

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية

### (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

إعداد الدكتورة/ ريم عايد محمد العنزي

دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (الصحة النفسية)

(معلم علوم- مدرب معتمد في التنمية البشرية- عضو بجمعية علم النفس الكويتية)

#### المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية بأبعادها المتمثلة في الضغوط المدرسية، الضغوط الشخصية، ضغط الامتحان، ضغوط الوالدين، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وجودة الحياة المدرسية عند نفس العينة. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) من طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة أم مبشر الأنصارية التابعة لمحافظة الجبراء وقد تم اختيارهم من الشعبتين العلمية والأدبية وذلك بنسبة متساوية (٥٠% من الشعبة العلمية، و٥٠% من الشعبة الأدبية)، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس جودة الحياة المدرسية من إعداد الباحثة. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل وأبعادها الفرعية و جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، جودة الحياة المدرسية، تلاميذ المرحلة الثانوية.

## Psychological stress and school Quality of Life (Concept and Coping Strategies)

### Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between psychological stress with its dimensions represented in school, personal stress, exams and parental stress, among a sample of students in High School, and the quality of school life in the same sample. The study sample consisted of (50) students in high school at Umm Mubasher Al-Ansaria School in Jahraa Governorate, they were chosen from the scientific and literary sections with an equal percentage (50% of the scientific section, and 50% of the literary one). The researcher dealt with two tools for her study, namely: the Psychology stress scale that prepared by the researcher, and the quality of school life scale that prepared by the researcher also. The study reflected that there is an inverse correlation with a statistical significance between psychological stress as a whole and its sub-dimensions, and the quality of school life among students in high school.

**Keywords:** psychological stress, school quality of life, high school students.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية

### (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

إعداد الدكتورة/ ريم عايد محمد العنزي

دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (الصحة النفسية)

(معلم علوم- مدرب معتمد في التنمية البشرية- عضو بجمعية علم النفس الكويتية)

#### مقدمة

يواجه الطلاب خلال حياتهم الدراسية عديد من الصعاب والعقبات التي تحول دون سير العملية التعليمية على أكمل وجه، ولعل في مقدمة هذه المشكلات تلك المتعلقة بالضغوط النفسية الناجمة عن طبيعة الحياة التي يعيشها ويتفاعل معها في المدرسة وتحتم عليه التعامل مع فئات مختلفة من الطلاب والمعلمين وغيرهم من مكونات البيئة المدرسية، مما يؤدي إلى التأثير السلبي في حياة الطالب.

ويعتبر الضغط النفسي من العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر في الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، فعندما يلاقي الفرد موقفا ضاغطا فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر في هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدته، وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها وترتبط بتقديره المعرفي لمصدر الضغوط ولا يتوقف الضغط على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفسير والمعاني التي يعطيها الفرد لهذا الموقف وعلى الاستجابة المعرفية التي يتبناها بناء على تلك التفسيرات (القحطان، ٢٠١٥).

وتتعدد العوامل المسببة للضغوط التي يتعرض لها الطلاب في دراستهم، والتي تنعكس أثارها سلبا على صحتهم النفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام وانعكاساتها على تحصيلهم بشكل خاص، إذا ينخفض التحصيل العلمي مع ارتفاع الاضطراب النفسي، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالمسؤولية والسعادة في كل النشاطات اليومية، بالتالي عدم

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات المدرسية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي (بكير، ٢٠١٩، ص ٥٠).

إن تطوير جودة التعليم أصبح الهدف الأساسي للسياسات التعليمية، وبالتالي فإن تطوير المعارف والقدرات لدى الطلاب يعتبر من العوامل المساعدة على تحقيق نمو المجتمع، لكن الغايات والأهداف العامة المنتظرة من التعليم لا يمكن حصرها في تطوير المعارف والكفايات لدى الطلاب فقط، وإنما يجب على نظام التعليم أن يهتم بصقل شخصية الأفراد وتحقيق طاقاتهم الكامنة، والعيش في بيئة سليمة من أجل المساهمة في بناء المجتمع لمواجهة تحديات العصر، لذلك فإن نجاح الطلاب لا ينحصر فقط في إنجازاتهم المدرسية، بل يتعداه إلى تحقيق جودة الحياة في البيئة الاجتماعية عامة، والمدرسية خاصة (أمزيان، ٢٠٢٠، ص ١٣).

كما تعد جودة الحياة من أهم مجالات الحياة بالنسبة للفرد، ومؤشرا دالا على نجاحه في هذه الحياة، وانعكاس هذا النجاح على أوجه حياته الشخصية، وما يمر به الفرد من مشكلات وضغوط تواجهه في الحياة العملية أو الشخصية، وتتطلب منه أن يتمتع باستقرار انفعالي، وتوجيه مسار سلوكه، وبناء ثقافته وعاداته في ضوء منظومة من القيم التي يؤمن بها المجتمع. (السعدي، ٢٠١٩، ص ٣٠٧).

وتعتبر جودة الحياة المدرسية من المفاهيم الحديثة نسبيا، والتي تركز على الناحية التعليمية، وفي ذات الوقت تركز على الجوانب الأخلاقية الأخرى، ولا تغفل النواحي الخاصة بالتنوير داخل إطار البيئة المدرسية والتي تجعل منها بيئة ذات نمط فعال، وترتبط جودة الحياة المدرسية في الأدبيات النفسية بمفهوم جودة الحياة النفسية.

وتختلف سبل ووسائل قياس جود الحياة المدرسية باختلاف الثقافة التي يتبناها المجتمع، فقد تقاس جودة الحياة المدرسية بمراجعة نتائج الامتحانات القومية، أو توضع مستويات محددة للأداء وتقويمه في ضوء مؤشرات جودة الحياة المدرسية المعتمدة من قبل الجهات الرسمية المختصة بشئون التعليم. وقد يفوق الأمر حدود ذلك في بعض

الثقافات وذلك باعتبار المدارس مسئولة وخاضعة للمساءلة بشأن أداء الطالب (الكناني، ٢٠١٥، ص ٥٧١).

### مشكلة البحث

يواجه الطلاب في مختلف المراحل الدراسية عديد من التحديات والضغوط النفسية التي قد تكون ناتجة عن عديد من العوامل، قد تكون هذه العوامل شخصية، أو اجتماعية، أو مدرسية، أو غيرها.

