

**الضغوط النفسية لدى طلابه المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض
المتغيرات البيئية والاجتماعية**

رسالة مقدمة من
دعاة محمد العدوى

بكالوريوس خدمة اجتماعية المعهد العالي للخدمة الاجتماعية القاهرة ٢٠٠٧

لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في العلوم البيئية

قسم العلوم الإنسانية البيئية

معهد الدراسات والبحوث البيئية

جامعة عين شمس

**الضغوط النفسية لدى طلابه المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض
المتغيرات البيئية والاجتماعية**

رسالة مقدمة من الطالبة
دعاة محمد العدوى

بكالوريوس خدمة اجتماعية المعهد العالي للخدمة الاجتماعية القاهرة ٢٠٠٧

لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في العلوم البيئية
قسم العلوم الإنسانية البيئية

لجنة الإشراف :-

١- أ.د/ جمال شفيق أحمد
أستاذ علم النفس الاكلينيكي بقسم الدراسات النفسية للأطفال - كلية الدراسات العليا للطفولة -
جامعة عين شمس

٢- أ.د/ محمود عبدالحميد حسين
أستاذ ورئيس قسم الاجتماع - كلية الأدب - جامعة دمياط

صيغة الموافقة على الرسالة

الضغوط النفسية لدى طلابه المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض
المتغيرات البيئية والاجتماعية

رسالة مقدمة من الطالبة دعاء محمد العدوى

بكالوريوس خدمة اجتماعية المعهد العالي للخدمة الاجتماعية القاهرة ٢٠٠٧

لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في العلوم البيئية
قسم العلوم الإنسانية البيئية
وقد تمت مناقشة الرسالة والموافقة عليها:

اللجنة :-

١- أ.د/ جمال شفيق أحمد

أستاذ علم النفس الاكلينيكي بقسم الدراسات النفسية للأطفال - كلية الدراسات العليا للطفولة -
جامعة عين شمس

٢- أ.د / أحمد مصطفى العتيق

أستاذ علم النفس البيئي ورئيس قسم العلوم الإنسانية البيئية-جامعة عين شمس
٣- أ.د/ محمود عبدالحميد حسين

أستاذ ورئيس قسم الاجتماع - كلية الأداب - جامعة دمياط

٤- أ.د / سهير صفت

أستاذ علم الاجتماع المساعد بكلية التربية -جامعة عين شمس

٢٠١٨

الشكر والتقدير

انقدم بخالص الشكر والتقدير الى استاذى الفاضل الدكتور/جمال شفيق أحمد أستاذ علم النفس بكلية الدراسات العليا للطفلة بجامعة عين شمس لما بذله من جهد فى مشاركتى فى اختيار عنوان الرسالة الحالية ومتابعته لى فى كل جزء من الرسالة مقدما التوصيات والنصائح المثمرة التى تعلمت منها معنى ومفهوم البحث العلمى ولايفوتنا ان اقدم له كل التحية والتقدير على ما خصصه لى من وقت لمراجعة هذا البحث فى مرحلة النهاية كما لن انسى ما قدمه لى من تشجيع وتعامله معى بنبل واحلاق مميزة كان لها اكبر الاثر فى نفسي فى الاستمرار فى هذا البحث بنجاح.

وكذلك انقدم بالشكر والتقدير الى استاذى الفاضل الاستاذ الدكتور/ محمود عبدالحميد حسين أستاذ ورئيس قسم الاجتماع بكلية الأداب بجامعة دمياط لما بذله من جهد ورعاية واهتمامه وتشجيع وإرشاده وتوجيهه لى فى سبيل انجاز هذه الرسالة ،جعلك الله فخرا ورمزا من رموز العلم. كما انقدم بجزيل الشكر إلى أستاذتى أعضاء لجنة النقاش المؤرقين على ما تكبدوه من عناء فى قراءة رسالتى المتواضعة وإغاثتها بمقترناتهم القيمة.

