

التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في مدارس بغداد

الأستاذ المساعد الدكتور
ساهر قحطان عبد الجبار الحميري
كلية الحلة الجامعة

مشكلة البحث:-

يعد التوتر النفسي من أكثر المظاهر النفسية تعقيداً لارتباطها مع مواقف الحياة المتعددة كالضغط النفسي، والقلق، والصراع، حيث تتدخل مصادر التوتر وأعراضه ونتائجه المستقبلية مع أفراسات تلك المواقف الحياتية. والذي يزيد من تعقيد هذه المظاهر هو ارتباط ظروف الحياة وسرعة التقدم والاندفاع نحو المغريات والطموحات والتطلعات غير المحسوبة والأهداف غير الواقعية مما يسبب ظهور الاحساس بالضيق والتوتر.

وترى الباحثة إن المتميزين هم الفئة الأكثر تأثراً بهذه المتغيرات كونهم فئة اجتماعية تمتاز بالذكاء العالي والتفكير الخيالي والميل نحو الأبداع والتميز والسعي لتحقيق تطلعات عالية المستوى في أهدافهم الحالية والمستقبلية. وقد لا يستطيعون تحقيق هذه التطلعات والأهداف لأسباب متعددة حينها سيشعرون بالإحباط والتوتر، وهذا يؤدي الى المزيد من التراجع النفسي والعقلي، وهنا تكمن أصل المشكلة.

ويسعى البحث الحالي الى التعرف على مستوى وجود التوتر النفسي لدى أفراد هذه الفئة، والتعرف على الفروق الدالة وغير الدالة في التوتر بين الطلاب والطالبات. والسعي لوضع بعض التوصيات والمقترحات التي تحدد وتعالج الحالات المتطرفة من أجل الوصول الى حلول مناسبة لتوترات هذه الفئة المتميزة من الطلبة.

أهمية البحث:-

يعد وجود التوتر النفسي بمستويات مرتفعة مؤشراً للاضطرابات النفسية التي تظهر بعدة أشكال ومظاهر منها جسمية كالتقلصات العضلية التي تغير من فسيولوجية أعضاء الجسم ومنها نفسية كاستجابات القلق والخجل والمخاوف الاجتماعية واضطرابات الإدراك التي تظهر على شكل تشويه في الإدراك وضعف القدرة على توظيف المعلومة والإفادة منها

في مواقف الحياة عامة والمواقف التعليمية بصورة خاصة.

إن مجتمع البحث معرض للإصابة في هذا النوع من الاضطرابات لأنه يتواجد في أجواء مشحونة بالتحدي والإثارة والتنافس سواء كان في المدرسة أو خارجها. ويمكن أن تتحول هذه الأجواء إلى ما يشبه ظروف الشدة وهنا تكمن الخطورة التي تزيد من ظهور أعراض التوتر. ظهرت هذه الأعراض ولو بنسب واطئة فإنها تؤدي إلى تفاقم الوضع العام للطلّاب لذا فإن دراسة موضوع التوتر النفسي لهذه الفئة يعد من الأمور بالغة الأهمية إذ يمكن تسليط الضوء على مكونات ومركبات

وأسباب ونتائج التوتر النفسي لدى هذه الفئة. وكذلك تبرز أهمية هذا البحث كونه يجري في محافظة بغداد التي تعيش ظروف أمنية وسياسية بالغة الخطورة والتعقيد. لهذا يتوجب علينا دراسة هذه الظاهرة النفسية ونسلط الأضواء عليها لعلنا نجد ما يخفف أو يقلل من وطأتها على هذه الفئة من الطلبة لأنها ستقود المجتمع في المستقبل اللاحق.

حدود البحث:

جرى البحث على عينة من طلبة الصف الرابع والسادس في مدارس المتميزين والمتميزات في محافظة بغداد / الكرخ للعام الدراسي ٢٠١٣ - ٢٠١٤.

فرضيات البحث:

١- لا توجد فروق إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في درجات التوتر النفسي لعموم العينة.

٢- لا توجد فروق إحصائية دالة بين درجات الطلبة الذكور والطلّبة الاناث في التوتر النفسي.

٣- لا توجد فروق إحصائية دالة بين درجات الطلبة في الصف الأول ودرجات الطلبة في الصف السادس.

أهداف البحث:-

- تعرف مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في محافظة بغداد.

- تعرف الفروق الدالة معنوياً بين الطلبة الذكور والاناث في التوتر النفسي.
- تعرف الفروق الدالة معنوياً بين الطلبة في السنة الاولى والسنة الأخيرة.