وتمثل الضغوط النفسية تهديدا للشخصية وقد ينتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والكفاءة الأكاديمية، فقد تظهر الضغوط في شكل استثارة انفعالية كالقلق والاكئاب وغيرها من اضطرابات انفعالية لها تأثيرها على أنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية، تؤدي إلى خفض وضعف الأداء، فوجود مجموعة من الضغوط في المجال المدرسي قد يكون لها تأثيرها السلبي في حفز الطالب على الإنجاز والفعالية، فغرض التربية الأساسي هو تنمية وتطوير القدرات الطبيعية والعقلية عند الطلاب، حسب ما يتلاءم مع قدراتهم، وشروط المجتمع والمحيط الذي يعيشون فيه، فالمدرسة تعد أكبر المؤسسات الاجتماعية التي تحقق أهداف المجتمع، من خلال سعيها إلى تنمية الفرد وتزويده بالمعارف والمهارات وتعديل سلوكه وضبطه، كل ذلك لمحاولة بناء أفراد لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم، وطموحاتهم سعيا لفهم بيئاتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغوط التي قد تواجههم (السواط، ٢٠٢٠، ص ٧٨١).

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة وتفاعلها مع الطلاب في المراحل الدراسية المختلفة كثرة الضغوط النفسية المدرسية التي يمر بها الطلاب والتي تؤثر على تحصيلهم وتوافقهم الدراسي، مما يؤدي إلى ضعف تكيفهم في البيئة المدرسية والعكس، مما أدى إلى إحساسها بمشكلة البحث.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

وتناولت عديد من الدراسات الضغوط النفسية المدرسية التي يعاني منها الطلاب، وعلاقتها بمتغيرات أخرى وتأثيرها على مختلف النواحي النفسية والاجتماعية والتعليمية للطلاب منها: دراسة (القحطاني، ٢٠١٥). التي أظهرت أن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط المدرسية، ثم الضغوط الانفعالية ثم الضغوط الاجتماعية، ثم الضغوط الأسرية، ثم الضغوط المدرسية. ودراسة (بكير، ٢٠١٩) أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية كما أظهرت دراسة (الوليدي، ٢٠١٩) أن مصادر الضغوط المدرسية تتمثل في العلاقات الاجتماعية أولاً يليه البيئة المدرسية ثم المناهج المدرسية يليها الاختبارات المدرسية، وأوصت بالعمل على خفض مستوى الضغوط التي يتعرض لها الطلاب من خلال تفعيل وتطوير برامج الإرشاد والتوجيه النفسي والأكاديمي وتدريب المعلمين والطلاب على مواجهة هذه الضغوط. أما دراسة (النيل، ٢٠٢٠) أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط البيئة المدرسية بأبعاده وأبعاد مستوى الشعور بالصحة النفسية، أي كلما ارتفع مستوى الضغوط المدرسية يقابله انخفاض في الشعور بالصحة النفسية.

وتختلف مواجهة الضغوط حسب جودة الحياة لكل شخص، ولا سيما الطلاب، حيث نجد من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد حول قدراته وإمكاناته حيث لها دور هام في التحكم في البيئة بما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء. ويظهر ذلك في تناول عديد من الدراسات للعلاقة بين جودة الحياة ومتغيرات أخرى منها: دراسة (الكناني، ٢٠١٥) تناولت العلاقة بين التحصيل الدراسي وجودة حياة الطالب المدرسية، وأظهرت وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة المدرسية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب، فزيادة جودة الحياة المدرسية تؤدي إلى زيادة التحصيل الدراسي. ودراسة (النعاس والسنباطي، ٢٠١٩) كشفت على طبيعة العلاقة الإيجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، الجانب الصحي والنفسي للطلاب وكلها مؤشر لتحسين

جودة الحياة المدرسية بانعكاسها على الصحة النفسية لهم؛ فممارسة الأنشطة كانت أحد عوامل في تغيير نظرة الطلاب نحو أنفسهم ومدرستهم، كما أن المناخ الذي توفره الأنشطة المدرسية عامل هام وفعال في إحساسهم بأن المدرسة بيئة تمنحه الثقة والاطمئنان والثقة بالنفس وتحسين الجانب الصحي والنفسي وبالتبعية القدرة على التوافق والرضى عنها، تحسن سلوكهم، وشعورهم بأنها بيئة مشبعة تحقق لهم حياة أفضل. وأظهرت دراسة (أمزيان، ٢٠٢٠) تأثير جودة الحياة المدرسية في التحصيل الدراسي للتلاميذ، حيث إن التلاميذ الذين تتميز اتجاهات آبائهم بالإيجابية تجاه المدرسين، وتجاه ما توفره المدرسة من تجهيزات وموارد بشرية، وما تختاره من أنشطة تعليمية، كانت نتائجهم عالية مقارنة مع التلاميذ الذين كانت لأبائهم اتجاهات سلبية. وربطت دراسة (وقادي وبن خليفة، ٢٠٢٠) بين جودة الحياة والضغط النفسية للطلاب وأظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى الطلاب.

ومما سبق فإن أسئلة البحث تتمثل في:

- ١) ما أبعاد الضغوط النفسية التي يمر بها طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٢) هل توجد علاقة بين الضغوط المدرسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٣) هل توجد علاقة بين ضغط أحداث الحياة وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٤) هل توجد علاقة بين ضغط الوالدين وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٥) هل توجد علاقة بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### أهداف البحث

- ١) التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢) التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣) التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية الشخصية وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤) التعرف على العلاقة بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

- ٥) التعرف على العلاقة بين ضغط الامتحان وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
٦) الخروج بتوصيات ختامية تسهم في التغلب على الضغوط النفسية التي يمر بها الطلاب وتحسين مستوى جودة حياتهم المدرسية.

### أهمية البحث

- أهمية الموضوع الذي يتناوله البحث وهو (الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسي)؛ ولما كان الهدف الأساسي من المؤسسات التربوية هو بناء جيل سليم نفسيا وعقليا قادر على التكيف في مختلف المواقف، فإن ذلك يتطلب القدرة على دراسة حاجات الطلاب وإشباعها بما يضمن مستوى جيد من الصحة النفسية.
- يهتم البحث بأحد الموضوعات الأساسية التي تؤثر على التحصيل الأكاديمي للطلاب وتحقيق التوافق الدراسي.
- يسهم البحث في التعرف على الأسباب المؤدية إلى انخفاض مستوى جودة الحياة لدى الطلاب، وتزايد الضغوط النفسية المدرسية لديهم، لمحاولة الوصول لطرق التغلب عليها.
- إثراء المعرفة النظرية حول متغيرات البحث.

### مصطلحات البحث

## الضغوط النفسية Psychological Stress

يعرف لازوراس الضغط النفسي بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (شقيير، ٢٠٠٢، ص ٤).

أما الضغوط النفسية المدرسية: يعرفها شحاتة (٢٠١٠) بأنها ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد تنجم عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والمرض النفسي.



## جودة الحياة المدرسية Quality Of School Life

يعرفها (Thien& Razak,2013) أنها توليفة من الأحاسيس ولمشاعر للخبرات السلبية والإيجابية المتعلقة بنظام وتأثير بيئة مدرسية معينة، فهي حكم الطلاب على حياتهم المدرسية بناء على مشاعرهم تجاه رضاهم عن المدرسة.

