



جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس
برنامج ماجستير علم النفس الإرشادي

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

أطروحة قدمت لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في تخصص علم النفس الإرشادي

إعداد الطالب

عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني

(٢٠٠٩٤٧٩٩)

إشراف

د. د. جهان عيسى ابوراشد العمران

استاذ علم النفس التربوي

جامعة البحرين

٢٠١٢



جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس
برنامج ماجستير علم النفس الإرشادي

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

أطروحة قدمت لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في تخصص علم النفس الإرشادي

إعداد الطالب

عبدالهادي بن محمد بن عبدالله القحطاني
(20094799)

إشراف

أ. د. جهان عيسى أبوراشد العمران
أستاذ علم النفس التربوي

جامعة البحرين
2013



جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس

تمت مناقشة رسالة الماجستير للطالب عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني/ الرقم الجامعي : 20094799 المنعقدة في قاعة 101 بمبنى التعلم الالكتروني يوم الخميس 11 ربيع الثاني للعام 1434 هـ الموافق لـ 21 فبراير/ 2013 م من قبل لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة التالية أسماؤهم:

1- د. جهان عيسى أبوراشد العمران مشرفاً ورئيساً

2- د. أحمد سعد جلال ممتحناً داخلياً

3- أ.د. أحمد البهي السيد ممتحناً خارجياً

الختم



قال تعالى

“لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ

فِي كَبَدٍ”.

سورة البلد « الآية 4

إهداء

- إلى والديّ العزيزين اللذين بنعمةٍ تشجيعهما واصلتُ دراسة الماجستير.
- إلى أمّ أولادي وزوجتي الحبيبة التي وقفتُ بجانبني وتحملتُ انشغالي الدراسي.
- إلى حبّات قلبي: محمد والعنود ونواف والسلطانة وعائشة.
- إلى رابطة دمي الغالية: إخواني وأخواتي وأقاربي.
- إلى الزملاء والزميلات؛ مَنْ زاملوني في مرحلة الماجستير.
- إلى الأصدقاء الحميمين في وحدة الخدمات الإرشادية بالدمام.

شكر وتقدير

انطلاقاً من قول رسولنا الكريم "لا يشكرُ الله من لا يشكر الناس"؛ فإنني أتقدم بأجزل الشكر وأعظم الامتنان إلى جامعة البحرين التي منحتنا فرصة الاستزادة من العلم، ونسجتُ خيوطَ الأمل لمن يهفو إلى إكمال الدراسات العليا.

.. والشكرُ موصول لأساتذتي الفضلاء؛ أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس. وهنا أخصُ بالذکر سعادة الدكتورة جهان العمران المشرفة على هذه الدراسة، فإليها الشكرُ كلُّه وموفورُ التقدير على ما أبدته في كريم متابعتها من جميل صبرٍ وحسنِ خلقٍ وفائضِ أدبٍ ومن دقةٍ علميةٍ وبصيرةٍ معرفيةٍ منذ الخطوات الأولى لهذه الدراسة، فأفدتُ من عصارة تجربتها ونتائج خبرتها. وقد كانت توجيهات الدكتورة جهان العمران منبعَ الطاقة التي تحرّضني على موالاة الجهد والعمل والإنجاز بصورة متواصلة؛ فلا نفترُ منها المتابعة ولا تتخلّى عن تواضعها. ومهما كتبتُ فلن أفي حقّها. أسأل المولى القدير أن يجزل لها الأجرَ وأن يجزيها خيرَ الجزاء.

.. كما أسجلُ خالصَ الشكرِ لرئيسة قسم علم النفس الدكتورة أماني الشيراوي على جهودها الطيبة الملموسة لإنجاح برنامج ماجستير على النفس الإرشادي. ولا ننسى ما بذلته من تعاونٍ وما قامت به في سبيلِ تذليلِ جميع ما كان يعترضنا من عقبات.

.. ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والامتنان للدكتورة شيخة الجنيدي التي سهّلتُ لنا كثيراً من الأمور المتعسّرة، حيث المواقف التي لا تُنسى من الإسناد المعرفي والمعنوي.

كما أتقدم بالشكر والامتنان للدكتور محمد مقداد والدكتور توفيق عبدالمنعم والدكتور محمد المطوع والدكتورة أمينة شلبي على مساعدتهما الثمينة في مساعدتي وذلك بتقديم المشورة والمساندة أثناء الدراسة. والشكرُ موصول للأستاذة سعاد والأستاذة زينب باقر لما قاما به في باب تسهيل الأمور الإدارية.

. كما أسجلُ شكري وامتناني لأعضاء لجنة المناقشة: سعادة الأستاذ الدكتور أحمد البهي السيد، والدكتور أحمد سعد جلال لقبولهما مناقشة البحث، ولما أبدياه من جهدٍ ووقتٍ لتقويم البحث وما قدماء من ملاحظاتٍ علميةٍ سديدة بما شكّل إضافاتٍ ترقى بهذه الدراسة إلى المأمول لها بإذن الله.

. والشكرُ موصول للمحكمين الفضلاء، وأترحم على أستاذنا الدكتور أنور الشبول رحمه الله تعالى.

.. كما أسجلُ شكري لمكتب التربية والتعليم بمحافظة الخبر بالملكة العربية السعودية، وذلك لتقديمهم العون والمساعدة أثناء الدراسة، وكذا التسهيلات أثناء تطبيق المقاييس، والشكرُ ممتدٌ للعينة من الطلاب الذين تعاونوا معي في تطبيق تلك المقاييس.

وبعد، أتوجّه بآيات الشكر وأوفى التقدير إلى جميع زميلاتي وزملائي، وإلى كلّ من شدّ على ساعدي بالكلمة الصالحة والدعاء الصادق والرأي المخلص. أسأل المولى القدير أن يجزيهم خيرَ الجزاء.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
د	شكر وتقدير
هـ	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ل	فهرس الأشكال
م	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول مدخل إلى الدراسة
2	مقدمة
4	مشكلة الدراسة وأسئلتها
5	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	محددات الدراسة

الصفحة	المحتوى
9	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة
10	مقدمة
11	أولاً: الضغوط النفسية
14	آثار الضغوط النفسية على الحياة
17	أنواع الضغوط النفسية
20	أسباب الضغوط النفسية
24	أعراض الضغوط النفسية
26	مراحل الضغوط النفسية
28	النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية
39	ثانياً. التفاؤل والتشاؤم
49	الدراسات السابقة
49	أولاً: الدراسات التي أجريت حول الضغوط النفسية
66	ثانياً: الدراسات التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم
75	تعقيب عام على الدراسات السابقة

الصفحة	المحتوى
77	الفصل الثالث الطريقة والإجراءات
78	منهج الدراسة
78	مجتمع الدراسة
78	عينة الدراسة
80	أدوات الدراسة
97	إجراءات تطبيق الدراسة
98	الأساليب الإحصائية المستعملة
99	الفصل الرابع نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات
100	نتيجة السؤال الأول:
133	نتيجة السؤال الثاني:
137	نتيجة السؤال الثالث:
143	نتيجة السؤال الرابع:
147	نتيجة السؤال الخامس:
151	توصيات الدراسة

الصفحة	المحتوى
152	قائمة المراجع
165	الملاحق
166	ملحق (1): الاستبانة الاستطلاعية
170	ملحق (2): مقياس الضغوط النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية بصورته الأولى.
177	ملحق (3): أدوات الدراسة بصورتها النهائية
186	ملحق (4): أسماء المحكمين.
187	ملحق (5): كتب تسهيل المهمة
190	الملخص باللغة الانجليزية

فهرس الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1	توزيع مجتمع الدراسة حسب الصف الدراسي	78
2	توزيع عينة الدراسة حسب متغير الصف الدراسي	79
3	توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر	79
4	توزيع عينة الدراسة حسب متغير التحصيل	80
5	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول " الضغوط المدرسية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	82
6	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني " الضغوط الانفعالية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	83
7	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثالث " الضغوط الأسرية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	84
8	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الرابع " الضغوط المادية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	85
9	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الخامس " الضغوط الاجتماعية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	86
10	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول " الضغوط المدرسية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	87
11	قيم معاملات ارتباط بيرسون لمقياس الضغوط النفسية بين فترتي التطبيق كمؤشرات على ثبات الاستقرار	88
12	قيم ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية	89
13	قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية	90

93	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول من مقياس التفاؤل والتشاؤم " محور التفاؤل " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	14
94	قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني " الضغوط الانفعالية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي	15
95	قيم معاملات ارتباط بيرسون لمقياس التفاؤل والتشاؤم بين فترتي التطبيق كمؤشرات على ثبات الاستقرار	16
95	قيم ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل والتشاؤم	17
96	قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم	18
100	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية الطلابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية	19
105	الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية	20
111	الضغوط النفسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية	21
117	الضغوط النفسية الأسرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية	22
122	الضغوط النفسية المادية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية	23
127	الضغوط النفسية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية	24
133	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الطلبة على مقياس الضغوط النفسية الطلابية حسب لمتغير الصف الدراسي	25
134	نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى الضغوط النفسية الطلابية	26

