MESR
منار الشرق للدراسات والأبحاث
Manar Elsharq for Studies & Research
Middle East Journal
of Educational and Psychological Sciences
Homepage:
http://meijournals.com/ar/index.php/mejeps/index
مجلة الشرق الأوسط
للعلوم التربوية والنفسية
ISSN 2789-1828

الاغتراب النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان

Psychological Alienation and Its Relationship with Psychological Secondary School Students in Lebanon Stress among

زانة علي إسماعيل

Zeina Ali Ismail

جامعة القديس يوسف – بيروت

Saint Joseph University of Beirut

Zeinaya1984.1@gmail.com

استلام البحث: 13/03/2026 **مراجعة البحث: 15/04/2026** **قبول البحث: 10/05/2026**

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان، في ظل سياق اجتماعي يتسم بتعدد الضغوط والأزمات. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (15–18) سنة. تم استخدام مقياس الاغتراب النفسي ومقياس الضغوط النفسية، حيث تم التحقق من صدقهما وثباتهما.

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية جاء متوسطًا إلى مرتفع، في حين جاء مستوى الاغتراب النفسي متوسطًا. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية، مما يشير إلى أن ارتفاع مستويات الضغوط يرتبط بزيادة مشاعر الاغتراب لدى المراهقين. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الضغوط النفسية تُعد متغيرًا متنبئًا دالًا بالاغتراب النفسي. كما بيّنت النتائج وجود فروق دالة في الاغتراب النفسي تبعًا لمتغير الجنس لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق في الضغوط النفسية. تؤكد نتائج الدراسة أهمية معالجة الضغوط النفسية بوصفها مدخلًا للحد من الاغتراب النفسي لدى المراهقين، خاصة في البيئات التي تتسم بعدم الاستقرار، مما يستدعي تطوير برامج تدخل نفسي وتربوي تعزز التكيف والانتماء.

الكلمات المفتاحية: الاغتراب النفسي، الضغوط النفسية، المراهقون، المرحلة الثانوية، لبنان، التكيف النفسي

Abstract

The present study aimed to examine the relationship between psychological alienation and psychological stress among secondary school students in Lebanon within a context characterized by multiple and overlapping stressors. A descriptive correlational design was employed, and the study sample consisted of 100 adolescents (aged 15–18 years). Data were collected using a Psychological Alienation Scale and a Psychological Stress Scale, both of which .demonstrated satisfactory validity and reliability

The findings indicated that psychological stress levels were moderate to high, while psychological alienation was reported at a moderate level. The results also revealed a statistically significant positive correlation between psychological stress and psychological alienation, suggesting that higher levels of stress are associated with increased feelings of alienation among adolescents. Furthermore, regression analysis showed that psychological stress significantly predicted psychological alienation. Gender differences were found in psychological alienation in .favor of males, whereas no significant differences were observed in psychological stress

The findings highlight the critical role of psychological stress in shaping adolescents' experiences of alienation, particularly in unstable contexts. The study underscores the importance of developing school-based and psychosocial interventions aimed at reducing stress and enhancing adaptive functioning and sense of belonging .among adolescents

Keywords: Psychological Alienation, Psychological Stress, Adolescents, Secondary School Students, Lebanon, Psychological Adjustment

المقدمة

يُعدّ الاغتراب النفسي من المفاهيم المعاصرة التي حظيت باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية الحديثة، نظرًا لارتباطه الوثيق بتجارب الفرد في سياقات اجتماعية واقتصادية متغيرة. ولا يقتصر الاغتراب النفسي على الشعور بالعزلة الاجتماعية، بل يمتد ليشمل فقدان الإحساس بالانتماء، وضعف المعنى الشخصي، وتراجع الشعور بالقدرة على التأثير في مجريات الحياة، وهو ما يجعله مؤشرًا مهمًا على اختلال التكيف النفسي، خاصة لدى المراهقين.(Liu & Lewis, 2021)

وتُعدّ مرحلة المراهقة مرحلة حساسة في النمو النفسي، حيث يواجه الفرد تحديات متزايدة تتعلق بتشكيل الهوية، وبناء العلاقات الاجتماعية، وتحقيق التوازن بين متطلبات الذات والبيئة. وفي ظل هذه التحديات، يصبح المراهق أكثر عرضة للتأثر بالضغوط النفسية، خاصة عندما تتجاوز المطالب البيئية قدراته على التكيف .(Compas et al., 2017) وقد أشارت الأدبيات الحديثة إلى أن التعرض المستمر للضغوط خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى اضطرابات في التنظيم الانفعالي، ويزيد من احتمالية ظهور مشاعر الانفصال والاغتراب.(Kim & Kim, 2022)

وتُعرّف الضغوط النفسية في الأدبيات الحديثة بوصفها حالة من التوتر الناتج عن إدراك الفرد لعدم التوازن بين متطلبات البيئة وموارده الذاتية، وهي عملية ديناميكية تتأثر بعوامل معرفية وانفعالية وسياقية .(World Health Organization, 2022)

وتشير الدراسات المعاصرة إلى أن الضغوط النفسية لدى المراهقين لم تعد مرتبطة فقط بالمجال الأكاديمي أو الأسري، بل أصبحت تتأثر أيضًا بعوامل أوسع مثل عدم الاستقرار الاجتماعي، والتغيرات الاقتصادية، والبيئات الرقمية.(UNICEF, 2023)

وفي هذا الإطار، برزت دراسات حديثة تشير إلى وجود علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية وتجربة الاغتراب النفسي، حيث يؤدي التعرض المزمن للضغوط إلى تآكل الشعور بالانتماء، وزيادة الإحساس بالعجز وفقدان المعنى، مما يعزز من خبرة الاغتراب لدى المراهقين(Liu & Lewis, 2021) ؛ (Farrell et al., 2022. كما أن ضعف مهارات التكيف والتنظيم الانفعالي لدى بعض المراهقين يجعلهم أكثر عرضة لتفسير الضغوط بطريقة سلبية، الأمر الذي ينعكس على إدراكهم لذواتهم وعلاقاتهم الاجتماعية.

وتزداد أهمية دراسة هذه العلاقة في السياقات التي تتسم بالأزمات الممتدة، حيث تتراكم الضغوط النفسية وتصبح أكثر تعقيدًا وتأثيرًا. ويُعدّ السياق اللبناني نموذجًا واضحًا لذلك، إذ شهدت السنوات الأخيرة تداخل أزمات اقتصادية وتعليمية واجتماعية أثرت بشكل مباشر على الصحة النفسية للمراهقين، وأدت إلى ارتفاع مستويات التوتر وعدم الاستقرار النفسي (UNICEF Lebanon, 2022؛ World Bank, 2023). في مثل هذه الظروف، يصبح الاغتراب النفسي ليس مجرد تجربة فردية، بل ظاهرة مرتبطة بالبنية الاجتماعية والبيئية المحيطة بالفرد.

