

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من

طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

أ.د. جهان عيسى أبو راشد العمران

أ. عبدالهادي بن محمد القحطان

أستاذ علم النفس التربوي

مرشد طلابي بوحدة الخدمات الإرشادية

جامعة البحرين - مملكة البحرين

الدمام - المملكة العربية السعودية

المخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، والتعرف على دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم، وكذلك على دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب متغيرات التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي، ثم الكشف عن أهم متغيرات الدراسة القادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية للطلاب. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، واستخدمت الأدوات التاليتين: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثين والمكون من (٦٠) عبارة موزعة على خمسة محاور (١٢) عبارة لكل محور هي الضغوط النفسية: المدرسية، والانفعالية، والأسرية، والمادية، والاجتماعية. والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد احمد عبد الخالق (١٩٩٦) وتتكون من (٣٠) عبارة موزعة مناصفة على محوري التفاؤل والتشاؤم. وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٢) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة (١٠%) من مجتمع الدراسة.

توصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط المدرسية، ثم الضغوط الانفعالية، ثم الضغوط الاجتماعية، ثم الضغوط الأسرية، ثم الضغوط المادية. كما وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الأول ثانوي والصف الثالث ثانوي مقارنة بطلبة لصف الثاني ثانوي. ولم توجد هنالك فروق دالة على باقي المحاور تعزى للصف الدراسي، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ككل والضغوط النفسية الانفعالية والضغوط النفسية الأسرية والضغوط النفسية المادية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم وفسر نسبة (20%) من التباين في الضغوط النفسية، ثم متغيرا التفاؤل والتشاؤم والتحصيل الدراسي معا، وفسرا نسبة (٢٠.٧%) من التباين في الضغوط النفسية الكلية.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

أ.د. جهان عيسى أبوراشد العمران
مرشد طلابي بوحدة الخدمات الإرشادية
أستاذ علم النفس التربوي
الدمام - المملكة العربية السعودية
جامعة البحرين - مملكة البحرين

مقدمة:

تتأثر شخصية الفرد بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها، ومنها العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتعليمية، ومع أن الضغوط ظاهرة إنسانية قديمة إلا أن الاهتمام بها كونها مجالاً للدراسة هو الذي يركز عليه الباحثين في هذا العصر، وذلك لتغير سمات المجتمعات في العصر الحديث من خلال ثورة المعلومات وما نتج عن ذلك من تعقيد في مناحي الحياة المختلفة. وتعتبر المرحلة التعليمية الثانوية مرحلة مهمة وفارقة في حياة الطلبة، فمن خلالها يحدد الطالب مسار حياته التي ستبدأ بعدها، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين وحتى الالتحاق بجامعة معينة، إضافة إلى توجيهه نحو امتحان مهنة معينة.

ويعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر في الصحة الجسدية والنفسية للأفراد. فعندما يلاقي الفرد موقفاً ضاغظاً فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر في هذا الحدث الضاغظ وتخفف من شدته، وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها وترتبط بتقديره للمعريف لمصدر الضغوط. ولا يتوقف الضغط على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفاسير والمعاني التي يعطيها الفرد لهذا الموقف وعلى الاستجابة المعرفية التي يتبناها بناء على تلك التفاسير (حورية، ٢٠٠٥).

لذلك فإن تعرض المراهقين للضغوط النفسية بصورة مستمرة، وعدم قدرتهم على مقاومتها يؤدي إلى بعض الاضطرابات المعرفية، مما قد ينشأ عنه التشوه المعرفي في تقييم الفرد لنفسه وللآخرين، وشعور الفرد بحالة من التشاؤم، فيجعله أكثر عرضه للإصابات النفسية (حسين ونادر، ١٩٩٩، ١٦٠). وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، وذلك نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فأشارت معظم النظريات التي ارتبطت بالتفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في

حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٧، ١١٣).

ومن هنا يمكن التعرف علي أهمية التفاؤل والتفكير الإيجابي وارتباطه بالأحداث فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة (الرقيب، ٢٠٠٨، ٧).

يتضح مما سبق أن كلا من التفاؤل والتشاؤم والضغط النفسية تؤثر تأثيراً بالغاً في حياة الفرد، وهي أكثر تأثيراً على الصغار منها على الكبار خاصة في المرحلة الثانوية حيث يتعرض الطلبة إلى تغيرات وضغوط نفسية متعددة في أنماط الحياة والدراسة تتعلق بالجوانب التعليمية والاقتصادية والأسرية والعلاقات الاجتماعية داخل المدرسة وخارجها، وتلك المتعلقة بمهنة المستقبل، مما حدا بدراسة هذا الموضوع لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس.

مشكلة الدراسة وأسئلتها :

يواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ومنهم طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية العديد من التحديات، والضغط النفسية التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل كالخوف من المستقبل المهني، وصعوبة الاتصال مع الآخرين، ومطالبة الأسرة والمجتمع لهم بتحقيق النجاح بل والتفوق. لأن هذه المرحلة هي مرحلة تحديد مصير الطالب المتعلقة بالحياة الجامعية، إضافة إلى ما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات جسمية وهرمونية تؤدي إلى حدوث العديد من مشاكل النمو.

ويؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالمتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظار إيجابي ويكون أكثر استبشاراً بالمستقبل وبما حوله، ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشاؤم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة بمنظار سلبي. وهذا يشير إلي ضرورة دراسة التفاؤل والتشاؤم لدى مختلف قطاعات المجتمع خاصة الطلبة.

وفي ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الطلاب، ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع تواجد الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات، توصي العديد من الدراسات ومنها دراسة (حداد وأبو سليمان، ٢٠٠٣) ودراسة (الهالي، ٢٠٠٩) المهتمين بعلم النفس أن يكرسوا جزءاً من اهتماماتهم البحثية للعناية بفئة المراهقين والشباب.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

و لاحظ الباحثان العديد من المظاهر والمؤشرات التي من شأنها أن تدلّ على وجود الضغوط النفسية لدى الطلبة كارتفاع معدل الغياب؛ وكثرة الشكاوي؛ وأخطاء الدراسة المتكررة؛ وتذبذب الأداء التعليمي، مما حدا بالباحثين إلى التفكير في إجراء دراسة تحدد بشكل دقيق مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة المرحلة الثانوية في منطقة الخبر في المملكة العربية السعودية، من هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

١- ما طبيعة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية

في المملكة العربية السعودية؟

٢- هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات العينة على مقياس الضغوط النفسية (البعد

الكلّي والأبعاد الفرعية) و درجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم؟

٣- ما أكثر متغيرات الدراسة قدرة على التنبؤ بالضغوط النفسية (التفاؤل والتشاؤم والتحصيل

الدراسي والمستوى الدراسي)؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد الضغوط النفسية تعزى

إلى اختلاف الصف الدراسي؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد للضغوط النفسية تعزى

إلى اختلاف مستوى التحصيل الدراسي؟

أهداف الدراسة :

تحاول الدراسة الحالية التحقق من الأهداف التالية:

١- الكشف عن طبيعة للضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد العينة؟

٢- الكشف عن دلالة الارتباط بين درجات العينة لمقياس للضغوط النفسية و درجاتهم على

مقياس التفاؤل والتشاؤم ؟

٣- التعرف على متغيرات الدراسة الأكثر قدرة على التنبؤ بمجموع الضغوط النفسية

للطلاب.

٤- الكشف عن دلالة الفروق في أبعاد الضغوط النفسية (المدرسية- الأسرية- الأيضية-

الاقتصادية-الاجتماعية) حسب كل من متغيري التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي؟

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

الأهمية العملية

تأتي أهمية الدراسة الحالية في النواحي التالية:

||| عبد الهادي بن محمد القحطاني & د.د/ جيهان عيسى أبو راشد العمران |||

- تتبع أهمية الدراسة الحالية في أنها من الدراسات الأولى في حدود علم الباحث على مستوى محافظة الخبر التي حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الخبر في المملكة العربية السعودية بهدف تزويد المعنيين في وزارة التربية والتعليم بصورة دقيقة لحجم وطبيعة هذه الضغوط وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم للطلبة للعمل على وضع الحلول المفيدة التي من شأنها معالجة مثل هذه الضغوط بحيث لا تؤثر سلباً في الحياة الاجتماعية والدراسية للطلبة ومستقبلهم المهني.
- من المتوقع أن تقدم الدراسة الحالية معلومات مفيدة لوحدات الخدمات الإرشادية في المملكة يمكن الاستفادة منها في تقديم الخدمات الإرشادية والتربوية المناسبة للطلبة وخاصة فيما يتعلق بتعزيز التفكير الإيجابي والنظرة التفاؤلية إلى الحياة.
- توفير مقياس للضغوط النفسية للباحثين والمعنيين يتمتع بمؤشرات صدق وثبات مقبولة حيث يقيس هذا المقياس خمسة مصادر من الضغوط النفسية.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في وضع البرامج الإرشادية التي تهدف إلى التقليل من مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.

الأهمية النظرية

- من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في تزويد المكتبة العربية بمعلومات نظرية حول الضغوط النفسية ومفهومها وتأثيراتها.
- من المتوقع أن تزود هذه الدراسة المكتبة العربية بمعلومات نظرية حول التفاؤل والتشاؤم ومفهوم كل منهما وتأثيراتها في مختلف جوانب الحياة لدى الأفراد خاصة الطلبة.
- تقدم الدراسة الحالية ملخصاً لعدد من الدراسات السابقة التي أجريت حول الضغوط النفسية سواء كانت دراسات تجريبية أو دراسات كمية أو دراسات كيفية.
- تقدم الدراسة الحالية ملخصاً لعدد من الدراسات السابقة التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم سواء كانت دراسات تجريبية أو دراسات كمية أو دراسات كيفية.

مصطلحات الدراسة

• الضغوط النفسية

يعرف أبو حطب (٢٠٠٦: ١٤٠) الضغوط النفسية بأنها تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية، فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطاً نفسية.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

ويعرف الباحثان الضغوط النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية المعد لذلك.

• التفاؤل والتشاؤم

يعرف تايلور التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها ايجابية أكثر من كونها سلبية. ويعرف التشاؤم بأنه نزعة سلبية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من كونها ايجابية على أن تكون السمة ثابتة في كلا التعريفين (أبو الديار، ٢٠١٠، ٦٤).

ويعرف الباحثان التفاؤل والتشاؤم إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق، ١٩٩٦).

محددات الدراسة

تحدد نتائج الدراسة بالمحددات التالية:

- المحددات الزمنية: تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٣٣هـ - ١٤٣٣هـ.
- المحددات البشرية: تم إجراء الدراسة الحالية على عينة من طلاب المدارس الثانوية المدارس الحكومية في محافظة الخبر في المملكة العربية السعودية.
- المحددات الموضوعية: تحددت نتائج الدراسة الحالية بالأدوات التي استخدمتها لجمع المعلومات وهي: مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الضغوط النفسية.
- المحددات المكانية: تم إجراء الدراسة على (٥) من المدارس الحكومية بمحافظة الخبر في المملكة العربية السعودية.