	تبعاً لمتغير الصف الدراسي لدى العينة	
135	نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في الضغوط النفسية المدرسية لدى العينة تبعاً للصف الدراسي	27
137	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الطلبة على مقياس الضغوط النفسية الطلابية تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي	28
138	نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى الضغوط النفسية الطلابية حسب متغير العمر لدى العينة	29
140	نتائج اختبار شافيه لدلالة الفروق بين المتوسطات على مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمستويات التحصيل الدراسي	30
140	نتائج اختبار شافيه لدلالة الفروق بين المتوسطات على مستوى الضغوط النفسية الانفعالية لدى العينة تبعاً للتحصيل الدراسي	31
141	نتائج اختبار شافيه لدلالة الفروق بين المتوسطات على مستوى الضغوط النفسية الأسرية لدى العينة تبعاً للتحصيل الدراسي	32
141	نتائج اختبار شافيه لدلالة الفروق بين المتوسطات على مستوى الضغوط النفسية المادية لدى العينة تبعاً للتحصيل الدراسي	33
143	قيم معاملات ارتباط بيرسون لطبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية الطلابية والتفاؤل والتشاؤم لدى العينة	34
147	نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات التنبؤية بشكل دال إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة	35
148	نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالضغوط النفسية لدى العينة من خلال متغيري التشاؤم والتحصيل	36

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
28	شكل (1) مراحل الاستجابة للضغط النفسية	1

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة وأسئلتها

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

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 كونهما 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، والكشف عن وجود تغيرات فسيولوجية مرتبطة بردود أفعال الجسم تجاه الضغوط لها علاقة سببية وثيقة بصحة الإنسان وما يصيبه من أمراض عضوية ونفسية.

و يرى الباحث أن الضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن طلبة المرحلة الثانوية هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة؛ ومنها الأسرية والنفسية والمالية والأكاديمية والشخصية.

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، فهي تؤثر على اتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسياً ومهنياً.

ويعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد. فعندما يلاقي الفرد موقفاً ضاعطاً فإنه يحاول أن يراقبه و يتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على 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 التفسير (حورية، 2005).

لذلك فإن تعرّض 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، 1999، 160).

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، وذلك نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (الأنصاري وكاظم، 2007، 113).

ومن هنا ندرك أهمية التفاؤل والتفكير الإيجابي 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، والتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء. وللتنفكير الإيجابي اثر فعال و قوي في نفسييتنا وأمر حياتنا اليومية و المستقبلية (الرقيب، 2008، 7).

يتضح مما سبق أن كلا من التفاؤل والتشاؤم والضغوط النفسية تؤثر تأثيرا بالغا في حياة الفرد، وهي أكثر تأثيرا على الصغار منها على الكبار خاصة إذا تحدثنا عن 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 بالباحث إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس خاصة مع وجود العديد من الدراسات التي درست كل من التفاؤل والتشاؤم والضغوط النفسية على حدة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها :

يواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ومنهم طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية العديد من التحديات، والضغوط 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.

وما لم يعالج الضغط الذي يتعرض له هؤلاء الطلاب بشكل ناجح، فقد تطفو على السطح مشاعر الوحدة والعصبية بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط ومن المهم أن تصمم برامج خاصة للتدخل لمعالجة الضغط بين الطلبة، وبهدف وضع تصميم فعال وناجح للتدخل، لا بد من تحديد المصادر المؤدية للضغط لدى الطلاب ومعرفتها (القدومي و خليل، 2011، 649).

كذلك يؤثر كل من التفاعل والتشاور في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالمتفاعل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظار ايجابي ويكون أكثر استبشاراً بالمستقبل وبما حوله، ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة بمنظار سلبي. وهذا يؤكد على ضرورة دراسة التفاعل والتشاور 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، 2003) ودراسة (الهالي، 2009) المهتمين بعلم النفس أن يكرسوا جزءاً من اهتماماتهم البحثية للعناية بفئة المراهقين والشباب.

ولطبيعة عمل الباحث في الجانب الميداني (وحدة الخدمات الإرشادية بالدمام) تحتم عليه الاحتكاك والتواصل الدائم مع طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية والتعامل مع المشكلات التي يواجهونها والعمل على حلها. فقد لاحظ الباحث 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 بالباحث 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:

- 1- ما طبيعة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية؟
- 2- هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات العينة على مقياس الضغوط النفسية (البعد الكلي والأبعاد الفرعية) و درجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم؟
- 3- ما أكثر متغيرات الدراسة المستقلة قدرة على التنبؤ بالضغوط النفسية (التفاؤل والتشاؤم والتحصيل الدراسي والمستوى الدراسي)؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد الضغوط النفسية تعزى إلى اختلاف الصف الدراسي؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد الضغوط النفسية تعزى إلى اختلاف مستوى التحصيل الدراسي؟

أهداف الدراسة :

تحاول الدراسة الحالية التحقق من الأهداف التالية :

- 1- الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد العينة؟
- 2- الكشف عن دلالة الارتباط بين درجات العينة لمقياس الضغوط النفسية و درجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم ؟
- 3- التعرف على متغيرات الدراسة الأكثر قدرة على التنبؤ بمجموع الضغوط النفسية للطلاب.
- 4- الكشف عن دلالة الفروق في أبعاد الضغوط النفسية (المدرسية- الأسرية- الانفعالية- 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:

- 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 على 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 التفاعل والتشاور ومفهوم كل منهما وتأثيراتها على 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 التفاعل والتشاور سواء كانت دراسات تجريبية أو دراسات كمية أو دراسات كيفية.
- تناولها موضوعاً حيوياً، يهتم ويخدم العاملين في الميدان التربوي والنفسى من معلمين ومديرين وأولياء الأمور وباقي شرائح المجتمع ويهتم كذلك، صانعي القرار التربوي من أجل رفع المستوى التربوي للطلبة.

مصطلحات الدراسة .

• الضغوط النفسية

يعرف أبو حطب (2006: 140) 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.

أما سينير (Sayiner, 2006, 24) فيعرف الضغوط النفسية بأنها تجارب عاطفية سلبية، مصحوبة بتغييرات فسيولوجية وإدراكية وسلوكية يمكن التنبؤ بها.

ويعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس

الضغوط النفسية المعد لذلك .

• التفاؤل والتشاؤم

يعرف التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر الخير، ويرنو إلى النجاح ماخلا ذلك. ويعرف التشاؤم بأنه التوقع السلبي للأحداث القادمة، إذ يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ماخلا ذلك إلى حد بعيد (الأنصاري، 1998).

أما تايلور فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها ايجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا. ويعرف التشاؤم بأنه نزعة التشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا (أبو الديار، 2010، 64).

ويعرف الباحث التفاؤل والتشاؤم إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

محددات الدراسة

تحدد نتائج الدراسة بالمحددات التالية:

- **المحددات الزمنية:** تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1432هـ-1433هـ.
- **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 (5) من المدارس الحكومية بمحافظة الخبر في المملكة العربية السعودية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة

أولاً: الضغوط النفسية

آثار الضغوط النفسية على الحياة

أنواع الضغوط النفسية

أسباب الضغوط النفسية

أعراض الضغوط النفسية

مراحل الضغوط النفسية

النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية

النموذج الإسلامي في الضغوط النفسية

ثانياً. التفاؤل والتشاؤم

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات التي أجريت حول الضغوط النفسية

ثانياً: الدراسات التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة

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

ومن المعلوم أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة فقد تمثل البيئة الخارجية مصدر من مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة وتتضمن البيئة المنزلية والبيئة المدرسية والمجتمع بصفة عامة وغالباً ما تكون ضغوطاً عامة لكل الناس، أما مصادر الضغط الداخلية فتتضمن عوامل تتعلق بالفرد نفسه وتتضمن تكوينه النفسي وتكوينه العضوي .

وكثيراً ما نسمع عن الضغوط النفسية كنتيجة سلبية للحياة الحديثة، فبالناس مرهقون من الإفراط في العمل وانعدام الأمن الوظيفي وتزايد كم المعلومات والوتيرة المتسارعة للحياة، وفي المقابل هناك أيضاً الجانب الإيجابي من الضغوط النفسية، ويدعى eustress، والذي يشير إلى النتائج الإيجابية والبناءة والصحية للأحداث الضاغطة والاستجابة للضغط النفسي. فالضغط النفسي الإيجابي هو تجربة الضغط النفسي بالاعتدال، وهو ما يكفي لتفعيل وتحفيز الناس حتى يتمكنوا من تحقيق الأهداف، وتغيير بيئتهم والتفاعل معها بإيجابية، والنجاح في مواجهة تحديات الحياة. وبعبارة أخرى، نحن بحاجة إلى بعض الضغوط من أجل البقاء. ومع ذلك، فإن معظم الأبحاث تركز على الضغط النفسي الزائد عن الحد، لأنه يشكل مصدر قلق كبير لتكيف الفرد.

فغالبا ما يواجه الأفراد ظروفًا تؤدي بهم إلى الشعور بالضغط النفسي وزيادة خطر تعرضهم للمشاكل الصحية العقلية والجسدية، وبناء على ذلك فإن العلماء والباحثين عادة ما يركزون على الجانب السلبي من الضغوط (McShane, 2006, 200).

ويعتبر الضغط النفسي مرض العصر الحديث من وجهة نظر المتخصصين من مختلف القطاعات. وللضغط النفسي آثار على لسلوكيات الأفراد واتصالاتهم مع الآخرين وله تأثير على كفاءتهم أيضا، ولا يرتبط الضغط النفسي بأماكن العمل فقط، بل يعد حاليا عاملا مشتركا في مختلف البيئات ومنها البيئة التعليمية التي يواجهها الطلاب (Sayiner, 2006, 24).