تعريف المصطلحات:

أولاً / التوتر

- تعريف لسان العرب: توتر، أشد عصبه وصار مثل الوتر كأوتار القوس (المصري: ٢٧٨:١٩٥٦).

- التكريتي: ١٩٩٥.

مجموعة الاستجابات السلوكية التي تظهر لدى الشخص بشكل استجابة فسيولوجية يعبر عنها بألم في العضلات أو نفسية كالقلق والأرق والخوف أو عقلية مثل التركيز وشروذ الذهن. التكريتي (٢٥:١٩٩٥).

- الحميري: ٢٠٠١

حالة انفعالية، بيولوجية، عقلية ناجمة عن انعدام اشباع الحاجات او تحقيق الأهداف، تؤدي الى حدوث صراع داخلي بين دوافع الانسان. (الحميري ٢٠٠١: ١٥).

ثانياً / الطالب المتميز

(١) تعريف عبد الكريم ١٩٩٦.

هو كل طالب أو طالبة في الصف الخامس الاعدادي سواء في مدارس المتميزين أو في المدارس الاعتيادية حصل على المئني فوق ال ٩٥ في اختبار المعوقات المتابعة، والمعد للبيئة العراقية في المرحلة العمرية التي ينتمي اليها، وممن حصل على معدل ٨٥٪ أو أكثر في الامتحانات النهائية للمواد الدراسية العلمية للصف الرابع الاعدادي (عبد الكريم: ٥١: ١٩٩٦).

(٢) تعريف الدوري (٢٠٠٣)

هو كل من أمتلك أداءً مرتفعاً في مجال واحد، أو أكثر كالتحصيل الدراسي المرتفع، والقدرة العقلية العالية، والقدرة الابداعية، والأداء الحركي المتميز (الدوري: ١٦: ٢٠٠٣)

٣) تعريف عباس (٢٠٠٦)

هو الفرد الذي يتميز عن أقرانه في مرحلته العمرية في التحصيل الأكاديمي وبصورة مستمرة ولديه قدرة عقلية عالية في سرعة تفعيل المعلومات (عباس: ٥٥: ٢٠٠٦)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

مدخل في التوتر النفسي:

يعد التوتر النفسي مؤشراً لكثير من الاضطرابات النفسية التي تواجه الطالب في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات فضلاً عن متطلبات الحياة اليومية والتي تحتاج الى مواجهة وحلول فورية، ويحدث التوتر عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب كنتيجة للتفاعل بين عوامل بيئية وخارجية وعوامل فردية وداخلية، وتعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية أدراكه أو تقييمه للموقف أما بطريقة شعورية أو لا شعورية. (الشناوي ومحمد: ١٩٩٤: ٩٠٧)

وليس من الضروري ان يكون التوتر ظاهرة سلبية، ومن ثم يتحتم على الانسان التخلص منها لأن ذلك يعني نقص في فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الاخفاق في الحياة، وبذلك لا نستطيع أن ننكر فوائده ونحن بحاجة اليه بالقدر المعقول الذي يحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بأعمالنا تحقيقاً لما نصبو اليه من أهداف، وان خلو الحياة من التوتر النفسي يعني التبلد الوجداني والجمود الفكري. (سليمان ١٩٩٦: ١١٦)

وهناك حد أمثل للتوتر أو مستوى معتدل منه فإذا ازداد عن هذا الحد يبدأ بالتأثير السلبي أو الضار وتصبح الزيادة فيه أهدار للطاقة ومصدر للمشكلات الصحية والنفسية والجسمية. (الملا، ١٩٨٢: ٥٤)

ويظهر التوتر النفسي في عدة من المخاوف الاجتماعية وتشير الاحصائيات ان ٨٠ ٪ من الأمراض تنتج عن التوتر النفسي وان ٥٠ ٪ من افراد المجتمع الذين يراجعون الاطباء يعانون من التوتر النفسي من الدرجة الاولى وان ٢٥ ٪ من الافراد يعانون من احد اشكال التوتر أو

احد مظاهره. (Davis al.١٩٨٩:٥٢)

واشار هانز سيللي الى نموذج متلازمة التكيف مكون من ثلاث مراحل:

١- مرحلة التنبيه والحذر: وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الاول لضبط مصدر التوتر فعندما يتعرض الفرد لتهديد جسمي فان رد فعل الجسم واحد في الحالتين، فبتبدأ الاشارات العصبية والهرمونية في الجسم بتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات ويزداد العرق ومعدل التنفس وافرار الادريالين وعندما يتخلص الفرد من التهديد فان الجسم يعود الى مستوى منخفض من الاثارة والى حالة التوازن الداخلية (١٩٨٣:٩٣، Seyle).

