

الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط النفسي لدى طلاب وطالبات

الشهادة الثانوية بمدينة الخمس دراسة أمبيريقية

Psychological stress and its relationship to psychological frustration among male and female secondary school students in the city of Al-Khums, an empirical study

د. ليلي محمد إكتيبي¹

lmzk2014@gmail.com

قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب جامعة المرقب

ملخص:

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الإنسان في مواقف عدة، فهي ردة فعله واستجاباته لمثيرات داخلية وخارجية، وبقدر تعرضه للضغوط ا بقدر ما تظهر عليه أعراض نفسية وجسمية وانفعالية وفسولوجية. وتؤدي به هذه الأعراض إلى التعب النفسي والجسمي والذي قد يهدد توافقه النفسي والاجتماعي.

إن التعرض للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية ، فالفرد لا يستطيع أن يتجنب أو يهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو، إذ أنه لا حياة بدون ضغوط. فالحياة بدون ضغوط تعني الموت فهي مطلوبة أحيانا لتحفيز الفرد علي العمل لرفع مستوي أدائه، وتمكينه من تكوين استراتيجيات جديدة لمواجهة المشكلات التي تواجهه، غير أن زيادة الضغوط وشدتها تؤثر سلباً علي حياة الفرد وتجعله عاجزاً علي التفاعل مع الغير، ويترتب علي ذلك ظهور أعراض مرضية جسمية أو نفسية.

بيد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوطات النفسية الشديدة التي تفوق قدرة الفرد علي التفاعل معها وأحداث الاستجابة المناسبة لها، والتوافق معها قد يضعف من تقدير الفرد لذاته، ويفقده القدرة علي التوازن وهو ما يؤثر سلباً علي صحته النفسية والجسمية ويؤدي إلي إصابته بخيبة أمل ومعاناة من الإحباط النفسي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية ، الإحباط، افراد العينة، المقاييس

Abstract:

Psychological stress is one of the phenomena of human life that a person tells about in several situations. These symptoms lead him to psychological and physical fatigue, which may threaten his psychological and social compatibility.

Being exposed to pressure is inevitable. The reality of life is fraught with obstacles, difficulties, failures, setbacks and unfavorable circumstances. The individual cannot avoid or escape the requirements of change in personal growth at any stage of growth, as there is no life without

¹ - المؤلف المرسل: د. ليلي محمد إكتيبي الايميل lmzk2014@gmail.com

pressures. Life without stress means death, as it is sometimes required to motivate the individual to work to raise his level of performance, and to enable him to form new strategies to confront the problems he faces. or psychic.

However, continuous and repeated exposure to severe psychological pressures that exceed the individual's ability to interact with them and the appropriate response events to them, and compatibility with them may weaken the individual's self-estimation, and lose him the ability to balance, which negatively affects his psychological and physical health and leads to disappointment and suffering from psychological frustration. .

Keywords: psychological stress, frustration, sample members, scales

المقدمة :

يعتبر الشباب دعامة أي مجتمع وحجر الزاوية في صنع تقدمه وتطوره. لكن يلاحظ اليوم كثرة انتشار مظاهر الاضطراب النفسي وسوء التوافق الاجتماعي لدى الشباب وذلك لاعتبارات كثيرة ما يزال الباحثون يسعون لكشف النقاب عنها، ولعل من أهم عوامل مشكلات الشباب النفسية والاجتماعية هو ايقاع الحياة السريع اليوم ، وتوسع الهوية بين تفكير الكبار والصغار ، وصراع الاجيال وانتشار أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة ، وانتشار البطالة وصعوبة تحقيق الأهداف وانتشار مظاهر اللامعيارية والتلوث البيئي، والفقر والحروب المدمرة، وحجب التقنية والتطرف بكل أنواعه والإرهاب الفكري والعنف السياسي، وإلى ذلك فكل هذه العوامل وغيرها غدت تهدد الاستقرار النفسي والاجتماعي للفرد وتسبب اضطرابه نفسيا (زريق. 2004 . ص 2).

تعد الضغوط بأنواعها كافة نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الفرد في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها الآفات التي تستهدف النفس الانسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على الفرد مما ينعكس على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية للفرد ويؤدي به إلى الانهيار ثم الموت. ينجح الانسان المعاصر في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة إلا أنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته للتحمل مما يؤدي إلى استهلاك واستنزاف تلك الطاقة وتدميرها، أى تدمير الذات (إكتيبي. 2004 . ص 2).

قد يؤدي تعرض الفرد للضغوط المختلفة بصورة مستمرة ومتتالية، وعدم قدرته على مواجهتها والتغلب عليها إلى مفهوم سلبي لذاته وللآخرين الامر الذي يؤدي به إلى المعاناة من الضغط النفسي. قد يؤدي تعرض الفرد للضغوط المختلفة بصورة مستمرة ومتتالية، وعدم قدرته على مواجهتها والتغلب عليها إلى مفهوم سلبي لذاته، وإلى تعرضه إلى اضطرابات صحية ونفسية له ولغيره، وقد تحول دون تقييمه المناسب لذاته وللآخرين، الامر الذي يؤدي به إلى المعاناة من الضغط النفسي (عوض.2001.ص46).

وقد تبين أن الضغط النفسي على علاقة بستة أسباب تؤدي إلى الموت هي: مرض القلب،والسرطان، وأمراض الرئة، والحوادث، وتليف الكبد،والانتحار. وثمة دراسات تقيد بأن الضغط ينقص قدرة أجهزة المناعة. ففي دراسة بالمملكة المتحدة تناولت 266شخصا تعرضوا لفيروس البرد، وأصبحوا مرضى،وقد تبين أن 28.6%منهم والذين

لديهم علامات ضغط قليلة أصيبوا بالبرد بيد أن الرقم قفز إلى 42.4% لأولئك الذين كانوا تحت ضغط مرتفع (امين.2004. ص 202).

وبالمثل يواجه الطلاب بعض العوامل الضاغطة كالمناهج غير المرنة التي تدرس لجميع الطلاب بالطريقة نفسها دون مراعاة الفروق الفردية بينهم، ودون النظر إلى ميولهم واستعداداتهم .

ولقد بينت دراسات عديدة أن الضغوط النفسية المدركة لدى الطلاب قد تنشأ عن التغيرات الواسعة في حياتهم والتي قد تشمل عدداً كبيراً من المقررات الدراسية ونظم الامتحانات، وزيادة المسؤولية الملقاة على عاتق الابناء سواء داخل المدرسة وخارجها وطبيعة العلاقات بين الطلاب من جهة وبينهم وبين معلمهم من جهة أخرى وأوقات الفراغ والتفكير في المستقبل (حسن. 1998. ص 2).

وقد عرف الباحثون الضغط النفسي بعدة تعريفات فقد عرف معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها تلك العوامل الخارجية الضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة تسبب لديه شعوراً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وعندما تزداد حدته فإن الفرد قد يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد عندما يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو عندما يقع في صراع حاد (شقيير. 2002. ص 146).

حقاً إن التعرض للضغوط سنة الحياة، بل إن الضغوط مطلوبة أحياناً لتحفيز الفرد على العمل المنتج والتصدي للخطر ومجابهة أعياء الحياة. وقد ينتج عن الضغط تغيرات فسيولوجية ونفسية. وهناك بعض الباحثين يزعم بأهمية وخطورة شعور الفرد بالضغط النفسي. فقد أشارت "ممدوحة سلامة" (1991) إلى أن التعرض للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات (اكتيبي. 2004. ص 5 و 6). ويقول "سيلي" (1980) أن يكون المرء بدون ضغوط فإنه يعني الموت لكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كالارتباك والعجز عن اتخاذ القرارات وظهور أعراض الأمراض الجسمية فإن هذا يعني تلك الضغوط ذات التأثيرات السالبة المرتبطة باختلال الصحة النفسية، أما محك التفرقة بين جانبي الضغوط (السلبى والإيجابى) فيتحدد بنوع الضغوط التي نواجهها ونتعامل معها (عوض. 2001. ص 16).