### الإطار النظري للبحث

#### أولاً: الضغوط النفسية (إطار مفاهيمي)

ويرى (Sayiner,2006, p.24) أن الضغوط هي تجارب عاطفية سلبية مصحوبة بتغييرات فسيولوجية وإدراكية وسلوكية يمكن التنبؤ بها. ويعرف (Linden, 2003) الضغط النفسي بأنه حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد، وفي عملية تفكيره، وحالته الجسدية، وتؤثر هذه الحالة على نحو سلبي في تفكير الأفراد وسلوكهم وحالتهم الصحية. كما أشار (Thomas, 2003) بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها.

يعرف الضغط النفسي أنه رد فعل تكيفي لأي وضع ينظر إليه على أنه تحد أو تهديد للشخص، والضغوط هي ردود فعل الشخص نحو الوضع المسبب للضغط، ويصاحب الضغط النفسي مجموعة من ردود الفعل النفسية والسيولوجية، فالأفراد حين يتعرضون للضغوط النفسية يشعرون بأن هذا الوضع يشكل تحد أو تهديد لهم (Mcshane, 2006, P200).

والضغوط النفسية المدرسية تعرف بأنها شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية (إبراهيم، ٢٠١٢، ص ٣٢٠).

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد، وتظهر كذلك نتيجة الخطر والخوف والتهديد (السيد، ٢٠١١، ص١٨).

### الآثار المترتبة على الضغوط النفسية المدرسية

تسبب شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض لها الطلاب عدة تأثيرات سلبية عليه، فلا شك أن الطالب الذي يعيش ضغوط متكررة تجله يختلف عن الآخرين من نواحي شتى منها (الزروق، ٢٠١٧، ص٢٣):

(١) الآثار الفسيولوجية: تؤثر الضغوط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد، فالحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخلل في إفراز الغدد واضطراب الجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والإفراز المفرط في كمية الأدرينالين واضطرابات الهضم.

(٢) الآثار النفسية: للضغوط النفسية المدرسية آثار سلبية على الطلاب وتظهر هذه الآثار في اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، والشعور بالقلق وعدم الراحة والخوف الشديد وفقدان الثقة بالنفس.

(٣) الآثار الاجتماعية: وتتمثل في إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات.

### مراحل الضغوط النفسية

قدم هانز سيلبي نموذج من ثلاث مراحل لرد فعل الفرد تجاه الضغوط وهي:

(عمر، ٢٠٢١، ص٣٦٨)

(١) **مرحلة الإنذار "التحذير"**: وهي ردة الفعل الأولى من الجسم، وفيها تنشط الأعضاء لمواجهة الخطر أو التهديد ويقوم الجسم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهروب.

(٢) **مرحلة المقاومة**: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر، مما يشير إلى

مقاومته للضغط، وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والإصابة بالأمراض وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.

٣) **مرحلة الإنهاك:** وفيها تستنزف الضغوط طاقة الجسم ويحل بالفرد التعب والإرهاق وتبدأ مرحلة الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة المعدة أو ارتفاع ضغط الدم والصداع وغيرها وقد يتعدى إلى الوفاة.  
**أعراض الضغوط النفسية:**

يمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية كالآتي: (الخواجة، ٢٠١٠، ص٤٧) (زيادة، ٢٠١٣، ص٢٤٠)

١. **الأعراض الجسدية:** العرق الزائد التوتر العالي الصداع التعب أو فقدان الطاقة عسر الهضم التغير في الشهية عدم الانتظام في النوم آلام في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف تطبيق الفكين.
٢. **الأعراض الانفعالية:** قلق عداة تقلب المزاج شعور بالوحدة إحساس بالتعب ارتباك الشعور بالاستئناف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
٣. **الأعراض الفكرية أو الذهنية:** النسيان الصعوبة في التركيز الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في التفكير تزايد عدد الأخطاء ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
٤. **الأعراض السلوكية:** انعزال العناية السيئة بالصحة ميل إلى الجدل انعدام الصبر تغير في العلاقات العائلية أو الحميمية أداء سيء في العمل تجنب المسؤولية
٥. **الأعراض المعرفية:**

- تناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.
- يزداد اضطراب القدرة: يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبيا أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

- تدهور في ذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة فيضعف التعرف حتى على ما هو مألوف.
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف مستوى الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضا لذلك.
- يزداد معدل الأخطاء: تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات.
- يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة أو التخطيط المستقبلي.
- غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الاختبار الصحيح وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية.

### مصادر الضغوط النفسية في البيئة المدرسية

يؤكد كلا من (شراب والوادي، ٢٠١٥، ص٣) و (بن عباد وعيسو، ٢٠٢١، ص١١) على أن الضغوط النفسية للطلاب في البيئة المدرسية تنبع من:

- **ضغوط النظام المدرسي:** وتتمثل في صرامة الإدارة والنظام المدرسي وعدم وجود ليونة في التعامل مع التلاميذ كذلك تطبيق العقوبات بالنسبة للمخالفين للنظام الإدارة وهذا ما يجعل التلميذ في ضيق وقلق يؤدي به إلى عدم مسايرة مساره التعليمي وإلى التسرب و الفشل المدرسي.
- **ضغوط البيئة المدرسية:** وتتمثل في شعور التلميذ بالقلق والتوتر لعدم توفر المؤسسة التعليمية على الإمكانيات المادية، بالإضافة إلى اكتظاظ الفصول والوضوء وقلة استعمال الوسائط والوسائل التعليمية. وهناك مواصفات خاصة لا بد من توافرها في المباني الدراسية وذلك لممارسة الأنشطة، وإذا

لم تتوفر تلك المواصفات سوف تسبب ضغوطا للطلاب لعدم تلبية احتياجاتهم.

- **ضغوط الامتحانات:** وتتمثل في إحساس التلاميذ بالقلق والتهديد مما تسببه الامتحانات وطرق التقييم والخوف من الاستذكار والمراجعة.

- **ضغوط المناهج والمقررات الدراسية:** وتشمل كل ما يتعلق بالمناهج التربوية والمقررات الدراسية، فالتلميذ يشعر بالإحباط والقلق كلما أحس بجمود المناهج الدراسية وانفصالها عن المجال التطبيقي باستخدام الأنشطة المصاحبة لها، بالإضافة إلى صعوبتها وعدم توافقها مع قدرات التلاميذ العقلية.

وعليه يمكننا القول أن مصادر الضغط عديدة ومتشابكة مع بعضها البعض و نادرا ما يوجد سبب واحد للضغط النفسي.

#### استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط منذ الستينات من القرن الماضي، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهدة بهدف السيطرة عليها. ويبدأ الفرد بالعمل على تطوير سلوكه وتعديله عندما تفشل الأساليب الطبيعية مع المواقف الشديدة الضغط، حتى تتكون لديه أساليب جديدة للتكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، حيث أن بعض هذه الأساليب تكون طبيعية ورد فعل تلقائي عندما يكون العامل الضاغط بسيطاً، ولكن عندما يكون الموقف الضاغط شديداً، فإن التكيف الاعتيادي يصبح غير كاف، ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد انهاك نفسي ذهني (مشري، ٢٠١٦، ص ١٢).

وعلى هذا الأساس، نجد أن الاستراتيجيات والأساليب التي يمكن أن يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية كثيرة ومتعددة، مما أدى بدوره إلى تعدد وكثرة

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

التصنيفات التي اعتمدها العلماء لتحديدها، إلى جانب تأثير الإطار النظري والخلفية العلمية لكل منهم في ذلك.

فقد أشار Martin إلى أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهما:

(١) **الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة:** وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة الموقف الضاغطة، مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.

(٢) **الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة:** وتتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير وتقييم الموقف وتحليله منطقياً (مشري، ٢٠١٦، ص ١٢).

ومن التصنيفات البارزة في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، نجد تصنيف Moos، حيث يصنف الاستراتيجيات في بعدين: الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإجمامية.

**أولاً: الاستراتيجيات الإقدامية:** ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للموقف الضاغط وتجاوز آثاره السلبية، وتشمل أربعة أساليب:

(١) **أسلوب التحليل المنطقي:** وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمترتيباته.

(٢) **أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف:** يحاول الفرد معرفياً استجلاء غموض الموقف الضاغط وإعادة بنائه بطريقة إيجابية - مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو.

(٣) **أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة:** حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط وطلب المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

(٤) **أسلوب حل المشكلة:** من خلال التصدي المباشر للمشكلة ولتداعياتها.

**ثانياً: الاستراتيجيات الإجمامية:** وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط والإحجام عن التفكير فيه، وذلك من خلال استخدام أربعة أساليب هي:

(١) أسلوب الإحجام المعرفي: يلجأ إليه الفرد لتجنب التفكير الواقعي والممكن مع الموقف الضاغط.

(٢) أسلوب التقبل الاستسلامي: ويلجأ إليها الفرد لترويض نفسه على تقبل الموقف الضاغط.

(٣) أسلوب البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة: وذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الموقف الضاغط.

(٤) أسلوب التنفيس والتفريغ الانفعالي: وذلك بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق المجهود الفردي المباشر لتخفيف التوتر.

بينما يرى Lazarus & Folkman (١٩٨٤) أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي عملية التغيير المستمرة للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر، وبناء عليه تم تصنيف أساليب التعامل مع الضغوط فئتين رئيسيتين: (مشري، ٢٠١٦، ص ١٣)

**الفئة الأولى:** التعامل المركز على المشكلة Problem-Focused Coping تركز هذه الفئة من الأساليب على اتخاذ مواقف عملية واجراءات فعلية لمواجهة المواقف الضاغطة وضبطها، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية. وتشمل المبادأة ومحاولة ممارسة أي نشاط لمواجهة الموقف الضاغط وتحليل أبعاده بصورة منطقية.

**أما الفئة الثانية:** التعامل المركز على الانفعال Emotion-Focused Coping والتي تركز على ضبط المشاعر والاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط أو تعديلها. وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجز الفرد عن مواجهة الموقف الضاغط، والتماس مساعدة الآخرين، وعزل النفس عن الآخرين أو التنفيس الانفعالي. وقد تشمل أيضا بعض العمليات المعرفية مثل قبول الموقف والاستسلام له ومحاولة التعايش معه،

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

والانسحاب من الموقف وتجنب التفكير فيه، واللجوء إلى الخيال والأمنيات والشكوى والدعاء.

وبناء على ما سبق، يتبين أن هناك أساليب واستراتيجيات مختلفة ومتعددة يمكن أن يلجأ إليها الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، لذلك يجب التدريب على هذه الاستراتيجيات، لاسيما الطلاب في المدارس.

### ثانياً: جودة الحياة المدرسية (إطار مفاهيمي)

تعتبر منظمة اليونسكو جودة الحياة مفهوماً شاملاً يضم جوانب الحياة ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية، ومكونات ذاتية، وارتبط المفهوم منذ البداية بسعي المجتمعات الصناعية نحو التنمية والارتقاء بمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الوفرة الاقتصادية لمواجهة احتياجاتهم الأفراد وتطلعاتهم وطموحاتهم (وقادي وبن خليفة، ٢٠٢٠، ص ٤٤).

كما تعرف جودة الحياة أنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمشورات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. (Ryff, et. Al, 2006, p.87))

ويعرف (Tayler, 2005, P.4) جودة حياة الطالب بوصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أدائه الأعمال المدرسية، والتي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم، وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة، وشعوره بالمسئولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته، وقدرته على حل مشكلاته مع



ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية، وذلك نتيجة تفاعله مع بيئة تعليمية جديدة يشعر فيها بالأمن النفسي وإمكانية النجاح، وإدارة جيدة من المعلم ويشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعلميه.

وتعتبر جودة الحياة المدرسية من المفاهيم الحديثة في المجال التربوي والتي تركز على الناحية التعليمية، وفي ذات الوقت تركز على الجوانب الأخلاقية الأخرى ولا تغفل النواحي الخاصة بالتطوير داخل إطار البيئة المدرسية والتي تجعل منها بيئة مدرسية ذات نمط كفاء وهو ما تنادي به البحوث والدراسات الحديثة حيث ظهر مفهوم الجودة بالمفهوم الشامل واتسع هذا المفهوم حتى أصبح مركز على جودة حياة الطالب داخل أركان البيئة المدرسية (الكناني، ٢٠١٥، ص٥٧٧).

وترتبط جودة الحياة المدرسية Quality of Life school في الأدبيات النفسية بمفهوم جودة الحياة النفسية Psychological Well-being في الآونة الأخيرة، وتكمن جودة الحياة في الخبرة الذاتية للشخص لتقويم رد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية)، أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر)، ومدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات.

وجودة الحياة المدرسية هي التربية القادرة على الارتقاء بالفعل التربوي التعليمي إلى أعلى درجات النجاح التفاعلية، في ضوء ما تقره مؤشرات الجود المعتمدة في هذا المجال ومنها: (النعاس والسنباطي، ٢٠١٩، ص١٦٤)

- ١) جعل الطلاب يتعلمون المعارف المقررة بالمناهج الدراسية.
- ٢) تأمين بيئة تعلم تسمح بالمرونة وبعيدا عن الجمود.
- ٣) تجهيز المدرسة بأحدث التقنيات المساعدة للتلاميذ للحصول على المعلومات وتبادلها.
- ٤) توفير بيئة تعلم على مهارات حل المشكلات في الحياة الواقعية وتطبيق ما تم اكتسابه.
- ٥) زيادة دافعية الطلاب في المشاركة في التعلم الصفي وخارج الصف الدراسي، وتحملهم المسؤولية بشكل كبير.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

٦) توفير الأنشطة الموازية للمنهج الدراسي من خلال العمل الجماعي داخل وخارج الفصل.