من هنا يرى الباحث بأن الضغط النفسي يعد دائما جزءا هاما في حياتنا اليومية، ولا أحد يستطيع أن يهرب منه لاسيما إذا حدثت تغيرات متعددة في أنماط الحياة التي نعيشها، وأن أهم التغيرات التي حدثت في أوقات محددة في تاريخنا هي تلك التي تتعلق بالجوانب الاقتصادية والسياسية والدينية والعمل والعلاقات الاجتماعية والتعليمية داخل المدرسة، مما حدا بالباحث إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع لدى طلبة المدارس.

أولاً. الضغوط النفسية

اهتم العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه ومسبباته، ولعل من أوائل هؤلاء العلماء أبرزهم بيرنارد Bernaед حيث تحدث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيداً عن الضغط النفسي، ويعتقد بأن كانون Canon هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية (حداد وأبو سليمان ، 2003 ، 119).

والضغط 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 والفسيولوجية، 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) من الرواد الأوائل الذين قدموا مفهوم الضغوط النفسية Stress إلى الحياة العملية، ويعد 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). ويرى جراف (Graph) بأن الضغوط النفسية هي إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب، والقلق، والاكتئاب، وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيه للضغوط التي يتعرض لها الفرد. 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 (دهمش، 2008).

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي يرى بأن الضغط متغير مستقلا من الاضطراب النفسي يصاحبه اضطرابات تابعة تسمى اضطرابات التوافق ومنها اليأس والعجز والاكتئاب (عوض، 2001، 39).

وتعرف الضغوط كأحد الأنشطة النفسية والفسيولوجية التي يقوم بها الإنسان سعيا منه للتكيف مع التغيرات في البيئات الداخلية والخارجية. وهذه الأنشطة ترتبط بكمية ونوعية العلاقة بين المطالب والجسدية الفردية والقدرات النفسية والاجتماعية والبيئة الاجتماعية (Cox, Griffiths, & Rial-Gonzalez, 2000, 33). ويعرف غولدينسون Goldeneson الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها (حداد وأبو سليمان، 2003، 119).

أما سينير (Sayiner, 2006, 24) فيرى أن الضغوط هي تجارب عاطفية سلبية، مصحوبة بتغييرات فسيولوجية وإدراكية وسلوكية يمكن التنبؤ بها.

ويعرف جاملش Gamelch الضغوط بأنها التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يعترض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابته لها غير موفقة أو غير مناسبة (الهالي ، 2009).

أما أبو حطب (2006، 141) فيرى أن الضغوط تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، وانفعالية، وفسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطاً نفسية.

وقد عرف الأحمدي (2003) الضغوط على أساس المثيرات الخارجية حيث بين أنها تشير إلى القوى الخارجية التي تسبب تشويها مادياً في هيكل الجسم أو تعطيل وظائفه، وبيّن بأن هذا التعريف سائد في مجالات الفيزياء والهندسة.

ويرى زيمبارودو Zimbardo أن الضغوط النفسية "هي نمط لاستجابات غير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط (الزيناتي، 2003).

يتضح مما سبق تركيز تعريفات الضغوط النفسية على ثلاثة بنود رئيسية هي (Babu, 2007, 2):

- الاحتياجات لدى الكائن الحي: يؤدي الضغط النفسي إلى اتخاذ إجراءات (استجابات) من جسم الكائن الحي.
- الاستجابة الجسمية غير المحددة: سواء كانت الضغوط النفسية ناجمة عن أحداث سلبية ضارة ك وفاة شخص عزيز، أو إيجابية مثيرة كال فوز في اليانصيب، فإن الاستجابة

الفسولوجية للجسم تكون هي نفسها في كلتا الحالتين، بمعنى أنه لا توجد استجابة محددة لحدث معين بذاته، بل أن كافة الأحداث تثير نفس النوع من الاستجابات، وإن تفاوتت الحالة الانفعالية.

- التغيرات الفسيولوجية أو الهيكلية المؤقتة أو الدائمة: يمكن أن تسبب آثار الضغوط النفسية تغييرات مؤقتة أو دائمة في أجسامنا.

آثار الضغوط النفسية على الحياة

إن آثار 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 سباق 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).

وتنشأ الضغوط النفسية السلبية 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، غير أن العقبات الخارجية ليست في ذاتها مصادر للإحباط والقلق عند جميع الناس، بل يتوقف تأثيرها على وقعها وصددها في مختلف النفوس، فالبؤس في ذاته لا يحرك الناس بل الشعور

بالأيس، وبعبارة أخرى ليس المهم هو الموقف الخارجي بل كيفية إدراك الفرد وشعوره به (الزيناتى، 2003).

ويؤثر الضغط النفسي على حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، فكثير من الأمراض الجسمية مثل قرحة المعدة والقولون وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وأمراض القلب وغيرها تربط بشكل وثيق بالضغط النفسي، كما يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكتئاب والبارانويا والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية (حداد أبو سليمان، 2003، 119).

وقد 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، وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين، 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، 2006).

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، 1999).

وتشير نتائج بعض الدراسات إن حوالي 50% من الأمراض التي تصيب الفرد تعود إلى أسباب ترتبط بالضغوط النفسية في العمل، كما أن الأبحاث الطبية تؤكد أن أكثر من (50%) من الأمراض ترتبط أصلاً بالضغوط، ومن بين هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، وسكر الدم، والربو، والصداع النصفي، وآلام الظهر، والتهاب المفاصل (دهمش، 2008).

لقد أوضح حسين (2000) (كما ورد في الزيود، 2006) أن للضغوط النفسية علاقة وثيقة بالاضطرابات السيكوموماتية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين وعسر التنفس والقولون العصبي والصداع، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل

المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي.

كما أن هنالك تأثيرات للضغوط النفسية على 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 من خلال ما يلي (Middlebrooks, & Audage, 2008, 5-6):

- الضغط النفسي الحاد يمكن أن يضعف الاتصال بين دوائر الدماغ، وفي النهاية، يؤدي إلى تطوير دماغ أصغر لدى الأطفال.
- تكون دوائر دماغ ضعيفة خاصة خلال مراحل تطورها أثناء الطفولة المبكرة، والضغط النفسي الحاد يمكن أن يعيق تطور هذه الدوائر.
- المستويات العالية من الهرمونات المرتبطة بالضغط، ومن ضمنها الكورتيزول cortisol، يمكن أن يؤثر سلباً على عمل جهاز الجسم المناعي، وهذا يمكن أن يجعل الفرد عرضة للإصابة بالعديد من المشاكل الصحية المزمنة.
- المستويات العالية من هرمون الكورتيزول cortisol يمكن أن يتلف قرن آمون hippocampus، وهي منطقة من الدماغ مسؤولة عن التعلم والذاكرة، وهذا العجز المعرفي يمكن أن يستمر إلى سن الرشد.

ويعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للمرضى. فعندما يلاقي المريض موقفاً ضاعطاً فإنه يحاول أن يراقبه و يتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاعط وتخفف من شدته.

وعندما يتعلق الأمر بمرضه فإنه يحاول أن يلجأ إلى عدد من الإستراتيجيات التي تمكنه من التكيف والتوافق مع متطلباته، وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها مرتبطة بتقديره المعرفي للمرض. ولا يتوقف الضغط على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفسير والمعاني التي يعطيها المريض لهذا الموقف من جهة بما في ذلك المرض كموقف ضاغط يعرقل مجرى حياته وأنشطته اليومية وكذا على الاستجابة المعرفية التي يتبناها بناء على تلك التفسير من جهة أخرى (حورية، 2005).

أنواع الضغوط النفسية

يرى ساوير (Sawyer, 2005, 13) أن هنالك نوعين أساسيين من الضغوط النفسية هي:

- **الضغوط النفسية الحادة Acute Stress:** يحصل هذا النوع من الضغوط عادة عندما يواجه الفرد خطر ما، أو عندما يكون تحت الضغط لإتمام التزام ما، عندها فإن دماغ الفرد يطلق العديد من المواد الكيميائية لزيادة معدل ضخ القلب، وهذا يزيد من ضغط الدم ويجعل الفرد أكثر نشاطا لمحاربة الخطر أو الهروب منه، والعديد من الأفراد يمكنهم التجاوب والتكيف مع هذه الضغوط القصيرة.
- **الضغوط النفسية المزمنة Chronic Stress:** يحصل هذا النوع من الضغوط بسبب حالة ثابتة أو العديد من الحوادث المجهدة التي تحدث للفرد بشكل متتالي، فإذا كان الفرد يعتني بشخص ما مصاب بمرض مزمن بشكل مستمر، أو يواجه مشاكل مع رئيس العمل، أو إذا فقد عمله أو خسر شركته، فإن الجسم يستجيب سلبا لمثل هذه الحالات، ويؤدي التعرض المستمر للمشاعر السلبية إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض مثل السكري أو الربو، أو مشاكل النظام العصبي أو نظام المناعة.

أما بابو (Babu, 2007b, 2-3) فيقسم الضغوط النفسية حسب طبيعة تأثيراتها إلى نوعين

هما:

• **الضغوط النفسية الايجابية Eustress:** هي الضغوط الجيدة التي تساعدنا على تحسين أدائنا. فعلى سبيل المثال، إذا لم يكن هناك ضغط على الفرد نحو الأداء الجيد في الامتحانات أو الأحداث الرياضية، فسيكون من الصعب على الطلاب الدراسة على محتوى الامتحانات، كما أن الرياضيين لن يتدربوا بالشكل المطلوب. وهناك كمية معينة من الضغط النفسي الإيجابي يعد ضروريا لمواجهة جميع التحديات كما أنه ضروري لبقائنا على قيد الحياة والتقدم في الحياة.