لهذه الاعتبارات وغيرها تعد الضغوط النفسية من الموضوعات التي حظيت باهتمام الباحثين والدارسين. فقد أكدت نتائج الدراسات العديدة أن ارتفاع مستوى الأحداث والمواقف الضاغطة في الحياة قد أدى إلى انخفاض فعالية الذات لدى الشباب من الجنسين مما أدى إلى السلبية والشعور بالفشل وانعدام الطاقة والدافعية بينهم (الغريز. 1999. ص 59).

وأفاد رضا عبد الله ورمضان محمد (1993) بأن الاناث أكثر معاناة للضغوط النفسية من الذكور (اكتيبي. 2004. ص 6).

إن حدوث مواقف الضغط المستمرة ترتبط دائماً بالمشكلات الصحية والنفسية للأفراد كالأحباط والتوتر والسلوك الجانح، وعند حدوث عوامل إحباط اليومية أو مواقف الضغط بصورة متعاقبة بجانب التغيرات النمائية فإن الاستجابة السلبية تبدأ في الظهور وتزداد بتتابع مواقف المشقة والضغط (عوض. 2001. ص 17).

ويبدو أن هناك علاقة لها دلالتها بين انتشار الاحباط ايقاع الحياة السريع هذه الايام، وبين تنامي طموحان الفرد من جهة وبين إمكانياته وعجزه عن بلوغ تلك الطموحات من جهة أخرى.

حقاً إن الاحباط من المظاهر السلوكية التي تتعايش مع الانسان ولكن يصبح الاحباط مشكلة عندما لا يمكن تجاوزه، وعندما يحول دون توافق الفرد نفسياً واجتماعياً، ويصبح الاحباط مشكلة عندما يفشل المسؤولون عن عملية التنشئة الاجتماعية في تدريب النشء على تحمل خبرة الاحباط، ذلك لأن الحياة لاتثيب الفرد على كل سلوك يمارسه.

يطال الاحباط بآثاره السلبية الصحة النفسية للفرد بشكل يطال توافقه وشعوره بالأمن، وقد يدفع الاحباط الفرد إلى ممارسة سلوكيات غير سوية بشكل مفرط كالعدوان والغضب وما إلى ذلك (زريق. 2004. ص ص32).

وبناء على هذه المعطيات قد حظى موضوع الاحباط باهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس منذ النصف الاول من القرن العشرين فقد اهتم كل من "روجر باركر" و"ثامارا دمبو" بدراسة الاحباط بالنكوص وقد انطلق أولئك الباحثون من أن السلوك الذي يصدر في الموقف الاحباطي لا يمكن تفسيره في ضوء مبادئ التعلم ومبادئ الدافعية فهو سلوك بلا معنى ولا هدف ، هو سلوك مثبت.

ويفسر أصحاب نظرية التحليل النفسي مفهوم الاحباط بأنه حالة تعطل الاشباع بسبب إعاقة داخلية أو خارجية، فعندما يكون الفرد بسبب عوامل ذاتية، أو تكون البيئة الاجتماعية التي تعيش فيها مهياً لا شباع الدافع الملح لتحقيقه، فإن (الانا)تقوم بتأجيل إشباع هذا الدافع إلى حين توفر الفرص المناسبة لإشباعه (امين.2004. ص 58).

وحيث أن الافراد يختلفون في ردود أفعالهم الناجمة عن الاحباط تبعاً لعوامل كثيرة منها مدى إلحاح الرغبة المحيطة وأهميتها والمقدرة على تحمل الاحباط، وتفسير الموقف الإحباطي نسبى فقد أكدت الدراسات بأن الشعور بالإحباط أمر نسبى، لذلك لا يستجيب الافراد للمواقف الإحباطية بطريقة واحدة، فالبعض من الافراد يواجهون المواقف المحيطة بلغة العدوان أو النكوص، والبعض الآخر يرجئ إشباع الحاجة المعاق تحقيقها مؤقتاً أو يتخلى عنها تماماً أو يهملها تماماً أو يستبدلها بهدف بديل يوجه إليه جهوده وقد ينزع آخرون إلى التعويض عن رغباتهم الاصلية أو التسامي بها (امين.2004. ص 58).

وهكذا يتضح من خلال الدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة إلى أن هناك ضغوطاً نفسية في كثير من مجتمعات العالم، وأن هناك عوامل أو متغيرات كثيرة ترتبط بمتغيرات الضغوط النفسية والاحباط النفسي، بيد أن الباحثة لم تجد في الكثير من الدراسات السابقة التي رجعت إليها دراسات تجمع بين متغير الضغوط النفسية والاحباط النفسي، وتقيس علاقتها بالخصائص الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للمبجوثين في مجتمع ما.

وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها وملاحظاتها ومناقشتها مع الآخرين تزايد كمية الشعور بالضغوط النفسية وتزايد مظاهر الاحباط النفسي وبخاصة لدى الاناث والشباب بشكل عام والأمر الذي دفعه إلى دراسة هذه المتغيرات، وإعادة اختبارها أمبيريقياً على عينة الشباب العربي الليبي ومن هذه الاعتبارات وتبلورت مشكلة البحث.

مشكلة البحث: أكدت الدراسات السابقة أن الضغوط النفسية ظاهرة من الظواهر الانسانية التي حظيت باهتمام الباحثين في ميدان علم النفس، وأنها موضوع حيوي ومتجدد بسبب الدراسات والابحاث التي تتناولها باستمرار. فقد أوضحت الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية والتي رجعت إليه الباحثة أن هناك اختلافاً في نتائجها، فبعض الدراسات كشفت عن أن أحداث الحياة اليومية السلبية تتوسط العلاقة بين الضغوط النفسية وأعراض المرض النفسي، وبعضها الآخر توصل إلى أن الاشخاص ذوي المستوى المرتفع من الضغوط أكثر معاناة من الصراعات اللاشعورية .

وقد تناولت الدراسات السابقة التي رجعت إليها الباحثة موضوع الضغوط النفسية من جوانب مختلفة وعلاقتها بمتغير الاحباط ولكنها لم تتناول موضوع الضغوط كمتغير مستقل بمتغير الاحباط النفسي. لذلك فقد كان من بين أهداف البحث الحالي سد النقص في تلك الدراسات التي درست موضوع الضغوط النفسية ولم تدرس العلاقة بين الضغوط النفسية والاحباط النفسي لدى فئة مهمة من فئات الشعب العربي الليبي، والمتمثلة في عينة من طلاب وطالبات الشهادة الثانوية بمدينة الخمس . ونظراً لهذه الاعتبارات فقد تحددت مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. ما مدى انتشار مظاهر الضغوط والاحباط النفسي بين أفراد عينة البحث؟
2. ما هو شكل العلاقة الخطية بين متغيرات الدراسة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة وفق متغيري الجنس على مقاييس البحث وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحباط النفسي؟

أهداف البحث: استهدف هذا البحث تحقيق الآتي:

1. معرفة مدى انتشار الضغوط النفسية والاحباط بين أفراد عينة البحث
 2. معرفة شكل العلاقة الخطية بين متغيرات البحث.
 3. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة وفق متغيري الجنس على مقاييس البحث. وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحباط النفسي.
- منهج البحث:** اعتمدت الباحثة في تنفيذ خطوات هذا البحث على المنهج الأمبريقي الذي يقوم على جمع المعرفة عن طريقة الملاحظة والتجربة والخبرة , وتمثل ذلك في إعداد استبيان مغلق وتقديمه لأفراد العينة للإجابة عن بياناته .