كما انقدم بعظيم الشكر والتقدير والامتنان إلى أسرتى حيث ثلت منهم وافر الاهتمام وصادق الدعاء،لما قاموا به من جهد فى توفير المناخ المناسب وحظيت منهم بالتشجيع الدائم والدعم المستمر طوال فترة الدراسة مما مكى بعد توفيق الله من انجاز هذا العمل والشكر موصول لكافه زملائي وزميلاتي فى العمل لتقديرهم الدعم المعنوى لى أثناء دراستي.

كم اختص بالشكر الى استاذى الفاضل الاستاذ الدكتور/ عادل محمد رفعت فلا يسع الباحثة الا ان انقدم بوافر الشكر والتقدير والعرفان بالجميل ،والذى لم ييخل على بملحوظته وتوجيهاته ،فأسال الله سبحانه وتعالى أن يوفقه لكل خير وأن يبارك فيه خدمة للعلم وأهله.

فى الختام كثيرون هم الذين يستحقون الشكر والتقدير ،فكل الشكر والتقدير لكل من ساهم فى انجاز هذا العمل بتقديم يد المساعدة أو بإبداء الرأى .

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 إلى استجابة فعالية حادة ومستمرة ، ونجد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية؛ لذا فإن هذا التغير يؤدي إلى الضغط النفسي .

وتهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى طلابها وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية ، وقامت الباحثة باختيار عينة قوامها (٣٠٠) مفردة من طلاب الثانوي في المرحلة العمرية من (١٤-١٨) سنة واستخدمت الباحثة المنهج (الوصفي) وقامت بتطبيق المقاييس الآتية: (مقاييس الضغوط النفسية)، و(مقاييس المتغيرات البيئية) و(مقاييس المتغيرات الاجتماعية)، و(استمارة بيانات أولية) على طلاب في (المدارس الحكومية) و(المدارس الخاصة) وقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج كان من أهمها: وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طلاب الثانوي، كما توجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طلاب الثانوي . كما خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها: العمل على التقليل من الضغوط النفسية الدراسية التي تعانى منها طلاب من حيث تطوير المناهج وتوفير إمكانيات مادية مناسبة و مراعاه الفروق الفردية بين طلاب فى الفصل الدراسي ؛مع ضرورة إدارة الصف بشكل جيد، وفهم حاجات ورغبات طلاب . وأن تعمل المدرسة على الموازنة بين عدد المعلمين ومساحة المدرسة ، وعدد الفصول التي بها وعدد طلابها؛ حتى لا يحدث ذلك ضغطاً يؤثر في سير العملية التعليمية وفق أهدافها.

الملخص

- تمهيد:

يعيش الإنسان حاليا في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مميزة ، فعلى رغم ما ينطوي عليه هذا العصر من مكاسب واحتزارات ، إلا أنه يضج بالأحداث المثيرة للقلق والاضطراب ، ويشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي والجسمي والاجتماعي والأسري؛ مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي. ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة؛ فالإنسان الحالي ينعم بما يعلم و يتوجس خيفة مما يجهل ، و يعاني الضغط مما يهدد أمنه النفسي ، ولا يستطيع في كثير من الأحيان أن يبعد مصادر الخطر أو يسلك سلوكاً إيجابياً إزائها ، ومن ثم تكون الأحداث التي يمر بها الإنسان يوماً بعد يوم سبباً في شعوره بالضغوط و معاناته فتعرضنا للضغوط الحياتية أمر حتمي لا مفر منه ، فواقع الحياة محفوف بالأحداث والخبرات الصادمة والفشل والإحباط. ومن النادر أن يتعرض الفرد ل النوع واحد من الضغوط؛ بل الاحتمال الأقوى أن الفرد قد يتعرض لأكثر من نوع من أنواع الضغوط سواء كان ذلك بإرادته أم بغيرها . وكل ذلك يحدث وقت واحد، وليس في فترات متباينة وتعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل تأثيراً بالمتغيرات المحيطة ، وأكثر حساسية اتجاه الضغوط المعيشية ودرجة استجابة المراهقين لها عادة ما تكون أكثر من الفئات الاجتماعية الأخرى ، وعليه استثانت دراسة هذه الفئة و مشكلاتهم في عصرنا الحالي باهتمام واسع من قبل الباحثين في مختلف العلوم؛ نظراً لما تشكل هذه الشريحة من أهمية مادية و معنوية قصوى في حياة أي مجتمع من المجتمعات .

