

الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي والمعرفي للطلاب

ا.م. وداد فاضل عباس

ورقة العمل مقدمة الى ندوة القسم بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

الإنسان ومنذ بداية الكون عبر ملايين السنين وهو يبحث عن الاستقرار والأمان والراحة التي تعطيه الاتزان ومنذ تلك الأزمان وهو يسعى لتخفيف عن الحياة كاملة ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجات الضغط ازدادت الضغوط عليه لتلبية تلك المطالب. إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراس سلوكيات تشكل عبئاً على قدرت ومقاومته الناس على التحمل وظاهرة الضغوط هي من الظواهر الانسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية وإقتصادية واجتماعية ومهنية وأكاديمية ولأن كل مرة المضامين لها انعكاساتها النفسية ويسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية يعتبر الباحثون أن كل الضغوط النفسية كالتفكك الأسري والفقر وفقد عزيز وضغوط الدراسة والمشاحنات اليومية والفشل الدراسي والضوضاء كلها ضغوط نفسية. ونجد أن الضغوط على مستوى التربية أيضاً منها الضغوط الدراسية التي تتمثل في ضغوط المناهج والمدرس والامتحانات والعقوبات والقواعد الأكاديمية وازدحام القاعات والتفاوت لحضاري والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية وكذلك الفشل الدراسي. والضغوط الدراسية هي مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الطالب في المناخ المدرسي أو الجامعي ووالشعور بالوطأة من جراء المؤسسة التعليمية بصفة عامة وهذه الضغوط ينتج عنها كثير من النواتج مثل القلق والصداع والإحباط وهذا بدوره يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي ومجالات الحياة المختلفة. كذلك له تأثير سلبي ملحوظ على الإنجاز والتحصيل الدراسي والأداء البشري بصفة عامة

عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته

أنواع الضغط النفسي :

تختلف أنواع الضغوط النفسية باختلاف مسبباتها وقوتها من حيث التأثير وسنجد أهم أنواع الضغط النفسي وهي :

أ- الضغوط في المواقف المُهدّدة للحياة: وتتمثل هذه الضغوط بتعرّض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيهِ وقد تُهدّد حياته، وعندها يستجيب الإنسان

بالهروب أو المواجهة، ولعلّ هذا ما يُفسر أهمية الضغط النفسي في هذه الحالة لحماية النفس وإنقاذها.

د- الضغط البيئي: ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبب له الإجهاد، ومثال ذلك الازدحام، والضوضاء، وضغوط العمل والأسرة.

ج- الضغوط الداخلية: وتتمثل الضغوط الداخلية بقلق الإنسان وتوتره تجاه الأشياء التي لا تستحق التوتر والقلق، أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصرف تجاهها، ولعلّ هذه الضغوط هي الأكثر قابلية للعلاج والحلّ.

د- الضغوط الناتجة عن الإنهاك في الدراسة والعمل: هناك مجموعة من الأمور المتعلقة بالعمل، أو المدرسة، والتي قد تسبب الضغط النفسي، ومنها: العمل لفترات زمنية طويلة. وعدم تعاون أعضاء التدريس مع الطلبة والقيام بالأعمال الصعبة.

أعراض الضغط النفسي :

تمر الضغوط النفسية بأعراض مختلفة على الشخص ، فالأعراض اناجمة عن الضغوط النفسية ومن أهم هذه الأعراض :

أ- الأعراض الجسميّة: وهي ردّات الفعل الفسيولوجيّة التي يستجيب لها الجسم للمثيرات المختلفة التي من شأنها أن تولّد حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار، ومنها ارتفاع عدد نبضات القلب وزيادة قوة خفقانه، وتشنّج العضلات المختلفة، بالإضافة إلى آلام المعدة والتعرّق الشديد والمستمر وسرعة النفس وضيقه.

ب-الأعراض الذهنيّة: الضعف العام في التركيز ومواجهة الصعوبات في أداء العمليّات العقليّة.

الأعراض العاطفيّة والانفعاليّة: كسرعة الاستثارة والغضب والانفعال والقلق والتوتر، وقد تظهر بعض الانفعالات الباردة نسبياً التي تظهر في الحزن والإحباط والاكتئاب والانسحاب.