حدود البحث: الحدود البشرية. أجري البحث علي عينة مختارة عشوائياً من طلاب وطالبات الشهادة الثانوية. الحدود المكانية. أجري البحث علي طلبة ثانوية المجد وثانوية الخمس المركزية وثانوية إبراهيم الرفاعي وثانوية شهداء المرقب للبنين بمدينة الخمس .

الحدود الزمنية. أجري البحث في العام الدراسي (2018 - 2019) بمدينة الخمس.

مصطلحات البحث: ورد في هذا البحث بعض المفاهيم التي تحتاج إلى توضيح ومنها :

1. **الضغوط النفسية:** وهى مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية التى يتعرض لها الفرد فى حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الاخرى لدى الفرد (شقيير. 2002.ص166).
 2. **الاحباط:** هو حالة من التآزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون إشباع دافع أو حاجة ملحة أو دون تحقيق هدف معين. والاحباط يحدث للجماعة كما يحدث للفرد (شادلي.2001.79)
 3. **المرض النفسي:** اضطراب وظيفي في الشخصية أي ليس له أساس عضوي يبدو في صورة أعراض جسمية ونفسية منها القلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف الشاذة والشكوك التي لا أساس لها وأفعال قسرية يجد المريض نفسه مضطراً إلى أدائها بالرغم من إرادته ومن هذه الأعراض تعطل حاسة من الحواس أو شلل عضو من الأعضاء ويكون السبب نفسياً (امين.2004. ص 12).
 4. **الصحة النفسية:** هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً أى مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصية متكاملة سوية. ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهران.1977.ص9).
 5. **طلبة الشهادة الثانوية :** ويقصد بهم أولئك الطلاب والطالبات الذين اجتازوا مرحلة التعليم الأساسي والذين يتراوح أعمارهم بين 16- 19 سنة.
 6. **الدراسة الأمبيريقية:** هي الدراسة القائمة على الملاحظة والتجربة والخبرة في جمع البيانات .
- إجراءات الدراسة: عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة من طلبة يدرسون بالشهادة الثانوية في مدينة الخمس. وبلغ عددهم 200 طالباً وطالبة بواقع 100 طالب و100 طالبة. حيث تم اختيار العينة عشوائياً . وقد تألف مجتمع الدراسة من عدة ثانويات، و هذه الثانويات هي (ثانوية جابر بن حيان ، ثانوية المجد ، ثانوية إبراهيم الرفاعي ، ثانوية المرقب) . وبلغ عدد الطلاب بمجتمع الدراسة (485) بواقع (264) طالباً (221) طالبة والجدول التالي يوضح أسماء ثانويات العينة وعدد الطلاب بها.

الجدول رقم (1)

يوضح أسماء ثانويات العينة وعدد الطلاب

ر.م	اسم المدرسة	عدد الطلاب الكلي		عدد أفراد العينة	
		طلاب	طالبات	طلاب	طالبات
1	الخمس المركزية	-	99	-	28
2	ابراهيم الرفاعي	165	-	33	-
3	المرقب	45	-	12	-

4	المجد	-	173	-	45
المجموع	210	272	45	73	

وبالتأمل في بيانات الجدول السابق يتضح أن عدد الطلاب والطالبات الكلي بالثانويات الأربع بلغ (264) طالباً (221) طالبة على التوالي، وبلغ عدد أفراد العينة (200) طالباً، وطالبة بالسنة الرابعة وذلك بواقع (100) طالب (100) طالبة، وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة مختارة بأسلوب العينة العشوائية البسيطة.

أداة الدراسة :

قامت الباحثة ببناء استبيان مغلق تكون من (32) عبارة تقيس درجة إدراك المبحوث للضغوط النفسية التي يشعر بها، و (33) عبارة تقيس مظاهر شعوره بالإحباط النفسي.

وقد تألف مقياس الضغوط النفسية من خمس سلال (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا) .

أما سلال مقياس الإحباط النفسي فأنحصرت في عبارات (نعم ، إلي حد ما ، لا). وعلى هذا الأساس فقد بلغ عدد عبارات استبيان هذه الدراسة (65) عبارة.

الخصائص السيكومترية للاستبيان : وقد تمتع استبيان هذه الدراسة بأنواع الصدق التالية:

1. الصدق الظاهري: ويعتبر الصدق الظاهري متمماً لصدق المحتوى و يتمتع الاختبار بالصدق الظاهري عندما تكون فقراته على علاقة بالموضوع المراد قياسه (اميم والسامرائي. 2001. ص 63).
- وقد تمتع استبيان هذه الدراسة بالصدق الظاهري حيث لاحظت الباحثة تحمس المبحوثين للإجابة عن فقراته وإقبالهم بكل حماس ورغبة صادقة و بكل ما تسمح به قدراتهم و إمكانياتهم للإجابة على استبيان هذه الدراسة.
2. صدق الاتساق الداخلي: وهو أحد طرق حساب صدق التكوين و بموجب هذه الطريقة يحسب ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالمجموع الكلي لفقرات المقياس الواحد بعد استبعاد هذه الفقرة من الدرجة الكلية (الانصاري. 2002. ص 12).

وبناء على ذلك فقد حسب ارتباط كل بند في مقاييس الضغوط النفسية والإحباط النفسي بالدرجة الكلية . وقد جاءت جميع معاملات الارتباط جوهرية و مرتفعة و دالة في معظمها عند مستوى دلالة (0.01) ولم يحذف أي بند من بنود مقياس الضغوط النفسية لأن جميعها مرتبطة بالدرجة الكلية. وهذا مؤشر على أن مقياس الضغوط النفسية يتسم باتساق داخلي مرتفع.

والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط الداخلية بين كل بند بمقياس الضغوط النفسية .

الجدول رقم (2)