٢- مرحلة المقاومة: وفي هذه المرحلة يهيئ الفرد نفسه لمواجهة مصدر التوتر الا ان انهماكه الجسمي والنفسي مع مصدر التوتر يجعله اكثر عرضة لتطوير الاضطرابات النفسية والجسمية مثل ارتفاع ضغط الدم والقرحات المعوية والربو والمشكلات الجنسية وتنشأ هذه الاضطرابات من محاولات الفرد التعامل مع مصدر التوتر فاذا كانت غير فعالة فإنها تؤثر سلباً على قدرة الفرد على التركيز والتذكر بشكل منطقي.

٣- مرحلة الانهك والتعب: في هذه المرحلة تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع التوتر النفسي فيصبح مصدر التوتر مسيطراً على الفرد مما يجعله غير قادر على حماية نفسه ومن ثم تضعف مقاومته ويدخل مرحلة الاعياء والتعب ويصبح وضعه سيئاً (دحادحة وحداد، ١٩٩٨: ٥٢-٥٣).

نظريات تفسير التوتر النفسي:-

لقد اشارت عدد من النظريات الى التوتر النفسي باعتباره حالة نفسية وجسمية وعقلية تشعر الفرد بعدم الارتياح وعدم الاستقرار وعدم التوازن بين المطالب المفروضة كما يدركها وقدراته وامكانياته، واول النظريات التي طرحت موضوع التوتر النفسي هي (نظرية التحليل النفسي) التي يتزعمها العالم فرويد (١٩٣٩ - ١٨٥٦) (Freud) فقد اكد على ان القوى الدافعة للسلوك هي قوة داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (الهو، والانا، الانا العليا) الذي يؤدي الى حدوث التوتر والقلق (امسلي، ١٩٩٣: ٢٣٤) وان التزمت الزائد

لطغيان الانا والاندفاع والتهور دليلاً على التوتر النفسي وظهور القلق.

أما الفرويديون الجدد (اريك فروم، وسوليفان) فيؤكدان على ان التوتر يحدث نتيجة فشل الفرد في الحفاظ على العلاقات الشخصية مع الآخرين ويظهر بأشكال متعددة كالتوتر البايوكيميائي الذي يحركنا لكي نبذل الطاقة ونشبع حاجتنا كالرغبة الجنسية، الحاجة الى الطعام، أو الحاجة الى النوم الذي يراه سوليفان مختلف تماماً عن الحاجيات البايوكيميائية. (العزة والهادي، ١٩٩٩: ١٧١٣).

في حين يشير (المنظور الإنساني) الى ان التوتر يظهر كنتيجة لحرمان الفرد من الوصول إلى الأشباع الكافي لحاجاته الأساسية، وهذه الحقيقة تمنع من التقدم نحو الهدف المتمثل بتحقيق الذات وقد حدد ماسلو الحاجات الأساسية في ستة مستويات تتماشى مع مبدأ التوازن ووضعها في ترتيب هرمي، فحينما تشبع حاجات المستوى الأول تطفئ على سلوك الفرد حاجات المستوى الثاني والثالث وهكذا (٦٤ - ٦٣: Puan ١٩٧٧).

وتؤكد (نظرية الصراع) لجانس ومان (Jains & Mann) إن التوتر يتحدد تبعاً لحجم ومقدار الصراع، سواء أكان هذا الصراع يمثل حالة دافعية أم إنفعالية. وإن الصراع القوي يحدث على الشعور بالضغط النفسي وعدم الأمن النفسي والاضطراب الانفعالي الذي يحدث التوتر. (١٩٧٧: ١٤٧: Jains & Mann)، وتعتبر بنكستون (Bengston) إن التوتر يحدث من خلال الصراع والانقسامات المتزايدة بين الأجيال، وإن عمليات التشئة الاجتماعية التقليدية أصبحت عديمة المفعول في فترة التغيير الاجتماعي السريع مما أدى بالنتيجة الى تزايد الفجوات في القيم بين الشباب والكبار. (Bengston، 1970: 31).

أما (المنظور المعرفي) فيؤكد على إن التوتر يحدث عندما تتعارض أفكار الفرد ومعارفه ومدركاته المختلفة مع الأشياء غير المرتبطة نفسياً مع بعضها فإن الفرد يسعى بمختلف الطرق لجعلها أكثر تطابقاً وأنسجماً (Festiger، 1962: 3).