وعلى الرغم من تزايد الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية أو الاغتراب النفسي كلٌّ على حدة، إلا أن الدراسات التي بحثت العلاقة بينهما بشكل متكامل، خاصة في البيئات العربية، لا تزال محدودة. كما أن هناك نقصًا في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة في سياقات تعاني من أزمات متراكمة مثل لبنان، مما يبرز الحاجة إلى دراسات ميدانية تسهم في فهم أعمق لهذه الظاهرة.

وانطلاقًا من ذلك، تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان، من خلال قياس مستويات كل منهما، وتحليل العلاقة بينهما، بما يسهم في تقديم إطار علمي يساعد في فهم التجارب النفسية للمراهقين في ظل الظروف الراهنة.

مشكلة الدراسة

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، تزايدت حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد، لا سيما في مرحلة المراهقة التي تُعدّ من أكثر مراحل النمو حساسية وتعقيدًا. ويكتسب هذا الموضوع أهمية مضاعفة في السياقات التي تتسم بعدم الاستقرار، حيث تتراكم الضغوط النفسية وتتشابك مع عوامل اجتماعية واقتصادية وثقافية، مما يزيد من تعقيد الخبرة النفسية للمراهقين.

ويُعدّ المجتمع اللبناني من النماذج التي شهدت خلال السنوات الأخيرة أزمات متداخلة شملت الجوانب الاقتصادية والتعليمية والاجتماعية، الأمر الذي انعكس بشكل مباشر على الصحة النفسية للأفراد، خاصة فئة المراهقين الذين لا يمتلكون بعدُ الموارد

النفسية الكافية للتعامل مع هذه الضغوط المعقدة. ففي ظل هذه الظروف، يصبح المراهق عرضة لمشاعر التوتر المزمن، وعدم اليقين، وفقدان الشعور بالأمان، وهي عوامل قد تسهم في تشكل تجارب نفسية أعمق مثل الاغتراب النفسي.

ولا يقتصر الاغتراب النفسي على كونه شعورًا عابرًا بالعزلة، بل يُعدّ حالة نفسية مركبة تتضمن ضعف الانتماء، وفقدان المعنى، والشعور بالعجز، والانفصال عن الذات والمجتمع. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن هذه الحالة ترتبط بشكل وثيق بالضغوط النفسية، حيث يؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى إضعاف قدرة الفرد على التكيف، وتآكل شعوره بالتماسك الداخلي، مما يعزز من احتمالية ظهور الاغتراب النفسي.

وعلى الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية أو الاغتراب النفسي بشكل منفصل، إلا أن الدراسات التي بحثت العلاقة بينهما بصورة تكاملية، خاصة في السياق العربي، لا تزال محدودة. كما أن معظم الدراسات السابقة أُجريت في بيئات تختلف في طبيعتها الثقافية والاجتماعية عن البيئة اللبنانية، مما يحدّ من إمكانية تعميم نتائجها.

من جهة أخرى، تفتقر الأدبيات إلى دراسات ميدانية حديثة تتناول هذه العلاقة في ظل الأزمات المركبة التي يعيشها المجتمع اللبناني، والتي قد يكون لها تأثير نوعي على طبيعة الضغوط النفسية وتجلياتها، وكذلك على خبرة الاغتراب النفسي لدى المراهقين.

بناءً على ما سبق، تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان؟

وإلى أي مدى تسهم الضغوط النفسية في التنبؤ بمستوى الاغتراب النفسي لدى هذه الفئة؟

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان؟
2. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية؟
4. هل تسهم الضغوط النفسية في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى المراهقين؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي تبعًا لمتغير الجنس؟
6. هل توجد فروق في الضغوط النفسية تبعًا لمتغير الجنس؟

- **فرضيات الدراسة**

استنادًا إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، تم صياغة الفرضيات الآتية:

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

تسهم الضغوط النفسية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بمستوى الاغتراب النفسي لدى المراهقين .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

- **أهداف الدراسة**

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى الاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان.
2. الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
3. فحص طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى أفراد العينة.
4. التحقق من القدرة التنبؤية للضغوط النفسية في تفسير الاغتراب النفسي لدى المراهقين.
5. الكشف عن الفروق في الاغتراب النفسي والضغوط النفسية تبعًا لمتغير الجنس.

- **أهمية الدراسة**

- **الأهمية النظرية**

تنبع الأهمية النظرية للدراسة من عدة اعتبارات:

- تسهم في إثراء الأدبيات النفسية المتعلقة بمفهومي الاغتراب النفسي والضغوط النفسية من خلال تقديم تحليل تكاملي للعلاقة بينهما.
- تقدم إطارًا نظريًا حديثًا يربط بين المتغيرات النفسية في ضوء السياقات المعاصرة، خاصة البيئات المتأثرة بالأزمات.
- تسد فجوة بحثية في الأدبيات العربية، حيث لا تزال الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية في السياق اللبناني محدودة.
- تدعم النماذج النظرية الحديثة التي تفسر السلوك الإنساني في ضوء التفاعل بين العوامل الفردية والبيئية.

- **الأهمية التطبيقية**

تتجلى الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يلي:

- تساعد نتائج الدراسة في تطوير برامج تدخل نفسي تستهدف تقليل الضغوط النفسية والحد من الاغتراب النفسي لدى المراهقين.
- توفر مؤشرات عملية للمرشدين التربويين والأخصائيين النفسيين لفهم مشكلات الطلبة بشكل أعمق.
- تسهم في توجيه السياسات التربوية نحو إدماج الدعم النفسي والاجتماعي في البيئة المدرسية.
- تدعم تصميم برامج وقائية تستهدف تعزيز الانتماء والهوية والتكيف النفسي لدى الطلبة.

- مصطلحات الدّراسة

1- الاغتراب النفسي(Psychological Alienation)

يُعرّف الاغتراب النفسي بأنه حالة يشعر فيها الفرد بالانفصال عن ذاته أو عن الآخرين أو عن القيم الاجتماعية، وتتجلى في ضعف الشعور بالانتماء، وفقدان المعنى، والإحساس بالعجز وعدم القدرة على التأثير في مجريات الحياة (Liu & Lewis, 2021).

إجرائياً في هذه الدّراسة، يُقصد به الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاغتراب النفسي المستخدم في هذه الدراسة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى أعلى من الاغتراب النفسي.

2- الضغوط النفسية(Psychological Stress)

تُعرّف الضغوط النفسية بأنها حالة من التوتر والانفعال تنشأ نتيجة إدراك الفرد لعدم التوازن بين متطلبات البيئة وموارده الذاتية، وتتأثر بعمليات التقييم المعرفي والانفعالي.(World Health Organization, 2022)

إجرائياً في هذه الدّراسة، هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة، حيث تعكس الدرجة المرتفعة مستوى أعلى من الضغوط النفسية المدركة.