ج-الأعراض السلوكية: والتي تظهر عند تعرض الفرد للضغوط كردة فعل للطاقة السلبية الكامنة ومحاولة تفريغها بالحركات الجسمية النمطيّة؛ كهزّ الركبة، وقضم الأظافر، بالإضافة إلى التدخين وإلقاء الأخطاء الشخصية على الآخرين .

العلاقة بين الصحة النفسية والضغط النفسي :

الصحة النفسية لها دور كبير والفضل الأعظم في التعليم وفي تفوق الطالب ونجاحه واستيعابه لما يتعلمه، فمتى ما كانت نفسيته مستقرّة ازدادت همته ورغبته وتركيزه واهتمامه واستعداده للتلقين من أساتذته ومحاورتهم وإبداء رأيه بلا خوف أو تردد .

الصحة النفسية هي : حالة الفرد المستقرة التي تمنحه القدرة على تحقيق ذاته وتقدير جهوده، من خلال قدرته على استغلال مهاراته وكفاءاته الى أقصى حدّ ممكن . يعتقد الباحثون أن الصحة النفسية أهم من الصحة الجسدية؛ فإذا كنت صحيح الجسد ولكن كانت النفس علية مثقلة بالضغوط لم تهناً لا براحة ولا بالتعلم الجيد ، ولكن حتى إن كان الجسد سقيما والنفس صحيحة عشت بخير وسلام وكانت لديك القدرة للتعلم والإبداع والإختراع .

تأثير الضغط النفسي على المستوى الدراسي : للضغوط النفسية آثارها على المستوى الدراسي التي ستكون بلا شك عائق للطالب في دراسته ومستقبله :

١- القلق النفسي : القلق هو حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية، لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح أو التردد.

فعندما يصبح القلق مفرطاً فإنه يتجنب الدراسة ويتهرب منها ويراهها الكابوس الأعظم في حياته، لأنه قلق ومرتبك من الواجبات ومن الامتحانات ومن النجاح أو الرسوب وحتى القلق من المستقبل، فيبدأ بالتساؤل هل ستفيده دراسته لبناء مستقبل جيد، أم كل هذا سيذهب هباء منثوراً؟! وهل الجامعة تستحق كل هذا العناء؟! وهل ستفيدي الجامعة في تحقيق أحلامي الوظيفية؟

ومن شدة القلق والذعر يبدأ حتى بالتفكير ف ترك الجامعة والبقاء ف البيت من شدة ما سببه له الضغط النفسي من قلق وتوتر نفسي، فيكون إنسانا بلا هدف أو طموح أو حتى رؤيا؛ فيصبح مغيب عن الواقع لا يدرك ماهية الجامعة في إعداد الانسان الناجح والمتقف بإذن الله ولا يعلم أهدافها أو نتائجها، كمثل الغمام الذي غطى عينه وعقله فلا يرى منها شيئاً ولا يعرف إلى اي اتجاه يذهب، فيبقى في حيرة من أمره حتى يجد ضالته ومفاتيح النجاة وطريق الإبحار إلى بر الأمان.

٢- الذعر والخوف :

يُعتبر الخوف حالة طبيعِيّة فسيولوجية ونفسية تشعر بها جميع الكائنات، والخوف عند الإنسان موجود في فطرته ومنذ ولادته، لكن نسبة الخوف تختلف من شخصٍ إلى آخر، تبعاً لاختلاف الظروف والبيئات والعمر ونوع الشيء الذي سبب الشعور بالخوف له.

وأول خطوات الفشل الدراسي هو الخوف من الدراسة فكلما كنت خائفا من الدراسة كنت بعيدا عن النجاح فيها، وهذا ما يخلف الإرتباك والضعف والتفوق على الذات. فيجب أن يكون الشخص ذو إصرار وعزيمة وقوة على تخطي مصاعب الدراسة ونيل أعلى الدرجات. فالناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ولا يعتقدون أنه فرصة حظ، وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

٣- ضعف التركيز وقلة الإستيعاب :

فالتركيز هو : توجيه كل المجهود العقلي لموضوع واحد وحصره فيه.