٧) تدريب الطلاب على المواطنة.

٨) جعل الطلاب قادرين على التواصل مع الآخرين، مما يساهم في تنشيط الحياة المدرسية ورفع جودة الخدمات التربوية، من خلال توفير مناخ تربوي يساعد المتعلم على استنباط قواعد العيس الجماعي، والتدريب على الحياة وتأكيد الذات على إظهار مواهب شتى في الفنون والرياضة والثقافة.

### أبعاد ومكونات جودة الحياة المدرسية

أشار (حكيمي، ٢٠٢٠، ص ٢٠٦) إلى أن مفهوم جودة الحياة المدرسية متعدد الأبعاد، وتتمثل في ما يلي:

- ١) أدوار المعلم: إن وظيفة المعلم هي مساعدة الطالب على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، وأن المعلم بما يقدمه من توجيهات وورش عمل وبما يمتلكه من علاقة فاعلة مع الطالب فإن ذلك يساعده على التوافق النفسي والتكيف مع البيئة، ويعد المعلم عنصرا مهما من عناصر جودة الحياة المدرسية.
- ٢) الكفاءة الذاتية: وتعني ثقة الطالب في قدراته وإمكاناته التي تساعده على التوافق النفسي والتكيف وتحقيق الأهداف.
- ٣) العلاقة مع الزملاء: من المكونات الأساسية لجودة الحياة المدرسية جماعة الرفاق في الصف وعلاقة الطالب بزملائه داخل هذه الجماعة.
- ٤) الرضا عن البيئة المدرسية: وتعني الرضا عن العناصر البشرية (الطالب، والمعلم، والإدارة المدرسية)، وغير البشرية (مثل الأثاث المدرسي والتجهيزات والمرافق المدرسية) والعناصر المنهجية مثل (الكتب والمقررات الدراسية).

مجالات الاهتمام بتنمية جودة الحياة المدرسية:

تتعدد مجالات الاهتمام بتنمية الحياة المدرسية نذكر منها على سبيل المثال:

(الكناني، ٢٠١٥، ص ٥٨١)

- ١) بناء العلاقات على أسس من الاحترام.
- ٢) تركيز التعلم على المعلومات المفيدة فقط.
- ٣) يعمل الطلاب في الفصل بعض الأعمال باختيارهم.
- ٤) تعليم الطلاب والمعلمين نظرية الاختيار.
- ٥) العمل بكفاءة في الاختبارات.
- ٦) شعور الطلاب أن المدرسة مكان ممتع لهم.

فروض البحث:

أولاً نص الفرضية العامة: " لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

ويتفرع منها الفرضيات التالية:

- ١- لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط المدرسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٢- لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٣- لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغط الوالدين وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٤- لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

(١) منهج الدراسة:

تقوم الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي حيث يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً وجمع المعلومات والبيانات عنها ثم تصنيفها والتعبير عنها كما وكيفاً، مما يؤدي إلى التعرف على العلاقات بين الظواهر والتوصل لنتائج تساهم في تحسين الواقع (عبيدات وآخرون، ٢٠٠٧، ص ٢٧٦).

وقد قامت الباحثة باستخدام هذا المنهج لفحص العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة أم مبشر الأنصارية التابعة لمحافظة الجبراء. مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (٢٥٠)، حيث تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة المدرسية على عينة مكونة من (٥٠) تلميذ.

(٢) عينة الدراسة:

١- العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية للبحث الحالي من عدد (٣٠) تلميذة من تلميذات المرحلة الثانوية بمدرسة أم مبشر الأنصارية التابعة لمحافظة الجبراء.

٢- العينة الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٥٠) تلميذة من تلميذات المرحلة الثانوية بمدرسة مدرس أم مبشر الأنصارية التابعة لمحافظة الجبراء. خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢م.

والجدول (١) يوضح خصائص عينة البحث.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص

النسبة المئوية	التكرار	الشعبة
٥٠%	٢٥	علمي
٥٠%	٢٥	أدبي
١٠٠%	٥٠	المجموع

(٣) أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحثة:

وقد اشتمل على (٣٩) عبارة مقسمة على (٤) أبعاد فرعية للضغوط النفسية، حيث استعانت الباحثة بعدد من الدراسات السابقة حول متغير الضغوط النفسية.

أ- وصف المقياس: اشتمل المقياس على أربعة أبعاد رئيسية يمثل كل منها مصدرًا من مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ، ويتفرع كل بعد إلى عدد من الفقرات الفرعية وهي (الضغوط المدرسية، الضغوط الشخصية، ضغط الوالدين، ضغط الامتحان).

ب- طريقة تصحيح المقياس:

احتوى المقياس على الاختيارات: لا يحدث مطلقاً (١)، يحدث نادراً (٢)، يحدث قليلاً (٣)، يحدث كثيراً (٤)، يحدث دائماً (٥)، ويشير تقدير (١) إلى انخفاض الضغوط النفسية إلى أدنى مستوياتها، ويشير التقدير (٥) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها تلميذ المرحلة الثانوية.

ومن هنا تم استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها التلميذ وذلك عن طريق حساب مجموع الدرجات التي تمثل مستويات الضغط على فقرات المقياس، وقد تراوحت درجات المقياس بين (٣٩) كحد أدنى، و (١٩٥) كحد أقصى.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

١. صدق المقياس:

لمعرفة مدى صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية والصحة النفسية، وقد تم تطبيق مقترحاتهم وملاحظاتهم حول مفردات المقياس.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

### ثانياً: صدق المعاملات الفرعية:

تم حساب صدق الأبعاد الفرعية الخاصة بالمقياس وذلك عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

#### جدول (٢)

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الضغوط المدرسية	.821	0.01
الضغوط الشخصية	.821	0.01
ضغوط الامتحانات	.804	0.01
ضغوط الوالدين	.813	0.01

### ثالثاً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي للمقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٣) يعرض النتائج:

#### جدول (٣)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الضغوط المدرسية		الضغوط الشخصية		ضغوط الامتحانات		ضغوط الوالدين	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	.641	١	.522	١	.621	١	.651
٢	.610	٢	.523	٢	.542	٢	.527
٣	.652	٣	-.029	٣	.682	٣	.695
٤	.643	٤	.505	٤	.611	٤	.693
٥	.621	٥	.611	٥	.548	٥	.717