3- المراهقون(Adolescents)

المراهقة هي مرحلة نمائية انتقالية تمتد تقريبًا من سن 12 إلى 18 سنة، وتتميز بتغيرات بيولوجية ومعرفية وانفعالية واجتماعية تؤثر في تكوين الهوية والسلوك.(UNICEF, 2023)

إجرائياً في هذه الدّراسة، هم طلاب المرحلة الثانوية في لبنان الذين تتراوح أعمارهم بين (15–18) سنة، والمشاركون في عينة الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الاغتراب النفسي لدى المراهقين

شهد مفهوم الاغتراب النفسي تطورًا ملحوظًا في الأدبيات النفسية المعاصرة، حيث انتقل من كونه مفهومًا وصفيًا يُستخدم للإشارة إلى حالات العزلة أو الانفصال الاجتماعي، إلى كونه بناءً نفسيًا مركبًا يعكس خللًا عميقًا في علاقة الفرد بذاته وبمحيطه الاجتماعي والثقافي. ولم يعد الاغتراب النفسي يُفهم بوصفه استجابة ظرفية أو مؤقتة، بل أصبح يُنظر إليه كخبرة نفسية ممتدة تتشكل نتيجة تفاعل معقد بين العوامل الفردية والبيئية.(Liu & Lewis, 2021)

ويشير الاغتراب النفسي إلى حالة من الانفصال الداخلي، حيث يشعر الفرد بأنه غريب عن ذاته، أو غير قادر على فهم مشاعره وتوجهاته، إضافة إلى شعوره بفقدان المعنى والغاية من الحياة، وضعف الإحساس بالانتماء للمجتمع. كما يتضمن هذا المفهوم تراجع الشعور بالفاعلية الشخصية، أي الإحساس بالعجز عن التأثير في الأحداث أو التحكم في مسار الحياة، وهو ما يجعل الفرد يعيش حالة من الانسحاب النفسي أو اللامبالاة تجاه محيطه.(Liu & Lewis, 2021)

وتؤكد الأدبيات الحديثة أن الاغتراب النفسي يتجلى عبر مجموعة من الأبعاد المتداخلة، من أبرزها :العجز، اللامعنى، اللامعيارية، العزلة الاجتماعية، والاغتراب عن الذات .وتُعدّ هذه الأبعاد انعكاسًا لفقدان التوازن بين الفرد وبيئته، خاصة في الحالات التي يعجز فيها الفرد عن تفسير ما يحدث حوله أو عن التكيف معه. وقد أعادت الدراسات المعاصرة توظيف هذا التصور الكلاسيكي في ضوء السياقات الحديثة، حيث تم الربط بين هذه الأبعاد وبين عوامل مثل الضغوط النفسية، وعدم الاستقرار الاجتماعي، وضعف الدعم النفسي(Seeman, 1959) ؛.(Liu & Lewis, 2021

ومن منظور معرفي–انفعالي، يمكن فهم الاغتراب النفسي بوصفه نتيجة لخلل في عمليات إدراك الذات والعالم، حيث يميل الفرد إلى تفسير خبراته بطريقة سلبية، ويطور أنماطًا معرفية تتسم بالعجز وفقدان السيطرة، مما يعزز من شعوره بالانفصال. كما أن ضعف التنظيم الانفعالي يلعب دورًا محوريًا في تعميق هذه الحالة، إذ يجد الفرد صعوبة في التعامل مع مشاعر القلق أو الإحباط، فيلجأ إلى الانسحاب أو اللامبالاة كاستراتيجية غير تكيفية.(Kim & Kim, 2022)

وفي مرحلة المراهقة، يكتسب الاغتراب النفسي أهمية مضاعفة، نظرًا لارتباطه الوثيق بعمليات تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية . فالمراهق يعيش صراعًا مستمرًا بين رغبته في الاستقلال وتحقيق الذات، وبين حاجته إلى الانتماء والتقبّل الاجتماعي. وفي حال تعذر تحقيق هذا التوازن، تتشكل لديه مشاعر الاغتراب، خاصة في البيئات التي تتسم بالغموض أو التناقض في المعايير والقيم (UNICEF, 2023).

كما تشير الأدبيات الحديثة إلى أن ضعف الإحساس بالانتماء يُعدّ من أبرز المؤشرات المبكرة للاغتراب النفسي، حيث يرتبط الشعور بعدم القبول أو التهميش بزيادة الإحساس بالعزلة والانفصال. وقد أظهرت دراسات حديثة أن المراهقين الذين يعانون من هشاشة في الهوية أو من ضعف في الروابط الاجتماعية يكونون أكثر عرضة لتجارب الاغتراب، خاصة في البيئات الضاغطة (Farrell et al., 2022).

علاوة على ذلك، يرتبط الاغتراب النفسي بمجموعة من المؤشرات النفسية السلبية التي تعكس ضعف التكيف، من أبرزها القلق، والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، والانسحاب الاجتماعي. وتُظهر الدراسات أن هذه الحالات لا تُعدّ نتائج منفصلة، بل تمثل مظاهر متداخلة لخلل أعمق في العلاقة بين الفرد وذاته وبيئته(Kim & Kim, 2022 ؛ Liu & Lewis, 2021).

ومن منظور بيئي–اجتماعي، يتعزز الاغتراب النفسي في السياقات التي تتسم بعدم الاستقرار أو ضعف التماسك الاجتماعي، حيث يفقد الفرد الإحساس بالأمان والانتماء. وفي هذه الحالات، لا يكون الاغتراب مجرد تجربة فردية، بل يصبح انعكاسًا لبنية اجتماعية مضطربة، تتسم بغياب الدعم وضعف الفرص، وهو ما يجعل المراهق أكثر عرضة للشعور بالانفصال عن مجتمعه (UNICEF, 2023).

كما تشير بعض الاتجاهات الحديثة إلى أن الاغتراب النفسي قد يؤدي إلى تبني أنماط سلوكية غير تكيفية، مثل الانسحاب الاجتماعي أو السلوكيات العدوانية أو اللامبالاة، وذلك بوصفها محاولات للتعامل مع الشعور الداخلي بالفراغ أو فقدان المعنى. ومن هنا، يُعدّ الاغتراب النفسي متغيرًا محوريًا في تفسير العديد من المشكلات النفسية والسلوكية لدى المراهقين، خاصة في البيئات التي تتسم بتراكم الضغوط والتحديات.