وأهم عامل من عوامل ضعف التركيز هو وجود شيء يشغل بال الشخص ويؤرقه ويكدر صفو حياته. فسوء التركيز أو ضعفه يعني : صرف الحواس المعنية بإدراك المعلومات ومعالجتها لشاغل آخر، أو تشتت تلك الحواس وعدم قدرتها على التجمع لإدراك المعلومات التي يريد استيعابها.

فهنا نرى العلاقة الوثيقة بين ضعف التركيز وقلة الاستيعاب، فالعلاقة بينهما طردية فكلما زاد التركيز كثر الاستيعاب وكلما قل التركيز قل معه الإستيعاب. فبدون قوة تركيز لا يستطيع الشخص استيعاب المواد الدراسية وفهمها واستذكارها. فالإستيعاب هو : احتواء الطالب للمواد الدراسية وفهمها واستذكارها بأقصر وقت ممكن.

٤- الإخفاق الدراسي :

الإخفاق يكون بحالتين إما الرسوب أو النجاح بدرجات منخفضة؛ وفالحالتين تعد كارثة وأمر سيئ جدا ليس فقط بالنسبة للطالب بل حتى بالنسبة للمجتمع.

بالطبع لا يخفى على كل ذي علم أن الراسب مخفق، ولكن أيضا الناجح بدرجات منخفضة مخفق : بمعنى حتى لو نجحت بدرجات منخفضة هذا يعني نجاحك بأقل فهم وإدراك للمواد الدراسية أي : أنك لم تستوعب المواد الدراسية بشكل كاف وستكون عرضة في أي وقت للنسيان أو خلطها بمعلومات أخرى.

فأنت غدا ستكون معلم أو طبيب أو محامي.. الخ كيف سيمكنك فهمك القليل من النجاح في عملك أو أداء وظيفتك بالشكل التام المرضي .

يرى الباحثون : أن تخصصك الجامعي في أي مجال من المجالات يستلزم إدراكك لهذا التخصص بنسبة ٩٠% على الأقل.

٥- ترك الجامعة :

قل ما تجد طالب جامعي عانى من الضغوطات النفسية ولم يفكر بترك الجامعة، وهذه نقطة تحول للطالب ما إن قرر ترك الجامعة فقد ينتج عنها ضياع مستقبل الطالب إذا لم تكن لديه حرفة يعمل بها أو مال يبدأ به تجارة أو أي شيء قد يوفر له الأمان الاقتصادي بعد عون الله عز وجل ، لأن سوق العمل الآن ارتفعت فيه سقف المنافسة وقلت فيه توفر فرص العمل فأصبح الجامعي يجد مشقة ف إيجاد الوظيفة فكيف بمن سواه ممن لا يمتلكون شهادات جامعية.

فالشهادة الجامعية والخبرة الأكاديمية هي لا تتيح للطالب الفرص الوظيفية وحسب، بل تتعدا ذلك وصولا إلى تأسيس حياته الحرفية بنفسه والابداع فيها دون أن ينتظر وظيفة من عند أحد كل هذا فقط بما تعلمه في الجامعة. مثل : طالب

هندسة الحاسوب يمكنه أن يبدأ حياته الحرفية بفتح محل لصيانة ومعالجة الحواسيب وإنشاء النظم وتصميمها. ونريد أن ننوه أخيرا أنه لا يعني أن الشخص إن لم يكن جامعا أو متعلما فهو فاشل بالعكس من ذلك يوجد الكثير من الناجحين لم يدخلوا الجامعة أو نالوا شهادتها مثل بيل جيتس.

ولكن نركز على الدراسة الجامعية لدورها في بناء هوية الشخص العلمية والثقافية والإجتماعية ودورها في إبراز مواهب الطلاب ومهاراتهم وتنميتها وزيادة فرص التوظيف بعد الجامعة.