أولاً: مشكلة الدراسة

تواجه الطالبات في مختلف المراحل الدراسية ومنهن طالبات المرحلة الثانوية العديد من التحديات والضغط النفسي؛ التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل كالخوف من المستقبل وصعوبة الاتصال مع الآخرين ، و مطالبة الأسرة والمجتمع لهن بتحقيق النجاح بل التفوق ؛ لأن هذه المرحلة هي مرحلة تحديد مصير الطالبات المتعلقة بالحياة الجامعية ؛ إضافة إلى ما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات جسمية وهرمونية تؤدي إلى حدوث العديد من مشاكل النمو. وما لم يعالج الضغط الذي ت تعرض له الطالبات بشكل ناجح ؛ فقد تطفو على السطح مشاعر الوحدة والعصبية

بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط فالضغوط النفسية لها أثر كبير على التحصيل الدراسي للطالبه وخاصة في مراحل التعليم بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة ، حيث أنها مرحلة دراسية مصيرية تحدد إلى حد كبير مستقبل الفتاة في سنوات عمرها المقبلة ، فهي بداية طريق الاختيار واتخاذ القرارات ومن المهم أن تصمم برامج خاصة للتدخل لمعالجة الضغط بين الطالبات وبهدف وضع تصميم فعال وناجح للتدخل؛ فلابد من تحديد المصادر المؤدية للضغط لدى الطالبات ومعرفتها ، وفي ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الطالبات ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات توصى العديد من الدراسات والمهتمين بعلم النفس أن يكرسوا جزء من اهتماماتهم البحثية للعناية بفئة المراهقين والشباب والتواصل الدائم مع الطالبات والتعامل مع المشكلات التي يواجهونها والعمل على حلها؛ حيث توجد العديد من المظاهر والمؤشرات التي من شأنها أن تدل على وجود الضغوط النفسية لدى الطالبات كارتفاع معدل الغياب وكثرة الشكاوى وأخطاء الدراسة المتكررة وتنبذب الأداء التعليمي.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الراهنة في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دالة احصائيةً بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دالة احصائيةً بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس الضغوط النفسية بالمدارس الحكومية والخاصة؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس المتغيرات الاجتماعية تبعاً لمتغير الصف الدراسي؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس المتغيرات البيئية بالمدارس الحكومية والخاصة؟
- ٦- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي؟

ثانياً: أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- ١- تتبع أهمية هذه الدراسة من تناولها لمرحلة دراسية هامة وهى المرحلة الثانوية والتى تقابل مرحلة المراهقة(المرحلة الوسطى) والتى تكون فيها الطالبات بحاجة إلى إشباع حاجاتهن النفسية .
- ٢- تناولت الدراسة موضوع الضغوط النفسية وأسبابها كأحد الموضوعات النفسية الهامة التى تحتاج إلى مزيد من الدراسات والبحوث فى الفترة الحالية.

الأهمية التطبيقية:

- ١- محاولة التعرف على بعض المتغيرات التى يمكن من خلالها أن تساعد طالبات المرحلة الثانوية بما تواجهون من ضغوط.
- ٢- كما تتحدد أهمية الدراسة الحالية فى محاولة إيجاد سبل ووسائل تطبيقية تساعد فى حل المشكلة وذلك من أجل التوصل إلى قواعد حديثة تربوية تساعد على الفهم وليس الحفظ.

ثالثاً: أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:-

- ١- الكشف عن أنواع الضغوط النفسية المؤثرة على مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات الثانوية العامة.
- ٢- التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالمتغيرات البيئية أثناء التحصيل الدراسي لطالبات الثانوية العامة.
- ٣- التعرف على مشكلة الضغوط النفسية وتأثيرها على الطالبات فى تحقيق أهدافهن ومتطلباتهن .
- ٤- التعرف على أسباب الضغوط النفسية التى تعانى منها الطالبات.
- ٥- تحديد مستوى الضغوط النفسية التى تعانى منها الطالبات فى كل من المدارس الحكومية والخاصة.