الإطار النظري

أولاً الضغوط النفسية

الضغط النفسي هو 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. هذا التقييم المعرفي يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية، مثل ارتفاع ضغط الدم، تعرق اليدين، وزيادة سرعة ضربات القلب (McShane, 2006, 200).

ويعد سيلبي (Selye, 1981) من الرواد الأوائل الذين قدموا مفهوم الضغوط النفسية Stress إلى الحياة العملية، وبعده تعريفه من أوائل التعريفات التي قدمت للضغوط فهو يعرفها على أنها

"استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه، سواء كانت هذه الاستجابة إيجابية أو سلبية (Youmasu, 2002). أما لازاروس (Lazarus) فيرى أن الضغوط النفسية هي مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط (في: دهمش، ٢٠٠٨).

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي يرى بأن الضغط متغير مستقل عن الاضطراب النفسي يصاحبه اضطرابات تابعة تسمى اضطرابات التوافق ومنها اليأس والعجز والاكتئاب (عوض، ٢٠٠١، ٣٩).

ويعرف جاملش Gamelch الضغوط بأنها التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابته لها غير موفقة أو غير مناسبة (الهلاي، ٢٠٠٩).

وآثار الضغوط النفسية ليست كلها سيئة، فالآثار الإيجابية للضغوط النفسية يمكن أن تشمل غالبية أنظمة الجسم، وتجعل الفرد أكثر يقظة وحيوية، وتزيد من قدرته العقلية كما أن أنظمة الجهاز العصبي تعمل بشكل أسرع، كما أن الآثار الإيجابية للضغوط يمكن أن تجعل الفرد يشعر بسعادة غامرة ويكون أكثر دافعية (Sawyer, 2005; 7).

والضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة إيجابية للفرد، وتنتج ردود فعل إيجابية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الفرد في سياق مع الزمن للوفاء بموعد ما، فإن الضغوط يمكن أن تزيد من مستوى طاقته، وتجعله أكثر سرعة للوصول إلى مواعده؛ مكتبه، أو مدرسته، أو امتحانه في الكلية، وبشكل عام عندما تكون متأخرا عن موعد ما، فإن جسمك يتفاعل بطرق مختلفة مع إشارات الضغوط. وينطبق الشيء نفسه عند مواجهة أي خطر وشيك، فالضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر، كالتصدي له أو الهروب منه (Sawyer, 2005, 8).

ويؤثر الضغط النفسي في حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، فكثير من الأمراض الجسمية مثل قرحة المعدة والقولون وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وأمراض القلب وغيرها ترتبط بشكل وثيق بالضغط النفسي، كما يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكتئاب والبارانويا والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية (حداد أبو سليمان، ٢٠٠٣، ١١٩).

أثبتت الدراسات أن الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة في إفراز الأدرينالين، وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم، وترفع مستوى السكر،

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرتنين، وتزيد من انطلاق الكولسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم ويزداد العرق والإمساك وفقدان الطاقة وزيادة معدل التنفس (ياغي، ٢٠٠٦).

وأثبتت دراسة أبو غزالة أن الضغوط النفسية يرتبط بكل من سمة توهم المرض والهستيريا وأعراض المخاوف المرضية والسلوك القهري، وأعراض الفصام، وأعراض الهوس الخفيف، وأعراض الانطوائية والعزلة والبعد عن الآخرين (أبو غزالة، ١٩٩٩).

كما أن هنالك تأثيرات للضغوط النفسية في نمو الدماغ وتطوره خلال مرحلة الطفولة المبكرة، فعملية إدارة الضغوط النفسية تكون تحت سيطرة دوائر الدماغ وأنظمة الهرمونات التي تنشط في مراحل مبكرة من حياة الإنسان. وعندما يشعر الطفل بالتهديد، فإن جسمه يفرز العديد من الهرمونات التي تتوزع في كافة أنحاء الجسم، التعرض الدائم لهذه الهرمونات يمكن أن يؤثر على الدماغ ويضعف وظائفه (Middlebrooks & Audage, 2008, 5-6).

ثانياً. التفاؤل والتشاؤم

لا شك أن التفاؤل له أهميته في حياة الناشئة فهو بمثابة السلاح الذي يواجهون به المصاعب التي تعيق تقدمهم على المستوى الدراسي ، وكذلك ما ينتظرهم في مستقبل حياتهم ، والطلاب الذين يتوقعون الخير في معظم ما يقابلهم في الحياة هم بلا شك الطلاب المتفائلون ، وهذا ما يجعل الطلاب أكثر قدرة على مقابلة مشاكل الحياة وأكثر تحملاً لصدماتها.

ومع أهمية مفهومي التفاؤل Optimism والتشاؤم Pessimism في الحياة الإنسانية بشكل عام، وفي الدراسات النفسية بشكل خاص، فإن تاريخ الاهتمام بهذين المفهومين لم يتجاوز العقدين الأخيرين، حيث استقطبا اهتمام كثير من الباحثين في مجالات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي وعلم الصحة (الحميري، ٢٠٠٥، ٣٦).

ويعرف التفاؤل عند شاير وكافار بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجدي من الأشياء بدلا من حدوث الشر (الأنصاري، ١٩٩٨، ١٤).

أما تايلور فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا (أبو الديار، ٢٠١٠، ٦٤). ويرى تايجر بأن التفاؤل هو دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، وإنه الأفعال والسلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم (الأنصاري، ١٩٩٨، ١٤).

عبد الهادي بن محمد القحطاني & د. جيهان عيسى أبو راشد العمران

وفيما يتعلق بالتشاؤم فيعرفه شاورز (showers, 1992, 475) بأنه ردود الفعل التي تحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانِب السلبِي في الموقف. أما تايلور فيعرف التشاؤم بأنه نزعة تشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية على أن تكون سمة ثابتة نسبياً (أبو الديار، ٢٠١٠، ٦٤).
ويعد التفاؤل-التشاؤم في علم النفس سمة من سمات الشخصية، وهي سمة ثنائية القطب لدى العديد من علماء النفس شاير Scheier وكارفر Carver، حيث يعتبر هؤلاء العلماء أن كلا من التفاؤل والتشاؤم يشكلان متصلاً ثنائي القطب، يقع أحدهما مواجهاً للآخر. وهذا يعني أنه لا يمكن للفرد أن يكون لديه أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، في حين يعتبر البعض الآخر أنهما يمثلان بعدين شبه مستقلين أمام ما يسمى أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم (مخيمر وعبد المعطي، ٢٠٠٠، ٣).

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، وذلك نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فأشارت معظم النظريات إلى ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانتاج والنظرة الإيجابية للحياة، - في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٧، ١١٣).

كما يعد التفاؤل أحد المتغيرات الإيجابية الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية من خلال تنمية قدرات الفرد ونظرته للحياة وإيجابيته في حل المشكلات الحياتية والأسرية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة. ويقدّر ما يتوفر للفرد من تفاؤل ونظرة إيجابية للحياة فإنه يتمتع بأساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية (أبو الديار، ٢٠١٠، ٦١).

ويظهر الإنسان المتفائل وكأنه يقوم بحماية نفسه وذاته من مشاعر الاكتئاب والحزن الشديد والقلق بسبب الأفكار والتوقعات الإيجابية التي يحملها، وفي المقابل نجد المتشائم يعاني كثيراً من الأفكار والتوقعات السلبية لمجريات الأحداث ومن ثم فهو يتعرض لمشاعر الحزن الشديد والاكتئاب والقلق، ويشير سليجمان في هذا السياق إلى أسلوب تفكير الإنسان هو الذي يحدد فيما إذا كان هذا الإنسان متفائلاً أم متشائماً (السيل والعبد الله، ٢٠٠٩، ١٦).

كما تعد صفة التفاؤل من الصفات المهمة في الشخصية، فهي تتضمن توقعات عامة حول المستقبل ويقع الفرد على خط متصل على أحد طرفيه وجد إن المتشائمين هم الأفراد الذين يتوقعون أن أشياء سيئة بشكل عام سوف تحدث لهم، وعلى طرف الخط الآخر وجد إن المتفائلين هم الأفراد الذين يتوقعون أن أشياء حسنة بشكل عام سوف تحدث لهم. وهكذا يمكن اعتبار أن مفهوم التفاؤل والتشاؤم يعكسان توقعات الأفراد لأحداث المستقبل (مخيمر وعبد المعطي، ٢٠٠٠،

الدراسات السابقة

أجرت نسيمه داود (١٩٩٥) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس إلى العاشر الأساسي، وعلاقة هذه الضغوط بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف. أظهرت النتائج أن أهم الضغوط هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفوي والانفعالات والمشاعر والمخاوف، وأقلها أهمية المتعلقة بالأمر المالية وبالعلقة مع الأبوين. وتبين وجود أثر لمتغيرات الجنس والصف والتفاعل بينهما على الضغوط، كما وجد ارتباط ذو دلالة وسالب بين درجة الطالب على قائمة الضغوط ومعدله الدراسي. وفسرت مصادر الضغوط المتعلقة بالمدرسة ٤٢% من التباين في معدل علامات الطالب.

كما هدفت دراسة المشعان (٢٠٠٠) إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٩) طالبا وطالبة. كشفت النتائج وجود ارتباط جوهري سلمي بين التفاؤل والتشاؤم ، ولكن لم يوجد ارتباط سلمي جوهري بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك لم يوجد ارتباط موجب جوهري بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

وفي دراسة قام بها هيلبيرت ومورايسون (Hulbert and Morrison, 2006) هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التفاؤل والكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى القائمين على رعاية المعاقين. أظهرت النتائج أن التفاؤل ارتبط بشكل دال إحصائيا مع المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، كما تبين أن كلاً من التفاؤل والكفاءة الذاتية يساهمان في خفض الضغوط النفسية، وأن مساهمة التفاؤل في خفض مستوى الضغوط كانت أكثر من مساهمة الكفاءة الذاتية.

كما درست كوكر (Coker, 2007) تأثير متغيرات علم النفس الإيجابي في الاكتئاب من مثل: التفاؤل، والصحة النفسية، والرضا، والثقة بالنفس، والهناء الشخصي، فضلا عن تأثير العواطف السلبية، والخبرات السيئة في مرحلة الطفولة في الاكتئاب، و درست خمسة نماذج من خلال تحليل المسار لبحث العلاقة بين تلك المتغيرات، وقرنت هذه المتغيرات من حيث تأثيرها في متغير الاكتئاب، وقد بينت النتائج أن أكثر المتغيرات تأثيراً في متغير الاكتئاب هي التفاؤل (بشكل مباشر)، والخبرات السيئة في مرحلة الطفولة (بشكل غير مباشر).