يوضح معاملات الارتباط الداخلية بين كل بند والدرجة الكلية الضغوط النفسية

ر.م	العبارات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	أعاني من ضعف الشهية للطعام	0.31
2	أعاني من التوتر والقلق	0.38
3	أعاني من الكوابيس والاحلام المزعجة	0.25
4	أعاني من الحزن الذي يملأ حياتي	0.43
5	أعاني من كثرة الملل الذي يملأ حياتي	0.35
6	أشعر بالضيق لأنني اختلط بأشخاص لا أرتاح لهم	0.37
7	أشعر بالضيق لأنني لم أحقق الأهداف التي أريدها بالضبط	0.43
8	أشعر بقلّة الرغبة في الدراسة	0.34
9	أخاف من الفشل في الدراسة	0.41
10	أخاف من أن لا أحقق رغبة والداي	0.47
11	افتقد الانسجام مع أفراد أسرتي	0.27
12	لا يتفهم والداي مشكلاتي في هذه الحياة	0.36
13	البكاء هو وسيلتي الوحيدة للاحتجاج على ظلم الآخرين	0.48
14	أعرض باستمرار لأداء أعمال كثيرة في وقت قصير جداً	0.44
15	لا أجد الوقت الكافي للمذاكرة	0.48
16	أعاني من قلة التوفيق بين أعمال البيت ومتطلبات الدراسة	0.61
17	أشعر بالضيق لأنني أدرس بتخصص لا أحبه	0.30
18	ترفع فترة الامتحانات توترتي وقلقي	0.44
19	يزعجني تفوق الطلاب الضعفاء علي بدون وجه حق	0.49
20	يزعجني تحيز الاساتذة لطلاب اعتبر نفسي افضل منهم	0.39
21	أتضايق من عدم توفر المراجع اللازمة لأداء أبحاثي	0.26
22	أتضايق من كثرة الضوضاء بالمدرسة	0.31
23	تضايقني تصرفات الجنس الآخر مع الطالبات	0.30
24	أعجز عن أداء كل أوراق عمل الاساتذة في الوقت المحدد	0.44
25	أشعر بأنني سأرتبط بشخص لن يفهمني	0.48
26	أجد راحتي في وحدتي وفي ابتعادي عن الناس	0.46
27	لدي مشاعر عاطفية نحو شخص لا يبادلني نفس المشاعر	0.20
28	أشعر بالآلم باستمرار لأنني فقدت أشخاص لا يمكن تعويضهم	0.21
29	أعمل أي شيء لأحافظ على صداقاتي مع الآخرين	0.22
30	أشعر بقلّة القيمة عندما أعجز عن مساعدة الناس الذين يطلبون مساعدتي	0.45
31	أعاني من قلة تفهم زملائي لي	0.55
32	أعاني من قلة تفهم أساتذتي لي	0.43

وقد تبين أن مقياس الاحباط النفسي يتسم باتساق داخلي حيث أتضح أن هناك ارتباط دال بين البنود والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05). إلا أنه تم حذف بعض بنود المقياس لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل الدرجة الكلية لمقياس الاحباط النفسي.

الجدول رقم (3)

يوضح معاملات الارتباط الداخلية بين كل بند و الدرجة الكلية لمقياس الاحباط النفسي

ر.م	العبارات	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية
1	أشعر بأنني لم أعيش تلك الحياة التي يجب أن أعيشها	0.51
2	أشعر بأن سلوكي تحدده التقاليد المحيطة بي رغم عدم قناعتني بها	0.44
3	انزعج عندما يقاطعني الناس عند انشغالي بأمر مهم	0.39
4	أشعر بأنني انسان غير محظوظ في هذه الدنيا	0.49
5	يعترض والداي علي الاشخاص الذين أرافقهم	00.1
6	لقد اكتشفت أن الناس تصادق الفرد الذي وراءه مصلحة	0.55
7	أشعر بالضيق عند نجاة المنحرفين من قبضة القانون بسبب مهارة محاميهم مثلاً	0.30
8	أتضايق جداً من نجاح الفاشلين في هذه الحياة	0.35
9	أعجز عن تحقيق الكثير من الاهداف التي أحدها في حياتي	0.44
10	لم أجد بعد الشخص الذي يفهمني في هذه الحياة	0.36
11	كراهية الناس لي هي المسؤولة عن قلة نجاحي في عدة أمور	0.37
12	لقد اكتشفت أن الكثير من الناس ينسبون أعمال الخير لهم دون أن يفعلوا شيئاً	0.28
13	أري المستقبل غامض ويصعب التخطيط لأهدافه	0.52
14	أتضايق كثيراً من ظلم الآخرين لي	0.40
15	أشعر بأنني غير سعيد في هذه الدنيا	0.35
16	لم أنجح في جعل الناس يهتمون بي	0.28
17	لم أنجح في جعل الناس يعاملونني بلطف وحنان	0.24
18	لم أحظ بحب الناس الذين احترمتهم كثيراً	0.34
19	أعرض للمعاملة القاسية من قبل بعض الناس	0.34
20	لم أحقق الكثير من الأهداف التي حددتها لنفسني	0.38
21	تواجهني دائماً ظروفاً تحول دون بلوغ أهدافي	0.38
22	أتضايق جداً من قلة تقدير الآخرين لمهاراتي	0.39
23	يحرمني الآخرين من الكثير من حقوقي	0.35
24	أعاني من قسوة الناس المهمين بالنسبة لي	0.40
25	افتقد حنان والدي	0.21
26	يعاملني بعض المدرسين بقسوة بدون وجه حق	0.47
27	يفضل بعض المدرسين زملائي عني رغم أنني أفضل منهم	0.43

28	أشعر بأنني فاقد لحريتي	0.63
29	أشعر بأنني محروم من كل شيء	0.49
30	أشعر بعدم تقبل الآخرين لي	0.42

4. صدق المجموعات المتعارضة (الصدق التمييزي):

قامت الباحثة باختيار مجموعتين متطرفتين على أساس الدرجة الكلية لكل مقياس ، ثم قارنت بين أداء المجموعة ذات الدرجات العليا بالمجموعة ذات الدرجات الدنيا على كل بند من بنود كل مقياس من مقاييس الدراسة .

وقد تبين أن جميع البنود تميز بوضوح بين أولئك الذين يعانون من مظاهر الضغوط النفسية وبين أولئك الذين لا يعانون من مظاهر الضغوط النفسية ، وبين أولئك الذين يعانون من الاحباط النفسي والذين لا يعانون منه. وتبين من خلال استعمال اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة العليا و بين أفراد المجموعة الدنيا أن قيم (ت) كانت في معظمها دالة معنوياً عند مستوى (0.05). وهو ما يعني أن بعض عبارات كل مقياس من مقاييس الدراسة تميز بوضوح بين أولئك الذين يعانون مثلاً من مظاهر الضغوط النفسية أو الاحباط النفسي و بين الذين لا يعانون منها .

والجدول التالي يوضح قيمة (ت) لحساب الصدق بطريقة المجموعات المتعارضة على مقياس الضغوط النفسية .

الجدول رقم (4)

يوضح قيمة (ت) لحساب الصدق بطريقة المجموعات المتعارضة على مقياس الضغوط النفسية

ر.م	العبارات	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
1	أعاني من ضعف الشهية للطعام	3.09	0.05
2	أعاني من التوتر والقلق	5.62	0.05
3	أعاني من الكوابيس والاحلام المزعجة	3.63	0.05
4	أعاني من الحزن الذي يملأ حياتي	6.55	0.05
5	أعاني من كثرة الملل الذي يملأ حياتي	3.69	0.05
6	أشعر بالضيق لأنني اختلط بأشخاص لا أرتاح لهم	4.29	0.05
7	أشعر بالضيق لأنني لم أحقق الأهداف التي أريدها بالضبط	3.84	0.05
8	أشعر بقلّة الرغبة في الدراسة	3.59	0.05
9	أخاف من الفشل في الدراسة	3.73	0.05
10	أخاف من أن لا أحقق رغبة والداي	5.48	0.05
11	افتقد الانسجام مع أفراد أسرتي	3.09	0.05
12	لا يتفهم والداي مشكلاتي في هذه الحياة	4.43	0.05
13	البكاء هو وسيلتي الوحيدة للاحتجاج على ظلم الآخرين	5.80	0.05
14	أعرض باستمرار لأداء أعمال كثيرة في وقت قصير جداً	6.38	0.05
15	لا أجد الوقت الكافي للمذاكرة	6.14	0.05