• **الضغوط النفسية السلبية Distress:** عندما يخرج الضغط النفسي عن السيطرة، يصبح ضغطا سلبيا أو سيئا، والذي يظهر الضعف في أجسامنا ويجعلنا عرضة للتعب والمرض. وإذا استمر الضغط في التأثير على الشخص وخرج عن السيطرة، فإن ذلك سوف يؤدي إلى ظهور مختلف التأثيرات السلبية للضغوط.

وذكر عربيات والخرابشة (2007، 54) نوعين من الضغوط هما الضغوط الدائمة والضغوط المؤقتة:

- **الضغوط المؤقتة:** هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم يزول، وعادة ما يكون مرتبط بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلاً، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الضاغط.
- **الضغوط الدائمة:** هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثال ذلك تعرض الفرد لمرض مزمن.

ويقسم المجلس العلمي الوطني للطفولة (National Scientific Council on the Developing Child, 2009, 3-4) الضغوط النفسية لدى الأطفال إلى ثلاثة أقسام هي:

- **الضغوط النفسية إيجابية Positive stress:** تنتج هذه الضغوط من التجارب الإيجابية التي يمر بها الطفل ومن التجارب السلبية التي لا تدوم طويلاً، فالأطفال قد يواجهون

ضغوط إيجابية عندما يحصلون على رعاية جيدة، أو عند لقاء أشخاص جدد، أو عند أخذ اللعبة بعيداً عنهم. وهذا النوع من الضغوط يسبب التغييرات الفسيولوجية ثانوية من ضمنها زيادة معدل ضربات القلب والتغيرات في مستويات الهرمونات. وبدعم ورعاية الكبار يمكن أن يتعلم الأطفال كيفية إدارة هذه الضغوط وجعل تأثيراتها إيجابية. ويعتبر هذا النوع من الضغط طبيعي والتعامل معه يعد جزءاً من عملية التطور.

- **الضغوط النفسية التي يمكن احتمالها Tolerable stress:** تشير الضغوط النفسية التي يمكن احتمالها إلى الخبرات السلبية الأكثر حدة من الخبرات السابقة، ولكن لا يزال تأثيرها قصير نسبياً، ومن أمثلتها وفاة أحد أفراد الأسرة، والكوارث الطبيعية، والحوادث المخيفة، واضطراب الأسرة مثل الانفصال أو الطلاق. في مثل هذه الحالة إذا كان طفل يحظى بالعناية من الكبار، فإن تأثيرات هذه الأنواع من الضغوط تكون مقبولة، وعادة يمكن التغلب عليها، أما إذا افتقر الطفل للدعم الكافي، يمكن أن تتحول الضغوط النفسية التي يمكن احتمالها إلى ضغوط سمية وتؤدي إلى الآثار الصحية السلبية.
- **الضغوط النفسية السمية Toxic stress :** تنتج هذه الضغوط من التجارب والخبرات السلبية الحادة التي تستمر لفترة طويلة من الزمن، أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات، ومن أشهر أمثلة الضغوط النفسية السمية إساءة معاملة الأطفال، التي تتضمن إساءة المعاملة والإهمال، وبما أن الأطفال غير قادرين على إدارة هذا النوع من الضغط بأنفسهم، فإن نتيجة لذلك تكون تنشيط نظام الاستجابة للضغوط النفسية في الجسم لفترات طويلة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تغييرات دائمة في تطور الدماغ. إن الآثار السلبية للضغوط النفسية السمية يمكن أن تقلل مع الدعم والرعاية الدائمة من الكبار، والدعم والتدخل المناسبين يمكن أن يساعد على نظام الاستجابة للضغوط النفسية على العودة إلى وضعه الطبيعي.

أسباب الضغوط النفسية

هنالك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى شعور الفرد بالضغوط النفسية القلق والتوتر، والتي ترتبط بأحداث أو الظروف مختلفة، وقد ذكر ساوير Sawyer أن أهم مسببات الضغوط النفسية هي (Sawyer, 2005, 10):

- ظروف الحياة الطبيعية مثل الظروف الصحية والظروف الانفعالية، وظروف العمل، والأصدقاء والأسرة، الشعور بالوحدة، والمرض.
- أحداث معينة مثل الخلافات، ووفاة أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء، وفقدان المال.
- المراحل التطورية مثل الزواج، أو فقدان القدرة البدنية أو العقلية.
- المال.
- الجنس.
- العادات السيئة.
- تغيير مكان السكن.
- تغيير العمل.
- فقدان الصداقة، وفقدان مكان الراحة المفضل، وفقدان الدعم العاطفي.
- زواج الأبناء، وفقدان المكانة الخاصة في العمل.

وأكد بابو (Babu, 2008, 2) على وجود أسباب كثيرة للضغط، والتي يمكن تصنيفها إلى الأسباب البدنية والعقلية والانفعالية، والشخصية والعائلية والاجتماعية والمهنية والدينية والروحية، لكنه ركز بشكل أساسي على الأسباب الطبيعية أو المادية للضغوط، والتي ترجع أساساً إلى أنماط الحياة الحديثة، والتعرض للعوامل البيئية وما إلى ذلك، وذلك باعتبارها أهم العوامل المؤدي إلى حدوث الضغوط النفسية لدى البشر، ويرى بابو Babu في هذا السياق أن الضغوط النفسية تحدث عندما تزيد مطالب الفرد على قدرته وقدرة العوامل المحيطة على تلبية هذه المطالب.

ويرى بابو Babu أن أهم أسباب الضغوط النفسية تكمن فيما يلي (Babu, 2008, 2-4):

- **نمط الحياة الحديثة:** إن نمط الحياة الحديثة هو المسئول بشكل أساسي عن الأسباب الجسمية للضغوط.
- **نمط الحياة المرتبط بقلّة الحركة:** إن عدم ممارسة الرياضة يمهد لحدوث الكثير من الأمراض مثل السمنة، وداء السكري، المشاكل المرتبطة بزيادة نسبة الكوليسترول وما إلى ذلك من المنتجات السامة المرتبطة بعملية الأيض والتي تتراكم في الجسم وتجعل الفرد فريسة لاضطراب معقد يسمى متلازمة التمثيل الغذائي. إن هذه العوامل تعزز تعرض الفرد للضغوط النفسية.
- **ثقافة الوجبات الغذائية السريعة:** الوجبات الغذائية السريعة تؤدي مع المدة إلى حدوث البدانة، ونقصان المواد الغذائية المفيدة للجسم، ومعظم هذه الأطعمة تسبب الحساسية للفرد نظرا لزيادة محتوى المواد المضافة والأغذية الاصطناعية فيها.
- **زيادة استهلاك الكحول والسجائر والقهوة:** على الرغم من عدم وجود قيمة لها من الناحية الغذائية، فإن هذه الممارسات تؤثر سلبا على الجسم والعقل. فالكحول تثقل كاهل الكبد والتبعية الإجبارية لهذه الممارسات تؤدي إلى الاضطراب العاطفي بين الفرد وأفراد عائلته.
- **التعرض للمواد الكيميائية المضافة إلى الأسمدة والمبيدات الحشرية وتعاطي المخدرات،** والتي تسمم أنظمة الجسم ببطء، وهي تعد من الأسباب الهامة للضغوط في الحياة الحديثة.
- **إدمان العمل:** إن العديد من الأفراد مدمنون على العمل، حيث يستمرون في العمل لساعات طويلة ومستمرة، كما أن العديد من أرباب العمل يشجعون الموظفين على العمل لساعات إضافية، والعمال يتقبلون ذلك لزيادة دخلهم، وهذا يشكل استنزافا لطاقة الجسم الاحتياطية ويؤدي إلى الإرهاق واعتلال الصحة.

- **الاعتداء على البيئة:** والذي يعرض الناس للإشعاعات الضارة، خاصة النفايات السامة والمواد الكيميائية وملوثات الهواء، هذه العوامل تؤثر سلباً على الصحة للفرد ومحيطه. مما يجعل حماية البيئة أولوية ومسؤولية شخصية لكل فرد.
- **غياب العادات الصحية الجيدة:** فنحن نميل إلى نسيان المتطلبات الأساسية للصحة الجيدة والتي تشمل المواد الغذائية الصحية، وممارسة التمارين الرياضية، والتعرض للهواء النقي، والمياه النقية، والتعرض الصحي للشمس، فكثير من الناس يقضون ساعات داخل غرف المكاتب متجهي الوجه. ويضاف إلى ذلك انخفاض كمية المياه التي نستهلكها يومياً عن المعدل المطلوب، والذي يسبب الجفاف ويؤدي إلى أعراض كثيرة مثل النعاس والضعف والخمول وما إلى ذلك.
- **المخاوف الصحية:** إن الإصابة بأي مرض يسبب الإجهاد البدني للفرد، ويؤدي إلى المخاوف الصحية التي من شأنها زيادة مستوى الضغوط والتأثير على الراحة النفسية للشخص، إضافة إلى مرض أي عضو من الأعضاء في الأسرة يؤدي إلى حدوث مستويات متفاوتة من التوتر والقلق لدى الفرد.
- **الضغوط المالية:** إن الوقوع في الديون عملية مرهقة للغاية بالنسبة لأي فرد، إضافة إلى عدم كفاية الرواتب، والافتقار إلى مصادر إضافية للدخل، وعادات الادخار السلبية، وزيادة النفقات يزيد من المخاوف المالية للفرد، وهذا يؤثر سلباً على أنظمة الجسم ويؤدي مع مرور الزمن إلى حدوث الضغط النفسي.
- **الضغوط المتعلقة بالعادات المرورية:** فالقيادة من وإلى مكان العمل تعد مهمة ضخمة في المناطق المزدحمة، ويمكن أن تسهم في زيادة الضغوط على الفرد. يضاف إلى ذلك تكديس المرور ونفاذ الصبر وعادات السائقين الآخرين المسيئة، وحوادث المرور، وتذاكر وقوف السيارات وغيرها من العوامل المساهمة في حدوث الضغوط النفسية.