وأجرى عربيات والخرايشة (٢٠٠٧) دراسة سعت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي

يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن أكثر إستراتيجية استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية هي "استخدام المهدئات"، وأقلها كانت "الاستفادة من الخبرة السابقة"، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق دالة تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية.

أجرى جامون ومورغان-صمويل (Gammon & Morgan-Samuel, 2008) دراسة هدفت التعرف على مصادر الضغوط النفسية الأكاديمية والسريرية بين الطلاب طوال فترة الدراسة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٠٧) طلاب. وكشفت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي على المقياس (٥٢.٣)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الثالثة.

وفي دراسة أجريت من قبل روثيج وآخرون (Ruthig, Haynes, Stupnisky and Perry, 2009) بهدف التعرف على تأثير التفاؤل والدعم الاجتماعي في الصحة النفسية لطلاب الجامعات في السنة الجامعية الأولى. تكونت العينة من (٢٨٨) طالباً من طلبة الجامعات الجدد. أظهرت النتائج أن كل من التفاؤل والدعم الاجتماعي تنبأ بالمستويات الأقل من الضغوط النفسية والاكئاب، حيث تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين التفاؤل والضغوط النفسية وبين التفاؤل والاكئاب، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التفاؤل والتحصيل.

أما دراسة سيلدو وآخرون (Suldo et al., 2009) فقد هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب. توصلت نتائج الدراسة أن الغالبية العظمى من الضغوط النفسية كانت مرتبطة بشكل كبير ($p < .05$) مع المؤشرات الإيجابية والسلبية للصحة النفسية. أيضاً كانت الاضطرابات النفسية الموجهة خارجياً مرتبطة بقوة بالضغوطات المتعلقة بالجهود الأكاديمية والعلاقات مع الأقران والأنشطة اللاصفية بين طلاب البكالوريوس الدولية. وبخصوص الانجازات الأكاديمية كانت علامات الطلاب في مدارس البكالوريوس الدولية ترتبط ارتباطاً عكسياً مع زيادة الضغوط الأكاديمية.

وهدفت دراسة الهلالي (٢٠٠٩) إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الإيجابية منها والسلبية، والاختلافات في أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي، والعمر، والجنسية، ونوع التعليم. تكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالباً. أظهرت نتائج وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بشكل

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

عام حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وضعف تأثير متغيرات الصف الدراسي، والعمر، والجنسية، ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

وأجرى كريبييل وهندرسون-كينغ (Krypel, Henderson-King, 2010) دراسة هدفت إلى استكشاف المعاني التي يضيفها طلاب المرحلة الجامعية على تعليمهم، وعلاقة هذه المعاني بالتفاؤل والضغوط النفسية، إضافة إلى استكشاف العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٩) طلاب. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والضغوط النفسية (ر=٠.٤٧)، كما تبين من النتائج أن التعليم يشكل مصدراً مهماً للضغوط النفسية لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل واستراتيجيات الانسحاب (ر=٠.٢٩).

وأجرى حسن (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الضغوط النفسية، والجنس، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٥ طلاب وطالبات، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي.

وفي دراسة قام بها شانسي وسلدو (Shaunessy & Suldo, 2010) سعت إلى التعرف على الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة المتفوقين للتعامل مع الضغوط ومواجهتها. تكونت عينة الدراسة من (٨٩) طالباً عادياً و(٥٢) طالباً من الطلبة المتفوقين. أظهرت النتائج أن الطلبة المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغوط مشابهة للطلبة العاديين غير المتفوقين الملحقين بنفس البرنامج. بالإضافة إلى ذلك أن الطلبة المتفوقين كانوا مشابهين لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية حيث إنهم يستخدمون أساليب إعادة التشكيل الإيجابي والتجنب والبحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي.

وهدف دراسة القدومي وخليل (٢٠١١) تعرف ادراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم. بالإضافة إلى فحص فيما إذا كانت ادراكات الطلبة تختلف تبعاً لمتغيرات التخصص والمستوى الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (٥٣١) طالباً. أشارت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان متوسطاً. كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة إليهم، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة.

وهدف دراسة أبو سخيلة (٢٠١١) إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

عبد الهادي بن محمد القحطاني & ا.د/ جيهان عيسى أبوراشد العمران

بمحافظة شمال غزة المدمرة منازلهم وعلى أكثر الضغوط انتشارا، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة، وتوصلت الباحثة إلى أن الضغوط الانفعالية جاءت في الترتيب الأول ثم الجسمية ثم المعرفية وأخيرا الضغوط السلوكية.

وأجرى الياس وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) دراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين الذين يدرسون في جامعة بوترا المحلية في ماليزيا، ومقارنة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة حسب السنة الدراسية. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يعانون من مستويات معتدلة من الضغوط النفسية الأكاديمية، وأن أعلى مستويات الضغوط النفسية الأكاديمية كانت لدى طلبة تخصص الطب، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى كان منخفضا مقارنة بباقي العينة. كما تبين من النتائج أن معظم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة كانت من الجوانب الأكاديمية. وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية لكنها ضعيفة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي.

وفي دراسة أجرتها أميرن ونوريس (Ahern & Norris, 2011) بهدف التعرف على العوامل التي تزيد وتقلص من مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليات المجتمع المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (١٦٦) طالب وطالبة. أشارت النتائج أن لدى طلبة كليات المجتمع مستويات متوسطة من الضغوط النفسية ومن القدرة على التكيف، كما تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القدرة على التكيف والضغوط النفسية لدى الطلبة ($P < .05$).

وفي الدراسة التي أجراها شاه-محمدي (Shahmohammadi, 2011) هدفت إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الأكاديمية لدى عينة من (١٠٠) طالب من طلبة المدارس الثانوية. تبين من النتائج أن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لدى الطلبة كانت الخوف من عدم الحصول على مقعد في التعليم العالي، الامتحانات، كثرة المحتويات المطلوب تعلمها، صعوبة في فهم المواضيع التي يتم تدريسها، كثرة الواجبات المنزلية، اكتظاظ الجدول المدرسي، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الأكاديمية.

وأجرى كاديفار وزملائه (Kadivar et al., 2011) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية الأكاديمية والتوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة. تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الأهداف الأداة واستراتيجيات التعلم للمعرفة وما وراء المعرفة،

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الأهداف الأداية والضغط النفسية الأكاديمية. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي أنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية الأكاديمية من خلال التوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفة.

وأجرى كل من بخش وشاهزاد ونيزا (Bukhsh, Shahzad & Nisa, 2011) دراسة هدفت إلى التعرف على ضغوط التعلم واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لدى الطلاب الدراسات العليا في جامعة باهوالبور الإسلامية في باكستان، وأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من مستويات ما بين المتوسطة والمرتفعة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعوامل الأكاديمية، كما تبين من النتائج أن عبء الدراسة والواجبات الدراسية تعد العوامل الأكاديمية الرئيسية المسببة للضغوط النفسية.

وتناولت دراسة (Tan, 2011) العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى عينة من طلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة ذوي القدرة العالية. تكونت عينة الدراسة من (٢٧٢) طالباً ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع، كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية عالية ودالة إحصائياً بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى الطلاب. وتبين من النتائج أن متغيرات التفاؤل والجنس تتبأت وبشكل دال إحصائياً والضغوط النفسية الأكاديمية لدى الطلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة.

وأجرى استيكي وموينمير (Esteki & Moinmehr, 2012) مقارنة للعلاقة بين مكونات ما وراء المعرفة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الموهوبين والعاديين تكونت من (١١٠) موهوبين و(١٠٠) عاديين. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لصالح الطلبة الموهوبين.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

يتضح من تحليل الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية أنها ركزت بشكل أساسي على دراسة مستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة. وعند مقارنة الدراسات التي أجريت في البيئة العربية وجد عدم وجود أية دراسة حاولت التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم، وذلك على الرغم من أهمية دراسة هذه العلاقة حيث وجد في المقابل العديد من الدراسات الأجنبية التي هدفت بشكل أساسي إلى تحري العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والضغوط النفسية منها دراسة (Von Ah & Kang, 2007) ودراسة (Krypel, Henderson-King, 2010). وهذا يعطي أهمية كبيرة لإجراء الدراسة الحالية في البيئة العربية.

منهج الدراسة :

إعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن) للتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتفاؤل والتشاؤم والمقارنة بين الطلبة في التفاؤل والتشاؤم وفي الضغوط النفسية حسب متغيرات العمر والصف والتحصيل، وكذلك المنهج التنبؤي للتعرف على أي من متغيرات الدراسة (التفاؤل والتشاؤم، التحصيل، الصف) أكثر قدرة على التنبؤ بالضغوط النفسية حيث أنه الأنسب.

مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحافظة الخبر في العام الدراسي (١٤٣٢ - ١٤٣٣) والبالغ عددهم (٥٠٢٠) طالبا موزعين على الصفوف الثانوية الثلاثة أما عينة الدراسة فتكونت من (٥٠٢) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة (١٠%) من مجتمع الدراسة. وتراوحت أعمار العينة الدراسة ما بين (١٥- ٢٠) عاما، بمتوسط عمري قدره (١٧.٣) عاماً، وانحراف معياري (١.٢٣).

أدوات الدراسة :

استخدمت الدراسة الأدوات التاليتين:

١- مقياس الضغوط النفسية: إعداد الباحثين

تم تصميم المقياس بناء على استبانة مفتوحة تتكون من أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلاب وهي الضغوط المدرسية والضغوط الأسرية، والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية وتكونت العينة الاستطلاعية الأولى من (١٠٠) طالب ، وتم الطلب منهم تحديد الضغوط النفسية التي يواجهونها بمختلف أنواعها، وبعد جمع النتائج بناء على نتائج العينة الاستطلاعية الأولى، وكذلك من خلال الرجوع إلى العديد من المصادر بالأدبيات السابقة، قام الباحثين بإعداد مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولية والذي تكون من (٧٢) عبارة موزعة على ستة محاور .

بعد إعداد مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولى تم التحقق من صدق المضمون من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٥) محكما من حملة درجة الدكتوراه في جامعة البحرين وعدد من الجامعات السعودية. وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم إعادة صياغة (٤) عبارات، كما تم حذف محور (الضغوط النفسية المتعلقة بالمستقبل المهني). وبذلك أصبح مقياس الضغوط النفسية بعد صدق المحكمين يتكون من (٦٠) عبارة موزعة على خمسة محاور.