فعندما يواجه الفرد تناشراً ادراكياً يكون في موقف اختبار بدائل مقترحة أمام جاذبية بدائل أخرى مرفوضة، وكلما كانت البدائل متقاربة أدت الى صعوبة في خفض التوتر وكلما تباعدت البدائل فإن خفض التوتر يصبح أسهل، لكون التناشز الإدراكي يتمثل

سلوكياً بمشاعر التوتر والضغط، ويرى فستنجر إن سبب التناثر هو أما مخالفة المعيار الاجتماعي أو الخبرات الشخصية للأفراد (Morgan، 39: 1988).

أما (نظرية المجال) فأن من أهم مفاهيمها هو التوتر (Tension) الذي اعتبره (ليفين) حالة يكون عليها الشخص في موقف معين، وفسرها في ضوء خاصيتين تصويريتين مهمتين هما:-

حالة التوتر في نظام معين تميل الى مساواة نفسها بكمية التوتر في النظام المحيطة وأطلق عليها أسم عملية (Process) وقد تكون العملية تفكيراً أو تذكيراً أو وجداناً أو أدراكاً أو عملاً. (Lendzey، 20: 1954)

الخاصية التصويرية الذهنية الذاتية للتوتر: هي أن يواصل الضغط على حدود النظام فإذا كانت الحدود تتميز بالصلابة فإن انتقال التوتر من نظام الى النظام المجاورة سيعاق وإذا كانت الحدود ضعيفة فإن التوتر سينتقل بسهولة الى بقية النظام، وتوصل (ليفين) الى إن الاحباط له دور في زيادة التوتر حيث يرتبط به في الجوانب الآتية:

- شدة الدافع أو الرغبة التي تهدف للوصول اليه.
- قوة العائق التي تمنع من الوصول الى الهدف.
- استمرار وجود العائق (Lehmer & Ekabe، 103: 1964).

وفي (المنظور السلوكي) لمفهوم التوتر فإنه يؤكد على العلاقة الارتباطية بين الإنسان والبيئة وإن محور الاضطراب النفسي عندما يحدث لا يشمل جانب واحد من الشخصية وإنما يشمل أربعة جوانب هي (السلوك الظاهري، الانفعال، التفاعل الاجتماعي) (الخطيب، ٢٦٠: ١٩٨٧)

وإن علاج الفرد الذي يشكو من مشكلة معينة كالقلق أو التوتر يمكن أن يتم بتعليمه أساليب جديدة من السلوك وطرائق جديدة في حل المشكلات، ويمكن مساعدته على تغيير توقعاته القديمة نحو الأهداف الى توقعات جديدة (أبراهيم: ١٩٩٨: ٢٢٤).

ويرى أصحاب النظرية السلوكية إن الشخصية تعد نتاجاً للتعليم، لذا فإن أنواع السلوك الشاذ أو ضعف التوازن (السلوك المتوتر) يمكن تعلمها من البيئة (Mowrer، 26: 1950).

وبناءً على ذلك فإن التوتر يكون سببه الفشل في تعلم واكتساب سلوك معين أو تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة، أو من خلال مواجهة الفرد لمواقف الصراع في البيئة التي تستجوب القيام بعمل متميز أو اتخاذ قرار يشعر بأنه لا يستطيع اتمامه (الزبيدي: ٦٠: ١٩٩٧).

وفي (المفهوم الوجودي) للتوتر أوضح ماي (١٩٨١) بأنه لا يقبل ارجاع القلق والتوتر لبعض الصراعات النفسية الداخلية أو الخطر الخارجي ولكن يرجعهما الى التصادم الأساسي والجوهري بين الوجود وعدم الوجود (الفناء) ويرى إن الشخص الذي يعاني من الاضطراب النفسي يسعى الى الوصول الى نتائج آمنة لوجوده ولو كانت محدودة وأكثر سهولة، حيث تؤدي المعاناة الى القلق الشديد والشعور بالتوتر، عكس الشخص السوي الذي يؤكد حضوره الوجودي عن طريق المعاناة. (عبد الرحمن: ١٩٩٨: ٤٨٥).