ولخصت الشاعر (2011، 20-22) العوامل المسببة للضغوط النفسية في ثلاثة عوامل

رئيسية هي: .

- **الأسباب البيئية المادية:** نأخذ البيئة بمفهومها الشامل وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض وما يهمنها في هذه العوامل هو ما يحرك جسم الإنسان للقيام باستجابات حتى يتوافق مع المحيط وهذه العوامل تتغير بتغير الزمان و المكان من الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف، وكثيرا ما تخلق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيرات، وتشكل هذه التغيرات في الجو عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفية.
- **أسباب اجتماعية:** تتضمن الأسباب الاجتماعية كل الحالات النفسية و الانفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة، أو في إطار المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها، فالضغط النفسي، ينشأ عن مصدر أو سبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين، والأصدقاء و الأقارب وغيرهم.
- **أسباب نفسية:** وهي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص، أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبياً، أو انفعالياً، أو عملياً نشيطاً، أو حساساً، أو انطوائياً، أو منفتح على الآخرين أو واقعياً، وهذا ما أكدته دراسات متعددة، فالأشخاص الذين يتصفون بالعنوانية والشدة والتنافسية يكونون ميالين إلى الإصابة بأمراض القلب أكثر بخمس مرات من الأشخاص الذين يتصفون بالهدوء.

وقد ذكر إبراهيم (1994، 553-554) أن هنالك ثلاث عوامل رئيسية تعد من العوامل

المسببة للضغوط النفسية للطلبة داخل المؤسسة المدرسية وهي:

- مجهذات الطلبة: وتشمل المدرسة، ومكانها، ودرجة تقبل الزملاء، والمستوى المعرفي والثقافي والتحصيلي لطلبة الفصل.
 - مجهذات أكاديمية-اجتماعية: وتشمل سلطة المعلم داخل الفصل، وتوقعات الآباء من الطلبة، وأحياناً إرجاء أو تجاهل المعلمين مناقشة الموضوعات أو المعلومات الغامضة مع الطلبة.
 - العلاقات التعليمية غير المناسبة: كما تبدو في التكرار الممل للعمل داخل الفصل أو ما يعرف بروتين اليوم المدرسي، وصعوبة الاتصال أو التحدث مع المدرس.
- أم البحرأوي (2003، 26-28) فقد بين أن هنالك عوامل تتعلق بالحياة المدرسية للطفل التي يمكن أن تنقص أو تزيد من خطورة الأحداث الضاغطة وذكر منها ما يلي:
- مدى إعداد الطالب لاستقبال العام الدراسي الجديد، ومساعدة الأبوين للطالب فقي اكتساب المهارات اللازمة للتعلم المدرسي، وتنمية اتجاهات إيجابية نحو العملية التعليمية.
 - مدى متابعة أولياء الأمور لأبنائهم الطلبة بمناقشة ما حدث خلال يومهم الدراسي.
 - مدى متابعة أولياء الأمور لأبنائهم الطلبة داخل المدرسة من خلال الاتصال بالمدرسين والأخصائيين، بالإضافة إلى المشاركة بالأنشطة المدرسية.
 - سوء إمكانيات المدرس في التدريس وسوء معاملته للطلاب.
 - سوء حالة المباني والمرافق المدرسية.

أعراض الضغوط النفسية

عندما يفش الفرد في التحكم في المصادر المسببة للضغوط النفسية، فإن مجموعة من الأعراض تبدأ بالظهور، وجدير بالإشارة إلى أن الأعراض المختلفة للضغوط لا تظهر جميعها في وقت واحد أو في شخص واحد، فلكل فرد نقاط ضعف معينة تتأثر أكثر الضغوط، ومن أهم أعراض الضغوط النفسية الأعراض التالية (عسكر، 2003، 51-55):

• الأعراض الجسدية: وتشمل الأعراض التالية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه.
- ألم في العضلات.
- عدم انتظام النوم.
- آلام الظهر.
- عسر الهضم والإسهال والمغص.

• الأعراض الانفعالية: وتشمل الأعراض التالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- سرعة البكاء.

• الأعراض الفكرية والذهنية: وتشمل الأعراض التالية:

- النسيان، وضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع الأحداث.
- صعوبة التركيز.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض الدافعية والإنتاجية.
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

• الأعراض المتعلقة بالعلاقات الشخصية: وتشمل الأعراض التالية:

- لوم الآخرين.
- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
- تصيد أخطاء الآخرين.
- زيادة التهكم والسخرية من الآخرين على غير العادة.
- تجاهل الآخرين.

وقد ذكر كل من حسين وحسين (2006، 182) أن هنالك مجموعة من الأعراض تظهر على الطلبة عندما يواجهون الضغوط النفسية، وهي تصنف ضمن ثلاث فئات رئيسية هي:

- الأعراض الفسيولوجية: وتتمثل في توتر العضلات والصداع والصراخ والبكاء المفرط وألم المعدة وغيرها.
- الأعراض السلوكية: وتتضمن العدوانية على الطلبة الآخرين والانسحاب والهروب من المدرسة والبيت، والتغيب عن المدرسة، والشعور بالاستياء من المدرسة والسرقة.
- الأعراض النفسية: وتتضمن الوسواس وانخفاض تقدير الذات والأفكار الانتحارية وسلوك تدمير الذات وتدهور العلاقات مع الأصدقاء والمعلمين والأسرة، وسرعة الغضب وتدني الثقة بالنفس.

مراحل الضغوط النفسية

تمر عملية تعرض الفرد للضغوط النفسية في المراحل التالية:

1-مرحلة الإنذار بالخطر Stage of alarm reaction:

في هذه المرحلة يؤدي الضغط إلى تنشيط ميكانيزمات التكيف. فعند مواجهة أي خطر، فإن الجهاز العصبي يرسل مباشرة إشارة إلى الدماغ ينذره بوجود حالة طوارئ، وهذا يؤدي إلى أن

جميع أجزاء الجسم المختلفة ووظائفها تتسق معاً لمكافحة هذا الخطر ومقاومته أو الفرار بعيداً عنه، كما يتم في هذه المرحلة إفراز مادة الأدرينالين التي تنشط عمل القلب وتُمكن الجسم من الحصول على المزيد من الطاقة وتصبح أطرافه تعمل بشكل أسرع. ويظهر ذلك بشكل واضح في تعبيرات الوجه التي تعبر عن الخوف أو التوتر (Sawyer, 2005, 14).

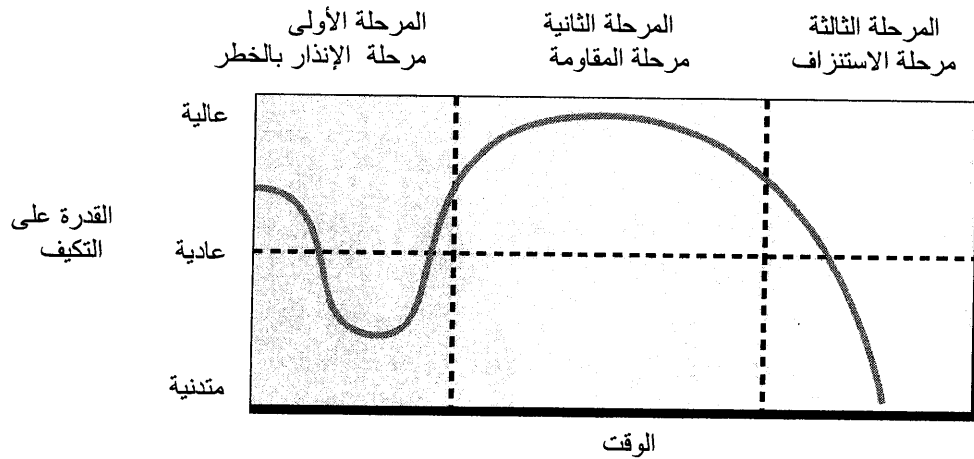
وأجهزة الجسم الأكثر فعالية في هذه المرحلة هي القلب والرئتين، والدماغ، والجهاز العصبي والعضلات، حيث تُحفز جميعها لإفراز الهرمونات المختلفة، وأول هذه الإفرازات تبدأ من المهاد hypothalamus الذي يفرز هرمون الأندورفين "Endorphins" الذي يعد من أهم مسكنات الألم التي تفرز طبيعياً من جسم الإنسان. وفي الوقت نفسه يتم إفراز هرمون الأدرينالين من قبل الغدة الكظرية. حيث يسبب هرمون الأدرينالين زيادة مؤقتة في سرعة ضربات القلب، ويشعر بها الشخص كارتجاف في الصدر، وارتفاع ضغط الدم، كما يسبب توتراً في العضلات ويجعل التنفس أسرع وأكثر عمقاً. وهناك هرمون آخر أيضاً وهو هرمون الكورتيزول، الذي يقوم بتحويل الجليكوجين المخزن في الكبد إلى سكر في الدم، مما يحفز الدماغ والجسم بأكمله بالطاقة الفورية (Babu, 2006, 3).