بعد ذلك تم التحقق من صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددها (١١٦) طالبا من طلبة المرحلة الثانوية، ثم تم حساب مؤشرات صدق البناء من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور المقياس

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

الخمسة ، وكانت جميع العبارات ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً. وتم التحقق من الصدق التلازمي لمقياس الضغوط النفسية مع مقياس التوافق النفسي من إعداد محمد بن علي أبو طالب (٢٠٠٩)، حيث تم تطبيق مقياس التوافق النفسي على (٤٠) طالباً من طلاب العينة الاستطلاعية الثانية، ومن ثم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين والتي بلغت (٠.٤٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). كما تم التحقق من ثبات الاستقرار من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة امبتلاعية مكونة من (٣٠) طالباً في المرحلة الثانوية بعد فترة ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول وكانت جميع قيم مكونات مقياس الضغوط النفسية ذات مؤشرات ثبات استقرار دالة إحصائياً. أما ثبات الاتساق الداخلي فقد استخدم الباحثان معادلة كرونباخ ألفا وترواحت قيم ثبات الاتساق الداخلي ما بين (0.83) و(0.91).

تصحيح مقياس الضغوط النفسية

اعتمدت الدراسة على تدرج ليكرت الثلاثي لاستجابات العينة على مقياس الضغوط النفسية، وعند التصحيح تم إعطاء الاستجابة أوافق بدرجة قليلة درجة واحدة، والاستجابة أوافق بدرجة متوسطة (درجتين)، والاستجابة أوافق بدرجة كبيرة ثلاث درجات، وتشير الدرجة العالية إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى الطلبة، وبناء على المراجعة التي قام بها الباحثان للدراسات التي تناولت الضغوط النفسية اعتمدت الدراسة على ثلاث مستويات لتصنيف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، وذلك كما يلي:

١.٦٦-١.٠٠	- مستوى منخفض من الضغوط النفسية: مدى الدرجات
٢.٣٣-١.٦٧	- مستوى متوسط من الضغوط النفسية: مدى الدرجات
٣.٠٠-٢.٣٤	- مستوى مرتفع من الضغوط النفسية: مدى الدرجات

٢- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد عبد الخالق (١٩٩٦).

تتكون القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من مقياسين فرعيين منفصلين، إحداهم للتفاؤل ، والأخر للتشاؤم، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عليها على تدرج خماسي، والقائمة بمقاييسها صممها إعداد احمد عبد الخالق (١٩٩٦) لقياس سمتي التفاؤل والتشاؤم كل على حدة لدى الراشدين وتتكون من (٣٠) عبارة موزعة على محورين بالتساوي: محور التفاؤل (١٥) عبارة، ومحور التشاؤم (١٥) عبارة.

بعد اعتماد مقياس التفاؤل والتشاؤم تم التحقق من صدق المضمون له من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٥) محكماً من حملة درجة الدكتوراه في جامعة البحرين

عبد الهادي بن محمد القحطاني & د.د/ جيهان عيسى أبو راشد العمران

وعدد من الجامعات السعودية (ملحق رقم ٣)، وتم الطلب منهم تحكيم المقياس والاطلاع عليه وتعديل ما يروونه مفيد ومناسبا لأهداف الدراسة.

ويعد الأخذ بأراء المحكمين تم اعتماد القائمة كما هي دون تغيير، حيث أجمع المحكمون على صلاحية القائمة من ناحية صدق المضمون للتطبيق.

وتحقق عبد الخالق من الصدق التلازمي لمقياس التفاؤل والتشاؤم مع اختيار التوجه نحو الحياة من إعداد شاير وكافر (١٩٨٥)، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من (١١١) مفردة، ومن ثم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين والتي بلغت (٠.٧٨) مع مقياس التفاؤل، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، و(-٠.٦٩) مع مقياس التشاؤم، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

كما تحقق عبد الخالق (١٩٩٦) من الصدق التقاربي لمقياس التفاؤل والتشاؤم، حيث يشير التقاربي الصدق إلى أن المقياس يرتبط بدرجة مرتفعة بالمتغيرات التي يجب أن يرتبط بها نظرياً، واعتماداً على هذا الافتراض عبد الخالق (١٩٩٦) بالتحقق من الصدق التقاربي لمقياس التفاؤل والتشاؤم مع مقياس الاكتئاب والقلق والوسواس القهري، حيث أظهرت النتائج ارتباط التفاؤل سلبياً بهذه المتغيرات، وكان دال إحصائياً عند (٠.٠١) وارتباط التشاؤم إيجابياً بهذه المتغيرات، وكان دال إحصائياً عند (٠.٠١).

كما تحقق الباحثان بعد ذلك من صدق البناء لمقياس التفاؤل والتشاؤم من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددها (١١٦) طالبا من طلبة المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن جميع عبارات المقياس كانت ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً. أما ثبات الاستقرار (ثبات إعادة التطبيق) لمقياس التفاؤل والتشاؤم فقد تم من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبا بعد فترة ثلاثة أسابيع وأظهرت النتائج أن جميع مكونات مقياس التفاؤل والتشاؤم ذات مؤشرات ثبات استقرار دالة إحصائياً. وقد تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا للتحقق ثبات الاتساق الداخلي وأظهرت النتائج أن قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل بلغت (0.89)، ولمقياس التشاؤم (0.86) وهي مقبولة إحصائياً.

تصحيح مقياس التفاؤل والتشاؤم

اعتمدت الدراسة على تدرج ليكرت الخماسي لاستجابات العينة على مقياس التفاؤل والتشاؤم، ويتم قياس التفاؤل بشكل منفصل عن قياس التشاؤم، وعند التصحيح تم إعطاء الاستجابة كثيراً جداً (٥) درجات، والاستجابة كثيراً (٤) درجات، والاستجابة متوسط (٣) درجات، والاستجابة قليلاً (درجتين)، والاستجابة لا (درجة واحدة)، وتشير الدرجة العالية على مقياس التفاؤل إلى وجود

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

مستوى عال من التفاؤل لدى الطلبة، كما تشير الدرجة العالية على مقياس التشاؤم إلى وجود مستوى عال من التشاؤم لدى الطلبة.
الأساليب الإحصائية:

استخدمت الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسطات والانحرافات المعيارية
- تحليل التباين الأحادي الاتجاه للتعرف على أثر الصف الدراسي ومستوى التحصيل الدراسي على أبعاد الضغوط النفسية لأفراد العينة
- معاملات ارتباط بيرسون: للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم.
- تحليل الانحدار المتعدد: للتعرف على المتغيرات المستقلة للقادرة على التنبؤ بمجموع الضغوط النفسية لأفراد العينة.

نتائج الدراسة

نتيجة السؤال الأول: ما طبيعة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبير بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية؟
للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الطلبة على محاور مقياس الضغوط النفسية الخمسة وعلى الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبير بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستويات الضغوط
1	الضغوط النفسية المدرسية	2.174	0.377	متوسطة
2	الضغوط النفسية الاتفاعلية	1.938	0.471	متوسطة
3	الضغوط النفسية الاجتماعية	1.606	0.431	منخفضة
4	الضغوط النفسية الأسرية	1.462	0.445	منخفضة
5	الضغوط النفسية المادية	1.378	0.452	منخفضة
	الدرجة الكلية	1.712	0.306	متوسطة

يتبين من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبير بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية بلغ (1.712) بانحراف معياري (0.306)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبير يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية. وأن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبير

بالمناطق الشرقية في المملكة العربية السعودية أكثر من غيرها هي الضغوط النفسية المدرسية التي جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.174) وانحراف معياري (0.377)، وجاءت بمستوى متوسط. ويفسر الباحث حصول الضغوط النفسية المدرسية على المرتبة الأولى لأن الطلاب في هذه المرحلة مهمهم الأول هو إنهاء المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة فاصلة في حياة الطلاب والتي من خلالها يتحدد مستقبل الطالب وتوجهه، مما يفسر حصولها على متوسط مرتفع قياساً بأنواع الضغوط الأخرى.

كما يتبين من الجدول رقم (1) أن الضغوط النفسية الانفعالية جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (1.938) وانحراف معياري (0.471)، وجاءت بمستوى متوسط. وجاءت في المرتبة الثالثة الضغوط النفسية الاجتماعية بمتوسط حسابي (1.606) وانحراف معياري (0.431)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظلة الخبر يعانون من مستوى منخفض من الضغوط النفسية الاجتماعية. وجاءت في المرتبة الرابعة الضغوط النفسية الأسرية بمتوسط حسابي (1.462) وانحراف معياري (0.445)، وبذلك فإن الطلاب يعانون من مستوى منخفض من الضغوط النفسية الأسرية، وذلك لأن المتوسط الحسابي جاء ضمن المدى (1.00-1.66).

ويتبين من الجدول (1) أن الضغوط النفسية المادية جاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.378) وانحراف معياري (0.452)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظلة الخبر يعانون من مستوى منخفض من الضغوط النفسية المادية، وذلك لأن المتوسط الحسابي جاء ضمن المدى (1.00-1.66). ويفسر الباحث حصول الضغوط النفسية المادية على المرتبة الأخيرة لأن الطلاب في هذه المرحلة يعتمدون على أسرهم في النواحي المادية، كما أن العبء المادي الذي يقع عليهم قليل لا يتجاوز مصاريفهم اليومية الاعتيادية.

كما توصلت الدراسة الحالية إلى أن الطلاب يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وهي نفس نتيجة دراسة جامون ومورغان-صمويل (Gammon & Morgan-Samuel, 2008) التي كشفت نتائجها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطاً. وكذلك نتيجة دراسة إلياس وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) التي أظهرت نتائجها أن عينة الطلبة يعانون من مستويات معتدلة من الضغوط النفسية، وكذلك الدراسة التي أجرتها أميرن ونوريس (Ahern & Norris, 2011) حيث أشارت النتائج أن لدى الطلبة مستويات متوسطة من الضغوط النفسية، كما توصلت دراسة القدومي وخليل (٢٠١١) إلى أن مستوى إدراك الطلبة لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس كان متوسطاً. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشار إليه شاه-محمدي (shahmohammadi, 2011) من

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

طلبة الصفين الحادي عشر والثاني عشر يتعاملون مع المواقف الصعبة المسببة للضغوط النفسية بطريقة ناضجة، مما يساعد على خفض مستويات الضغوط النفسية بشكل عام لديهم. وبينت الدراسة الحالية أن الضغوط النفسية الأهم بالنسبة للطلبة هي الضغوط النفسية المدرسية ثم الضغوط النفسية الانفعالية، والأقل أهمية هي الضغوط النفسية المادية والضغوط النفسية الأسرية، وقد تشابهت نتائج دراسة داود (١٩٩٥) مع هذه النتيجة بشكل كبير جدا حين أظهرت نتائجها أن أهم الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر، وأقلها أهمية المتعلقة بالأمر المالية وبالعلقة مع الأوبين. كذلك تشابه نتيجة دراسة بخش وشاهزاد ونيزا (Bukhsh, Shahzad & Nisa, 2011) التي أظهرت أن الطلبة يعانون من مستويات ما بين المتوسطة والمرتفعة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعوامل الأكاديمية، وتبين من نتائج دراسة (Gammon & Morgan-Samuel, 2008) أن الطلبة يواجهون الضغوط النفسية الأكاديمية أكثر من الضغوط النفسية السريرية، كما أظهرت نتائج دراسة الياش وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) أن معظم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة كانت من الجوانب الأكاديمية. كذلك أظهرت نتائج دراسة شاه-محمدي (shahmohammadi, 2011) أن ما نسبته (٢٦.١%) من طلبة المدارس الثانوية عينة للدراسة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير حصول الضغوط النفسية المدرسية على المرتبة الأولى من ما ذهب إليه سيلدو وآخرون (Suldo et al., 2009) من أن الاضطرابات النفسية مرتبطة بقوة بالضغوطات المتعلقة بالجهود الأكاديمية. والعلاقات مع الأقران والأنشطة اللاصفية، وجميع هذه الضغوط تعد من الضغوط المدرسية. كما أن الطلاب يقضون يوميا ما معمله ست ساعات في المدرسة مما يجعلهم عرضة للعديد من المواقف الضاغطة المتعلقة بالأقران والمعلمين والمنهاج والبيئة المدرسية، وهذا يفسر ارتفاع مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