الدراسات السابقة:

اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات المحلية والعربية والأجنبية المتعلقة بموضوع التوتر النفسي، وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات:

جاء في دراسة كوبر سيوسن (Coper Susson) ١٩٩٤: لعينة تكونت من (٨٧) طالباً من الطلبة السود الدارسين في الجامعات والكليات الخاصة بالبيض في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي هدفت الى معرفة مصادر التوتر والانفعال وأساليب مواجهتها، توصلت الدراسة إلى إن الطلبة يعانون من ضغوط (أكاديمية، مالية، إدارة سكن، التمييز العنصري). (Coper Susson، 673 ; 1994)

وفي دراسة التكريتي (١٩٩٥) استهدفت الدراسة الكشف عن أثر الاسترخاء في خفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لدى عينة تجريبية تكونت من (١٨) طالباً من مؤسسات التعليم العالي الذين يراجعون المكتب الارشادي التربوي والنفسي، توصلت الباحثة الى غن المصابين بالقلق العصابي يعانون من التوترات النفسية والجسمية والذهنية، وإن ممارسة الاسترخاء بانتظام مع مرور الوقت يؤدي الى تناقص تدريجي لجميع الاعراض الثانوية للتوتر والتي تشكل أحاسيس غير ممتعة، وحدوث تغيرات ايجابية في اجهزة الجسم (التكريتي، ٣: ١٩٩٥).

وفي دراسة حمدي وداود (١٩٩٧) على عينة مكونة من (٣٢٠) طالباً وطالبة من الصف السادس وحتى الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية الأساسية في مدينتي الزرقاء وعمان، استخدمت فيها قائمة المشكلات أو المواقف التي تشكل مصادر التوتر تكونت من ثمانية مجالات، أظهرت النتائج إن أهم المشكلات هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والمخاوف، وأقلها أهمية تلك المتعلقة بالأمور المالية والعلاقة مع الأبوين والإخوة بينما عدت المصادر المتعلقة بالمستقبل وبالعلاقة مع الزملاء والمدرسين متوسطة الأهمية. (حمدي وداود، ١٩٩٧: ٢٥٣)

وفي دراسة حداد ودحادحة (١٩٩٨) هدفت الدراسة الى استكشاف مدى فعالية برنامج ارشادي جمعي في حل المشكلات، وبرنامج ارشادي جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر، تكونت العينة من (٣٠) طالباً في الصف السابع والثامن من الذين يعانون من التوتر النفسي، كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة على اختبار (كروس كال - واليس) في القياس المباشر والقياس العاجل (الاحتفاظ) ولصالح المجموعتين التجريبيتين، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين الأولى والثانية في القياس المباشر والآجل في ما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي. (حداد ودحادحة، ١٩٩٨: ٥١ - ٧٦).

وجاء في دراسة الحميري (٢٠٠١) التي استهدفت التعرف على علاقة التوتر النفسي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصف السادس الإعدادي وآبائهم في محافظة بابل في ضوء متغيرات التخصص، الدروس الخصوصية ن المستوى الثقافي للأب حيث بلغت عينة الدراسة (١٧٢) طالباً من الفرع العلمي و (٧٨) طالباً من الفرع الأدبي بعد استبعاد الطلبة الراشدين للعام الدراسي (١٩٩٨ - ١٩٩٩) وفاقدي الأب (متوفي، مطلق، منفصل) حيث بلغت العينة (٢٥٠) عينة الآباء و(٢٥٠) عينة الطلبة، أظهرت نتائج الدراسة إن عينة الطلاب لم تصل درجة توترهم النفسي الى المستوى الفرضي للمقياس بينما كانت درجة التوتر النفسي للآباء مقاربة الى المستوى الفرضي لمقياس التوتر النفسي، وأشارت ايضاً الى وجود ارتباط عكسي بين التوتر النفسي والتحصيل الدراسي وبدلالة احصائية حيث اشارت الى إن التوتر النفسي في أغلب الأحيان يؤدي الى عجز أو انخفاض في مستوى

الأداء، فضلاً عن ذلك قسم الباحثان الطلبة الى ذوي توتر (عالي، متوسط، واطئ) وأظهرت النتائج وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠٥) حيث أشارت الى إن درجات الطلبة تختلف باختلاف توترهم، وأظهرت أيضاً عدم وجود علاقة بين التوتر النفسي للآباء والتحصيل الدراسي للطلبة وإن التباين في مستوى التوتر النفسي للآباء (عالي، متوسط، واطئ) لا يؤثر في التحصيل الدراسي للطلبة (الحميري، ٢٠٠١: ٩٥ - ١١٦).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً / إجراءات اختبار العينة

أ / المدارس المشمولة بالبحث.

