وجود علاقه إرتباطيه ذات دلاله احصائيه مع جميع ابعاد مقياس الضغوط النفسية.
- ومن هنا يتبين جدول رقم (٣) وجود علاقه إرتباطية ذات دلاله إحصائية بين ابعاد الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى عينه الكلية من طالبات الثانوى عند مستوى معنوى (٠٥.) وعليه يتحقق الفرض الاول فى متغير العينة الكلية.
- يتضح من نتائج الفرض الحالى وجود زيادة فى معدل الضغوط النفسية لدى طالبات الثانوى يتأثرون بالضغط النفسى وتختلف شدة الضغط من طالبة إلى أخرى ويرجع تأثير الضغط النفسى على رد فعل على آنفعالتهم حسب شخصية كل منهما وظروفهم ومكوناتهم الشخصية والنفسية وذلك يرجع إلى عدة عوامل سن المراهقة لأن هذا السن أكثر عرضة للضغط النفسى مما يخلق بعض الآنفعلات والخوف والاضطرابات النفسية التى قد تؤدى

إلى تأثيرات انفعالية وعدم القدرة على تخزين المعلومات واسترجعها وتدهور قوة التنظيم والتخطيط ويصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة واضطراب أنماط التفكير ومن نتائج هذه الدراسة تبين أن تأثير الضغط النفسى للطالبات يأثر على الآداء لدى الطالبات فى الامتحانات أما الصعوبات التى تواجهها الطالبات فى الأمتحانات والتى تعيق الآداء ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة مثل الأنزعاج بسبب الأفكار السلبية المرتبطة بضغوط العلاقة مع الآخرين وزميلات المدرسة وبسبب مشاكل فى الانتباه والتركيز كلما زاد الضغط النفسى على الطالبات قل مستوى الأداء الدراسى ويتضح فى البعد المتعلق بعلاقة الطالبات بالمعلمين يمثلون ضغوط عليهم وذلك بأعطائهم كم كبير من الدروس اليومية بدون شرح كافى مع عدم تشجيع الطالبات على متابعة طريق النجاح والواجبات المرتبطة بالدراسة فضلاً عن ضعف تحصيل الطالبات على المعلومات التى يرغبون الحصول عليها إلا أن الطالبات ترى أن الواجبات المدرسية تمثل ضغطاً عليهم حيث أن المناهج تتضمن دروساً يصعب على الطالبات فهمها وقد تبين أن القيود التى تفرضها الأسرة على الطالبات وتعرضهم لكثير من النقد والحث الشديد فهم يضغطون عليهم بالمذاكرة المستمرة حيث لاحظ ضغوط من متابعة الأسرة بطريقة غير تربوية كالأستذكار والتدخل فى شئونهم الخاصة خوفًا عليهم من عدم الحصول على المجموع كل ذلك يؤدى الى زيادة الضغط النفسى لعدم قدرة الطالبة على تنفيذ الرغبات الملحة التى تقع عليهم من قبل الأسرة كما تبين أيضاً من خلال علاقة الطالبات بزميلات المدرسة كإحدى المتغيرات الأجتماعية جانباً سلبياً فى حياتهن فالزميلات يؤثرون بشكل كبير عليهن فى أهدار كثير من الوقت خارج المنزل بينما الضغوط الاقتصادية كإحدى أبعاد الضغوط النفسية تمثل ضغطاً على الطالبات فى عدم تلبية احتياجاتهم من قبل الأسرة كما أيضا زيادة عبء الدروس الخصوصية وذلك لعدم شرح المعلمين الوافر لهم داخل الفصل الدراسى وبالنسبة لبعد العلاقة مع الآخرين وخاصة أن المحطين والمقربين منهم ينتظرون النتيجة المثالية للأمتحانات وأن قرار المستقبل متوقف على نتيجة الأمتحانات وخوفها من الرسوب ومن نتائج المناقشة يتضح من بعد العلاقة مع المعلمين يسبب ضغطاً عليهم كما أيضا سوء الأدارة المدرسية وعدم الاهتمام بتكريم الطالبات وغياب روح التعاون بين الطالبات والأدارة

المدرسية وعدم ضبط العملية التعليمية ويتضح من ذلك أن الطريقة أو الأسلوب المتمعد فى تقدمة للدرس يؤثر على تحصيل الطالبات كلما إعتمد المدرس على طريقة مرنة تتماشى مع قدرات الطالبات واحتياجاتهم كلما وجد البديل ومن خلال الواجبات والمراجعة إستدراك ما فهمته من معلومات.