16	أعاني من قلة التوفيق بين أعمال البيت ومتطلبات الدراسة	8.74	0.05
17	أشعر بالضيق لأنني أدرس بتخصص لا أحبه	2.87	0.05
18	ترفع فترة الامتحانات توترتي وقلقي	4.69	0.05
19	يزعجني تفوق الطلاب الضعفاء علي بدون وجه حق	4.90	0.05
20	يزعجني تحيز الاساتذة لطلاب اعتبر نفسي افضل منهم	3.05	0.05
21	أتضايق من عدم توفر المراجع اللازمة لأداء أبحاثي	3.30	0.05
22	أتضايق من كثرة الضوضاء بالمدرسة	2.49	0.05
23	تضايقني تصرفات الجنس الآخر مع الطالبات	2.97	0.05
24	أعجز عن أداء كل أوراق عمل الاساتذة في الوقت المحدد	3.97	0.05
25	أشعر بأنني سأرتبط بشخص لن يفهمني	5.12	0.05
26	أجد راحتي في وحدتي وفي ابتعادي عن الناس	5.53	0.05
27	أعمل أي شيء لأحافظ على صداقاتي مع الآخرين	2.48	0.05
28	أشعر بقلّة القيمة عندما أعجز عن مساعدة الناس الذين يطلبون مساعدتي	4.63	0.05
29	أعاني من قلة تفهم زملائي لي	5.45	0.05
30	أعاني من قلة تفهم أساتذتي لي	5.01	0.05

وتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لكل عبارة من عبارات مقياس الاحباط النفسي بين المجموعتين المتعارضتين دالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) وهو ما يعني أن بعض عبارات المقياس تميز بوضوح بين الذين يعانون من الاحباط النفسي و بين الذين لا يعانون الاحباط النفسي. والجدول التالي يوضح قيمة (ت) لحساب الصدق بطريقة المجموعات المتعارضة على مقياس الاحباط النفسي.

الجدول رقم (5)

يوضح قيمة (ت) لحساب الصدق بطريقة المجموعات المتعارضة على مقياس الاحباط النفسي

ر.م	العبارات	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
1	أشعر بأنني لم أعيش تلك الحياة التي يجب أن أعيشها	6.66	0.05
2	أشعر بأن سلوكي تحدده التقاليد المحيطة بي رغم عدم قناعاتي بها	6.15	0.05
3	انزعج عندما يقاطعني الناس عند انشغالي بأمر مهم	00.1	0.05
4	أشعر بأنني انسان غير محظوظ في هذه الدنيا	12.18	0.05
5	يعترض والداي علي الاشخاص الذين أرافقهم	5.61	0.05
6	لقد اكتشفت أن الناس تصادق الفرد الذي وراءه مصلحة	1.14	0.05
7	أشعر بالضيق عند نجاة المنحرفين من قبضة القانون بسبب مهارة محاميهم مثلاً	6.43	0.05
8	أتضايق جداً من نجاح الفاشلين في هذه الحياة	2.63	0.05
9	أعجز عن تحقيق الكثير من الاهداف التي أحدها في حياتي	3.53	0.05

10	لم أجد بعد الشخص الذي يفهمني في هذه الحياة	4.68	0.05
11	كراهية الناس لي هي المسؤولة عن قلة نجاحي في عدة أمور	4.52	0.05
12	لقد اكتشفت أن كثير من الناس يبسبون اعمال الخير لهم دون أن يفعلوا شيئاً	3.36	0.05
13	أري المستقبل غامض ويصعب التخطيط لأهدافه	3.18	0.05
14	أتضايق كثيراً من ظلم الآخرين لي	5.11	0.05
15	أشعر بأنني غير سعيد في هذه الدنيا	4.61	0.05
16	لم أنجح في جعل الناس يهتمون بي	3.13	0.05
17	لم أنجح في جعل الناس يعاملونني بلطف وحنان	4.04	0.05
18	لم أحظ بحب الناس الذين احترمتهم كثيراً	2.54	0.05
19	أتعرض للمعاملة القاسية من قبل بعض الناس	3.41	0.05
20	لم أحقق الكثير من الأهداف التي حددتها لنفسي	3.46	0.05
21	تواجهني دائماً ظروفاً تحول دون بلوغ أهدافي	3.99	0.05
22	أتضايق جداً من قلة تقدير الآخرين لمهاراتي	3.33	0.05
23	يحرمني الآخرون من الكثير من حقوقي	3.63	0.05
24	أعاني من قسوة الناس المهمين بالنسبة لي	6.76	0.05
25	افتقد حنان والدي	4.96	0.05
26	يعاملني بعض المدرسين بقسوة بدون وجه حق	2.06	0.05
27	يفضل بعض المدرسين زملائي عني رغم أنني أفضل منهم	6.66	0.05
28	أشعر بأنني فاقد لحريتي	5.52	0.05
29	أشعر بأنني محروم من كل شيء	7.69	0.05
30	أشعر بعدم تقبل الآخرين لي	5.92	0.05

ثبات الاستبيان: قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بالطريقة (الوترية. الشفعية) لحساب درجة معامل ثبات الاستبيان حيث قسم كل مقياس إلى: القسم الأول وتضمن الفقرات الفردية، القسم الآخر تضمن الفقرات الزوجية، ثم طبقت معادلة بيرسون لإيجاد معامل الثبات لكل مقياس. والجدول التالي يوضح درجات معاملات الارتباط والثبات لمقاييس الدراسة.

الجدول رقم (6)

يوضح درجات معاملات الارتباط والثبات لمقاييس الدراسة

المقاييس	الارتباط	الثبات
الضغوط النفسية	0.69	0.81
الاحباط النفسي	0.73	0.84

الثبات الكلي	0.76	0.86
--------------	------	------

وبالنظر إلى بيانات الجدول السابق يتضح أن درجات معامل الارتباط لمقاييس الضغوط النفسية والاحباط النفسي كانت على التوالي 0.69 , 0.73 , قبل استعمال معادلة (سبيرمان براون) لإجراء التصحيح الاحصائي لمعامل الثبات وباستخدامها جاءت درجات معاملات الثبات لمقاييس الضغوط النفسية والاحباط النفسي على التوالي: 0.81، 0.84. وهذه الدرجات مرتفعة وتدل علي ثبات واتساق المفحوصين عن إجاباتهم عن مقاييس الدراسة. وإلي جانب معاملات الثبات علي المقاييس قامت الباحثة بحساب درجة معامل الثبات الكلي لاستبيان الدراسة حيث بلغت: 0.86 وهي درجة ثبات عالية وتدل علي ثبات واتساق استجابات المفحوصين علي فقرات الاستبيان وعلي صدق الاستبيان.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

أولاً: الإجابة عن السؤال الأول للدراسة: والذي مفاده " ما مدي انتشار مظاهر الضغوط النفسية والاحباط النفسي بين أفراد عينة الدراسة؟.

وقد تمت الإجابة علي هذا السؤال من خلال الاجابة عن الاسئلة الفرعية التالية:

1. ما مدي انتشار مظاهر الضغوط النفسية بين أفراد العينة؟

وللإجابة عن السؤال السابق، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام النسب المئوية تم الوصول إلي النتائج التالية:

1.المعاناة من القلق والملل: سئل أفراد العينة لمعرفة مدي معاناتهم من القلق والملل، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم(7)

يوضح مدي معاناة أفراد العينة من القلق والملل

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أعاني من ضعف الشهية للطعام	28.9%	71.1%	28.75%	7.16%
2	أعاني من التوتر والقلق	46.65%	53.35%	45.2%	54.8%
3	أعاني من الكوابيس والاحلام المزعجة	14.45%	85.6%	14.35%	85.65%
4	أعاني من الحزن الذي يملأ حياتي	26.65%	73.35%	31.5%	68.5%
5	أعاني من كثرة الملل الذي يملأ حياتي	59.1%	40.9%	29.45%	70.55%

وبالتأمل في بيانات الجدول السابق يتضح أن الاناث أكثر معاناة من الحزن ، بينما يلاحظ أن الذكور أكثر توتراً وقلقاً وأكثر معاناة من كثرة الملل.