الدكتورة/ ريم عايد محمد العنزي

الضغوط المدرسية		الضغوط الشخصية		ضغوط الامتحانات		ضغوط الوالدين	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٦	.633	٦	.562	٦	.680	٦	.704
٧	-.189	٧	.425	٧	.591	٧	.513
٨	.721	٨	-.029	٨	.519	٨	.534
٩	.742	٩	.612	٩	.602	٩	.652
١٠	.621	١٠	.662			١٠	.795
	.821		.821		.804		.813

يتضح من الجدول (٣):

- أن معامل الارتباط للعبارة (٧) في بعد الضغوط النفسية، والعبارتين (٣، ٨) في بعد الضغوط الشخصية، غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم صدق هذه العبارات ولذلك تم حذفها من عبارات المقياس، وبهذا يصبح عدد عبارات المقياس بعد الحذف = (٣٦) عبارة.
- معامل الارتباط لكل عبارة أقل من معامل الارتباط للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على صدق جميع عبارات المقياس.
- جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وهذا يعني اتساق داخلي صدق جميع عبارات المقياس

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

- ١- تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس ككل وقد حصل المقياس على معامل ثبات (.861) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

٢- تم حساب معاملات ألفا كرونباخ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية ككل

وقد كانت النتيجة كالتالي:

جدول (٤)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الضغوط المدرسية		الضغوط الشخصية		ضغوط الامتحانات		ضغوط الوالدين	
م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات
١	.741	١	.722	١	.621	١	.651
٢	.710	٢	.723	٢	.542	٢	.527
٣	.752	٣	.786	٣	.672	٣	.695
٤	.743	٤	.505	٤	.611	٤	.693
٥	.721	٥	.611	٥	.547	٥	.717
٦	.733	٦	.562	٦	.670	٦	.704
٧	.780	٧	.425	٧	.591	٧	.513
٨	.721	٨	.790	٨	.519	٨	.534
٩	.742	٩	.612	٩	.602	٩	.652
١٠	.721	١٠	.662			١٠	.740
دلالة المقياس ككل = .767							

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل ألفا كرونباخ للعبارات (٧) في بعد الضغوط النفسية، والعبارتين (٣، ٨) في بعد الضغوط الشخصية أكبر من قيم ألفا بعد حذف العبارات لذا تم حذفها لتصبح قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (.790). وهذا يعني تحقق شرط الثبات لمقياس الضغوط النفسية والذي أصبح يتكون من (٣٦) عبارة يجيب عليها المفحوص باختياره بديل واحد فقط من خمسة بدائل حسب أسلوب ليكرت، وتتراوح الدرجات ما بين (١) لا يحدث مطلقاً و (٥) يحدث دائماً.



ثانياً: مقياس جودة الحياة المدرسية إعداد الباحثة:

وقد اشتمل على (٢٨) عبارة، حيث استعانت الباحثة بعدد من الدراسات السابقة حول متغير جودة الحياة المدرسية.

ت- وصف المقياس: اشتمل المقياس على أربعة أبعاد رئيسية يمثل كل منها مصدرًا من مصادر جودة الحياة المدرسية لتلاميذ المرحلة الثانوية، ويتفرع كل بعد إلى عدد من الفقرات الفرعية وهي (أدوار المعلم، الكفاءة الذاتية، العلاقة مع الزملاء، الرضا عن البيئة المدرسية).

ث- طريقة تصحيح المقياس:

احتوى المقياس على الاختيارات : لا يحدث مطلقاً (١)، يحدث نادراً (٢)، يحدث قليلاً (٣)، يحدث كثيراً (٤)، يحدث دائماً (٥)، ويشير تقدير (١) إلى انخفاض الضغوط النفسية إلى أدنى مستوياتها، ويشير التقدير (٥) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها تلميذ المرحلة الثانوية.

ومن هنا تم استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها التلميذ وذلك عن طريق حساب مجموع الدرجات التي تمثل مستويات الضغط على فقرات المقياس، وقد تراوحت درجات المقياس بين (٢٨) كحد أدنى، و (١٤٠) كحد أقصى.

ح- الخصائص السيكومترية للمقياس:

١. صدق المقياس:

لمعرفة مدى صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية والصحة النفسية، وقد تم تطبيق مقترحاتهم وملاحظاتهم حول مفردات المقياس.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

### ثانياً: صدق المعاملات الفرعية:

تم حساب صدق الأبعاد الفرعية الخاصة بالمقياس وذلك عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

#### جدول (٥)

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
0.01	.550	أدوار المعلم
0.01	.734	الكفاءة الذاتية
0.01	.548	العلاقة مع الزملاء
0.01	.672	الرضا عن البيئة المدرسية

### ثالثاً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي للمقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٦) يعرض النتائج:

#### جدول (٦)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

أدوار المعلم		الكفاءة الذاتية		العلاقة مع الزملاء		الرضا عن البيئة المدرسية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٤	.329	١١	.633	٧	0.17	١	.356
٦	.052	١٢	.066	٩	.358	٢	.129
٨	.143	١٣	.112	١٠	.332	٣	.109
١٨	.442	١٤	.136	٢٤	.576	٥	.405
١٩	.475	١٥	.663	٢٨	.234	١٧	.146
٢٠	.234	١٦	.470	معامل الارتباط للبعد للكل = .641		٢١	.200
٢٢	.630	٢٣	.420			٢٥	.204
		٢٦	.483			٢٧	.069
						معامل الارتباط للبعد للكل = .579	
				معامل الارتباط للبعد للكل = .662			
				معامل الارتباط للبعد للكل = .686			

يتضح من الجدول (٦):

- معامل الارتباط لكل عبارة أقل من معامل الارتباط للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على صدق جميع عبارات المقياس.
- جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذا يعني اتساق داخلي صدق جميع عبارات المقياس.

#### ثانياً: حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

- ١- تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس ككل وقد حصل المقياس على معامل ثبات (0.861). وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.
- ٢- تم حساب معاملات ألفا كرونباخ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية ككل وقد كانت النتيجة كالتالي:

#### جدول (٧)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

أدوار المعلم		الكفاءة الذاتية		العلاقة مع الزملاء		الرضا عن البيئة المدرسية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٤	.641	١١	.637	٧	.693	١	.541
٦	.686	١٢	.707	٩	.607	٢	.582
٨	.672	١٣	.694	١٠	.612	٣	.586
١٨	.623	١٤	.692	٢٤	.545	٥	.509
١٩	.619	١٥	.613	٢٨	.640	١٧	.578
٢٠	.657	١٦	.656			٢١	.568
٢٢	.588	٢٣	.654			٢٥	.569
		٢٦	.655			٢٧	.591
دلالة المقياس ككل = 660							

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معامل ألفا كرونباخ للعبارتين (٦,٨) في بعد الضغوط أدوار المعلم، والعبارات (١٢,١٣,١٤) في بعد الكفاءة الذاتية، والعبارة (٧) في بعد العلاقة مع الزملاء، أكبر من قيم ألفا بعد حذف العبارات لذا تم حذفها لتصبح قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.687). وهذا يعني تحقق شرط الثبات لمقياس الضغوط النفسية والذي أصبح يتكون من ( ٢٢ ) عبارة يجيب عليها المفحوص باختياره بديل واحد فقط من خمسة بدائل حسب أسلوب ليكرت، وتتراوح الدرجات ما بين (١) لا يحدث مطلقاً و (٥) يحدث دائماً.