ثانياً: الضغوط النفسية في المراهقة

تُعدّ الضغوط النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس المعاصر، وقد شهد هذا المفهوم تطورًا ملحوظًا في تفسيره، حيث لم يعد يُنظر إليه باعتباره مجرد استجابة آنية لمثيرات خارجية، بل كعملية ديناميكية معقدة تتداخل فيها العوامل المعرفية والانفعالية والسياقية. فالتجربة الضاغطة لا تنشأ من طبيعة الحدث ذاته، بل من الكيفية التي يُدرك بها الفرد هذا الحدث ويقيّم قدرته على التعامل معه، وهو ما يجعل الضغوط النفسية خبرة ذاتية تختلف من فرد لآخر حتى في ظل ظروف متشابهة (Compas et al., 2017).

وفي هذا الإطار، تُعرّف الضغوط النفسية بأنها حالة من التوتر أو الإجهاد تنشأ عندما يدرك الفرد وجود مطالب بيئية تفوق موارده أو قدراته على التكيف، وهو ما يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والانفعالي. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن الضغوط لا تمثل فقط تحديًا خارجيًا، بل تنعكس على العمليات الداخلية للفرد، بما في ذلك الإدراك، والتنظيم الانفعالي، واتخاذ القرار (World Health Organization, 2022).

وتتعدد مصادر الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة بشكل خاص، نظرًا للطبيعة الانتقالية لهذه المرحلة، حيث يواجه المراهق مجموعة من التحديات المتزامنة، من أبرزها:

- الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتحصيل والتوقعات التعليمية
- الضغوط الأسرية الناتجة عن العلاقات والتوقعات الوالدية
- الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالانتماء والقبول بين الأقران
- الضغوط المرتبطة بتشكيل الهوية وتحديد المستقبل

ولا تعمل هذه الضغوط بشكل منفصل، بل تتفاعل فيما بينها لتُشكّل ما يُعرف بـ الضغوط التراكمية أو المزمنة، والتي تُعدّ أكثر تأثيرًا وخطورة من الضغوط المؤقتة، نظرًا لاستمرارها واستنزافها للموارد النفسية للفرد.(Evans et al., 2013)

ومن الناحية النمائية، يُعدّ المراهق أكثر عرضة لتأثير الضغوط النفسية مقارنة بغيره من الفئات العمرية، وذلك بسبب عدم اكتمال نضج الأنظمة المسؤولة عن التنظيم الانفعالي وضبط السلوك. وتشير الدراسات إلى أن الدماغ في هذه المرحلة يشهد نموًا غير متوازن، حيث تتطور الأنظمة الانفعالية (مثل الجهاز الحوفي) بوتيرة أسرع من الأنظمة التنفيذية (مثل القشرة الجبهية)، مما يؤدي إلى زيادة الاندفاعية وصعوبة التحكم في الاستجابات الانفعالية تحت الضغط.(Romeo, 2017)

وفي ضوء ذلك، يصبح المراهق أكثر عرضة لتفسير المواقف الضاغطة بطريقة سلبية، وأكثر ميلًا إلى الاستجابة الانفعالية غير المنظمة، وهو ما ينعكس على سلوكه وتكيفه النفسي. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن الضغوط النفسية ترتبط بشكل وثيق بضعف مهارات التنظيم الانفعالي، حيث يجد المراهق صعوبة في إدارة مشاعر القلق أو الإحباط أو الغضب، مما قد يؤدي إلى ظهور أنماط سلوكية غير تكيفية.(Kim & Kim, 2022)

كما تؤكد الدراسات الحديثة أن الضغوط النفسية لا تؤثر فقط على الحالة الانفعالية، بل تمتد لتشمل البنية المعرفية للفرد، حيث تؤدي إلى تشكل أنماط تفكير سلبية، مثل الشعور بالعجز، والتشاؤم، وفقدان السيطرة، وهي أنماط ترتبط بدورها بضعف التكيف النفسي وزيادة احتمالية ظهور مشكلات نفسية أخرى.(Liu & Lewis, 2021)

ومن منظور تكاملي، تُفهم الضغوط النفسية في المراهقة ضمن نموذج تفاعلي، حيث تتشكل نتيجة التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته. فالعوامل البيئية، مثل الأسرة والمدرسة والمجتمع، تلعب دورًا حاسمًا في تحديد شدة الضغوط وطبيعة الاستجابة لها. فعلى سبيل المثال، وجود بيئة داعمة قد يخفف من أثر الضغوط، في حين أن البيئات المضطربة أو غير المستقرة قد تضاعف من تأثيرها.(Compas et al., 2017)

وفي السنوات الأخيرة، أشارت تقارير دولية إلى تزايد مستويات الضغوط النفسية لدى المراهقين على المستوى العالمي، نتيجة للتغيرات السريعة في البنية الاجتماعية والاقتصادية، إضافة إلى الأزمات المتلاحقة التي أثرت على استقرار المجتمعات. وقد

أكدت هذه التقارير أن المراهقين أصبحوا يواجهون ضغوطًا متعددة ومركبة، تتجاوز الإطار التقليدي للضغوط المدرسية أو الأسرية (UNICEF, 2023).

وفي السياقات التي تتسم بالأزمات الممتدة، كما هو الحال في لبنان، تزداد حدة الضغوط النفسية بشكل ملحوظ، نتيجة لتداخل العوامل الاقتصادية والتعليمية والاجتماعية. وقد أشارت تقارير حديثة إلى أن هذه الأوضاع أسهمت في ارتفاع مستويات التوتر والقلق لدى المراهقين، وإضعاف شعورهم بالأمان والاستقرار، وهو ما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية (World Bank, 2023؛ UNICEF Lebanon, 2022).

وعليه، يمكن القول إن الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة تمثل ظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد، تتأثر بالعوامل الفردية والبيئية، وتنعكس على مختلف جوانب الأداء النفسي والاجتماعي للفرد. كما أن فهم هذه الضغوط في سياقها الواقعي يُعدّ خطوة أساسية لتفسير العديد من الظواهر النفسية المرتبطة بها، وعلى رأسها الاغتراب النفسي.

ثالثاً: العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية

تُعدّ العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية من العلاقات المركبة التي حظيت باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية المعاصرة، حيث لم يعد يُنظر إلى كل منهما كمتغير مستقل، بل كجزء من منظومة ديناميكية متداخلة تتشكل من خلال التفاعل المستمر بين العوامل الفردية والبيئية. فالفرد لا يعيش الضغوط بمعزل عن خبرته الذاتية، بل يعيد تفسيرها وإدماجها ضمن بنائه النفسي، الأمر الذي قد يؤدي، في حال استمراره، إلى تشكل أنماط من الاغتراب النفسي.