2.ضعف التوافق الاجتماعي: سئل أفراد العينة لمعرفة مدي ضعف توافقهم الاجتماعي

الجدول رقم(8)

يوضح مدي معاناة أفراد العينة لمدي ضعف توافقهم الاجتماعي

ر.م	العبارة	الذكور		الاناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أشعر بالضيق لأنني أختلط بأشخاص لا أرتاح لهم	33.35%	6.65%	32.9%	67.1%
2	أشعر بالضيق لأنني لم أحقق الأهداف التي أريدها بالضبط	40%	60%	56.9%	43.1%
3	افتقد الانسجام مع أفراد أسرتي	8.86%	91.05%	17.06%	80.85%
4	لايتفهم والداي مشكلاتي في هذه الحياة	18.8%	81.2%	19.15%	80.85%
5	البكاء هو وسيلتي الوحيدة للاحتجاج علي ظلم الآخرين لي	18.94%	81.15%	54.8%	45.2%
6	أجد راحتي في وحدتي وفي ابتعادي عن الناس	38.9%	61.1%	58.25%	41.75%

و بالنظر في بيانات هذا الجدول ينضح أن الاناث أكثر شعوراً بالضيق عند الاخفاق في تحقيق الأهداف المطلوبة، وأكثر لجوءاً للبكاء للاحتجاج علي ظلم الآخرين. وأكثر شعوراً بالراحة في الابتعاد عن الآخرين، وأكثر تضايقاً من قلة تحقيق الأهداف المطلوبة.

3. الاتجاهات السالبة نحو الدراسة: سئل أفراد العينة لمعرفة الاتجاهات السالبة نحو الدراسة، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم(9)

يوضح تقدير أفراد العينة لاتجاهاتهم السالبة نحو الدراسة

ر.م	العبارة	الذكور		الاناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أشعر بقلّة الرغبة في الدراسة	40%	60%	39.05%	60.95%
2	أخاف من الفشل في الدراسة	60%	40%	67.2%	32.8%
3	أخاف من أن لا أحقق رغبة والداي	45.5%	54.5%	66.45%	33.55%
4	أشعر بالضيق لأنني أدرس بتخصص لا أحبه	13.26%	86.65%	25.35%	74.65%

وبالتمعن في بيانات هذا الجدول يتضح أن الإناث أكثر حرصاً من الذكور علي تجنب الفشل في الدراسة، وعدم تحقيق رغبات الوالدين، وأكثر تضايقاً من الدراسة بتخصص غير مرغوب، وهذا يدل علي أن الإناث أكثر شعوراً بالضغط النفسية من الذكور.

4. ضعف التوافق الدراسي: سئل أفراد العينة لمعرفة مدي إدراك أفراد العينة لمظاهر ضعف توافقهم الدراسي، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم(10)

يوضح مدي إدراك أفراد العينة لمظاهر توافقهم الدراسي

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا

1	أتضايق من قلة توفر المراجع اللازمة لأداء أبحاثي	%47.8	%52.2	%52.05	%48.04
2	أتضايق من كثرة الضوضاء بالمدرسة	%42.25	%57.75	%59.05	%40.95
3	تضايقني تصرفات الجنس الآخر مع الطالبات	%53.35	%46.65	%60.95	%39.05

وبالتأمل في بيانات هذا الجدول يتبين أن الإناث أكثر انزعاجاً من الضوضاء بالكلية، وأكثر تضايقاً من تصرفات الجنس الآخر مع الطالبات، ومن قلة توفر المراجع اللازمة لإنجاز البحوث، وتدل هذه النتائج أن الإناث أكثر معاناة من الذكور من مظاهر سوء التوافق الدراسي.

5. الشعور بغربة العواطف: سئل أفراد العينة لمعرفة مدى شعور أفراد العينة بغربة العواطف، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم (11)

يوضح مدى شعور أفراد العينة بغربة العواطف

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أشعر بأنني سأرتبط بشخص لن يفهم	%15.55	%48.45	%24.56	%75.35

وبالتمعن في بيانات الجدول السابق يتضح أن الإناث أكثر شعوراً بأنهن سيرتبطن بشخص لن يفهمهن، ويلاحظ من هذه النتائج أن أفراد العينة يعانون من الاغتراب العاطفي، وهذا الاضطراب يقودهم للشعور بالضغط النفسي.

6. الانشغال بأعمال أخرى إلى جانب الدراسة: سئل أفراد العينة لمعرفة الأعباء الأخرى المصاحبة لدراساتهم ، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم (12)

يوضح مدى تقدير أفراد العينة للأعباء الأخرى المصاحبة لدراساتهم

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	اتعرض باستمرار لأداء أعمال كثيرة في وقت قصير جداً				
2	لأجد الوقت الكافي للمذاكرة				
3	أعاني من قلة التوفيق بين أعمال البيت ومتطلبات الدراسة				
4	ترفع فترة الامتحانات توترتي وقلقي				

5	أعجز عن أداء كل أوراق عمل الأساتذة في الوقت المحدد				
---	--	--	--	--	--

7. ضعف الارتباط بالمدرسين: سئل أفراد العينة لمعرفة مدى شعورهم بضعف الارتباط بمدرسيهم، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم (13)

يوضح مدى شعور أفراد العينة بضعف الارتباط بمدرسيهم

ر.م	العبرة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	يزعجني تفوق الطلاب الضعفاء علي بدون وجه حق	%64.4	%35.6	%55.98	%41.02
2	يزعجني تحيز الأساتذة لطلاب أعتبر نفسي أفضل منهم	%50	%50	%47.2	%52.8
3	أعاني من قلة تفهم زملائي لي	31.15 %	68.85 %	%46.55	%53.45
4	أعاني من قلة تفهم أساتذتي لي	%40	%60	%45.9	%54.1

ويلاحظ من البيانات السابقة أن الإناث أكثر انزعاجاً من تفوق الطلاب الضعفاء عليهم بدون وجه حق وأكثر معاناة من قلة تفهم الزملاء والأساتذة لهن، وهذا يدل علي أن ميكانزمات المواجهة للمواقف الضاغطة لدى الأنثى أقل منها لدى الذكر فهي لا تستطيع مواجهة وتحمل هذه المواقف الضاغطة بحكم جنسها ومن ثم يكون تأثيرها واضحاً في ارتفاع مستوى الضغط النفسي.

8. الشعور بمرارة فقدان الآخرين: سئل أفراد العينة لمعرفة مدى شعورهم بمرارة فقد الآخرين، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم (14)

يوضح مدى شعور أفراد العينة بالمرارة لافتقادهم الارتباط بالآخرين

ر.م	العبرة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أعمل أي شئ لأحافظ علي صداقاتي مع الآخرين	%82.3	%17.7	%81.55	%18.45
2	أشعر بقلّة القيمة عندما أعجز عن مساعدة الناس الدين يطلبون مساعدتي	%67.85	%32.15	%70.6	%29.4

وبالتأمل في بيانات الجدول السابق يتبين أن الذكور أكثر حرصاً علي المحافظة علي الصداقة مع الغير، وأن الإناث أكثر شعوراً بقلّة القيمة عندما يعجزون عن مساعدة الناس الذين يطلبون مساعدتهم، وهذا يعكس رغبة الإناث القوية في إثبات الذات وهذا يقودهن إلي الشعور بالضغط النفسي.