رابعاً: فروض الدراسة

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دالة احصائيةً بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دالة احصائيةً بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس الضغوط النفسية بالمدارس الحكومية والخاصة.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس المتغيرات الاجتماعية تبعاً لمتغير الصف الدراسي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس المتغيرات البيئية بالمدارس الحكومية والخاصة.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طالبات الثانوي لمقاييس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي.

خامساً: محددات الدراسة

منهج الدراسة:

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

وقد استخدمت (المنهج الوصفي) الذي يهدف إلى جمع أوصاف كمية وكيفية عن الظاهرة المدروسة كما تحدث في وضعها الطبيعي وذلك حتى يتم توضيح أسباب المشكلة والنتائج المترتبة عليها إلى جانب إدراك العلاقات بين بعض المتغيرات وذلك للتحقق من بعض أهداف الدراسة الذي تتمثل في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرات البيئية والاجتماعية الواقعة على الطالبات باعتبارهن من أهم فئات المجتمع إلى جانب اعتماده على المقارنة في دراسة المشكلة المدروسة حيث يبرز أوجه الشبه والاختلاف فيما بين ظاهرتين أو أكثر من حيث الوقف على الفروق بين هذه الفئات في المدارس الحكومية والخاصة وتأثير ذلك على المستوى الدراسي.

ب- محددات بشرية:

تحدد مجتمع الدراسة من عينة قوامها (٣٠٠) مفردة من طالبات الثانوي بالصفوف (الأول - الثاني - الثالث) العام في المرحلة العمرية من (١٤-١٨) سنة، حيث بلغ عدد الطالبات في المدارس الحكومية (٢٠٠) مفردة والمدارس الخاصة (١٠٠) مفردة.

ج-محددات مكانية :

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 المقاييس الخاصة بالمدرسة على طالبات الثانوية العامة بمنطقتي حائل وقبة والزاوية الحمراء .

د-محددات زمنية:

استغرقت هذه الدراسة حوالي الفصل الدراسي الثاني لعام (٢٠١٧) والفصل الدراسي الاول لعام (٢٠١٨) ومرت بالمراحل التالية:-

المرحلة الأولى: والتي تم فيها الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة ووضع الإطار النظري الذي فسر مشكلة الدراسة والنظريات الموجهة لها .

المرحلة الثانية: اشتملت على إعداد الأدوات وعرض المقاييس على المحكمين وعمل نتائج للاختبارات (صدق وثبات) المقاييس .

المرحلة الثالثة:تطبيق المقاييس استغرق التطبيق العملي الفترة (١٥/١١/٢٠١٧ إلى ٢٠/٢/٢٠١٨) .

المرحلة الرابعة: تفريغ البيانات وتحليل النتائج وتقديرها ووضع توصيات ومقترنات الدراسة.
ز-أدوات الدراسة:

- ١-استمارة البيانات الأولية. (إعداد الباحثة)
- ٢-مقاييس الضغوط النفسية. (إعداد الباحثة)
- ٣-مقاييس المتغيرات البيئية. (إعداد الباحثة)
- ٤-مقاييس المتغيرات الاجتماعية. (إعداد الباحثة)

سادساً: الأساليب الإحصائية

- ١- حساب الثبات من خلال معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbachs لاختبار ثبات المقياس.
- ٢- حساب صدق الإتساق الداخلي من خلال معامل إرتباط بيرسون بين الأبعاد وإجمالي 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.