- أكدت الدراسة الحالية على وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية التى تقع على الطالبات من حيث (العلاقة مع زميلات – العلاقة مع المعلمين – العلاقة مع الإدارة المدرسية – العلاقة مع الأم – العلاقة مع الأب – العلاقة مع الأخوه والأخوات) وهذا ما أكدتة نتيجة دراسة هداية بنت صالح (٢٠١٥) وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية وآثرها على طالبات المرحلة الثانوى وقد تناولت دراسة (Pocola & ILugbo, 2010) ودراسة (Kardum, I. & Karpic, 2003) بعض الخصائص النفسية والسمات الشخصية للطالبات بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة كما أكدت على ذلك دراسة عمر مصلحى (٢٠١٥) على وجود علاقة آرتباطية بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأجتماعية من حيث العلاقة مع الأسرة وأدارة المدرسة وزميلات المدرسة وقد تناولت دراسة فاطمة بنت ناصر (٢٠١٦) أنه لا توجد فروق فى مستوى درجات الطالبات المتفوقين دراسياً والمتأخرات دراسياً فى أساليب التعامل مع الضغوط.
- وتتطبق نتيجة الفرض الحالى مع بعض المداخل النظرية التى تناولت تأثير الضغوط النفسية على حياة الفرد بشكل سلبى وتفرض على الفرد تأثيرات سلبية قد تكون أجتماعية أو نفسية أوجسمية الى جانب (النظرية البيولوجية) التى ركزت على كون المراهقة لسيت منفصلة عن الطفولة والرشد وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة عواصف وضغوط تولد فيها شخصية الأنسان من جديد وقد أعتبرت التغيرات التى تحدث خلال فترة المراهقة تخضع كليًا سلسلة من العوامل الفسيولوجية وهذا ما يتضح لنا أن الطالبات فى سن المراهقة يبدو عليهم الآنفعال سريعًا وهذا ما يؤثر على علاقتهم بالآخرين من معلمين وزملاء المدرسة والآسرة ومن تلك النظريات أيضًا التى تؤكد على صحة هذا الفرض (نظرية هانز سيلى) والذى يتضح أن ما يعتبر ضاغطًا للفرد لا يعتبر كذلك لفرد أخر ويتوقف على سمات

الشخصية للفرد وخبراته الذاتية وقدرتة على الضغوط كما يتوقف على عدة عوامل ذات صلة بالموقف نفسى والعوامل الأجتماعية والبيئية من حيث العلاقة مع الأسرة وزميلات المدرسة والمعلمين وهذا ما يتفق معه هذا الفرض.

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي.

جدول (٤): العلاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى عينة من طالبات الثانوي

المتغيرات		بيئة المدرسة	بيئة الاسرة	بيئة منطقة السكن	اجمالى المتغيرات البيئية
ضغوط العلاقات مع الاخرين	معامل الارتباط	**٠,٣٥٢	**٠,٤٤٥	**٠,٣١٠	**٠,٤٧٠
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
الضغوط الاقتصادية	معامل الارتباط	**٠,٤٦١	**٠,٥٣٢	**٠,٤٥٦	**٠,٦١٦
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
الضغوط الدراسية	معامل الارتباط	*٠,١٤٥	**٠,٢٣٣	٠,٠٨٩	**٠,١٩٨
	الدلالة المعنوية	٠,٠١٢	٠,٠٠١	٠,١٢٢	٠,٠٠١
الضغوط الخاصة بصورة الجسم	معامل الارتباط	**٠,٣١٤	**٠,٤٧٩	**٠,٣٩٦	**٠,٥١٢
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
اجمالى مقياس الضغوط النفسية	معامل الارتباط	**٠,٤٧٩	**٠,٦٤٦	**٠,٤٧٣	**٠,٦٨١
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى العينة الكلية من طالبات الثانوي عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- ما عدا بُعد الضغوط الدراسية حيث اتضح انه لا توجد علاقة إرتباطية بينه وبين البعد البيئى الممثل فى بيئة منطقة السكن. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى عينة المدارس الحكومية من طالبات الثانوي عند مستوى معنوية (٠,٠٥).
- وذلك بإستثناء بعد الضغوط الدراسية الذى لا يعطى أى علاقة إرتباطية بينه وبين بعد بيئة الاسرة التابع لمقياس المتغيرات البيئية. وذلك بإستثناء بعد الضغوط الدراسية الذى لايعطى أى علاقة إرتباطية بينه وبين بعد بيئة منطقة السكن التابع لمقياس المغيرات البيئية.