فيما يتعلق بتدني الضغوط النفسية المادية فهذا عائد إلى أن الطلاب في هذا العمر يعتمدون في احتياجاتهم المادية والمالية على أسرهم، مما يجعلهم بعيدون نوعا ما عن مثل هذه الضغوط، وعدم تلبية احتياجاتهم الأساسية من طعام وملبس تقع على عاتق الأب بالدرجة الأولى والأم بالدرجة الثانية، وليس على عاتق الطالب نفسه. أما عن تدني للضغوط النفسية الأسرية فهذا مرده إلى ارتفاع الالتزام الديني لدى الأسرة السعودية حيث تركز تعاليم الإسلام على التوافق والتكافل الأسري بين مختلف أفراد الأسرة. وقد أشار إلى ذلك دراسة القديومي وخلييل (٢٠١١) حيث تبين من نتائجها أن الضغوط النفسية المادية لدى الطلبة جاءت في مرتبة متأخرة.

== / عبد الهادي بن محمد القحطاني & د.أ/ جيهان عيسى أبو راشد العمران ==

نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد الضغوط النفسية تعزى إلى اختلاف الصف الدراسي؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير الصف الدراسي كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الطلبة على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير الصف الدراسي

الصف الدراسي			المتوسطات والانحرافات	المحور
الثالث الثانوي	الثاني الثانوي	الأول الثانوي		
2.203	2.095	2.229	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية المدرسية
0.398	0.366	0.357	الانحراف المعياري	
1.948	1.875	1.994	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية الاجتماعية
0.468	0.471	0.468	الانحراف المعياري	
1.473	1.444	1.472	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية الأسرية
0.422	0.437	0.473	الانحراف المعياري	
1.375	1.368	1.391	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية المادية
0.412	0.462	0.477	الانحراف المعياري	
1.611	1.562	1.646	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية الاجتماعية
0.394	0.437	0.452	الانحراف المعياري	
1.722	1.669	1.746	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية ككل
0.301	0.305	0.308	الانحراف المعياري	

يتبين من الجدول السابق وجود فروق في المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية لدى العينة تعزى لمتغير الصف، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

جدول رقم (3)

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى العينة تبعا لمتغير الصف الدراسي

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية المدرسية	بين المجموعات	1.76	2	0.882	6.335	0.002
	داخل المجموعات	69.46	499	0.139		
	الكلى	71.23	501			
الضغوط النفسية الانفعالية	بين المجموعات	1.27	2	0.633	2.879	0.057
	داخل المجموعات	109.65	499	0.220		
	الكلى	110.91	501			
الضغوط النفسية الأسرية	بين المجموعات	0.10	2	0.048	0.240	0.787
	داخل المجموعات	98.95	499	0.198		
	الكلى	99.05	501			
الضغوط النفسية المادية	بين المجموعات	0.05	2	0.024	0.117	0.890
	داخل المجموعات	102.19	499	0.205		
	الكلى	102.24	501			
الضغوط النفسية الاجتماعية	بين المجموعات	0.62	2	0.308	1.667	0.190
	داخل المجموعات	92.26	499	0.185		
	الكلى	92.88	501			
الضغوط النفسية ككل	بين المجموعات	0.55	2	0.275	2.964	0.053
	داخل المجموعات	46.35	499	0.093		
	الكلى	46.90	501			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية ككل، والضغوط النفسية الانفعالية، والضغوط النفسية الأسرية، والضغوط النفسية المادية، والضغوط النفسية الاجتماعية، لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير الصف الدراسي. في حين وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) في متوسطات الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الصف الدراسي، وللتعرف على مصادر هذه الفروق استخدم الباحث اختبار شافيه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (٢٧).

جدول رقم (4)

نتائج اختبار شافيه لتوجيه الفروق في الضغوط النفسية المدرسية لدى العينة تبعا للصف الدراسي

المتوسطات	الأول الثانوي	الثاني الثانوي	الثالث الثانوي
2.229			
2.095			
2.203			
		*(0.134)	
			*(0.108)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط النفسية المدرسية لدى العينة تبعا للصف الدراسي كانت بين طلبة الصف الثاني ثانوي وطلبة الصف الثالث ثانوي لصالح طلبة الصف الثالث ثانوي، وبين طلبة الصف الثاني ثانوي وطلبة الصف الأول ثانوي لصالح طلبة

الصف الأول ثانوي ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن الصف الأول الثانوي يعد بداية مرحلة دراسية جديدة بالنسبة للطالب وهي المرحلة الثانوية، وفي المقابل فإن الصف الثالث الثانوي يعد نهاية مرحلة بالنسبة للطالب ومن خلالها يتشكل مستقبله فيما بعد المدرسة. وقد أظهرت نتائج دراسة داود (1995) وجود أثر لمتغير الصف على الضغوط النفسية. وأظهرت نتائج دراسة (Gammon & Morgan-Samuel, 2008) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير السنة الدراسية وقد كانت هذه الفروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الثالثة لصالح طلبة السنة الثالثة. في حين تبين من نتائج دراسة الياس وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى كان منخفضاً مقارنة بباقي العينة، في حين أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية الأولى كان مرتفعاً. أما دراسة المطارنة (2000) فقد أشارت نتائجها إلى عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية للصف على الضغوط النفسية؛ وكذلك دراسة الزيود (2006) التي أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى المستوى الدراسي، وبينت دراسة عريبات والخرابشة (2007) عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية.

نتيجة السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد الضغوط النفسية تعزى إلى اختلاف التحصيل الدراسي؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الطلبة على محاور

مقياس الضغوط النفسية حسب لمتغير التحصيل الدراسي كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٥)

المحور	المتوسطات والانحرافات	التحصيل الدراسي		
		ممتاز	جيد جداً	جيد
الضغوط النفسية المدرسية	المتوسط الحسابي	2.154	2.198	2.183
	الانحراف المعياري	0.375	0.373	0.408
الضغوط النفسية الانفعالية	المتوسط الحسابي	1.879	1.972	2.044
	الانحراف المعياري	0.483	0.461	0.450
الضغوط النفسية الأسرية	المتوسط الحسابي	1.416	1.446	1.597
	الانحراف المعياري	0.417	0.433	0.508
الضغوط النفسية العائلي	المتوسط الحسابي	1.296	1.399	1.527
	الانحراف المعياري	0.396	0.471	0.482
الضغوط النفسية الاجتماعية	المتوسط الحسابي	1.564	1.644	1.622
	الانحراف المعياري	0.419	0.432	0.443
الضغوط النفسية كتل	المتوسط الحسابي	1.662	1.732	1.795
	الانحراف المعياري	0.300	0.305	0.321

يتبين من الجدول السابق وجود فروق في المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

لدى العينة تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (6)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى العينة تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي

المعور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى دلالة
الضغوط النفسية المدرسية	بين المجموعات	0.20	3	0.068	0.477	0.698
	داخل المجموعات	71.02	498	0.143		
	الكلي	71.23	501			
الضغوط النفسية الانفعالية	بين المجموعات	2.11	3	0.703	3.217	0.023
	داخل المجموعات	108.80	498	0.218		
	الكلي	110.91	501			
الضغوط النفسية الأسرية	بين المجموعات	2.26	3	0.754	3.879	0.009
	داخل المجموعات	96.78	498	0.194		
	الكلي	99.05	501			
الضغوط النفسية المادية	بين المجموعات	3.78	3	1.258	6.364	0.000
	داخل المجموعات	98.47	498	0.198		
	الكلي	102.24	501			
الضغوط النفسية الاجتماعية	بين المجموعات	0.79	3	0.263	1.424	0.235
	داخل المجموعات	92.09	498	0.185		
	الكلي	92.88	501			
الضغوط النفسية ككل	بين المجموعات	1.27	3	0.424	4.625	0.003
	داخل المجموعات	45.63	498	0.092		
	الكلي	46.90	501			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية الاجتماعية والضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) في متوسطات الضغوط النفسية ككل، والضغوط النفسية الانفعالية، والضغوط النفسية الأسرية، والضغوط النفسية المادية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، وللتعرف على مصادر هذه الفروق استخدم الباحث اختبار شافيه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (7)

نتائج اختبار شافيه لتوجيه الفروق بين المتوسطات على مستوى لدى العينة تبعاً للتصنيف الدراسي

المحور	المتوسطات	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول
الضغوط النفسية ككل	1.662	ممتاز			
	1.732	جيد جداً			
	1.795	جيد			*(0.133)
	1.74	مقبول			*(0.078)
الضغوط النفسية الانفعالية	1.879	ممتاز			
	1.972	جيد جداً			
	2.044	جيد			*(0.165)
	1.855	مقبول			
الضغوط النفسية الأسرية	1.416	ممتاز			
	1.446	جيد جداً			
	1.597	جيد			*(0.181)
	1.526	مقبول			*(0.110)
الضغوط النفسية المادية	1.296	ممتاز			
	1.399	جيد جداً			
	1.527	جيد			*(0.231)
	1.474	مقبول			*(0.178)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط النفسية ككل لدى العينة تبعاً للتصنيف الدراسي كانت بين ذوي التحصيل ممتاز وذوي التحصيل جيد ومقبول لمصلحة التحصيل جيد ومقبول، أي أن الضغوط النفسية تزيد كلما تدنى مستوى التحصيل. وأن الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط النفسية الانفعالية لدى العينة تبعاً للتصنيف الدراسي كانت بين ذوي التحصيل ممتاز وذوي التحصيل جيد لمصلحة ذوي التحصيل جيد. وأن الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط النفسية الأسرية لدى العينة تبعاً للتصنيف الدراسي كانت بين ذوي التحصيل ممتاز وذوي التحصيل جيد ومقبول لمصلحة التحصيل جيد ومقبول، أي أن الضغوط النفسية الأسرية تزيد كلما تدنى مستوى التحصيل. وأن الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط النفسية المادية لدى العينة تبعاً للتصنيف الدراسي كانت بين ذوي التحصيل ممتاز وذوي التحصيل جيد ومقبول لمصلحة ذوي التحصيل جيد ومقبول، أي أن الضغوط النفسية المادية تزيد كلما تدنى مستوى التحصيل.