نجد أن الكثير من الطلاب يعانون من مشاكل نفسية تؤرق بالهم وتجعلهم في نفور دائم من المقررات الدراسية والواجبات والخمول داخل الفصل الدراسي، حيث يعي الطالب جيدا أن هذه التصرفات ستؤدي به للهاوية، ولكنه لا يستطيع مقاومتها وتخطيها بفعل عوامل أخرى خارجة عن إرادته وهي كالتالي:

١-المشاكل الأسرية

من البديهي أن يحدث الفشل الدراسي عندما يعيش الطالب في دوامة من المشاكل الأسرية وعدم الاستقرار داخل البيت، حيث أن الخلافات المستمرة داخل البيت والتي قد تسبب التفكك الأسري وقلق الطالب في التفكير في المستقبل المبهم والغامض، إلى جانب سوء الأحوال الاجتماعية والاقتصادية التي تدفع الطالب إلى الخروج للعمل لإعالة أسرته الفقيرة ، بما يخلق لدى هذا الطالب حالة نفسية غير سوية، لأنه لا يعيش مثل بقية أقرانه من الطلاب، وغالبا ما ينعكس ذلك على العملية التعليمية، ويمكن أن يصاب الطالب أو التلميذ بحالة نفسية ناجمة عن رعب التفكير في المستقبل، وتتراكم عليه الهموم بسبب هذا التفكير في أنه حلم والديه في أن يصبح متفوقا ويحصل على أعلى مكانة علمية، والحالة النفسية غالبا ما تؤدي إلى الفشل الذي يغير مسيرة الحياة، ويزيد من تفاقم الضغط النفسي بسبب تحطم الأحلام والألم النفسي نتيجة فقدان الأمل والهدف الذي ضاع

٢- الضغوط النفسية

تبعا لبعض الدراسات الحديثة التي أجريت مؤخرا تبين أن الحالة النفسية مهمة جدا في العملية التعليمية، ويمكنها أن تحدد مصير الطالب في التفوق أو الفشل، حيث أن الكثير من الطلاب ذوا القدرات المتوسطة تفوقوا بكثير من أولئك ذوا القدرات العالية، والسبب يرجع بالأساس إلى توفير الظروف النفسية الجيدة لذوا القدرات المتوسطة، بخلاف الفئة الثانية التي تعاني من ضغط الأسر على نفسياتهم وحثهم على الوصول إلى القمة الشيء الذي سبب لهم عبئا نفسيا كبيرا وحالة من التوتر المستمر والإرهاق العقلي، حيث يصيبهم الخوف والقلق من عدم الوصول لما تطمح

اليه وبالتالي تنعكس هذه المشاعر السلبية على التحصيل في الأخير حيث يجد الطالب نفسه محبطاً وغير قادر على التركيز بسبب الضغط النفسي والإرهاق والتعب الذي تكبده في فترة التحضيرات

٣- الاضطرابات النفسية

تعتبر الاضطرابات النفسية من أبرز العوامل المؤثرة في سير العملية التعليمية على النحو السليم، حيث أن العديد من الطلاب يعانون من الخوف من الدراسة وصعوبة استيعاب المهام المطلوبة، حيث تجعل الطالب يشعر بالقلق والرعب، مما يؤدي به للإصابة بالقلق النفسي بسبب عدم قدرته على تأمين التحصيل الدراسي الكافي، والسبب راجع لضعف التركيز وقلة الاستيعاب بشكل كافي

أساليب التغلب على الضغوط الدراسية :

من منا لم يمر بالضغوط الدراسية وفهم الدروس الكثيرة وحفظ الكثير من المعلومات ؟ ومن لم يواجه الضغوط النفسية ورهبة الامتحان والضغوط الخارجية سواء من العمل او الوضع المالي؟ جميعنا واجهنا تلك الصعاب وسنجد أساليب التغلب على الضغوط الدراسية :

- ١- الإستعانة بالله عز وجل والتوكل عليه وقراءة الذكار والتحسين كل صباح ومساء .
- ٢- حاول تقسيم الدروس والواجبات التي عليك مذاكرتها وحفظها بحيث تدرس قبل الاختبار بما يقارب أسبوعين أو ثلاثة حسب صعوبة المادة الدراسية وتدرس ما يقارب ٦ ساعات في اليوم .
- ٣- خذ عشر دقائق راحة كل فترة من الدراسة ..
- ٤- اختر التخصص المناسب لك والذي تميل له فمن الممكن ان تنجح في مجال لا تحبه ولكنك لن تبدع وتصبح عظيما به ويجب ان يكون مناسب لقدراتك العقلية والجسمية ولا تتبع مجال العائلة .
- ٥- دائما حاول ان تربط المعلومات التي تدرسها مع اشياء تعلمتها مسبقا او تجعلها كقصة قصيرة مما يسهل عليك حفظها واسترجاعها لأنها مرتبطة بمعلومات انت تحفظها مسبقا .
- ٦- تجنب التشتيت اثناء الدراسة لان التشتيت يصعب عليك الحفظ و يجعلك مشتتا في معلوماتك وان تقوم بإنهاء ما عليك من واجبات سواء في العمل او المنزل والتفرغ للدراسة .