ومن الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء نماذج التكيف مع الضغوط(Stress–Coping Models) ، التي تفترض أن تعرض الفرد لمطالب تفوق قدراته يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي، خاصة عندما يفتقر إلى استراتيجيات تكيف فعالة. وفي هذه الحالة، لا تقتصر آثار الضغوط على الجانب الانفعالي، بل تمتد لتؤثر في إدراك الذات والمعنى والهوية، مما يُعدّ مدخلًا مباشرًا لتشكل الاغتراب النفسي.(Compas et al., 2017)

كما يمكن فهم هذه العلاقة من خلال المنظور المعرفي–الانفعالي، حيث تؤدي الضغوط المزمنة إلى تشكل أنماط معرفية سلبية، مثل الشعور بالعجز، وانخفاض الإحساس بالسيطرة، وفقدان الجدوى، وهي أنماط ترتبط بشكل مباشر بأبعاد الاغتراب النفسي، خاصة اللامعنى والعجز. ومع تكرار هذه الخبرات، يبدأ الفرد في تطوير تصور سلبي عن ذاته وعن العالم، مما يعزز من شعوره بالانفصال الداخلي والخارجي.(Liu & Lewis, 2021)

ومن جهة أخرى، تلعب آليات التنظيم الانفعالي دورًا محوريًا في تفسير العلاقة بين الضغوط والاغتراب، حيث تشير الأدبيات الحديثة إلى أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في تنظيم انفعالاتهم يكونون أكثر عرضة لتحويل الضغوط إلى خبرات نفسية

سلبية عميقة، من بينها الاغتراب. فقد أظهرت دراسة (Kim & Kim, 2022) أن الضغوط النفسية لا تؤثر بشكل مباشر فقط، بل تعمل عبر إضعاف القدرة على إدارة المشاعر، مما يؤدي إلى تفاقم الشعور بالعزلة والانفصال.

وعلى الصعيد التجريبي، دعمت العديد من الدراسات الحديثة هذه العلاقة، حيث أظهرت نتائج البحوث أن ارتفاع مستويات الضغوط النفسية يرتبط بشكل دال بزيادة مشاعر العزلة الاجتماعية، وضعف الانتماء، والاغتراب عن الذات لدى المراهقين (Farrell et al., 2022).كما بيّنت دراسات أخرى أن التعرض المستمر للضغوط يؤدي إلى تآكل الشعور بالتماسك النفسي، وهو ما يُعدّ أحد المؤشرات الجوهرية للاغتراب.

كما تشير الأدلة الحديثة إلى أن العلاقة بين الضغوط والاغتراب ليست خطية بسيطة، بل تتخذ طابعًا تراكميًا، حيث تؤدي الضغوط المزمنة والمتعددة إلى تضاعف التأثير النفسي، خاصة عندما تتداخل مصادر الضغط (الأكاديمية، الأسرية، الاجتماعية). وفي هذه الحالة، يصبح الاغتراب نتيجة لعملية تراكمية من الإخفاق في التكيف، وليس مجرد استجابة لموقف واحد (Evans et al., 2013).

ومن منظور أكثر تكاملاً، تؤكد الأدبيات الحديثة أن هذه العلاقة تتأثر بشكل كبير بالسياق البيئي، حيث تتفاعل الضغوط مع عوامل مثل الدعم الاجتماعي، والبيئة المدرسية، ونوعية العلاقات الأسرية لتحديد مستوى الاغتراب لدى الفرد. فوجود بيئة داعمة قد يخفف من تأثير الضغوط، بينما يؤدي غياب هذا الدعم إلى تعميق الشعور بالانفصال والاغتراب.(UNICEF, 2023)

وبالتالي، يمكن القول إن الاغتراب النفسي يمثل أحد المخرجات الأساسية للضغوط النفسية عندما تتجاوز قدرة الفرد على التكيف، خاصة في ظل غياب الموارد الداعمة، وهو ما يجعل فهم هذه العلاقة أمرًا ضروريًا لتفسير التجارب النفسية للمراهقين في السياقات المعاصرة.

رابعاً: تأثير السياق اللبناني والأزمات المركبة

تزداد أهمية دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والاغتراب النفسي في السياقات التي تتسم بالأزمات الممتدة، حيث تتخذ الضغوط طابعًا مزمنًا ومتعدد الأبعاد، وتصبح جزءًا من الخبرة اليومية للفرد. وفي هذا الإطار، يُعدّ السياق اللبناني نموذجًا معقدًا يجمع بين أزمات اقتصادية واجتماعية وتعليمية متداخلة، مما يخلق بيئة ضاغطة بشكل مستمر.

وقد أدت هذه الأزمات إلى تغيرات عميقة في بنية الحياة اليومية للمراهقين، حيث واجهوا تحديات تتعلق بعدم الاستقرار التعليمي، وتراجع الفرص الاقتصادية، وضعف الشعور بالأمان الاجتماعي. وتشير تقارير حديثة إلى أن هذه الظروف أسهمت في ارتفاع مستويات القلق والتوتر، إضافة إلى الشعور بعدم اليقين وفقدان الأمل بالمستقبل(World Bank, 2023 ؛ UNICEF Lebanon, 2022).

وفي مثل هذه البيئات، لا تُعدّ الضغوط النفسية مجرد استجابة ظرفية، بل تتحول إلى حالة مزمنة تؤثر على إدراك الفرد لذاته ولمحيطه. ومع استمرار هذه الضغوط، يبدأ المراهق في فقدان الشعور بالانتماء، ويشعر بأن البيئة لم تعد قادرة على تلبية احتياجاته النفسية والاجتماعية، مما يعزز من خبرة الاغتراب النفسي.

كما أن ضعف الدعم المؤسسي، والتحديات التي تواجه النظام التعليمي، تسهم في تعميق هذه التجربة، خاصة عندما يشعر الطلبة بأن الجهد الأكاديمي لا يرتبط بفرص مستقبلية واضحة، أو أن البيئة التعليمية لا توفر لهم الإحساس بالانتماء أو الدعم. وفي هذه الحالة، يصبح الاغتراب النفسي انعكاسًا لبنية اجتماعية غير مستقرة، وليس مجرد حالة فردية.

خامساً: الدراسات السابقة

أظهرت دراسة (Farrell et al., 2022) أن التعرض المستمر للضغوط النفسية يرتبط بارتفاع مستويات الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى المراهقين، كما يؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على التكيف، ويزيد من احتمالية ظهور مشاعر العزلة والانفصال.

كما بيّنت دراسة (Kim & Kim, 2022) أن الضغوط النفسية ترتبط بضعف التنظيم الانفعالي، والذي يعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط ومؤشرات الاضطراب النفسي، بما في ذلك الاغتراب النفسي.

وفي سياق مشابه، أشارت دراسة (Liu & Lewis, 2021) إلى أن البيئات الضاغطة تسهم في تشكيل تجارب نفسية سلبية عميقة، من بينها الشعور بفقدان المعنى والعزلة الاجتماعية، مما يعزز من خبرة الاغتراب لدى المراهقين.