- يتضح مما سبق صحة الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائياً بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي.
- ويأتي مناقشة هذا الفرض يرجع تفسير ذلك من خلال بيئة المدرسة قد تمثل ضغطًا على فنجد أن الطالبات لاتستطيع تحمل كل تلك الأعباء المدرسية التى يعيشونها مما يخلق لهم ضغطًا وتوترًا على شعورهم بعدم أرتياح الطالبات بسبب عدم ملائمة المبانى وضيق الفصول كما أيضًا وجود تهوية غير جيدة داخل الفصل الدراسى أو لخلو الحياة المدرسية من الآنشطة الهادفة أيضًا الشعور بالضغط المستمر فى البيئة المدرسية مما يشعر الطالبات بالغضب والتوتر حيث أن حالة نقص إمكانيات المدرسة وتجهيزاتها مثل نقص الوسائل والمعامل وعدم وجود غرف مخصصة لها ونقص وجود ملاعب وساحات لممارسة الأنشطة وضعف الإضاءة المناسبة وسوء التهوية وغير ذلك من الأمور المتعلقة بالطالبات فإن هذا كله يؤثر سلبًا عليهم بشكل خاص وعلى المدرسة بشكل عام وتظهر هذه الآثار فى اختلال الدفاعية وأنهيارها إذ تتأثر الطالبات بسرعة الانفعال تحت الضغط والشعور بالقلق وعدم الراحة مما قد يصاحبة الخوف الشديد وفقدان الثقة بالنفس وفى الآخرين. وأيضًا تؤدى الضغوط إلى نقص الإنتباه وقلة التركيز وأضطراب التفكير حيث جمود التفكير وأنخفاض الآداء الدراسى حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة احسان حميدان (٢٠١٦) حيث هناك تأثير بين المناخ المدرسى والمردود التربوى للطلاب وبين المناهج التعليمية أما من حيث تأثير المتغيرات البيئية الخاص ببعد بيئة الأسرة وجود نتيجة عكسية حيث تزداد الضغوط كلما قلت الخدمات الآساسية بالمسكن حيث يزداد تأثير الضغط على الطالبات المتمثل فى عدم توافر مناخ للمذاكرة وعدم وجود خاصة بالطالبة وكثرة الضوضاء وذلك يؤثر على الحالة الصحية والنفسية للطالبات وهذا يتفق مع دراسة علاء محمد سرى (٢٠١٣) أن توجد علاقة بين مستوى المتغيرات البيئية الفيزيقية للمدرسة ومستوى القلق والغضب وتشتت الانتباة والتركيز وأيضًا عبير سمير عبد الرازق (٢٠٠١) حيث أن خصائص البيئة الأجتماعية والفيزيقية المترتبطة بالمشكلات الأسرية من حيث الجانب الاقتصادى والاجتماعى والخدمات الأساسية بالمسكن وحالة المسكن والحى لهم

بالغ الأثر فى المردود النفسى الذى يقع على الطالبات حيث جاء فى تفسير ذلك (النظرية الاجتماعية) حيث تركز على الانماط الخاصة بالسلوك تختلف بأختلاف البيئات الاجتماعية والثقافية وأهمية البيئة والثقافة فى تنويع دوافع السلوك وأن الظروف الأسرية التى يعيش فيها الفرد تأثر فى نموه الآنفعالى وتسبب له الاضطراب والقلق حيث أكدت (نظرية ستيرن) أن ضغوط البيئة المدرسية تحدد سلوك الطالبات بصفه خاصة مما يتفق مع نتيجة هذا الفرض من حيث وجود علاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية سواء بيئة المدرسة أو الأسرة وبيئة منطقة السكن.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي.