- ٧- لا تقلق ولا تخف وثق بنفسك وقدراتك ولا تيأس من اول اختبار فاشل لديك بل حاول دائما انت ان تجلب درجات افضل في المرة القادمة فإذا يئست من اول محاولة فلن تدرس بجهد في المرة القادمة.
- ٨ - اكتب الملاحظات والمعلومات المهمة فإن ذلك يساعد كثيرا على حفظ المعلومات لفترة طويلة وأيضا تساعد على سهولة استرجاعها
- ٩-حاول ان تستخدم جميع حواسك في الدراسة فان ذلك يجعل المعلومة راسخة في ذهنك
- ١٠-لا تفكر في المشاكل النفسية التي لديك لأنها سوف تجعلك متشائما ومشتت الذهن وحاول تصفية ذهنك والاستعداد للدراسة .
- ١١-اكتب ملخصات عن المادة وحاول كتابة التعاريف والتقسيمات المهمة فسوف تساعد في عملية الحفظ وتسهيله عليك .
- ١٢-لا تكتفي بدراسة المادة مرة واحدة فقد تظن انك حفظت جميع المعلومات ولكن سوف تنساها بعد يوم او يومين فحاول ان تراجع المادة اكثر من مرة لتثبيت الحفظ لديك.
- ١٣-تعلم من أخطائك بعد أن تنتهي من دراسة المادة حاول أن تجيب على الأسئلة الموجودة في الكتاب أو قم بصياغتها وأجب عليها دون الرجوع الى الكتاب وبعد ذلك قم بتصحيحها وتعلم من أخطائك ومواقع الضعف لديك لكي لا تقع فيها مرة اخرى.
- ١٤-حاول أن تذاكر في الصباح الباكر وتجنب المذاكرة في الليل لأن في الليل ينخفض نشاط الدماغ وقدرته على الحفظ والفهم ويمكنك أن تعمل مراجعة خفيفة قبل النوم لأن العلماء اكتشفوا أن الدراسة قبل النوم تجعل العقل اللاواعي يقوم بحفظ المعلومات وتحليلها خلال النوم .
- ١٥-عندما تكون في المحاضرة حاول أن تبقى مركزا ومتابعا ومداوما على كتابة الملاحظات مع المعلم لأن ذلك سيفيدك ويسهل عليك المذاكرة والحفظ والفهم وأيضا حاول أن تسجل المحاضرة بجوانب لتعود إليها فيما بعد .
- ١٦-حاول دائما أن تراجع معلوماتك السابقة وبمراجعتك الدائمة لن تنسى المعلومات وستستطيع بالغالb حفظ وفهم المعلومات الجديدة استنادا على القديمة .
- ١٧-كل إنسان لديه نقاط قوة وضعف فحاول أن تجد نقاط قوتك وطورها واعمل عليها فقد تكون بارع في الرسم وغيرك في الرياضيات فلا تقتل ابداعك في ملاحقة الآخرين. ٢٠-المحافظة على الرياضة والأكل الصحي .

التوصيات :

١- إقامة ندوات ولقاءات توعوية لطلاب المرحلة الثانوية لتهيئتهم للحياة الجامعية وإعطائهم الخلفية الكافية عن كفايات التعايش معها من خلال نقل خبرات السابقة لهم .

٢- توعية الأساتذة الجامعيين عن مراعاتهم لما يمر به الطالب في بداية مسيرته الجامعية من حالة اندهاش وعدم تأقلم ومحاولة تخفيف تلك الضغوط على الطالب.

٣- إجراء بحث لدراسة العلاقة بين مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي .

٤- التبحر في أسباب الضغوط النفسية التي يمر بها الطالب الجامعي والبحث عن حلول لمواجهة تلك الضغوط .