اعتمدت الباحثة جميع اعداديات المتميزين والمتميزات في محافظة بغداد / الكرخ الأولى وعددها (٣) مدارس (والجدول ١) يوضح ذلك:

الجدول (١)

مجتمع مدارس المتميزين والمتميزات في بغداد / الكرخ الأولى للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤

ت	أسم المدرسة	الرابع	الخامس	السادس	المجموع
١	إعدادية الخضراء / متميزين	١١٨	١٠٤	١١٢	٣٣٤
٢	إعدادية الحارثية / متميزين	١٢٠	٩٠	١٢٠	٣٣٠
٣	إعدادية المنصور / متميزات	١٤٣	٨٩	١١٨	٣٥٠
	مجموع	٣٨١	٢٨٣	٣٥٠	١٠١٤

ب / عينة البحث.

اعتمدت الباحثة عينة من طلبة المتميزين من الذكور والانات اختيروا بطريقة قصدية من مجتمع مدارس المتميزين والالذين لا يقل معدل درجاتهم النهائية للمواد الدراسية في المرحلة الرابعة والسادسة للفصل الأول والثاني عن (٩٠٪) فما فوق لكل مادة وقد بلغ عددهم (١١٢) متميزاً من المجتمع الكلي وبواقع ٩ ٦٩ طالبة متميزة و(٤٣) طالباً متميزاً ولأغراض احصائية اختارت الباحثة (١٠٠) طالب وطالبة وبواقع (٢٥) لكل منهم ومن جميع المدارس والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

الصف	النوع	المجموع
الرابع	طلاب	٢٥
	طالبات	٢٥
السادس	طلاب	٢٥
	طالبات	٢٥
المجموع		١٠٠

ثانياً / أداة البحث:

تم استخدام مقياس التوتر النفسي المصمم على البيئة العراقية المكون من (٦٠) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي (التوتر الجسدي، التوتر النفسي، التوتر العقلي) بواقع (٢٠) فقرة لكل مجال حيث أعتقد الباحثان إن هذا العدد من الفقرات يكفي لقياس هذه الظاهرة لهذه الفئة. علماً إن المقياس رباعي التدرج ومعتمد على مقياس (التكريري) بعد إجراء التعديل المناسب وتحقيق الصدق والثبات وتكييفه لهذه الفئة من الطلبة.

الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعنتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ لتحقيق اهداف البحث من الناحية الاحصائية.

الفصل الرابع

تم تحليل النتائج التي ظهرت من خلال تطبيق مقياس التوتر النفسي وكما يلي:

١- الهدف الأول: يتعلق بالتعرف على مستوى التوتر النفسي لعموم العينة، حيث ظهر بأن المتوسط الحسابي لعموم أفراد العينة (١٨٥) وإن متوسط الفرضي للمقياس هو (١٥٠) ومن خلال فحص الفرق بين المتوسطين تبين أنه ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) وهذا يدل على إن افراد العينة من الطلبة يعانون من التوتر النفسي. وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، وكما يلاحظ في جدول رقم (٣).

جدول رقم (٢) يوضح مستوى الدلالة لعموم العينة

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
١٠٠	١٨٥	١٥٠	٩,٢٥٠	٩٩	دال

٢- الهدف الثاني: يرتبط بمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب ودرجات الطالبات. فقد أظهرت النتائج إن المتوسط الحسابي للطلبة الذكور (١٩٠) والطالبات (١٧٥) وبعد تطبيق الاختبار الثاني لمجموعتين مستقلتين ظهر بأن هناك فرق ذو دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) وهذا يعني إن الطلبة الذكور أكثر توتراً من الطالبات وبهذا يمكن رفض قبول الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ويمكن تفسير ذلك الى أن الطلبة الذكور لديهم أهداف وطموحات أعلى من الطالبات أذ أنه كلما زادت الأهداف والطموحات زادت احتمالات التعرض للتوترات النفسية، وكما موضح في جدول رقم (٤).

جدول رقم (٤)

يوضح الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الطلاب والطالبات

العينة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الطلاب	٥٠	١٩٠	٨,٧٦٠	٩٨	دال
الطالبات	٥٠	١٧٥			

٣- الهدف الثالث: ويشير الى التعرف على الفروق بين درجات الطلبة في السنة الأولى ودرجات الطلبة في السنة السادسة حيث بلغ متوسط درجات الطلبة في السنة الأولى (١٦٥) وفي السنة السادسة (١٨٨) وبعد اختبار الفرق بين المتوسطين ظهر بأن هناك فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٩٨) ولصالح طلبة السنة السادسة وبذلك يمكن قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية، وكما يلاحظ في الجدول رقم (٥).