قائمة محتويات الدراسة

رقم الصفحة	محتويات الدراسة
أ	المستخلص
ب	الملخص
٥-١	مقدمة الدراسة
الفصل الأول مدخل الدراسة	
٨-٢	تمهيد
٢	أولاً: مشكلة الدراسة
٥	ثانياً: أهداف الدراسة
٥	ثالثاً: أهمية الدراسة
٦	رابعاً: المفاهيم الأساسية للدراسة
٦	خامساً: محددات الدراسة
٧	سادساً: الأساليب الإحصائية
الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة	
١٥	المبحث الأول: الضغوط النفسية
٢٢-١٨	مفهوم الضغط النفسي
٢٢	كيف تكون الضغوط ؟
٢٣	خصائص الضغط النفسي
٢٤	مصادر الضغوط النفسية

رقم الصفحة	محتويات الدراسة
٢٧	أنواع الضغوط النفسية
٣٢	الآثار المترتبة على الضغوط النفسية
٣٤	العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية
٣٨	أساليب مواجهة الضغوط
٥٥-٤١	نظريات ونماذج الضغط النفسي
المبحث الثاني: مرحلة التعليم الثانوي	
	تمهيد
٥٧	طبيعة مرحلة الثانوي
٥٩	مفهوم المراهقة
٥٩	مراحل المراهقة وخصائصها
٦٠	أشكال وأنواع المراهقة والمراهقات
٦٢	ظواهر النمو المراهق (في مرحلة الثانوي)
٧٣	أهمية دراسة مرحلة المراهقة
٧٤	سمات شخصية المراهق (في مرحلة الثانوي)
٧٤	حاجات المراهقات
٧٦	مشكلات المراهقة
٨٣-٨٠	النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
المبحث الثالث: المتغيرات البيئية والاجتماعية	
٨٤	مفهوم المتغيرات البيئية
٨٤	المتغيرات البيئية المرتبطة بالطلاب

رقم الصفحة	محتويات الدراسة
٨٦	المتغيرات البيئية المحيطة بالطلابات(السكن)
٨٧	المتغيرات البيئية للمدرسة
٨٧	المتغيرات البيئية للفصل
	المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالطلابات
٨٨	مفهوم المتغيرات الاجتماعية
٨٩	المتغيرات الاجتماعية للطالبة في محيط الأسرة
٩٢	المتغيرات الاجتماعية للطالبة داخل المدرسة والفصل الدراسي
الفصل الثالث	
الدراسات السابقة	
	تمهيد
١٠٨-٩٧	المحور الأول : الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية
١٢٠-١٠٨	المحور الثاني : الدراسات التي تناولت المتغيرات البيئية والأجتماعية
١١٩	ثالثاً: تعليق عام على الدراسات السابقة
١١٩	رابعاً: فروض الدراسة
الفصل الرابع	
منهج وإجراءات الدراسة	
١٢٢	أولاً: منهج الدراسة
١٢٣	ثانياً: عينة الدراسة
١٤٥	ثالثاً: أدوات الدراسة وصدق وثبات الأدوات

رقم الصفحة	محتويات الدراسة
١٤٦	رابعاً: إجراءات الدراسة
١٤٦	خامساً: مجالات الدراسة
١٤٧	سادساً: الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس	
نتائج الدراسة ومناقشتها	
١٨٣-١٤٩	أولاً: نتائج الفروض ومناقشتها
١٨٣	ثانياً: توصيات الدراسة
١٨٤	ثالثاً: دراسات وبحوث مقترحة
المراجع	
٢٢٥-٢١٧	أولاً: المراجع باللغة العربية
٢٢٦-٢٢٥	ثانياً: المراجع باللغة الإنجنبية
الملاحق	
١٨٦	ملحق رقم (١): الخطاب الموجه للسادة المحكمين لأدوات الدراسة
١٨٨	ملحق رقم (٢): أسماء السادة المحكمين أدوات الدراسة
١٩٠	ملحق رقم (٣): خطابات موجهة للمدارس المتعلقة بعينة الدراسة
١٩٤	ملحق رقم (٤): أستمارة البيانات الأولية
١٩٧	ملحق رقم (٥): مقياس الضغوط النفسية
٢٠٣	ملحق رقم (٦): مقياس المتغيرات الاجتماعية
٢١١	ملحق رقم (٧): مقياس المتغيرات البيئية