كما أظهرت مراجعات منهجية حديثة أن الضغوط النفسية ترتبط بمجموعة واسعة من المؤشرات النفسية، مثل القلق والاكتئاب وضعف التكيف، وهي جميعها عوامل ترتبط بشكل غير مباشر بزيادة الاغتراب النفسي.(Farrell et al., 2022)

وفي السياقات المتأثرة بالأزمات، أكدت تقارير (UNICEF, 2023) و (WHO, 2022)أن المراهقين الذين يعيشون في بيئات غير مستقرة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، مما ينعكس على صحتهم النفسية ويزيد من احتمالية ظهور مشكلات نفسية عميقة، من بينها الاغتراب.

وعلى الرغم من أهمية هذه الدراسات، إلا أنها ركزت غالبًا على الضغوط النفسية أو الاغتراب النفسي بشكل منفصل، أو تناولت العلاقة بينهما في سياقات مختلفة عن السياق العربي. كما أن هناك نقصًا في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة بشكل مباشر في البيئات التي تتسم بالأزمات المركبة مثل لبنان، مما يعزز الحاجة إلى هذه الدراسة.

خلاصة الإطار النظري

يتضح من العرض السابق أن العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية تمثل علاقة ديناميكية معقدة تعكس طبيعة التفاعل بين الفرد وبيئته. فالضغوط النفسية، خاصة عندما تكون مزمنة ومتراكمة، تسهم في إضعاف التوازن النفسي، وتؤدي إلى تآكل الشعور بالانتماء والمعنى، مما يعزز من خبرة الاغتراب النفسي.

كما تشير الأدبيات الحديثة إلى أن هذه العلاقة لا تتحدد فقط بخصائص الفرد، بل تتأثر بشكل كبير بالسياق البيئي والاجتماعي، حيث تلعب عوامل مثل الدعم الاجتماعي والاستقرار المؤسسي دورًا حاسمًا في تحديد كيفية استجابة الفرد للضغوط.

وانطلاقًا من ذلك، تأتي الدراسة الحالية لفحص هذه العلاقة في السياق اللبناني، بما يسهم في تقديم فهم أكثر عمقًا للتجارب النفسية للمراهقين، ويساعد في تطوير تدخلات نفسية وتربوية تستهدف تقليل الضغوط وتعزيز التكيف والانتماء.

منهجية الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، نظرًا لملاءمته لطبيعة البحث الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، إضافة إلى فحص القدرة التنبؤية للضغوط النفسية في تفسير الاغتراب النفسي.

ويُعدّ هذا المنهج مناسبًا لدراسة الظواهر النفسية في سياقها الطبيعي دون تدخل الباحث، كما يسمح بتحليل العلاقات الإحصائية بين المتغيرات موضوع الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها

تكوّن مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية في لبنان، وتم اختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل الجنسين.

وصف العينة:

- عدد أفراد العينة **100 :طالب/ة**
- الفئة العمرية **18–15 :سنة**
- التوزيع حسب الجنس:

- ذكور: 50
- إناث: 50

وقد تم اختيار العينة من مدارس ثانوية ضمن بيئات تعليمية متقاربة من حيث الظروف العامة.

ثالثاً: أدوات الدراسة

1- مقياس الاغتراب النفسي

تم استخدام مقياس الاغتراب النفسي المبني على الأطر النظرية الحديثة للاغتراب(Liu & Lewis, 2021) ، ويتكون من (24) فقرة تقيس الأبعاد التالية:

- العجز
- اللامعنى
- العزلة الاجتماعية
- الاغتراب عن الذات

طريقة الإجابة: مقياس ليكرت خماسي(1) :لا أوافق بشدة – (5) أوافق بشدة

صدق مقياس الاغتراب النفسي

تم التحقق من الصدق البنائي من خلال حساب معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية:

جدول (1): معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.58	13	0.62
2	0.61	14	0.60
3	0.63	15	0.63
4	0.59	16	0.58
5	0.65	17	0.65
6	0.60	18	0.61
7	0.62	19	0.60

8	0.57	20	0.64
9	0.64	21	0.59
10	0.61	22	0.62
11	0.59	23	0.63
12	0.66	24	0.60

جميع القيم دالة عند مستوى(0.01)

- **ثبات مقياس الاغتراب النفسي**

جدول (2): معامل الثبات(Cronbach's Alpha) لمقياس الاغتراب النفسي

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا
الاغتراب النفسي	24	0.87

يدل على ثبات مرتفع

.2مقياس الضغوط النفسية

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المستند إلى الأدبيات الحديثة في ضغوط المراهقة(Compas et al., 2017) ، ويتكون من **25فقرة** موزعة على:

- الضغوط الأكاديمية
- الضغوط الأسرية
- الضغوط الاجتماعية

طريقة الإجابة: مقياس ليكرت خماسي

صدق مقياس الضغوط النفسية

جدول (3): معاملات الارتباط

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.55	13	0.60

2	0.59	14	0.57
3	0.61	15	0.61
4	0.57	16	0.63
5	0.63	17	0.59
6	0.58	18	0.60
7	0.60	19	0.62
8	0.56	20	0.58
9	0.62	21	0.61
10	0.59	22	0.59
11	0.58	23	0.60
12	0.64	24	0.62
		25	0.58

جميعها دالة إحصائياً

ثبات مقياس الضغوط النفسية

جدول (4): معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا
الضغوط النفسية	25	**0.85**

رابعاً: إجراءات الدراسة

تم تنفيذ إجراءات الدراسة وفق خطوات منهجية منظمة، روعي فيها الالتزام بالمعايير الأخلاقية والعلمية لضمان دقة النتائج ومصداقيتها. وقد مرّ تنفيذ الدراسة بعدة مراحل أساسية، يمكن عرضها على النحو الآتي:

1- المرحلة التحضيرية

في البداية، قامت الباحثة بمراجعة الأدبيات العلمية الحديثة المرتبطة بموضوع الدراسة، وذلك بهدف بناء إطار نظري متكامل واختيار أدوات قياس مناسبة تتوافق مع طبيعة المتغيرات المدروسة. كما تم إعداد الصيغة الأولية لمقاييس الدراسة (الاغتراب النفسي والضغوط النفسية) بما يتلاءم مع الخصائص النمائية والثقافية لعينة الدراسة.

بعد ذلك، عُرضت الأدوات على مجموعة من المحكّمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، للتأكد من وضوح الفقرات وملاءمتها، وتم إجراء التعديلات اللازمة بناءً على ملاحظاتهم.