2- مرحلة المقاومة Stage of resistance

ترتفع قدرة الشخص على مواكبة مصادر الضغوط إلى فوق حالة طبيعية في مرحلة المقاومة، وذلك لأن الجسم يزيد من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية. حيث يكون مستوى الأدرينالين في الجسم أعلى من المستوى العادي خلال هذه المرحلة، والذي يعطي للجسم مزيد من الطاقة للتغلب على مصدر الإجهاد وإزالته، مما يؤدي إلى زيادة توتر العضلات، ونقص فعالية جهاز المناعة، وتراجع تقريباً معظم التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى (McShane, 2006, 201).

3- مرحلة الاستنزاف Stage of exhaustion:

وفي هذه المرحلة يؤدي الضغط إلى إنهك آليات التكيف من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها، وتبدأ مستويات الكورتيزون العالية في إنتاج آثار سلبية، حيث تضعف مقاومة الجسم للأمراض والصدمات، وقد ينهار الكائن الحي تماما (Sawyer, 2005, 15). والشكل رقم (1) يبين هذه المراحل:



شكل (1) مراحل الاستجابة للضغوط النفسية

المصدر: McShane S. L. (2006). Work-Related Stress and Stress Management. New York City: Education. McGraw-Hill Higher Ed

النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية

هنالك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية نورد أهم هذه النظريات فيما يلي:

يلي:

1. نظرية والتر كانون Walter Cannon

تعتبر نظرية كانون من أوائل النظريات التي حاولت تفسير الضغوط، وكانون كان أستاذ للفيسيولوجيا في جامعة هارفارد وكان أول من استخدم مصطلح "التوازن" homeostasis لتفسير كيفية استجابة الكائن الحي للضغوط. ووفقا لكانون فإن جسم الإنسان يمتلك آليات داخلية للحفاظ

على استقرار أداء الجسد وللحفاظ على توازنه، فعندما يواجه الكائن الحي تحديات من البيئة من حوله، فإن الجسم يقوم بالاستجابة لهذه التحديات من خلال تعديل أنظمتة الفسيولوجية. ويضرب كانون مثالا على ذلك وهو أن الإنسان عندما يشرب كمية كبيرة من المياه، فإن الكلى تصدر المزيد من النفايات السائلة في المثانة للتخلص منها في نهاية المطاف في محاولة للحفاظ على التوازن داخل الجسم، وتبعاً لكانون فإن فشل الجسم في الاستجابة للتحديات البيئية من خلال الحفاظ على التوازن الجسمي يؤدي إلى معاناة الجسم من الضغوط وإلى إلحاق الأضرار في الأعضاء المستهدفة، والتي قد تؤدي في نهاية المطاف إلى الموت (Davidyan, 2008).

وقد ركز كانون في أعماله على الجانب النفسي من أنشطة الجسم العادية كالأكل والشرب والنشاط البدني، وحاول تفسير الضغوط من خلال استجابة الكائن الحي للمثيرات البيئية، فإذا كانت استجابة الكائن الحي لتهديد كبير يتضمن الإثارة الانفعالية من الجهاز العصبي فإن معدل التنفس ومعدل ضربات القلب تزداد بشكل ملحوظ، وينبغي أن تكون هنالك استجابة تعويضية من الجسم للاستجابة للضغوط، حيث تتضمن هذه الاستجابة على خفض مستوى الإثارة العاطفية للجهاز العصبي أو زيادة النشاط المضاد للجهاز العصبي السمبتاوي parasympathetic nervous system لمواجهة الضغوط الناجمة عن هذه التحديات، وإذا كانت الاستجابة التعويضية غير كافية، فإن ذلك قد يؤدي إلى تلف الأنسجة، وبالتالي تعريض الكائن الحي للعديد من المشاكل الصحية. باختصار فإن قيمة مفهوم التوازن الذي قدمه كانون هو مساهمته في شرح كيفية استجابات الجسم للضغوط النفسية (Davidyan, 2008).

2. نظرية هانز سيلبي Hans Selye

يعتبر هانز سيلبي Selye أحد أهم الرواد الكبار الذين تناولوا مفهوم الضغوط، فهو أول من تناول مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بفسيولوجيا الجسم من خلال تركيزه على عدد كبير من الهرمونات ودورها في إصابة الفرد بالعديد من الأمراض الخطيرة، بما في ذلك انسداد الشرايين،

ونزيف الدماغ، وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي والتهاب المفاصل والقرحة الهضمية وحتى السرطان (Selye, 1981, 3).

وفقا لسيلي فإن الضغوط النفسية تشير إلى استجابة الكائن الحي لمجموعة متنوعة من التحديات البيئية مثل التغير في درجة الحرارة أو التعرض للضوضاء، وتكون هذه الاستجابة من خلال مجموعة متنوعة من الاستجابات الفسيولوجية (Krohne, 2002, 4).

وقد وضع سيلي ثلاث مراحل تمر عملية تعرض الفرد للضغوط النفسية بها أولها مرحلة الإنذار بالخطر Stage of alarm reaction وفي هذه المرحلة تؤدي الضغوط النفسية إلى تنشيط ميكانيزمات الدفاع في الجسم، وتكون تأثيرات الضغوط تحت السيطرة. وإذا زادت مستوى الضغوط النفسية ينتقل الجسم إلى مرحلة المقاومة Stage of resistance، حيث يزيد الجسم من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية. وإذا استمر تأثير الضغوط النفسية نصل إلى مرحلة الاستنزاف Stage of exhaustion وفي هذه المرحلة تؤدي الضغوط إلى إنهاك آليات الدفاع من خلال الاستخدام المستمر لها (Krohne, 2002, 4).

3. نظرية النسق النظري النفسي (سيليبرجر)

تعتبر نظرية (سيليبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة و القلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق الحالة فهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا (الشاعر، 2011، 24).

و في الإطار المرجعي للنظرية اهتم أيضا بتحديد طبيعة الظروف المحيطة والتي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة كبت إنكار إسقاط وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق (Anxiety) فالقلق عملية، (Anxiety) و مفهوم القلق (Stress) و يميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد (Threat) من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى تقدير التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف وكان لنظريته قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق و استفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (الشاعر، 2011، 25).

4. نظرية بروس ماكوين Bruce McEwen

أعاد ماكوين McEwen النظر في الأعمال التاريخية لكل من سيلبي Selye و كانون Cannon. وعلى النقيض من حالة التوازن الفسيولوجي الضروري لمقاومة الجسم للضغوط النفسية عند سيلبي و كانون، استخدم ماكوين مصطلح ألوستاسيس 'allostasis' وهو مصطلح يشير إلى قدرة الجسم على التكيف مع البيئة المتغيرة (McEwen, 2000, 110).

والفكرة وراء مصطلح ألوستاسيس allostasis هي إن الضغط النفسي يؤدي إلى إنهك الجسم واستنفاد طاقاته، ويشير مصطلح ألوستاسيس إلى مجموعة مركبة من المؤشرات تدل على الأضرار المتركمة الناجمة عن الضغوط النفسية، تلك الأضرار تسبب ضغطا على أعضاء الجسم والأنسجة وتنتج تحولات في النشاط الفسيولوجي كردة فعل على المؤثرات السلبية للضغوط النفسية. وحسب هذا المفهوم، فإن النظم الفسيولوجية للجسم تمرّ بتقلبات خلال مقاومتها للضغوط النفسية وهذا التقلبات يطلق عليها ماكوين مصطلح ألوستاسيس allostasis. وألوستاسيس يتراكم

عبر الزّمن ويعرّف بأنّه الخسائر الناتجة عن التعرّض المزمن للتقلبات العصبية الناجمة عن مجموعة متنوعة من الضغوطات البيئية كزيادة نشاط الغدد العصبية مثلا (McEwen, 2000, 110-111).

5. نموذج ميتشيغان

يقوم نموذج ميتشيغان على الإطار الذي وضعه فرينش وكاهن French and Kahn في جامعة ميشيغان في عام 1962، وهذا النموذج معروف في بعض الأحيان باسم نموذج معهد البحوث الاجتماعية أو نموذج البيئة الاجتماعية، يركز نموذج ميتشيغان على تصورات الفرد الذاتية الخاصة نحو الضغوط النفسية. كما يركز هذا النموذج على الدور الذي تلعبه الضغوط البيئية في التأثير على صحة الفرد، ومن أمثلة هذه الضغوط غموض الدور، والصراع، والعزلة الاجتماعية، والأمن الوظيفي، وعبء العمل، وعدم وجود التحدي، والنظرة إلى الذات، والمتغيرات الشخصية والديموغرافية، والدعم الاجتماعي (Mark, & Smith, 2008, 117).

وقد تم تطوير هذا النموذج من قبل هاريل ومكلاني Hurrell and McLaney من المعهد الوطني الأمريكي للسلامة والصحة المهنية حيث ركز بشكل كبير على العوامل المسببة للضغوط في مكان العمل. لكن ما يؤخذ على نموذج ميشيغان أن هذا النموذج ليس لديه تصوري نظري واضح يؤدي إلى وضع فرضيات معينة، كما من الصعوبة بمكان تقييم هذا النموذج تجريبيا (Mark, & Smith, 2008, 118).