### نتائج الدراسة:

١- اختبار الفرضية العامة: نص الفرض العام على أنه " لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في

#### الجدول ( ٨ )

العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	50	-.882-	.000	0.01
جودة الحياة المدرسية				

نلاحظ من الجدول ( ٨ ) أن قيمة معامل الارتباط = (-.882-) عند مستوى

دلالة 0.01 وهي قيمة سالبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة

إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

٢- اختبار صحة الفرض الأول: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائية بين

الضغوط المدرسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

## الدكتورة/ ريم عايد محمد العنزي

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في الجدول ( ٩ )

العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدرسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط المدرسية	50	-.916-	.000	0.01
جودة الحياة المدرسية				

نلاحظ من الجدول ( ٩ ) أن قيمة معامل الارتباط = (-.916-) عند مستوى

دلالة 0.01 وهي قيمة سالبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المدرسية وجودة الحياة المدرسية.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد

علاقة دالة إحصائية بين الضغوط المدرسية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية".

٣- اختبار صحة الفرض الثاني: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في

## الجدول ( ١٠ )

العلاقة الارتباطية بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط الشخصية	50	-.811-	.000	0.01
جودة الحياة المدرسية				

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

نلاحظ من الجدول (١٠) أن قيمة معامل الارتباط = (-0.811-) عند مستوى دلالة 0.01 وهي قيمة سالبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

٤- اختبار صحة الفرض الثالث: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في

### الجدول (١١)

العلاقة الارتباطية بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
ضغوط الوالدين	50	-0.960-	.000	0.01
جودة الحياة المدرسية				

نلاحظ من الجدول (١١) أن قيمة معامل الارتباط = (-0.960-) عند مستوى دلالة 0.01 وهي قيمة سالبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة المدرسية.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

٥- اختبار صحة الفرض الرابع: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في

الجدول (١٢)

العلاقة الارتباطية بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
ضغط الامتحان	50	-0.888-	.000	0.01
جودة الحياة المدرسية				

نلاحظ من الجدول ( ١٢ ) أن قيمة معامل الارتباط = (-0.888-) عند مستوى دلالة

0.01 وهي قيمة سالبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد

علاقة دالة إحصائية بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

### تفسير النتائج

ينص الفرض العام على أنه " لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية" ودلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية. وبهذا نقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. حيث ساهم وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة في خفض الضغوط النفسية لدى الطالبات، حيث أنه كلما كانت مستوى جودة الحياة مرتفعة كانت القدرة على تحمل الضغوط والمعاناة النفسية أعلى، وبالتالي الشعور بأثر الضغوط أقل من جودة الحياة. وأظهرت نتائج دراسة (الكناني، ٢٠١٥) تناولت العلاقة بين التحصيل الدراسي وجودة حياة الطالب المدرسية، وأظهرت وجود علاقة ارتباطية

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

بين جودة الحياة المدرسية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب، فزيادة جودة الحياة المدرسية تؤدي إلى زيادة التحصيل الدراسي.

ينص الفرض الأول على أنه "لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط المدرسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية. وبهذا نقبل الفرض البديل الذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية". واتفقت هذه النتائج مع دراسة (القحطاني، ٢٠١٥). التي أظهرت أن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط المدرسية، ثم الضغوط الانفعالية ثم الضغوط الاجتماعية، ثم الضغوط الأسرية، ثم الضغوط المدرسية. بينما أظهرت دراسة (بكير، ٢٠١٩) على وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية. وأما دراسة (النيل، ٢٠٢٠) أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط البيئة المدرسية بأبعاده وأبعاد مستوى الشعور بالصحة النفسية، أي كلما ارتفع مستوى الضغوط المدرسية يقابله انخفاض في الشعور بالصحة النفسية.

وينص الفرض الثاني على أنه "لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية. وبهذا نقبل الفرض البديل الذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية". وأظهرت ودراسة (النعاس والسنباطي، ٢٠١٩) كشفت على طبيعة العلاقة الإيجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، الجانب الصحي والنفسي للطلاب وكلها مؤشر لتحسين جودة الحياة المدرسية بانعكاسها على الصحة النفسية لهم؛ فممارسة الأنشطة كانت أحد عوامل في تغيير نظرة الطلاب نحو أنفسهم ومدرستهم، كما أن المناخ الذي توفره الأنشطة المدرسية



عامل هام وفعال في إحساسهم بأن المدرسة بيئة تمنحه الثقة والاطمئنان والثقة بالنفس وتحسين الجانب الصحي والنفسي وبالتبعية القدرة على التوافق والرضى عنها، تحسن سلوكهم، وشعورهم بأنها بيئة مشبعة تحقق لهم حياة أفضل، بينما ربطت دراسة (وقادي وبن خليفة، ٢٠٢٠) بين جودة الحياة والضغط النفسية للطلاب وأظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى الطلاب.

وينص الفرض الثالث على أنه "لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة المدرسية. وبهذا نقبل الفرض البديل الذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغوط الوالدين وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية". فاتفقت هذه النتائج مع دراسة (أمزيان، ٢٠٢٠) تأثير جودة الحياة المدرسية في التحصيل الدراسي للتلاميذ، حيث إن التلاميذ الذين تتميز اتجاهات آبائهم بالإيجابية تجاه المدرسين، وتجاه ما توفره المدرسة من تجهيزات وموارد بشرية، وما تختاره من أنشطة تعليمية، كانت نتائجهم عالية مقارنة مع التلاميذ الذين كانت لأبائهم اتجاهات سلبية.

وينص الفرض الرابع على أنه "لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية. وبهذا نقبل الفرض البديل الذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين ضغط الامتحان وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية". وتتمثل ضغوط الامتحانات في إحساس التلاميذ بالقلق والتهديد مما تسببه الامتحانات وطرق التقييم والخوف من الاستذكار والمراجعة. فاتفقت النتائج مع دراسة (الوليدي، ٢٠١٩) أن مصادر الضغوط المدرسية تتمثل في العلاقات الاجتماعية أولاً يليه البيئة المدرسية ثم المناهج المدرسية يليها الاختبارات المدرسية، وأوصت بالعمل على خفض مستوى الضغوط التي يتعرض لها الطلاب من

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

خلال تفعيل وتطوير برامج الإرشاد والتوجيه النفسي والأكاديمي وتدريب المعلمين والطلاب على مواجهة هذه الضغوط.