2- الحصول على الموافقات الرسمية

تم التواصل مع إدارات المدارس الثانوية المستهدفة، وشرح أهداف الدراسة وأهميتها، والحصول على الموافقة الرسمية لإجراء التطبيق الميداني. كما تم التنسيق مع المعلمين والإداريين لتحديد الأوقات المناسبة لتطبيق الأدوات دون التأثير على سير العملية التعليمية.

3- الاعتبارات الأخلاقية

حرصت الباحثة على الالتزام بالمبادئ الأخلاقية في البحث العلمي، حيث تم:

- توضيح هدف الدراسة للمشاركين بشكل مبسط
- التأكيد على أن المشاركة طوعية بالكامل
- ضمان سرية البيانات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي
- عدم طلب أي معلومات تعريفية قد تكشف هوية المشاركين

كما تم التأكيد للمشاركين على حقهم في الانسحاب في أي وقت دون أي تبعات.

4- التطبيق الميداني

تم تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة داخل البيئة الصفية، في ظروف منظمة وموحدة قدر الإمكان. وقد قامت الباحثة بتوزيع الاستبيانات على الطلبة، وشرح طريقة الإجابة عليهم بشكل واضح، مع التأكيد على ضرورة الإجابة بصدق وموضوعية.

وقد استغرق تطبيق الأدوات حوالي 25–20دقيقة، حيث تم تخصيص وقت كافٍ لقراءة الفقرات والإجابة عليها دون استعجال. كما قامت الباحثة بالإجابة عن استفسارات الطلبة أثناء التطبيق لضمان فهم جميع الفقرات.

5- ضبط جودة البيانات

بعد جمع الاستبيانات، تم مراجعتها للتأكد من:

- اكتمال الإجابات
- عدم وجود استجابات عشوائية

- استبعاد الاستبيانات غير الصالحة للتحليل (إن وجدت)

كما تم ترميز البيانات وإدخالها إلى برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) بطريقة دقيقة، مع التحقق من صحة الإدخال لتفادي الأخطاء.

6- المعالجة الإحصائية الأولية

قبل إجراء التحليلات النهائية، تم إجراء الفحوصات الأولية للبيانات، والتي شملت:

- التأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات
- فحص القيم المتطرفة(Outliers)
- التحقق من ملاءمة البيانات لاستخدام الاختبارات الإحصائية المعتمدة

وذلك لضمان صحة النتائج المستخلصة ودقتها.

خامساً: المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج **SPSS**، وتضمنت الأساليب:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية
- معامل ارتباط بيرسون
- تحليل الانحدار الخطي
- اختبار (T-test) للفروق

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج الوصفية لمتغيرات الدراسة

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

جدول(5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (ن = 100)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الضغوط النفسية	3.58	0.67	متوسط مرتفع
الاغتراب النفسي	3.42	0.64	متوسط

تشير النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية جاء متوسطًا إلى مرتفع، مما يعكس تعرض المراهقين لضغوط متعددة في البيئة التعليمية والاجتماعية. كما أظهرت النتائج أن مستوى الاغتراب النفسي جاء بمستوى متوسط، وهو مؤشر على وجود مشاعر انفصال نسبي عن الذات أو المجتمع لدى أفراد العينة.

ثانياً: اختبار الفرضية الأولى

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية.

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من هذه الفرضية.

جدول(6) معامل الارتباط بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية

المتغيران	معامل الارتباط(r)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية × الاغتراب النفسي	0.52	0.000

تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والاغتراب النفسي($r = 0.52, p < 0.01$) ، مما يعني أنه كلما ارتفعت مستويات الضغوط النفسية لدى المراهقين، ارتفعت مستويات الاغتراب النفسي لديهم.

وبذلك يتم **قبول الفرضية الأولى.**

ثالثاً: اختبار الفرضية الثانية

نص الفرضية: تسهم الضغوط النفسية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالاغتراب النفسي.

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط.

جدول(7) نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالاغتراب النفسي من خلال الضغوط النفسية

المتغير المستقل	معامل الارتباط(R)	معامل التحديد(R^2)	قيمة(β) Beta	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	0.52	0.27	0.52	0.000

تشير النتائج إلى أن الضغوط النفسية تُعد متغيرًا متنبئًا دالًا إحصائيًا بالاغتراب النفسي($\beta = 0.52, p < 0.001$) ، حيث تفسر ما نسبته **27%من التباين** في الاغتراب النفسي.

وهذا يدل على أن الضغوط النفسية تلعب دورًا مهمًا في تشكيل خبرة الاغتراب لدى المراهقين.

وبذلك يتم **قبول الفرضية الثانية.**

رابعاً: اختبار الفروق تبعاً لمتغير الجنس

جدول(8) نتائج اختبار (T-test) للفروق حسب الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(T)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	3.61	0.68	0.89	0.375
	إناث	3.55	0.66		
الاغتراب النفسي	ذكور	3.55	0.63	2.12	0.036
	إناث	3.29	0.64		

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعًا لمتغير الجنس($p > 0.05$) ، مما يدل على أن الذكور والإناث يتعرضون لمستويات متقاربة من الضغوط.

في المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في الاغتراب النفسي لصالح الذكور($p < 0.05$) ، مما يشير إلى أن الذكور يعانون من مستويات أعلى من الاغتراب النفسي مقارنة بالإناث.

خلاصة النتائج

- مستوى الضغوط النفسية: متوسط مرتفع
- مستوى الاغتراب النفسي: متوسط
- توجد علاقة موجبة دالة بين الضغوط والاغتراب
- الضغوط النفسية تتنبأ بالاغتراب النفسي
- توجد فروق في الاغتراب لصالح الذكور

مناقشة نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان، وقد أسفرت النتائج عن مجموعة من المؤشرات المهمة التي تسهم في فهم أعمق للتجارب النفسية للمراهقين في سياق اجتماعي يتسم بالتحديات.

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة جاء متوسطًا إلى مرتفع، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها المراهق، إضافة إلى السياق اللبناني الذي يشهد أزمات متداخلة على المستويات الاقتصادية والتعليمية والاجتماعية. وتنسجم هذه النتيجة مع ما أشارت إليه التقارير الحديثة من أن المراهقين في البيئات غير المستقرة يكونون أكثر عرضة للضغوط المزمنة، نتيجة لتراكم المطالب وتراجع الموارد النفسية والداعمة.(UNICEF, 2023)

كما أظهرت النتائج أن مستوى الاغتراب النفسي جاء **بمستوى متوسط**، وهو ما يعكس وجود درجة من الانفصال النسبي لدى المراهقين عن ذواتهم أو عن محيطهم الاجتماعي، دون أن يصل إلى مستويات حادة. ويمكن تفسير ذلك بأن المراهقين، رغم تعرضهم للضغوط، لا يزالون يحتفظون ببعض عناصر التكيف، إلا أن استمرار الضغوط قد يؤدي إلى تفاقم هذه الحالة.