جدول رقم (٥)

يوضح دلالة الفروق بين عموم الطلبة باعتماد متغير السنة الدراسية

العينة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
السنة الأولى	٥٠	١٦٥	٧,٥٤٠	٩٨	دال
السنة الأخيرة	٥٠	١٨٨			

ويمكن القول بأن التوتر يزداد للطلبة كلما تقدموا في سنوات الدراسة حيث تظهر لديهم صعوبة المواد الدراسية وتتلور لديهم الحاجة لبذل المزيد من الجهد لإحراز النجاح والاستمرار بالتفوق.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يمكن وضع التوصيات الآتية:

- ١- إنشاء معاهد متخصصة في رعاية الطلبة المتميزين (المتفوقين) يتم فيه اغناء المنهج وإثرائه بموضوعات تعليمية أكثر صعوبة مما يعطي للطلبة الاعتياديين
- ٢- عمل حلقات دراسية حول رعاية المتفوقين في فترات زمنية معينة لتبادل الخبرات بين العاملين في مدارس المحافظات كافة، تساعد في التعرف على مواطن القوة والضعف لديه وتساعد على البحث والتفكير ومناقشة الافكار على مستوى عالٍ كما انه يؤدي الى النمو السريع في جميع نواح شخصيته.
- ٣- تضمين المناهج العلمية مواد تربوية ونفسية لتحقيق مستوى من التوازن بين المواد العلمية والمواد الانسانية للتخفيف من آثار العبء المعرفي للطلبة. على أن يشمل ذلك جميع المراحل الدراسية لأن جميع الطلبة محرومين من هذا التوازن في المناهج الدراسية.

المقترحات:

إجراء دراسة لقياس التوتر النفسي لدى الطلبة الموهوبين والطلبة المتميزين في بقية محافظات العراق ومقارنة النتائج لمعرفة الطلبة الأكثر توتراً من أجل المساهمة في وضع الحلول المناسبة ومساعدتهم للحد من التوترات النفسية.

ملخص البحث:

التوتر النفسي هو تغيير في مستوى الدوافع ارتفاعاً وانخفاضاً وكلاهما يؤديان إلى حدوث القلق الذي يسبب تعطيل في الإداء العلمي ويحدث شعور بالانقباض واضطراب في التوازن والتهى لتغيير السلوك لمواجهة عوامل التهديد.

وتعد ظاهرة التوتر من اكثر الظواهر النفسية انتشاراً وشمولها جميع فئات المجتمع وأثرت بشكل سلبي على مجمل الأداء العام للمجتمعات الإنسانية.

وقد افترضت الباحثة إن فئة الطلبة المتميزين هم اكثر عرضة التأثير بهذه الظاهرة كونهم اعدوا أنفسهم لتقديم أقصى أداء علمي كونهم يمتلكون مستويات قياسية في الذكاء والطموح والاندفاع والاستعداد للتميز أكثر من غيرهم.

وقد تم اختيار عينة مناسبة من الطلبة المتميزين في محافظة بغداد من الصفوف المتقدمة في مدارس المتميزين وطبق عليهم مقياس التوتر النفسي الذي أعدته (التكريتي) بعد إجراء بعض التعديلات عليه والتحقق من الخصائص السايكومترية. وقد أظهرت نتائج البحث ارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى عموم الطلبة. مع وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فئة الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب. وانخفاض مستوى التوتر للطالبات. وظهور ارتفاع في درجات التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس مقارنة مع طلبة الصف الأول وبدلالة احصائية.

وتم وضع عدد من التوصيات والمقترحات الإجرائية من أجل إكمال فائدة البحث والاستفادة منها من قبل العاملين مع الطلبة المتميزين في البلدان العربية.

ABSTRACT

Psychological tension is a change in the level of motivations up and down and both them lead to happening the worry which cause malfunction in scientific performance and makes restriction and disorder in the balance and preparing to change the behavior to face the factors of threats.

Tension phenomenon is considered one of the most prevalent psychological phenomena including all kinds of society and it affected negatively onto the total general performance for human communities.

The researcher has supposed that the category of distinctive students are greatly influenced by this phenomenon because they prepare themselves to present a higher scientific performance for having high levels of intelligence، ambition، motivation and to get ready for distinction more than others.

A suitable sample of distinctive students has been chosen in Baghdad province of advanced classes in the schools of distinctive students and the criterion of psychological tension prepared by (Al-Tikriti) has been applied on them after doing some modifications and verifying Seiko-metrical features. The results of the research have down a raising in psychological tension for whole students, with existing differences of moral indication between male and female students and it was for benefit of males and decreasing the level of tension for female students. And appearing a high level in psychological tension for sixth class students as compared with first class with statistic indication.