نستخلص من النتائج السابقة أن الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب متغير التحصيل، تقل كلما زاد مستوى التحصيل الدراسي، وهذه النتيجة تتفق مع غالبية الدراسات السابقة حيث أظهرت دراسة نتيجة داود (١٩٩٥) وجود ارتباط ذو دلالة وسالب بين درجة الطالب على قائمة الضغوط ومعدله الدراسي، كما توصلت دراسة المطارنة (٢٠٠٠) وإلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية لمستوى التعليم على الضغوط النفسية، فكلما قل المستوى التعليمي كلما زادت الضغوط

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

النفسية وإلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية لمستوى تعليم الأم على الضغوط النفسية، بمعنى أنه كلما قل المستوى التعليمي كلما زادت الضغوط النفسية لدى المراهقين، وأظهرت نتائج دراسة استيكي وموينمير (Esteki & Moimmehr, 2012) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة الموهبين والطلبة العاديين لصالح الطلبة الموهبين.

أما دراسة الزيود (٢٠٠٦) فقد أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير التحصيل الدراسي. كذلك توصلت دراسة شانسي وسلو (Shaunessy & Suldo, 2010) أن الطلبة المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغوط مشابهة للطلبة العاديين غير المتفوقين. بالإضافة أن الطلبة المتفوقين كانوا مشابهين لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية حيث أنهم يستخدمون، وهذه النتيجة تخالف نتيجة الدراسة الحالية.

ويفسر الباحثان نتيجة الدراسة الحالية من أن الطلاب المتفوقين لا يجدون صعوبة في التعامل مع الجوانب الأكاديمية مما يجعلها لا تشكل مصدر ضغط كبير عليهم، بخلاف الطلاب ضعاف التحصيل حيث يجدون صعوبة في مواكبة أقرانهم في الجانب الأكاديمي مما يولد ضغوطا نفسية عليهم، كما أن الطلاب ضعاف التحصيل عادة لا يلقون قبولا اجتماعيا عاليا مقارنة بأقرانهم من الطلبة المتفوقين، مما يجعلهم عرضة أكثر من غيرهم للضغوط النفسية الاجتماعية.

نتيجة السؤال الرابع: هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجات العينة على مقياس الضغوط

النفسية (البعد الكلي والأبعاد الفرعية) ودرجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم؟

للتعرف على طبيعة العلاقة وقوتها بين الضغوط النفسية و التفاؤل والتشاؤم لدى العينة تم

استخدام معاملات ارتباط بيرسون والموضحة في الجدول التالية:

جدول (8)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لطبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم لدى العينة

الضغوط النفسية	التفاؤل والتشاؤم	التفاؤل	والتشاؤم
الضغوط النفسية المدرسية		-113(*)	.239(**)
الضغوط النفسية الانفعالية		-224(**)	.363(**)
الضغوط النفسية الأسرية		-208(**)	.341(**)
الضغوط النفسية المادية		-111(*)	.285(**)
الضغوط النفسية الاجتماعية		-277(**)	.334(**)
الضغوط النفسية ككل		-268(**)	.448(**)

* معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$.

معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتبين من نتائج الجدول السابق ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.01$) بين الضغوط النفسية والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، وذلك على جميع مكونات مقياس الضغوط النفسية، فقد بلغت قيمة ارتباط مقياس التفاؤل مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (-0.268)، ومع الضغوط النفسية المدرسية (-0.113)، ومع الضغوط النفسية الانفعالية (-0.224)، ومع الضغوط النفسية الأسرية (-0.208)، ومع الضغوط النفسية للمادية (-0.111)، ومع الضغوط النفسية الاجتماعية (-0.277)، وهذه العلاقة مؤشر على أن المستويات العالية من التفاؤل ترتبط بالمستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، فالزيادة في مستوى التفاؤل بصحبها نقصان في مستوى الضغوط النفسية لدى العينة.

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.01$) بين الضغوط النفسية والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، وذلك على جميع مكونات مقياس الضغوط النفسية، فقد بلغت قيمة ارتباط مقياس التشاؤم مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (0.448)، ومع الضغوط النفسية المدرسية (0.239)، ومع الضغوط النفسية الانفعالية (0.363)، ومع الضغوط النفسية الأسرية (0.341)، ومع الضغوط النفسية للمادية (0.285)، ومع الضغوط النفسية الاجتماعية (0.334)، وهذه العلاقة مؤشر على أن المستويات العالية من التشاؤم ترتبط بالمستويات العالية من الضغوط النفسية، فالزيادة في مستوى التشاؤم بصحبها زيادة في مستوى الضغوط النفسية لدى العينة.

ويلاحظ من نتائج الجدول (٨) عند مقارنة العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية مع العلاقة بين التشاؤم والضغوط النفسية نجد أن علاقة التشاؤم بالضغوط النفسية أعلى وأقوى، مما يشير إلى أن أثر التشاؤم على الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر أعلى من أثر التفاؤل. وهذا ناجم من طبيعة مكون التشاؤم حيث يعد من الجوانب السلبية التي تؤثر على حياة الأفراد، ومن المعروف أن أثر الأمور السلبية على حياة المراهقين يفوق تأثير الأمور الإيجابية، فشعور الطالب بأنه تعيس، وأن مستقبله مظلماً يولد لديه العديد من الانفعالات السلبية الضاغطة. وهذا ما أكدته (الزيناتى، ٢٠٠٣) حين أشار بأن الضغوط النفسية السلبية تتشأ من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية، وهو إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية، أو اقتصادية أو شخصية، أو نتيجة الصراع بين الدوافع والقيم. وقد ركز الشاعر (٢٠٠٣، ٢٠-٢٢) على الأسباب النفسية للضغوط حين بين بأنها مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص، أي ما

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبياً، أو انفعالياً، أو عملياً نشيطاً، أو حساساً، أو انطوائياً.

وتشير نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسات Cohen, -I, (2001)، (Lennings, 2000)، (Hollnagel et al., 2000) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل؛ الصحة النفسية والمواجهة الفعالة للضغوط وحل المشكلات بنجاح وضبط النفس. بعكس التشاؤم الذي يرتبط بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل الضغوط النفسية واليأس، والفشل في حل المشكلات، وهي نتيجة مقارنة لما توصلت إليها الدراسة الحالية. وبينت نتائج دراسة حسن (٢٠٠٦) أن التفاؤل والتشاؤم ارتبط سلبياً مع الضغوط ، في لم يرتبط التشاؤم مع الضغوط، وهذه النتيجة تخالف نتيجة الدراسة الحالية في جزئها الثاني وتشابهها في جزئها الأول. وأظهرت نتائج دراسة هيلبيرت ومورايسون (Hulbert & Morrison, 2006) أن التفاؤل ارتبط إيجابياً بشكل دال مع المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، أن التشاؤم ارتبط سلبياً بشكل دال مع المستويات المرتفعة من الضغوط النفسية، وهي تطابق ما توصلت إليه الدراسة الحالية، وهذا ينطبق على نتائج دراسة روثيج وآخرون (Ruthig, Haynes, Stupnisky & Perry, 2009) حيث تبين من نتائجها وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين التفاؤل والضغوط النفسية، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين التشاؤم والضغوط النفسية، ونتائج دراسة كريبييل وهندرسون-كينغ (Krypel, Henderson-King, 2010) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والضغوط النفسية (r=-٠.٤٧)، حيث كان الطلبة الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للضغوط النفسية،

كما أشارت نتائج دراسة العويضة (٢٠٠٦) إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي التبريد والنشاط والتخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي، وهذه الصفات قريبة من صفات المتفائلين، وبينت دراسة الهلالي (٢٠٠٩) وجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية و لوم الذات والانعزال، وهذه الصفات قريبة من صفات المتشائمين. وأظهرت نتائج كاديفار وزملائه (Kadivar, Kavousian, Arabzadeh & Nikdel, 2011) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو هدف التعلم الذي يعتبر من العوامل الإيجابية والضغوط النفسية الأكاديمية.

ومن الدراسات التي توصلت إلى نتيجة مغايرة للدراسة الحالية دراسة المشعان (٢٠٠٠) التي أظهرت نتائجها عدم وجود ارتباط سلبى جوهرى بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك عدم وجود ارتباط موجب جوهرى بين التشاؤم والاضطرابات

النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

نتيجة السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى العينة من خلال متغيرات (التفاوتل والتشاؤم، والتحصيل الدراسي، والمستوى الدراسي)؟

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise)، الذي يعد أفضل أنواع الانحدار وأكثرها استخداماً في مثل هذه الدراسات، و يوضح الجدول (9) نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المتنبئة بشكل دال إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، والتي تم استخراجها من خلال معادلة تحليل الانحدار المتعدد التدريجي:

الجدول (9)

نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المتنبئة بشكل دال إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة

مستوى الدلالة	F قيمة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات المتنبئة بشكل دال إحصائياً
0.000	125.314	9.399	1	9.399	الانحدار	التشاؤم
		0.075	500	37.504	داخل المجموعات	
			501	46.903	الكلية	
0.000	65.354	4.868	2	9.736	الانحدار	التشاؤم والتحصيل الدراسي
		0.074	499	37.168	داخل المجموعات	
			501	46.903	الكلية	

يتبين من نتائج الجدول السابق أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بشكل دال بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم، حيث يتبين من نتائج تحليل التباين وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($p \leq 0.01$) لمتغير التشاؤم على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، ويتبين من الجدول (9) أن ثاني المتغيرات من حيث قدرتها على التنبؤ بشكل دال بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التحصيل الدراسي، حيث يتبين من نتائج تحليل التباين وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($p \leq 0.05$) لمتغير التحصيل الدراسي على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، ويوضح الجدول (9) مستوى تنبؤ هذين المتغيرين بالضغوط النفسية من خلال نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي:

جدول (10)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالضغوط النفسية لدى العينة من خلال متغيرات التشاؤم والتحصيل

مستوى دلالة	قيمة (t)	التباين المقسّر	معامل الارتباط	معامل الانحدار	المتنبئات
				1.635	الثابت
.000	10.909	.200	*(.448)	.144	التشاؤم
.034	-2.125	.207	**(.456)	-.003	التشاؤم والتحصيل الدراسي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

* المتغيرات المتنبئة بالضغوط النفسية: التشاؤم

** المتغيرات المتنبئة بالضغوط النفسية: التشاؤم والتحصيل الدراسي

يتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي:

- أن متغيرا التشاؤم والتحصيل الدراسي يفسرا نسبة (20.7%) من التباين في الضغوط النفسية لدى العينة، حيث يفسر متغير التشاؤم يفسر نسبة (20%) من التباين في الضغوط النفسية لدى العينة، وكان متغير التشاؤم أقوى المتغيرات ارتباطا بالضغوط النفسية، وأكثرها تفسيراً للتباين في الضغوط النفسية، أما المتغير الثاني وهو التحصيل الدراسي فهو يفسر نسبة (0.7%) من التباين في الضغوط النفسية لدى العينة، حيث كان متغير التحصيل الدراسي ثاني أقوى المتغيرات ارتباطا بالضغوط النفسية.
- إن معادلة التنبؤ الضغوط النفسية لدى العينة من خلال التشاؤم والتحصيل الدراسي هي المعادلة التالية:

○ الضغوط النفسية لدى العينة = الثابت العام + (ثابت التشاؤم * مستوى التشاؤم لدى

العينة) + (ثابت التحصيل الدراسي * مستوى التحصيل الدراسي لدى العينة).