2. ما مدي انتشار مظاهر الإحباط النفسي بين أفراد العينة وللإجابة عن السؤال السابق، وبعد إجراء المعالجات الاحصائية باستخدام النسب المئوية تم الوصول إلي النتائج التالية:

1. الفشل في تحقيق الأهداف: سئل أفراد العينة لمعرفة مدي شعورهم بالفشل في تحقيق الأهداف، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم(15)

يوضح مدي شعور أفراد العينة بفشلهم في تحقيق الأهداف

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	تواجهني دائماً ظروف تحول دون بلوغ أهدافي	%50	%50	%50.5	%49.5
2	لم أحقق الكثير من الأهداف التي حددتها لنفسني	%55.6	%44.4	%52.8	%47.2
3	يعترض والداي علي الأشخاص الذين أرافقهم	%21.15	%78.85	%10.5	%87.5
4	أعجز عن تحقيق الكثير من الأهداف التي أعددتها في حياتي	%45.5	%54.4	%54.75	%45.15
5	أشعر بأنني لم أعيش تلك الحياة التي يجب أن أعيشها	%34.45	%65.55	%42.45	%57.55

وبالنظر إلي البيانات السابقة أن جزء من إحباط أفراد العينة يرجع إلي عجزهم عن تحقيق أهدافهم في الحياة وإلي عدم رضاهم عن نوعية حياتهم وإلي شعورهم بالاغتراب، وافتقادهم مفهوم الذات الإيجابي.

2. فقدان الحنان والحب الوالدي: سئل أفراد العينة لمعرفة فقدان الحنان والحب الوالدي ، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم(16)

يوضح استجابات أفراد العينة حول فقدانهم الحنان والحب الوالدي

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أشعر بأنني إنسان غير سعيد في هذه الدنيا	%36.7	%63.3	%39.7	%60.3
2	يفضل بعض المدرسين زملائي علي رغم أنني أفضل منهم	%33.3	%66.6	39.05	%60.95
3	أعاني من قسوة الناس المهمين بالنسبة لي	%27.8	%72.2	%35.55	%64.35
4	أشعر بأنني إنسان فاقد لحريتي	%24.45	%75.55	%22.55	%77.34
5	أشعر بأنني محروم من كل شيء	%16.65	%83.35	%17.1	%82.9

6	افتقد حنان والداي	%18.95	%81.15	%15.1	%84.9
---	-------------------	--------	--------	-------	-------

وبالتأمل في النتائج السابقة يتضح أن إحباط بعض أفراد العينة علي علاقة بافتقادهم حنان والديهم، ومعاناتهم من الحرمان من أشياء كثيرة مثل الدعم المعنوي والتقدير، والشعور بفقدان الحرية، والمحابة، والقسوة والشعور بالتعاسة، ويبدو أن الإحباط رد فعل لشعور بعض أفراد العينة بخيبة الأمل فالأبناء مثلاً يتوقعون حب ودعم والديهم مادياً ومعنوياً. ولكنهم يجابهاون بنبذهما وكراهيتهما وقسوتهما وما إلي ذلك، وتكون محصلة ذلك هي شعورهم بالإحباط، هذا الإحباط الذي لا يستطيعون رده.

3. الشعور باليأس: سئل أفراد العينة لمعرفة مدي شعورهم باليأس، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم (17)

يوضح استجابات أفراد العينة علي العبارات التي تمثل الشعور باليأس

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أشعر بأن سلوكي تحدده التقاليد المحيطة بي رغم عدم قناعتني بها	%42.25	%57.75	%39.7	%60.3
2	أري المستقبل غامض ويصعب التخطيط لأهدافه	%73.3	%26.7	%63.7	%36.3
3	أشعر بأنني إنسان غير محظوظ في هذه الدنيا	%39.55	%49.35	%41.1	%88.9

يوضح استجابات أفراد العينة علي العبارات التي تمثل الشعور باليأس

وبالتمعن في النتائج السابقة يتضح أن بعض أفراد العينة يعانون من مشاعر الإحباط التي تجعلهم يهملون حتى مظهرهم، ويشعرون بسوء الطالع، ويرون المستقبل مظلماً ولا أمل فيه، ويشعرون بقر وسطوة القيود الاجتماعية، وهذه كلها مشاعر اغترابه، وتتم عن ضعف الحيلة والشعور بالدونية والخضوع لسيطرة الضبط الخارجي.

4. إدراك العلاقات الاجتماعية: سئل أفراد العينة لمعرفة إدراكهم للعلاقات الاجتماعية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم (18)

يوضح استجابات أفراد العينة حول إدراكهم للعلاقات الاجتماعية

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	لقد اكتشفت أن الناس تصادق الفرد الذي وراءه مصلحة	%76.7	%23.3	72.5 %5	%27.35
2	أنزعج عندما يقاطعني الناس عند انشغالي بأمر مهم	%63.3	%36.7	%63	%37
3	لقد اكتشفت أن الكثير من الناس ينسبون أعمال الخير لهم دون أن يفعلوا شيئاً	%63.3	%36.7	56.2 %	%43.9
4	لم أجد بعد الشخص الذي يفهمني في هذه الحياة	%47.8	%52.2	47.6 %	%52.4

وبالنظر إلى بيانات هذا الجدول يتضح أن بعض أفراد العينة فشلوا في إيجاد الشخص الذي يفهمهم ولوحظ أن بعض الناس تدعي فعل الخير بدون حق. كما يحبط بعض أفراد العينة بسبب عدم تقدير الآخرين لهم عند انشغالهم بموضوع ما.

5. الفشل في نيل التقدير الاجتماعي: سئل أفراد العينة لمعرفة مدى شعورهم بالفشل في نيل التقدير الاجتماعي، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك:

الجدول رقم (19)

يوضح استجابات أفراد العينة حول إدراكهم للفشل في نيل التقدير الاجتماعي

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أتضايق كثيراً من ظلم الآخرين لي	%77.8	%22.2	%69.15	%30.85
2	أتضايق جداً من قلة تقدير الناس لمهاراتي	%57.8	%42.2	%56.8	%43.1
3	أعرض للمعاملة القاسية من قبل بعض الناس	%28.9	%71.1	%44.5	%55.5
4	يحرمني الآخرون من الكثير من حقوق	%32.2	%67.8	%38.35	%61.65
5	لم أنجح في جعل الناس يهتمون بي	%26.7	%73.3	%29.45	%70.55
6	لم أحظ بحب الناس الذين احترمهم كثيراً	%25.4	%75.5	%26.7	%73.3
7	كراهية الناس لي هي المسؤولة عن قلة نجاحي في عدة أمور	%23.3	%76.6	%37.75	%62.3
8	لم أنجح في جعل الناس يعاملونني بلطف وحنان	%30	%70	%19.15	%80.85
9	أشعر بعدم تقبل الآخرين لي	%26.7	%73.35	%19.9	%80.1

وبالنظر إلى البيانات السابقة يتضح أن هناك نسبة عالية من أفراد عينة الدراسة تعاني من الإحباط بمختلف مظاهره، وذلك لشعورهم بعدم ثقة والديهم فيهم وشعورهم بافتقار الحنان والحب والحرمان، وشعورهم بالتعاسة والقسوة، والتفرقة في المعاملة في داخل أسرهم وخارجها، وشعورهم بأنهم غير محظوظين في هذه الحياة، وبأن حقوقهم مهضومة. ولأشك إن هذا الكم الهائل من الإحباط يجعل بعضهم غير متوافق، وغير متوازن، وقد يدفعه حتى لممارسة أساليب أخرى لكي يتوافق نفسياً واجتماعياً.

ثانياً: الإجابة عن السؤال الثاني للدراسة: والذي مفاده "ما هو شكل العلاقة الخطية بين متغيرات الضغوط النفسية والاحباط النفسي؟".