A number of recommendation and procedural suggestions have put to complete the advantage of the research and make sure of it from employees with distinctive students in Arab countries. □

قائمة المصادر والمراجع

المصادر العربية:

- ١- ابراهيم، عبد الستار: (١٩٩٨)، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه وعلاجه، عالم المعرفة العدد (٣٩) يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، مطابع الرسالة.
- ٢- امسلي، جوردن: (١٩٩٣)، اتجاهات علم النفس المعاصر، ترجمة عبد الله وحيد عريق، بنغازي، منشورات جامعة قاريونس.
- ٣- التكريتي، ثناء بهاء الدين: (١٩٩٥) بنار برامج ارشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي، اطروحة دكتوراه منشورة، مجلة الأستاذ، العدد (١٣) كلية التربية بن الرشد، جامعة بغداد.
- ٤- الحميري، ساهرة قحطان عبد الجبار (٢٠٠١) التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الاعدادي وآبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- ٥- الخطيب، جمال: ١٩٨٧، تعديل السلوك، القوانين والاجراءات، عمان، المطابع التعاونية.
- ٦- الزبيدي، يونس طاهر خليفة (١٩٩٧) جودة القرار وعلاقته بالمركز الانفعالي وموقع الضبط لدى المدرء العاملين، رسالة ماجستير، كلية الآداب الجامعة المستنصرية.
- ٧- سليمان، علي السيد (١٩٦٦) مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تنميتها في شخصية الطالب، محاضرات الدور التأسيسية الأولى الأخصائي النفسي والمدرسي، مركز البحوث والدراسات النفسية.

- ٨- الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٤) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية (دراسات تطبيقية)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٩- عباس، ايمان شريف (٢٠٠٦)، الحاجات الارشادية للطلبة المتميزين وغير المتميزين في معهد الفنون الجميلة، رسالة ماجستير آداب في التوجيه والارشاد، كلية التربية.
- ١٠- عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨) القياس النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح.
- ١١- عبد الكريم ايمان صادق (١٩٩٦)، بعض خصائص الشخصية لدى الطلبة المتميزين في ثانويات المتميزين والثانويات الاعتيادية (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير آداب في علم النفس: ١٩٩٦.
- ١٢- العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت: ١٩٩٩، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط١ عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ١٣- محمود، عبد الحي والسيد، منصور محمد (١٩٩٩) الضغوط النفسية وقلق الامتحانات وأثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى الطلاب الجامعيين، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلة دورية ربع سنوية، تصدرها كلية التربية جامعة المنيا.
- ١٤- الملا، سلوى محمود (١٩٨٢) التوتر كمقياس للدافعية، ط١ الكويت، دار القلم.
- ١٥- هلال، محمد عبد الغني حسين (٢٠٠٠) مهارات إدارة الضغوط والسيطرة والتحكم في الضغط، سلسلة مهارات تطوير الإداء، العدد (١٩)، مركز تطوير الإداء والتنمية، القاهرة.
- ١٦- المصري، الإمام العلامة أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي (١٩٥٦) لسان العرب، المجلد الخامس، بيروت، دار بيروت للطباعة والنشر.

المصادر الأجنبية:

- 1- Bengtson، V. L. (1970): The generation cap.A review and typology of social psychological perspectives in youth and society (٢)
- 2- Cunningham، W. g: (1984) Teacher Burnout: Stylish and profound problem، planning and Winter، 12 ،(٤) pp 219 - 244.
- 3- Davis، R.Fruehing،& Oldham، N: (1989): Psyghology human Rellation and work adjustment، Megraw - Hill Book Company.
- 4- Festinger، L. (1962): A theory of cognitive dissonance، Stanford University Press، U. S. A.
- 5- Lehner، J.& Kube، E. (1964): The dynamies of personal adjustment. Prentice - Hall، Inc.
- 6- Lindzey، G (1954): Handbook of social psychology. Addison Wesley Publishing Company، Inc.
- 7- Coper، S (1995) : Selfconstruals. Coping and stress in cultural adaptation. journal of Cross Cultural Psychology، Vol. ،26 No .6 PP. 673 - 677.
- 8- Mergan، C.T: King، R. A.; Weusz، J. R & Senopier، J. (1986): introduction to psychology، New York، Mc Graw - Hill.