○ الضغوط النفسية لدى العينة = 1.635 + (0.144 * مستوى التشاؤم لدى العينة) + (-

0.003 * مستوى التحصيل الدراسي لدى العينة).

وقد توصلت دراسة داود (١٩٩٥) إلى نتيجة مشابهة حيث بينت أن مصادر الضغوط المتعلقة بالمدرسة فسرت ٤٢% من التباين في معدل علامات الطالب. كما توصلت دراسة حسن (٢٠١٠) إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، وأن الضغوط النفسية كانت من أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي. كما أظهرت نتائج دراسة الياس وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة. وفي الدراسة التي أجراها شاه-محمدي (shahmohammadi, 2011) وتبين من نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الأكاديمية.

ويمكن تفسير لماذا كان التشاؤم أكبر منبئاً بالضغوط النفسية من أن التشاؤم في طبيعته يحمل العدد من الخصائص النفسية السلبية التي تستثير الضغوط السلبية فالتفكير روية الأشياء على أنها سلبية ومصدر قلق والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، كلها من العوامل المسببة للضغوط النفسية وهذه العوامل هي صفات المتشائمين، فالضغوط النفسية "هي نمط لاستجابات غير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهةها، وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من ردود الفعل الداخلية والخارجية

== / عبد الهادي بن محمد القحطاني & ا.د/ جيهان عيسى أبو راشد العمران ==

(الزيناتي، ٢٠٠٣). حيث يعتبر التشاؤم من ردود الفعل التي تحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في الموقف (Showers, 1992, 475).

وإذا نظرنا إلى التشاؤم نجد في طياته العديد من أنماط الاستجابات السلبية كتوقع العيش في حياة تعيسة في المستقبل أو أن الفرد مكتوب عليه الشقاء وسوء الطالع، وهذه من الخصائص الشخصية التي أكدت العديد من الدراسات أنها أحد مسببات الضغوط النفسية، فقد أشار بابو (Babu, 2008, 2) إلى وجود أسباب كثيرة للضغط، والتي يمكن تصنيفها إلى الأسباب البدنية والعقلية والانفعالية، والخصائص الشخصية باعتبارها من أهم العوامل المؤدية إلى حدوث الضغوط النفسية لدى البشر.

والتشاؤم في حد ذاته هو عبارة عن أفكار لاعتقالية سلبية يعيشها الفرد في حياته اليومية، فالمتشائم يعاني كثيراً من الأفكار والتوقعات السلبية وغير العقلانية لمجريات الأحداث ومن ثم فهو يتعرض لمشاعر الحزن الشديد والاكتئاب والقلق، ويؤكد سليجمان في هذا السياق بأن أسلوب تفكير الإنسان هو الذي يحدد فيما إذا كان هذا الإنسان متفائلاً أم متشائماً (السهل والعبد الله، ٢٠٠٩، ١٦). حيث تعد الأفكار الاعتقالية أحد أهم مسببات الضغوط النفسية لدى الأفراد كما بين ذلك البرت أليس Albert Ellis الذي أكد على أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها، وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات الاعتقالية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة (عبيد، ٢٠٠٨، ١٣٧). ويبين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالباً يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضاً بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدونها، (نصر الله، ٢٠٠٨، ٢٩-٣٠).

وتشير نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسات (Lennings, 2000; Hollnagel. et al., 2000) إلى أن التشاؤم يرتبط بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل: اليأس، والميل إلى الانتحار، والوجدان السلبي، والفشل في حل المشكلات، والقلق، والعقاب، والوحدة والعداوة. وبالاكتئاب. وهذه العوامل تعد من أهم مسببات الضغوط النفسية.

وفي حال زادت العوامل السلبية في حياة الفرد المتشائم فإن ذلك ينعكس سلباً على الضغوط النفسية ويؤدي إلى زيادتها، وهذا ما يحدث حيث يكون الأفراد المتشائمين من ذوي التحصيل المنكدي، حيث يولد تنكي التحصيل العديد من الضغوط المدرسية والاجتماعية وينعكس سلباً على تفاعل الطالب داخل المدرسة.

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٨٨ - المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥ (٤٥٩)

توصيات الدراسة

- بعد الانتهاء من عرض النتائج ومناقشتها يوصي الباحثان المعنيين والباحثين بما يلي:
1. عمل البرامج الإرشادية لطلبة المدارس بحيث تركز هذه البرامج على التخفيف من مستوى الضغوط النفسية المدرسية.
 2. تفعيل برامج الإرشاد المهني الموجهة لطلبة المرحلة الثانوية كونهم مقدمون على مرحلة جديدة تحدد حياتهم المهنية بعد الثانوية.
 3. الاهتمام بالمرافق المدرسية من حيث النظافة والتجهيزات، لما في ذلك من أثر إيجابي على الطلبة وتوافقهم الدراسي.
 4. زيادة الأنشطة اللاصفية المقدمة لطلبة المرحلة الثانوية في السعودية لما لها من دور كبير في التخفيف من عناء الدراسة.

الدراسات المقترحة

- إجراء دراسة حول أثر برنامج تدريبي في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسة حول أثر برنامج تدريبي في تخفيف مستوى التشاؤم لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسات أخرى على طلبة المرحلة الثانوية تتناول متغيرات أخرى ذات علاقة.

المراجع

إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤). عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة، منبئات بالتحصيول. *حولية كلية التربية، جامعة قطر*، ١١، ٥٨٦-٥٥١.

إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤). مقياس الضغوط النفسية للتلاميذ. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو الديار، مسعد نجاح (٢٠١٠). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت*، ٣٨ (٣)، ٥٨-٩١.

أبو حطب، صالح (٢٠٠٦). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تبركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.

أبو سخيلة، عفيفة أحمد. (٢٠١١). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة

== / عبد الهادي بن محمد القحطاني & ا.د/ جيهان عيسى أبو راشد العمران ==

شمال غزة. مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، ١٣، (١ (A))، ٦٨٩-٧٢٠.

أبو طالب، محمد بن علي بن محمد (٢٠٠٩). مقياس التوافق النفسي. ملتقى التوجيه والإرشاد العلمي المحلي الأول، الرياض/ الفترة من ٨ — ٩ / ٢ / ١٤٣٠ هـ.
أبو غزالة، سميرة (1999) الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٥، ١٢٧-١٦٠.

الأحمدي، حنان عبد الرحيم (٢٠٠٣). ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأعراض- بحث ميداني في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض"، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض معهد الإدارة العامة، ٥-١٣٣.

الأمامي، عباس ناجي صفاء (٢٠١٠) علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدنمارك - مدينة ألبورك. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.

الأنصاري، بدر محمد (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.

الأنصاري، بدر (٢٠٠٢). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت: دراسة عاملية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٣ (٤)، ٩١-١٢٠.

الأنصاري، بدر، وكاظم، علي (٢٠٠٧). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩ (٤)، ١٠٧-١٣٢.

بالبيد، مفرح عبد الله أحمد (٢٠٠٩). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
البحراوي، احمد نبيل محمود (٢٠٠٣). الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية: أساليب المواجهة: دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة لدى طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.

حداد، عفاف شكري وأبو سليمان، بهجت (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٨٨ - المجلد الخامس والعشرون - يولية ٢٠١٥ (٤٦١)

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

- العلوم التربوية، بحوث ودراسات، الجامعة الأردنية، ٣، ١١٧-١٤١.
- حسن، عبد الحميد سعيد (٢٠١٠). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس. مجلة دراسات الخليج وشبه الجزيرة العربية، ٣٦ (١٣٧)، ٥١-٩٧.
- حسن، هدى جعفر (٢٠٠٦). التفاؤل ولتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، جامعة اليرموك، ٦ (١)، ٨٣-١١٢.
- حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.
- حسين، محمود عطا والزيود، نادر فهمي (١٩٩٩). مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة البصائر. جامعة البنات الأهلية الأردنية، الأردن، ٣ (٢)، ٧٩-٩٢.
- الحميري، عبده فرحان محمد (٢٠٠٥). التفاؤل- التشاؤم لدى طلبة جامعة نمار. مجلة جامعة نمار للدراسات والبحوث، اليمن، ٢، ٣٦-٥٤.
- حورية، عودية ولدحي (٢٠٠٥) دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، الجزائر، ٢٢-٢٥ مارس.
- داود، نسيمه علي (١٩٩٥). الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقتها بتغيرات المعدل الدراسي والجنس والصف، دراسات، (العلوم الإنسانية)، الجامعة الأردنية، ٢٢، ٣، ٣٦٧١-٣٧٠٥.
- دهمش، بسام صالح سعد علي (٢٠٠٨). ضغوط العمل الإداري وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بمملكة البحرين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القديس يوسف، بيروت.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠١). الاكتئاب والتشاؤم: دراسة ارتباطيه مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٢ (١)، ١٣-٤٨.
- البرقيب، سعيد بن صالح (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. بحث علمي قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وأفاق، الجامعة الإسلامية، ماليزيا.

== / عيد الهادي بن محمد القحطاني & ا.د/ جيهان عيسى أبو راشد العمران ==

زين الدين، حنان لطفي عبد القادر (٢٠٠٥). أنماط تعلق المراهقين بالوالدين وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية وأساليب تنبهرهم لهذه الضغوط. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

الزينايتي، اعتماد يعقوب محمد (٢٠٠٣). أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
الزيود، نادر فهمي (٢٠٠٦). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ٢٧ (٩٩).

السهل، راشد علي، والعبد الله، يوسف محمد (٢٠٠٩). التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الشباب الجامعي في بعض دول مجلس التعاون الخليجي (الكويت، قطر، البحرين)، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ٢٣ (٩١)، ١٣-٥٧

الشاعر، جاسم يوسف محمد (٢٠٠٣). الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظة قلقيلية نتيجة للعدوان الإسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

الصغير، فالح بن محمد (٢٠١٠). الضغوط النفسية. الرياض: مكتبة صيد الفوائد الإسلامية.
الطهرلوي، جميل حسن (٢٠٠٨). الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم. بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي ينظمه كلية أصول الدين - الجامعة الإسلامية - غزة.