جدول(٥): اختبار ف ANOVA لتوضيح الفروق الإحصائية بين طالبات الثانوي لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي

المتغيرات		العدد	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ف	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة عند معنوية (٠,٠٥)
ضغوط العلاقات مع الآخرين	الصف الأول	٦٧	٢١,٩٧	٣,٩٣	٤,٣٧٦	٠,٠١	دالة
	الصف الثاني	١٠٣	٢٣,٦٥	٣,٢٦			
	الصف الثالث	١٣٠	٢٣,١٨	٣,٨١			
	الإجمالي	٣٠٠	٢٣,٠٧	٣,٧٠			
الضغوط الاقتصادية	الصف الأول	٦٧	٢٢,٩٩	٣,٥٤	١,٢٢٦	٠,٣	غير دالة
	الصف الثاني	١٠٣	٢٣,٨١	٣,٦١			
	الصف الثالث	١٣٠	٢٣,٦٥	٣,٢٩			
	الإجمالي	٣٠٠	٢٣,٥٥	٣,٤٦			
الضغوط الدراسية	الصف الأول	٦٧	٣٢,٤٦	٤,٢٦	١٠,٩٦٣	٠,٠٠٠	دالة
	الصف الثاني	١٠٣	٣٢,٨٤	٤,٠٣			
	الصف الثالث	١٣٠	٣٥,١١	٤,٨٧			
	الإجمالي	٣٠٠	٣٣,٧٤	٤,٦١			
الضغوط الخاصة بصورة الجسم	الصف الأول	٦٧	٢٤,١٢	٤,٣٢	٦,٣٣٣	٠,٠٠٢	دالة
	الصف الثاني	١٠٣	٢٥,٠١	٤,٩٧			
	الصف الثالث	١٣٠	٢٢,٩٥	٣,٩٦			
	الإجمالي	٣٠٠	٢٣,٩٢	٤,٤٩			
اجمالى مقياس الضغوط النفسية	الصف الأول	٦٧	١٠١,٥٤	٩,٨٥	٣,٠٩	٠,٠٥	دالة
	الصف الثاني	١٠٣	١٠٥,٣٠	١٠,٨٠			
	الصف الثالث	١٣٠	١٠٤,٨٨	١٠,١٨			
	الإجمالي	٣٠٠	١٠٤,٢٨	١٠,٤٠			

من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي يتبين الآتي:

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي تبعاً لمتغير الصف الدراسي لبعد ضغوط العلاقات مع الاخرين عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) (٤,٣٧٦) وهي قيمة دالة معنوياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥).
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي تبعاً لمتغير الصف الدراسي لبعد الضغوط الاقتصادية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي تبعاً لمتغير الصف الدراسي لبعد الضغوط الدراسية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) (١٠,٩٦٣) وهي قيمة دالة معنوياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وذلك لصالح الصف الثالث.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي تبعاً لمتغير الصف الدراسي لبعد الضغوط الخاصة بصورة الجسم عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) (٦,٣٣٣) وهي قيمة دالة معنوياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥). وذلك لصالح الصف الثانى.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي تبعاً لمتغير الصف الدراسي لاجمالي مقياس الضغوط النفسية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) (٣,٠٩) وهي قيمة دالة معنوياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وذلك لصالح الصف الثانى.

مما سبق ثبت صحة الفرض السادس: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي.

مناقشة البعد الثالث:

- يتضح ذلك من خلال البعد الخاص بالضغوط الدراسية بالمرحلة الدراسية النهائية وهى الصف الثالث الثانوى حيث يتبين ذلك أن المناهج تشمل دروسًا كثيرة ومتشعبة وبها حشو

وتكرار حيث أن الإطاله وكثرة الموضوعات لها أثر سلبى على الطالبات فى مذاكرتها فيزداد عليهم القلق وضعف التركيز حيث يشعرون بالعجز فى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم الدراسية ويؤدى الى إعاقة تقدمهم الدراسى لذلك تعانى الطالبات أثناء فترة الامتحانات بالضغط النفسى لخوفهم من مستوى إجابتهم وحصولهم على درجات لم يرضون عنها وبالتالى يصعب عليهم أعادة ترتيب المعلومات التى يدرسونها حسب أهميتها وتضطر الطالبات الى أخذ الدروس الخصوصية التى لا تقف على مادة واحده أو مادتين ولكن قد تمتد الى كافة المناهج حيث أنها ليس لها وقت محدد بل قد تمتد طوال العام مما يسبب فى حرمان الطالبات من ممارسة الأنشطة والهوايات المحبة لهم وذلك يرجع السبب طول المناهج وقله وقت الحصص وضعف أداء المعلمين وعدم حب الطالبات لبعض المواد التى يدرسونها وهذا يؤدى الى حرمان بعض الطالبات من احتياجاتهم الشخصية مما يؤثر عليهم ويمثل ضغطًا دراسيًا لهم.