6. نموذج اندلر 1990 Endler

يشبه نموذج اندلر النموذج الذي وضعه لاواروس إلى حد كبير ، فهو يؤكد على العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة، وأن البيئة تؤثر في سلوك الأفراد، ويعرف اندلر البيئة بأنها الخلفية أو السياق الذي من خلاله يحدث السلوك، في حين أن الموقف هو الخلفية العابرة أو المؤقتة أو المثير. ويرى اندلر أن المتغيرات الشخصية تتفاعل مع المثيرات الموقفية لتساهم في إدراك الفرد

للمواقف في البيئة، فإذا أدرك الفرد الموقف بوصفه مهدداً أو خطراً، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة قلق الحالة لديه، وزيادة القلق في هذه الحالة تؤدي إلى استجابات وسلوكيات ضاغطة موجهة نحو الموقف الضاغط (عبيد، 2008، 131).

7. النظرية التبادلية Transactional theories of Stress

طور هذه النظرية كل من كوكس وغريفيث Cox and Griffiths ويميز هذا النموذج بين نوعين من النماذج للضغوط النفسية: النموذج التفاعلي أو الهيكلي، والنموذج التبادلي. حيث يركز النموذج التفاعلي على الخصائص الهيكلية للضغوط النفسية، أما النموذج التبادلي فيركز على الجانب المعرفي أو الإدراكي للضغوط النفسية، ويركز على العلاقات الديناميكية التي تحدث بين الأفراد وبيئتهم من حيث العمليات المعرفية والعاطفية. ويركز النموذج التبادلي في تناوله للضغوط على دور التصورات والادراكات الشخصية للبيئة، إضافة إلى التأثير المحتمل للفروق الفردية، مثل الفروق في التعامل، والتقييم، ومركز الضبط، ونمط الشخصية وغيرها (Cox, Griffiths, 2000, 41).

8. النظرية المعرفية the cognitive theory

تعد نظرية لازاروس وفوكمان من أكثر النظريات شهرة في تفسير الضغوط النفسية، وتعرف هذه النظرية أحياناً باسم النظرية المعرفية العلائقية cognitive-relational، وترى هذه النظرية بأن الفرد وبيئته يتعايشان معاً في إطار علاقة ديناميكية، وترى النظرية المعرفية العلائقية أن الضغوط تشير إلى الحالة النفسية والعاطفية التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وترتكز هذه النظرية على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثراً وكذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه ومن ثمة تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها لمواجهة. والمفهومين الرئيسيين في هذه العملية هما التقدير المعرفي والمقاومة appraisal and coping (Mark, & Smith, 2008, 41).

ويشير لازاروس إلى أن الأفراد يميلون إلى إظهار أساليب تقييم ثابتة نسبياً ، حيث يقيمون المواقف المختلفة بدرجة من الاتساق، وأن أسلوب التقييم العام لدى الفرد يتأثر بسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لديه، وهكذا توجد ثلاث مكونات رئيسية من الضغط هي الموقف والتقييم المعرفي للموقف والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب (حسين وحسين، 2006، 58).

بالنسبة لعملية التقدير المعرفي فهي عملية معرفية تقديرية تسمح للفرد بتحديد طبيعة المثير الذي يشكل مصدر ضغط بالنسبة له في تعامله مع بيئته و بالكشف عن ماهية العناصر التي تجعل منه مصدر ضغط مهدد. في حين تعكس عملية " المقاومة " العملية التي يلجأ إليها الفرد بغرض معالجة المتطلبات التي تفرضها عليه علاقته مع بيئته في إطار الضغط الذي تم تقديره سابقا (حورية، 2005، 512).

9. نموذج اليس العقلاني الانفعالي

يرى أليس أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها، وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة (عبيد، 2008، 137).

وتقوم نظرية أليس على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية لان يكونوا غير عقلانيين، وأن الناس عرضة للمشاعر السلبية، وأن ما يسبب معاناتهم ليست أحداث الحياة الضاغطة، بل كيفية تعاملهم مع تلك الأحداث، و من هنا تنشأ الأمراض النفسية ويمكن العلاج من خلال هذه النظرية عن طريق تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد عن طريق الإقناع العقلي (الشاعر، 2011، 23).

10. النموذج الإسلامي في الضغوط النفسية

تتمثل الضغوط النفسية في الإسلام في التناقض بين قوى الخير والشر، وبين الغرائز والمحرمات، ومن ذلك الشعور بالذنب الذي كثيراً ما يؤدي إلى الشعور بالضغط والقلق والاضطراب، وترتكز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الإسلام لأن هذه القيم تبقى من العناصر الرئيسة الواقية من الضغط النفسي والمخففة لوطأته عند حدوثه. وقد أكد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين بقصد ترضية النفس واطمئنانها بواسطة التوبة والاستبصار واكتساب الاتجاهات الجديدة الفاضلة، وأن شخصية المسلم تركز على الإيمان بالقضاء والقدر والبر والتقوى وعلى مسئولية الاختيار وطلب العلم والصدق والتسامح والأمانة والتعاون والقناعة والصبر والاحتمال والقوة والصحة الخ، وكل هذه الخصال تشجع على إنماء الشخصية واكتمالها بقصد السعادة النفسية الشاملة.

عن وجود الضغوط في حياة البشر فقد أقر القرآن ذلك لقوله تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ} البلد 4 أي أن الإنسان يكابد ويعاني في الحياة، ويقول ابن القيم: "أن الإنسان مخلوق في شدة، بكونه في الرحم ثم في القمط، ثم في الرباط، ثم هو على خطر عظيم عند بلوغه التكليف، ومكابدة المعيشة والأمر والنهي، ثم مكابدة العذاب في النار ولا راحة إلا في الجنة" (الطهراوي، 2008، 448).

والضغوط النفسية الإيجابية في الإسلام وهي التي تحفز الإنسان على التحدي والابتكار والإبداع وتحقيق النجاح وهو ما يعرف بالمردود السيكولوجي من خلال تفاعل الإنسان الإيجابي مع بيئته، قال صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا المؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له"، رواه مسلم، وما يستشف من الحديث هو استشعاره بالدور المناط به نحو الأمة وجعل الهم هماً واحداً هو (الاحتساب) فينمو عنده مفهوم الإحسان، أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه، فهو

يراك» رواه البخاري، وما يستشف من الحديث هو استشعاره بالدور المناط به نحو الأمة وجعل الهم هماً واحداً هو الاحتساب فينمو عنده مفهوم معنى الحياة (الاكتساب) من خلال إتقانه العمل. "المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم هو أعظم أجراً من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم" مسند الإمام أحمد، فيكون للحياة الوظيفية هدف ومعنى فيشعر بالمعية الإلهية فيزداد مستوى الإيمان لديه (المطوع، 2008، 2-3).

والمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، لماذا؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر، يقول تبارك وتعالى: (وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) [آل عمران: 186]. فالملاحد ينظر إلى الدنيا على أنها نهاية كل شيء، فلا حياة بعد الموت، وهذا ما يزيد من معاناته ويضاعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها، لأنه لا يجد حلاً لمشاكله وهمومه. بينما المؤمن نراه يصبر ابتغاء وجه الله، فهو يصبر ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو في أشد حالات الضغط النفسي سعيداً راضياً بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم: (عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سرراء شكر فكان خيراً له).¹

ومن هنا ندرك أهمية الإيمان بالله تعالى، فقد توصل باحثون بريطانيون إلى أن الإيمان بالله يخفف من الشعور بالألم. وذكرت صحيفة دايلي مايل البريطانية أن أكاديميين في مركز أكسفورد للعلوم الدماغية في بريطانيا أجروا اختبارات على 12 كاثوليكياً و12 ملحداً لفحص تعاملهم مع الألم عبر تعريضهم للصدمات الكهربائية. وتبين أن الكاثوليكيين استطاعوا إعاقة الكثير من الألم

¹الضغط النفسي من منظور إسلامي، 11-22-2009، استرجع بتاريخ 2-4-2012 من : <http://www.souforum.com/vb/f11/OuedSouf10588>

الذي تسببت به الصدمات الكهربائية وكانوا قادرين على تنشيط جزء من الدماغ متعلق بالتحكم بالألم.¹

واكتشف الباحثون عبر مراقبتهم للجزء الأيمن من الدماغ للكاثوليك أن الآليات العصبية المتعلقة بالتحكم بالألم كانت ناشطة. أما الملحدون فلم تشهد أدمغتهم أي نشاط يتعلق بالتحكم بمستويات الألم التي بقيت كما هي طوال فترة الاختبار.