عبد الخالق، أحمد (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

عريبات، أحمد عبد الحليم، و الخرابشة، عمر محمد (٢٠٠٧). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون و إستراتيجية التعامل معها. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، ٥ (٢)، ٤٨-٦٨.

عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية

علي، عمر إسماعيل (١٩٩٩). مقياس للضغوط المدرسية. معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.

عوض، رتيبة رجب (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

العويضة، سلطان (٢٠٠٦). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. مجلة رسالة التربية وعلوم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد ٢٧، ١٧٣-٢٢١.

القُدومي، خولة عزات، وخليل، ياسر فارس. (٢٠١١). إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد ١٩ (١)، ٦٤٧-٦٧٨.

مخيمر، هشام محمد، وعبد المعطي، محمد السيد علي (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة دراسات نفسية واجتماعية كلية التربية، جامعة حلوان، ٦ (٣)، ١-٤٥.

المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٠ (٤)، ٥٠٥-٥٣١.

المطارنة، خولة محمد زايد (٢٠٠٠). العلاقة بين الضغوط النفسية والتفرد لدى المراهقين وأثر كل من صفهم وجنسهم والمستوى التعليمي لوالديهم في ذلك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة

المطوخ، عبد العزيز بن صالح بن جاسم (٢٠٠٨). تصميم برنامج إرشادي ومقياس أثره في تخفيض درجة الاجتراق النفسي لدى المرشدين المدرسين بالمنطقة الشرقية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

منسب، تهاني محمد عثمان وعبد الوهاب أماني عبد المقصود (٢٠٠٦). الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون دراسة مقارنة في كل من الريف والحضر وبرنامج إرشادي للتغلب على الضغوط الأسرية، المجلة العلمية للجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد

١٦، (٥٣)، 112-127

نصر الله، نوال خالد حسن (٢٠٠٨). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها ببيكولوجية التفاؤل والتشاؤم

(٤٦٤)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٨ المجلد الخامس والعشرون - يوليو ٢٠١٥

عبد الهادي بن محمد القحطاني & د.ا/ جيهان عيسى أبو راشد العمران

لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

النعمة، إبراهيم (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم في القرآن والسنة. مجلة بيتنا، الهيئة العامة للبيئة، الكويت، ١١٦، ٣-١٤.

نعيم، رائد (٢٠١٢). مفهوم التفاؤل والتشاؤم. الباحث العربي. ميونيخ، ألمانيا. <http://www.baheth.info/index.jsp?page=contact>

الهادي، بلعيد عبد السلام (٢٠٠٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهوم الذات ومركز التحكم لدى طلبة جامعة بني وليد. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المرقب، ليبيا.

الهلاي عادل عبد الرحمن عبد الله (٢٠٠٩). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

هميسه، بدر عبد الحميد (٢٠٠٧). التفاؤل والتشاؤم في ميزان الإسلام. الرياض: مكتبة صيد الفوائد الإسلامية.

ياغي، شاهر يوسف (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلاية النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

اليحوفي، نجوى والأصاري، بدر محمد (٢٠٠٥). التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة: بين اللبنانيين والكويتيين. مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ٣٣ (٢)، ٣١٣-٣٣٣.

يوسف، جهاد فتحي محمد محمد (٢٠١٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالنكاه الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس. معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات النفسية للأطفال.

Abdel-Khalek, A. (2006). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American college students. *International Journal of Social Psychiatry*, 52 (2), 110-126.

Ahern N. R., & Norris A. E. (2011) Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*, 26, (6), 530-540.

Babu, H. (2006). *Understanding stress*. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India.

- Babu, H. (2007b). *What are the different types of stress?. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India*
- Babu, H. (2008). *Physical Causes of Stress. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India.*
- Babu, H.(2007). *What is stress & effective stress management techniques. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India*
- Bukhsh Q., Shahzad A., & Nisa M. (2011). A Study of learning stress and stress management strategies of the students of postgraduate level: a case study of Islamic University of Bahawalpur. *Social and Behavioral Sciences, 30*, 182-186
- Coker, S. (2007). *A positive psychological perspective of the direct and indirect influences of gender role schema and the experience of childhood trauma on psychological, physical and social well-being in adulthood.* Unpublished doctoral dissertation submitted to the Central Queensland University.
- Cox, T., Griffiths, A. & Rial-Gonzalez, E. (2000). *Research on work-related stress.* Office for Official Publications of the European Communities: Luxembourg.
- Davidyan, A. (2008). *Theories of stress.* Armenian Medical Network: Armina Hypertension Association. USA.
- Elias, H., Ping W. S., & Abdullah M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in University Putra Malaysia. *Social and Behavioral Sciences, 29*, 646-655.
- Esteki M., & Moinmehr, S. (2012). Comparison of the relationship between metacognitive states and coping styles with stress in gifted and normal students. *Social and Behavioral Sciences, 32*, 45-48
- Gammon J., Morgan-Samuel, H. (2008). A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and. *Nurse Education Today, 28*, (2), 134-145
- Hasan N. & Power T.G. (2002). Optimism and pessimism in children: A study of parenting correlates. *International Journal of Behavioral Development, 26* (2), 185-191.
- Hollnagel, H., Malterud, K., & Witt, K. (2000). Men's self-assessed personal health resources: approaching patients' strong points in general practice. *Family practice, 17*(6), 529-534.
- Hulbert, N. J. & Morrison, V. L (2006). A preliminary study into stress in palliative care: Optimism, self-efficacy and social support. *Psychology, Health & Medicine, 11* (2), pages 246-254.

- Kadivar P., Kavousian J., Arabzadeh M., Nikdel F (2011). Survey on relationship between goal orientation and learning strategies with academic stress in University Students. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 453-456
- Kapikiran, N. A. (2012). The relationship of differentiation, family coping skills, and family functioning with optimism in college-age students. *Social Indicators Research*, 106, (2), 333-345.
- Kim N., Kwon, M. (2008). Health promoting behaviors and influencing factors in middle school students: focus on optimism and pessimism. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 14 (4): 388-395.
- Krohne, H. W. (2002). *Stress and coping theories*. Johannes Gutenberg University, Gutenberg, Germany.
- Stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students' lives? Krypzel, M. N., Henderson-King, D. (2010). *Social Psychology of Education*, 13 (3), 409-424.
- Lennings, C. J. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51(3), 167-181.
- Mark, G.M., & Smith, A.P. (2008). *Stress models: A review and suggested new direction*. Vol 3. EA-OHP Series, Edited by J. Houdmont & S. Leka. Nottingham University Press, 111-144
- McEwen B. S. (2000). Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology*, 22 (2), 109-124.
- McShane S. L. (2006). *Work-related stress and stress management*. New York City: McGraw-Hill Higher Education.
- Middlebrooks, J.S. & Audage, N.C. (2008). *The effects of childhood stress on Atlanta, GA: Centers for Disease Control .health across the lifespan* Control. and Prevention, National Center for Injury Prevention and
- Mnif, L. Yaich, S., Ammar, Y., Masmoudi, J., Damak, J. & Jaoua, A. (2011). Predictors of stress among Tunisian students. *European Psychiatry*, Volume 26, (1), 1593.
- Moeini, B., Shafi, F., Hidarnia, A., Babaii, G.R., Birashk, B. & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality*. 36 (2), 257-66.
- National Scientific Council on the Developing Child (2009). *Excessive stress , No. disrupts the architecture of the developing brain*. Working Paper

3. The National Scientific Council on the Developing Child, Center on the Developing Child at Harvard University.
- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H. & Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: mediating the effects of optimism and social support on college students' *psychological health*, *Social*, 12 (2), 233-249. *Psychology of Education*
- Hitech United Sawyer, R. (2005). *Stress the silent killer*. e-BookWholesaler, Melbourne, Australia. Hoddle Street Abbotsford .Australia Pty. Ltd
- Sayiner, B. (2006). Stress level of university students. *Istanbul University Journal of Science*, 5 (10), 23-34.
- Selye, H.(1981). *The Nature of stress*. International Institute of Stress, University of Montreal, Montreal, Quebec, Canada.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 395-401
- Shaunessy, E & Suldo, S. (2010). Strategies used by intellectually gifted students to cope with stress during their participation in high school international baccalaurean program . *Gifted child quarterly* 54 (2), 127-137.
- Showers, C (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 474-484.
- Suldo, S.M, Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence*. 44 (176), 925-48.
- Tan, C. T. Y. (2011). *A study on the relationship of dispositional optimism and perception of academic stress in high-ability students*. Thesis (M.Ed.) National Institute of Education, Nanyang Technological University
- Youmasu J. S. (2002). *Stress: Dealing with the inevitable*. Division of Agricultural Sciences and Natural Resources, Oklahoma State University.

Psychological Stress and its Relationship to Optimism, Pessimism
and Some School Variables Among a Sample of High School
Students in Al-Khobar District in the Eastern Province of the
Kingdom of Saudi Arabia

Abdul Hadi M. Al Gahtani
Student Counselor
Dammam- Saudi Arabia

Dr. Jihan I.A. Alumran
Prof. of Educational Psychology
University of Bahrain, Bahrain

Abstract

This study aimed at investigating the nature of the psychological stress experienced by secondary school students in Al-Khobar district and the relationship between psychological stress and optimism and pessimism. Moreover the study aimed at identifying any significant differences in psychological stress ascribed to the variables of school specialization and academic achievement, and to identify the most important variables that can predict psychological stress among students.

The study followed the descriptive analytical method and used two tools: The Measure of Psychological Stress developed by the researcher that consisted of (60) items divided into five dimensions (psychological stress, school stress, family stress, physical stress, & social stress) and the Arab List for Optimism and Pessimism developed by Ahmed Abdul-Khaliq (1996) that consisted of (30) items distributed equally between optimism and pessimism.

The population in this study consisted of the (5020) high school students in public schools in Al-Khobar district in the academic year (1432 - 1433). The sample consisted of (502) students who were randomly selected from the population (10%).

The results revealed the following results:

- The study sample of the high school students suffered from a moderate level of psychological stress and the most stress experienced was school stress, followed by emotional stress, social stress, family stress, and physical stress, respectively.
- There were statistically significant differences in the school stress among high school students ascribed to the variable of the grade in favor of the first and third secondary grade students compared to the second secondary students.

- There were significant differences in psychological stress in general, emotional psychological stress, family stress and physical stress ascribed to the variable of academic achievement in favor of low achievers.
- There was a negative statistical significant correlation between psychological stress and optimism (- .268) and a positive statistical significant correlation between psychological stress and pessimism (0.448).
- The results of the regression analysis showed that the best predictor of psychological stress is pessimism which explained (20%) of the variation followed by pessimism and academic achievement which together explained (% 0.07) of the variation in psychological stress.