### توصيات ختامية

تسهم في التغلب على الضغوط النفسية التي يمر بها الطلاب وتحسين مستوى جودة حياتهم المدرسية.

- وضع خطط تربوية وبرامج إرشادية ضمن المناهج الدراسية لمساعدة الطلاب على التغلب على مشاكلهم النفسية والانفعالية والقضاء لإكسابهم السلوك السوي داخل المدرسة.
- قيام وزارة التربية والتعليم بإعطاء دورات للمعلمين والأخصائيين النفسيين وتوهمهم للتعامل مع التلاميذ خلال أزمات النفسية والدراسية.
- ضرورة تنمية الكفاءة والثقة بالنفس بين الطلاب مما يعزز روح التعاون الجماعي والاجتماعي مما يؤدي لخفض مستوى الضغوط النفسية المدرسية.
- عمل ورش عمل تدريبية للأساليب التي يمكن للمعلمين استخدامها لمعالجة الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب بشكل عام والضغوط المدرسية بشكل خاص.
- تدريب المعلمين على أساليب إدارة سلوك الطلاب في الفصل من خلال التواصل مع الطلاب بالأسلوب المعرفي النفسي والتربوي العلمي.
- تفعيل الأنشطة المدرسية التي تسهم في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية بشكل عام والضغوط المدرسية بشكل خاص.
- توفير بيئة مدرسية آمنة للطلاب تهتم بسماتهم العقلية والنفسية والاجتماعية وتراعي الفروق الفردية في استعداداتهم وقدراتهم وميولهم، واتجاهاتهم ورغباتهم وطموحاتهم.

- توفير فضاءات داخل المدرسة للترفيه وممارسة النشاطات المدرسية بما يسمح تفريغ الشحنات السالبة.

### ١. بحوث مقترحة

- ١- دراسة العلاقة بين جودة الحياة وبعض المفاهيم النفسية الأخرى، مثل مفهوم الذات، ومراقبة الذات، والصحة النفسية، والتفاؤل والتشاؤم.
- ٢- دراسة حول مفهوم المرونة النفسية وعلاقتها بتحمل الضغوط النفسية.
- ٣- أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى الموهوبين.
- ٤- مستوى جودة الحياة لدى المراهقين المتفوقين دراسياً.
- ٥- التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى المراهقين.

## مراجع البحث

### أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، سهير. (٢٠١٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. جامعة بنها. (٩٢).
- أمزيان، محمد. (٢٠٢٠). اتجاهات الآباء نحو جودة الحياة المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء. مجلة الطفولة العربية. الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية. ٢١(٨٢). ٣١-١١.
- بكير، مليكة. (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. مجلة دفاتر البحوث العلمية. المركز الجامعي مرسلبي عبدالله. ٧٤-٤٨. (١)٧.
- بن عباد، فححي؛ وعيسو، عقيلة. (٢٠٢١). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 14-1. 13(2).
- حكيم، أحمد بن ناصر أحمد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي لتحسين جودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان. دراسات تربوية ونفسية. كلية التربية-جامعة الزقازيق. (٩٠). ٢٣٢-١٩٧.
- الخواجة، عبدالفتاح. (٢٠١٠). الإدارة الذكية والمطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية. دار البداية. عمان.
- الزروق، محمد سليمان. الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد. عالم التربية. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية. ٥٨(٨). ٤٨-١٤.
- زيادة، أحمد. (٢٠١٤). علم النفس العيادي. دار الوراق. عمان.
- السعدي، سحر عبدالله محمد. (٢٠١٩). الذكاء العاطفي وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشدين النفسيين في لواء قصبه إربد. مجلة الآداب. جامعة ذمار-كلية الآداب. (١٢). ٣٠٤-٣٢٩.

## الدكتورة/ ريم عايد محمد العنزي

- السواط، نوف معتوق عبدالله.(٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية. جامعة سوهاج. (٥). ٧٧٨-٨٠٢.
- السيد، عثمان فاروق.(٢٠١١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- شراب، عبد الله عادل؛ ووادي، أكرم سعدي. (٢٠١٥). مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها التحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات، المؤتمر العلمي الدولي الثاني بعنوان: التعليم في فلسطين- تحديات العصر وأفاق المستقبل.
- شقيب، زينب.(٢٠٠٢). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة
- عمر، عمر العربي الحاج محمد.(٢٠٢١). العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان. مجلة كليات التربية. (٢٣). ٣٦٥-٣٨٧.
- القحطان، عبدالهادي بن محمد.(٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ٢٥(٨٨). ٤٢٩-٤٧٠.
- الكناني، كيلاني عبدالرحمن محمد.(٢٠١٥). العلاقة بين جودة الحياة المدرسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس-مركز الإرشاد النفسي. (٤١). ٥٧١-٥٩٤.
- مشري، سلاف.(٢٠١٦). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة بابل. (٢٩). ٣-١٦.
- النعاس، عمر مصطفى محمد؛ السنباطي، السيد مصطفى.(٢٠١٩). الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية. المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة مصراتة. (١٣)٥. ١٥١-١٨٢.

## الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)

النيل، عمرو نبيل عبد الحميد.(٢٠٢٠). ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب. ٤(١٨). ١٣٣-١٥٧.  
الوليدي، فهد.(٢٠١٩). الضغوط الاجتماعية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ودور القيادة المدرسية في مواجهتها. مجلة المعرفة التربوية. الجمعية المصرية لأصول التربية. ٧(١٣). ٢٢٤-٢٥٩.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- McShane S.L. (2006). *Work-Related Stress and stress management*. New York City: **McGraw-Hill Higher Education**.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. **Psychotherapy and psychosomatics**, 75(2), 85-95.
- Sayiner, B. (2006). Stress level of university students. **İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi**, 5(10), 23-34.
- Taylor, M. (2005). Motivation of adolescent students toward success in school Eileen Friday. [http. by Fgcu. edu./1-4](http://byfgcu.edu/1-4).
- Thien, L. M., & Abd Razak, N. (2013). Academic coping, friendship quality, and student engagement associated with student quality of school life: A partial least square analysis. **Social Indicators Research**, 112(3), 679-708.
- Thomas, J. L., & Castro, C. A. (2003). Organizational behavior and the US peacekeeper. **The psychology of the peacekeeper: Lessons from the field**, 127-146.