- وقد تبين من خلال بعد ضغوط العلاقة مع الآخرين حيث تزداد الضغوط على الطالبات يرجع السبب الى التنافس والغيرة بين الطالبات حيث ان كلا منهم يرغبون فى الحصول على نتائج أفضل من الآخرين وأيضاً العلاقة مع زميلات المدرسة والمعلمين تؤثر سلباً أو أيجابيا على تكيفهم الآجتماعى وتحصيلهم الدراسى وهذا يتضح فى المدارس الحكومية لبعد ضغوط العلاقات مع الآخرين حيث اختلاف فى بعد المدارس الحكومية وسبب ذلك عدم وجود تنافس فيما بينهم لآن مستواهم الاقتصادى والاجتماعى متقارب ومن حيث بعد الضغوط الاقتصادية لا يوجد فروق بين المدارس الحكومية والخاصة حسب متغير الصف الدراسى لآن التكاليف الدراسية تعتبر واحده سواء فى جميع المراحل الثلاثه حيث توفر الآسر الاحتياجات الآساسية للطالبات لتكاليف الدراسة مما يؤثر على المستوى الأقتصادى للأسرة ولذلك يوجد علاقه بين المستوى الاقتصادى ومستوى الآداء الدراسى حيث أن الصعوبات المادية التى تواجه الطالبات نتيجة سوء الوضع الأقتصادى ونقص الأمكانيات المادية للآسره نتيجة للدخل المحدود لا يلبى المتطلبات الأساسية للطالبات مما قد تشعر كل طالبة بأنها أقل من الآخرين ويترتب على ذلك سوء التواصل مع بعضهم البعض وعدم القدرة على التوافق مع المحطين بهم.

- حيث أكدت الدراسة الحالية على تأثير الضغوط النفسية وذلك من خلال أبعاد ضغوط العلاقات مع الآخرين الضغوط الأقتصادية الضغوط الخاصة بصورة الجسم لدى الطالبات الثانوى من خلال متغير الصف وذلك تشابهت دراسة فاطمه بنت على (٢٠١٦) حيث توجد فروق فى مستوى درجات الطالبات المتفوقات دراسيًا والمتأخرات وأساليب التعامل مع الضغوط كما أكدت دراسة عمر مصلحى (٢٠١٥) أنه يوجد فروق بين درجات الصف الآول والثالث فيما يتعلق بالضغوط النفسية لصالح الصف الثالث ولا توجد فروق بين متوسطات عينة الدراسة فى أساليب الضغوط النفسية المدرسية والضغوط الآسرية وأساليب الضغوط الأجتماعية وأكدت دراسة سميرة ونجن (٢٠١٤) أن التحصيل الدراسى يتأثر بالمتغيرات الوسط الاجتماعى والتأثيرات الصفية ووأكدت دراسة (Peterson, 2009) أن مجموعة المصادر التى يعانى منها الطلاب تتمثل فى ضغوط أكاديمية وضغوط الرفاق وقد دعمت النتيجة الحالية النظريات التى فسرت الضغوط النفسية والتى منها (نظرية ستيرن) فى افتراضه أن الضغوط المدرسية تحدد سلوك الطالبات بصفة خاصة إما تيسر أو تعوق جهدهم التى تستهدف إشباع حاجاتهم وأهدافهم وذلك ماأكدت عليه أيضا (نظرية مورای هانرى) بأن الضغط صفة لموضوع بيئى تيسر أو تعوق جهد الفرد للوصول إلى هدف معين كما وصف أيضا (نموذج كوبر) أن بيئة الفرد تعتبراً مصدراً للضغوط مما يؤدى إلى وجود تهديد لحاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافة فى الحياة فيشعر بحالة من الضغط.

- وقد تم اختيار هذه الأدوات حتى تتلاءم مع طبيعة الدراسة ولكي يتم التحقق من الفروض التي حددتها الدراسة، حيث قام الباحث بإعداد الأدوات اللازمة عندما تتطلب البحث وذلك بعد التأكد من صحة ثباتها وصدقها، كما تم حساب ثبات وصدق المقاييس التي أعدها الباحث.

توصيات البحث

١-العمل على تقليل من الضغوط النفسية الدراسية التى يعانى منها الطالبات من حيث تطوير المناهج وتوفير إمكانيات مادية مناسبة.

٢-مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة فى الفصل الدراسى مع ضرورة إدارة الصف بشكل جيد وفهم حاجات ورغبات الطالبات.