وللإجابة عن السؤال السابق، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام معادلة الانحدار الخطي المتعدد لمعرفة مدى اسهام الضغوط النفسية في حدوث الاحباط النفسي. تم الوصول إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (20)

يوضح العلاقة الخطية بين الضغوط النفسية والاحباط النفسي

ثابت الضغوط النفسية	المعلمة	قيمة (ت)
	26.76	8.73

الاحباط النفسي	0.34	9.52
الارتباط المتعدد بين المتغيرات	0.66	
القوة التفسيرية للمعادلة	0.43	
القوة التنبؤية للمعادلة	0.43	
الانحراف المعياري للمتغير التابع	6.53	

*دالة عند مستوي 0.01

تبين من الجدول السابق أن معلمة ثابت الانحدار قد بلغت (26.76) ويعني ذلك أن أي مفردة من عينة الدراسة ستحصل علي (26.76) في اختيار الضغوط النفسية حتي علي صفر في متغير الاحباط النفسي. وبالنظر إلي نفس الجدول يتضح أن درجة اسهام الضغوط النفسية في الاحباط قد بلغت (0.34)، ومعني ذلك أنه كلما زادت درجة الضغوط النفسية عند الفرد بمقدار درجة واحدة زادت درجة الاحباط بمقدار (34%) من الدرجة المقررة لاختبار الضغوط النفسية.

كما بلغت القوة التفسيرية للمعادلة (0.43)، ويعني ذلك أن متغير الضغوط النفسية يساهم بـ 43% في الاحباط النفسي.

وبلغت القوة التنبؤية 0.43. ومعني ذلك أن الضغوط النفسية تتنبأ بـ 43%، من التغيرات الحادثة في الاحباط النفسي.

ويلاحظ من النتيجة السابقة أن الضغوط النفسية تساهم إسهاماً معنوياً في حدوث متغير الاحباط النفسي.

ثالثاً: الإجابة عن السؤال الثالث للدراسة: والذي مفاده " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس على مقياسي الضغوط النفسية والاحباط النفسي ؟ " .

وللإجابة عن السؤال السابق، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية استخدم اختبار "ت" وتم الوصول إلي النتائج التالية:

الجدول رقم (21)

يوضح حساب دلالة الفروق بين درجات الإناث ودرجات الذكور على مقياسي الضغوط النفسية والاحباط النفسي

العينات المقاييس	الإناث		الذكور		الاحصاء	
	م	ع2	م	ع2	د.ح	قيمة(ت)
الضغوط النفسية	86.94	17.52	79.89	15.14	116	2.24
الاحباط النفسي	55.76	9.93	54.78	8.33	116	0.59

وبالنظر إلي بيانات الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الإناث ودرجات الذكور على مقياس الضغوط النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح الاناث حيث بلغت قيم متوسطي الاناث والذكور على التوالي 86.94 ، 79.89، وبلغت قيمة (ت) (2.24) وبدرجة حرية (116) وهي دالة بمستوي 0.05.

ويتضح من هذه النتائج أن الأنثى أكثر معاناة من الضغط النفسي من الذكور . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة(اكيتيبي)التي توصلت إلي أن الضغوط النفسية أكثر انتشاراً لدى الاناث منه لدي الذكور.

وتبين عدم وجود فروق دالة احصائياً بين درجات الاناث ودرجات الذكور علي مقياس الاحباط النفسي، حيث بلغت قيم متوسط الاناث والذكور علي التوالي: 55.76، 54.78، وبلغت قيم(ت)(0.59) وبدرجة حرية 116.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالتوصيات الآتية:

1. توفير الأنشطة الترفيهية والاجتماعية والرياضية والثقافية التي من شأنها أن تبرز المواهب وتساعد على الاختلاط بالآخرين وتكوين العلاقات الاجتماعية وتقويتها وتبعت علي الراحة .
2. تعويد الابناء علي مواجهة ما يعترضهم من مشكلات وذلك من خلال توجيههم إلي استخدام العقلانية في التعامل مع هذه المشكلات.
3. حرص الوالدين على توجيه الأبناء توجيهاً صحيحاً نحو اختيار مجال دراستهم وتخصصهم وتجنب الضغط الأسري عليهم لتحقيق النجاح والتفوق في مجال قد لا يرغبونه لأن هذا الضغط والإجبار من شأنه أن يؤدي بهم إلي كراهية الدراسة وما يترتب عليها من تكوين اتجاهات سلبية نحوها مما يؤدي إلي شعورهم بالضغط النفسي.
4. حرص المربين سواء أكانوا مدرسين أو أولياء الأمور على تخفيف حدة القلق والتوتر لدي الأبناء في فترة الامتحانات وذلك من خلال عدم إحاطة الامتحانات بهالة من الخوف والقلق الذي من شأنه التأثير علي صحتهم النفسية وشعورهم بالإحباط وفقد الثقة بالنفس الذي قد يقودهم للمعاناة من الضغط النفسي.
5. حرص الوالدين على تجنب الخلافات بينهما أمام الأبناء إذ أن معاشة الأبن للخلاف الوالدي يشعره بعدم الأمان و الاستقرار ويؤدي إلي تدهور صحتهم النفسية والجسمية.
6. تجنب الوالدين التحيز في معاملة أبنائهم لأن اتباع هذا الأسلوب من شأنه خلق الحواجز النفسية بين الأبناء وبين الأبناء والآباء ويؤثر علي صحة الأبناء المحرومين من العطف والمحبة ويتسبب في شعورهم بالإحباط .
7. حرص المدرسين علي تجنب التحيز في معاملة الطلاب لأن اتباع المدرسين لهذا الأسلوب يخلق لدي الطلاب المحرومين الشعور بالتذمر والاحباط وجعلهم يكرهون الدراسة وينفرون منها.

المراجع

1. أحمد نائل الغرير ، فاعلية برنامج في الإرشاد النفسي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأطفال الصم والمتخالفين عقليا، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة القاهرة ، 1999.
2. بدر محمد الأنصاري، المرجع في مقاييس الشخصية تقنين على المجتمع الكويتي، ط2 ، دار الكتاب الحديث، الكويت ، 2002.
3. حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
4. رثيفة عوض، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، 2001.
5. زينب محمود شقير، الشخصية السوية والمضطربة ، ط2 ، النهضة المصرية، القاهرة ، 2002.
6. عثمان على أميم ، في الصحة النفسية الأسباب النفسية للأمراض العصبية ، دار الكتب الوطنية، بنغازي، 2004 .
7. عثمان على أميم ، بدرية على السامرائي ، الاختبار النفسي أسسه ومعالجته الإحصائية ، مطابع عصر الجماهير ، الخمس، 2001 .
8. عماد عبد الرحمن حسن ، مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها باستجابات الطلاب على اختبارات التفكير الابتكاري على طلاب التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، 1998.
9. ليلى محمد إكتيبي، الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات القلق والاحتراق النفسي و الاغتراب النفسي والضعف العصبي لدى طلاب وطالبات جامعة المرقب دراسة وصفية ارتباطيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الخمس، جامعة المرقب ، كلية الآداب والعلوم ، 2004 .
10. محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الطبعة الثانية الإسكندرية ، 2001.
11. نجاه سالم زريق، الإحباط وعلاقته بالعدوان وآليات الدفاع النفسي والعصبية لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة بشعبية المرقب دراسة ارتباطية عاملية، رسالة ماجستير غير منشورة ، الخمس ،جامعة المرقب ، كلية الآداب والعلوم ، 2004 .