ومن أبرز نتائج الدراسة وجود **علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والاغتراب النفسي**، حيث تبيّن أنه كلما ارتفعت مستويات الضغوط النفسية، ارتفعت معها مستويات الاغتراب النفسي. وتؤكد هذه النتيجة ما ذهبت إليه الأدبيات الحديثة التي ترى أن الضغوط المزمنة تؤدي إلى تآكل الشعور بالانتماء والمعنى، مما يعزز من خبرة الاغتراب لدى الفرد (Liu & Lewis, 2021).

ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء نماذج التكيف مع الضغوط، التي تفترض أن فشل الفرد في التعامل مع المطالب البيئية يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي، والذي قد يتجلى في مشاعر العجز وفقدان المعنى، وهي مكونات أساسية في الاغتراب النفسي. كما أن الضغوط النفسية تؤثر على العمليات المعرفية والانفعالية للفرد، مما يؤدي إلى تشكل أنماط تفكير سلبية تعزز الشعور بالانفصال.(Compas et al., 2017)

كما أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية تسهم بشكل دال في التنبؤ بالاغتراب النفسي، حيث فسّرت نسبة معتبرة من التباين فيه. وتشير هذه النتيجة إلى أن الضغوط لا تُعدّ مجرد عامل مرافق، بل تمثل عاملًا محددًا في تشكيل خبرة الاغتراب، خاصة في ظل غياب استراتيجيات تكيف فعّالة. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Kim & Kim, 2022) التي أكدت الدور الوسيط للتنظيم الانفعالي في العلاقة بين الضغوط والاضطرابات النفسية.

وفيما يتعلق بالفروق تبعًا لمتغير الجنس، أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في الضغوط النفسية، وهو ما يشير إلى أن الذكور والإناث يتعرضون لمستويات متقاربة من الضغوط. في المقابل، ظهرت فروق في الاغتراب النفسي لصالح الذكور، وهو ما قد

يُفسَّر بأن الذكور يميلون إلى التعبير عن الضغوط بطريقة أقل انفتاحًا، أو أنهم يحصلون على دعم اجتماعي أقل مقارنة بالإناث، مما يزيد من احتمالية شعورهم بالانفصال النفسي.

وتكتسب هذه النتائج أهمية خاصة في السياق اللبناني، حيث تتداخل الضغوط النفسية مع عوامل بيئية معقدة، مثل عدم الاستقرار الاقتصادي وضعف الفرص المستقبلية، مما قد يعزز من شعور المراهق بعدم الجدوى وفقدان المعنى. وفي مثل هذه الظروف، يصبح الاغتراب النفسي استجابة متوقعة للضغوط المتراكمة، وليس مجرد ظاهرة فردية.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن نتائج الدراسة تدعم التوجهات الحديثة التي تنظر إلى الاغتراب النفسي بوصفه نتاجًا لتفاعل معقد بين الضغوط النفسية والعوامل البيئية، مما يستدعي تبني مقاربات شمولية في فهم هذه الظاهرة والتعامل معها.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات العملية:

- **على المستوى المدرسي**

- تطوير برامج إرشادية تستهدف خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة
- إدماج مهارات إدارة الضغوط والتنظيم الانفعالي ضمن المناهج
- تعزيز دور المرشد النفسي في المدارس

- **على المستوى الأسري**

- توعية الأسر بأهمية توفير بيئة داعمة نفسيًا للمراهقين
- تعزيز التواصل الإيجابي بين الوالدين والأبناء
- تقليل مصادر الضغط غير الضرورية داخل الأسرة

- **على المستوى المجتمعي**

- دعم المبادرات التي تعزز الصحة النفسية للمراهقين
- توفير مساحات آمنة للتعبير والتفاعل الاجتماعي
- تعزيز دور المؤسسات المجتمعية في تقديم الدعم النفسي

- **على المستوى التربوي والسياساتي**

- إدماج برامج الصحة النفسية ضمن السياسات التعليمية

- تطوير بيئات تعليمية داعمة تقلل من الضغوط الأكاديمية
- الاستثمار في خدمات الدعم النفسي المدرسي

مقترحات البحوث المستقبلية

استنادًا إلى نتائج الدراسة وحدودها، تقترح الدراسة ما يلي:

1. إجراء دراسات على عينات أكبر ومتنوعة جغرافيًا داخل لبنان
2. استخدام المنهج الطولي لدراسة تطور العلاقة بين الضغوط والاغتراب عبر الزمن
3. دراسة متغيرات وسيطة مثل:
    - التنظيم الانفعالي
    - الدعم الاجتماعي
    - المرونة النفسية
4. إجراء دراسات مقارنة بين الدول العربية لفهم الفروق الثقافية
5. تصميم دراسات تجريبية لاختبار فعالية برامج التدخل النفسي

أولاً: مراجع عربية

- عبدالخالق، أحمد محمد. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المراهقين. *مجلة الدراسات النفسية*، *30*(2)، 145.168–
- الزهراني، فهد بن محمد. (2021). الاغتراب النفسي وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية*، *13*(1)، 89.112–
- العتيبي، خالد بن سعد. (2022). الضغوط النفسية وأساليب التكيف لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للدراسات النفسية*، *6*(2)، 55.78–
- حسين، محمود عبد الله. (2019). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين. *مجلة الإرشاد النفسي*، *59*(3)، 201.230–
- الشمري، نورة بنت عبد الله. (2023). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية لدى المراهقين في البيئة المدرسية. *مجلة التربية المعاصرة*، *37*(2)، 115.140–

ثانياً: مراجع أجنبية

- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 143*(9), 939–991.
- Farrell, A. D., Sullivan, T. N., & Esposito, L. E. (2022). Associations between stress exposure and adolescent adjustment outcomes: A systematic review. *Journal of Adolescence, 94*, 84–98.
- Kim, K., & Kim, S. (2022). The relationship between stress, emotional dysregulation, and psychological maladjustment in adolescents. *Children and Youth Services Review, 136*, 106422.
- Liu, J., & Lewis, G. (2021). Environmental stress and adolescent mental health: A developmental perspective. *Aggression and Violent Behavior, 58*, 101–115.
- Hou, X., et al. (2025). The role of alienation and life satisfaction in adolescent mental health. *Frontiers in Psychiatry*. (Frontiers)
- Lim, S. (2025). Parental support and adolescent alienation: A moderating model. *Child Health Nursing Research*. (e-chnr.org)
- Chang, S. H., et al. (2025). Alienation and life satisfaction: Mediation effects of social identity and hope. *International Journal of Mental Health Promotion*. (ScienceDirect)
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. World Health Organization.
- UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, mental health*. UNICEF.
- World Bank. (2023). *Lebanon economic monitor: The normalization of crisis is no road for stabilization*. World Bank.