٣-أن تعمل المدرسة على الموازنة بين عدد المعلمين ومساحة المدرسة وعدد الأقسام بها وعدد الطالبات حتى لايحدث ضغط يؤثر سير العملية التعليمية وفق أهدافها.

٤-تدريب الطالبات على المشاركة وإبداء الرأى والحصول على معلومات من مصادر متعددة بما يفجر طاقتهم وينمى لديهم الثقة بالذات والمواجهة الإيجابية للضغوط وفهم العالم من حولهم.

٥-توجيه نظر العاملين فى المجال التربوى بضرورة الاهتمام بالضغوط التى يتعرض لها الطالب فى المرحلة الثانوية عند التخطيط وإعداد البرامج التربوية المختلفة.

المراجع

على عسكر(٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الطبعة الثانية.

عباس فاضل خلف(٢٠١٠): العوامل المؤثرة على المستوى الدراسى لطلبة المدارس الثانوى، مجلة الدراسات التربوية.

فاطمة بنت على بن ناصر(٢٠١٦): الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسيا، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.

مدحت عبد المحسن الفقى: الاغتراب النفسى وعلاقه بأساليب التعامل وتقدير الذات فى ضوء الجنس والتخصص لدى طلبة الثانوية الازهرية والعامة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٣٠) الجزء الرابع، ٢٠٠٦.

مديحة الجمل عبد العزيز(٢٠٠٤): فعالية برنامج إرشادى فى تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.

هداية بن صالح(٢٠١٥): تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسى لدى المراهق – دراسة ميدانية فى المدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادى، (١١) ٨٦ ٩٧.

هدى أحمد عبد الله(٢٠١٢): متغيرات البيئة الاجتماعية الفيزيقية للمتسربين من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.

Akimbo, J. O. and Ademo, D. A. (2002): Stress at home and work place, Ibadan: Sterling Harden Publishers.

Haley, V. Barker (2009): The relationship between personality, coping styles and stress, anxiety and depression. Master of science in psychology, University of Canterbury.

Kokkinos, C. M. (2007): Job stressors, personality and burnout in primary school teachers, British Journal of Educational Psychology, 77(1), 229-243.

Lyell, Kelly Marie (2012): Social support and psychologjcal adjustment: As study of compensatory relationships. Ann Arbor, MAI51/o4 (E), Aug 2013.

Pocola, Bay ode Isaiah and Ilugbo, Esther A joke (2010): Personality traits as predictors of stress among females teachers in Ostend state teaching service. Edo, journal of counseling. Vol.3, No. 2, 2010. PP. 179 -233.

PSYCHOLOGICAL STRESS FOR SECONDARY STAGE FEMALE STUDENTS AND THEIR RELATIONSHIP TO SOME ENVIRONMENTAL AND SOCIAL VARIABLES

[11]

Al-Adawe, Doaa, M.(1); Ahmed, G. Sh.(2) and Hussein, M. A.(3)
1) Institute of Environmental Studies and Research, Ain Shams University 2) Institute of Post Graduate Childhood Studies, Ain Shams University 3) Faculty of Arts, Damietta University

ABSTRACT

The term psychological stress refers to incompatibility with the environment and self-image, and try to reduce incompatibility to avoid emotional tension accompanying the maintain a sense of self and refer to internal or external changes that will lead to a severe, ongoing and more effective response of adolescence Age stages undergoing psychological, emotional and mental changes so this change leads to psychological stress.

The present study aims to reveal the relationship between the psychological pressure of female students and their relationship to certain environmental and social variables. The researcher has identification of a single (300) secondary female student sample, in the age of 14 - 18 years. The researcher used the (descriptive) curriculum, and applied the following measures: (Measure of psychological pressure), (measure of environmental variables), (Social variables measure) and (Preliminary data form) on students in (government schools) and (private schools).

The study has produced some results, among the most important of which is a correlation between pressures Psychological and social variables among secondary students. There is a correlation function between psychological pressures and environmental variables among secondary students. The study has made a series of recommendations,

the most important of which is to reduce the psychological stress experienced by female students in terms of developing Curricula and the provision of appropriate material possibilities, taking into account the individual differences among students in the classroom with the need to manage the grade well and understand the needs and desires of female students. The school should work to balance the number of teachers, the size of the school, the number of departments, and the number of female students so that there is no pressure to effect the process of education in accordance with its objectives.