وبما أن الضغط النفسي يشكل مشكلة أو مرضاً قائماً فلا بد وأن يكون له بعض العلاجات والأدوية التي تمنعه أو تحدّ من وطأته على الإنسان، ومن أهم هذه العلاجات والوسائل في الدين الإسلامي الحنيف (الصغير، 2010):

- تقوى الله تعالى والتقرب إليه بالعمل الصالح، لقوله تعالى: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً) (سورة الطلاق، الآية)، وقوله جل ثناؤه: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْراً) (سورة الطلاق، الآية). وقصة النفر الثلاثة الذين حُبسوا في الغار ليست بعيدة عنا، فقد فرّج الله عنهم هذه الكربة حين تذكر كل واحد منهم عملاً صالحاً وخالصاً لله تعالى فتوسل إلى الله تعالى فيه.
- الاستعانة بالصبر والصلاة، لأنها تعين الإنسان على مواجهة التحديات والمسؤوليات بثبات ونجاح، لقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) (سورة البقرة، الآية 153). يقول حذيفة رضي الله عنه: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى" (رواه أحمد).
- حسن الظن بالله تعالى، بأنه وحده كاشف الضرر عن الإنسان، وأن الشدة مهما طال أمدها فإن الله متبعا بفرج ويسر، يقول الله تعالى على لسان يعقوب عليه السلام: (لا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون) (سورة يوسف، الآية 87).

¹الضغط النفسي من منظور إسلامي، 11-22-2009، استرجع بتاريخ 2-4-2012 من : <http://www.souforum.com/vb/f11/OuedSouf10588>

ويقول عليه الصلاة والسلام في الحديث القدسي: "إن الله يقول: أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني" (رواه الترمذي).

- ذكر الله تعالى بالاعتقاد والقول والعمل سبب لتفريج الهموم واستقرار النفس وطمأنينتها، لقوله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (سورة الرعد، الآية 28).

- لزوم الاستغفار والدوام عليه، فإنه من أسباب السعادة والطمأنينة النفسية، كما أنه يفرج الكربات ويذهب الهموم والغموم، لقوله صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب" (رواه أبو داود، وأحمد والحاكم).

- اللجوء إلى الله تعالى بالدعاء، لأنه يذهب الهموم ويفرج الكرب، لحديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم المسجد ذات يوم فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة فقال: "يا أبا أمامة مالي أراك جالسا في المسجد في غير صلاة؟" قال: هموم لزممتي وديون يا رسول الله. قال: "أفلا أعلمك كلاما إذا قلته أذهب الله همك وقضى عنك دينك؟" قال: بلى يا رسول الله. قال: "قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال" (رواه أبو داود). وكان من دعاء موسى عليه السلام أن يشرح صدره وييسر أمره، ليذهب ما به من هم وغم، قال الله تعالى على لسانه عليه السلام: (قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي. وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي) (سورة طه، الآيتان 25-26).

- العمل بالأسباب المعينة على النجاح في الحياة، ثم التوكل على الله تعالى والاستعانة به من أجل تحقيق الغايات وحصول أفضل النتائج، فالعمل والتوكل أمران متلازمان لتفادي الضغوط النفسية وآثارها السلبية، يقول الله تعالى: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) (سورة الطلاق، الآية 3)، ومن كان الله حسبه فلا يضل ولا يشقى أبداً.

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، 2005، 36).

• مفهوم التفاؤل والتشاؤم

التفاؤل لغوياً في لسان العرب لابن منظور من الفأل: ضد الطيرة، والجمع فؤول، وقال الجوهري: الجمع أفؤل، وأنشد للكميت: ولا أسألُ الطيرَ عما تقول، ولا تتخالجنِي الأفؤل وتفاعلت به وتفال به؛ قال ابن الأثير: يقال تفاعلت بكذا وتفألت، على التخفيف والقلب، قال: وقد أُلِع الناس بترك همزه تخفيفاً. والفأل أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول: تفاعلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته. وفي الحديث: قيل يا رسول الله ما الفأل؟ قال: الكلمة الصالحة، قال: وقد جاءت الطيرة بمعنى الجنس، والفأل بمعنى النوع؛ قال: ومنه الحديث أصدقُ الطيرةُ الفألُ (نعيم، 2012).

أما التشاؤم لغوياً فهو في لسان العرب لابن منظور من مأخوذ من الشؤم: خلاف اليُمن. ورجل مشؤوم على قومه، والجمع مشائيم نادر، وحكمه السلامة؛ أنشد سيبويه للأخوص اليربوعي: مشائين ليسوا مُصلحين عَشيرةً، ولا ناعبٍ إلا بشؤمٍ غرائبها رَدَّ ناعباً على موضع

مصلحين، وموضعه خفض بالباء أي ليسوا بمصلحين لأن قولك ليسوا بمصلحين وليسوا بمصلحين معناه واحد، وقد تشاءموا به. ويقال شأَمَ فلانٌ أصحابه إذا أصابهم سُوءٌ من قبَله. الجوهري: يقال: ما أشأَمَ فلاناً، والعامّة تقول ما أَيْشَمَهُ. وقد شأَمَ فلان على قومه يشأَمُهُم، فهو شائمٌ إذا جرَّ عليهم السُّوء، وقد سُئِمَ عليهم فهو مشُوءٌ إذا صار سُوءاً عليهم (نعيم، 2012).

أما اصطلاحاً فيعرف التفاؤل عند شاير وكافار بأنه النظر الايجابية 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، 1998، 14).

أما تايلور فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها ايجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا (أبو الديار، 2010، 64).

أما عبد الخالق (كما ورد في نصر الله، 2008، 24) فيرى التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل وتجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك.

ويرى تايجر بأن التفاؤل هو دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، إنه الأفعال والسلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم (الأنصاري، 1998، 14).

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 الجانب السلبي في الموقف.

أما تايلور فيعرف التشاؤم بأنه نزعة تشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا (أبو الديار، 2010، 64).

ويعرف التشاؤم عبد الخالق (كما ورد في نصر الله، 2008، 24) بأنه توقع سلبي للأحداث القائمة يجعل الفرد ينظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل والخيبة ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد

• التفاؤل والتشاؤم في حياة الأفراد

يعد 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 متصلا ثنائي القطب، يقع أحدهما مواجهها للآخر. وهذا يعني انه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكارا تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، في حين يعتبر البعض الآخر أنهما يمثلان بعدين شبه مستقلين أمام ما يسمى أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم (مخير وعبد المعطي، 200، 3).

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية ، وذلك نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد ، فقد أكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة ،— في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (الأنصاري وكاظم، 2007، 113).

كما يعد التفاؤل أحد المتغيرات الايجابية الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية من خلال تنمية قدرات الفرد ونظراته للحياة وإيجابيته في حل المشكلات الحياتية والأسرية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة. وبقدر ما يتوفر للفرد من تفاؤل ونظرة ايجابية للحياة فإنه يتمتع بأساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية (أبو الديار، 2010، 61).

ونجد أن الإنسان المتفائل يظهر وكأنه يقوم بحماية نفسه وذاته من مشاعر الاكتئاب والحزن الشديد والقلق بسبب الأفكار والتوقعات الايجابية التي يحملها، وفي المقابل نجد المتشائم يعاني كثيرا من الأفكار والتوقعات السلبية لمجريات الأحداث ومن ثم فهو يتعرض لمشاعر الحزن

الشديد والاكثاب والقلق، ويؤكد سليجمان في هذا السياق بأن أسلوب تفكير الإنسان هو الذي يحدد فيما إذا كان هذا الإنسان متفائلاً أم متشائماً (السهل والعبد الله، 2009، 16).

وتكمن أهمية دراسة سمة التفاؤل - التشاؤم كما يرى الحجار (الوارد في الحميري، 2005، 38) في أهمية علاقتها بمختلف جوانب شخصية الإنسان السوية واللاسوية. فقد أكدت نظرية سيلكمان في الغزو Seligman Theory in Attribution أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها. وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية.

كما تعد صفة التفاؤل من الصفات المهمة في الشخصية، فهي تتضمن توقعات عامة حول المستقبل ويقع الفرد على خط متصل على أحد طرفية نجد المتشائمين وهم الأفراد الذين يتوقعون أن أشياء سيئة بشكل عام سوف تحدث لهم ، وعلى طرف الخط الآخر نجد المتفائلين وهم الأفراد الذين يتوقعون أن أشياء حسنة بشكل عام سوف تحدث لهم. وهكذا يمكن اعتبار أن مفهوم التفاؤل والتشاؤم يعكسان توقعات الأفراد لأحداث المستقبل (مخير وعبد المعطي، 200، 7).

وقد بين Aspinwal ثلاث سلوكيات للأشخاص المتفائلين هي:

- التعامل مع المواقف والإحداث السلبية بإيجابية ونجاح أكبر من المتشائمين.
- معالجة المواقف والمعلومات تكون بمرونة أكبر.
- يختلفون عن المتشائمين من ناحية تطوير المعلومات الإجرائية والمهارات لمواجهة الموقف وحل المشكلات التي تواجههم (بالبيد، 2009 ، 12).

وللتشاؤم في حياة الأفراد العديد من الوظائف من ضمنها الوظائف التالية (الأنصاري، 1998، 16):

- يهيئ الفرد لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هنا يعد ذلك إستراتيجية أو هدفا يسعى إلى حماية الذات.

- يزيد من مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أدائه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث ومن ثم يسمى هذا الجانب من التشاؤم بالتشاؤم الدفاعي أو التأهب للتشاؤم

وينظر الباحثون إلى فاعلية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك فالفرد الذي يعتقد أو الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل أو اعتقد أن الهدف خارج إمكاناته فإنه ربما يقع جزئيا أو كليا عن بذل الجهد ومثلما تركز الصلابة النفسية على الاعتقاد الشخصي بالكفاءة في تحقيق الهدف وتركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج السلبية. ويبين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدوها، وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الايجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامه يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الايجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة ايجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية، فالفرد من شأنه التأثير بالاعتقاد بالنتائج السلبية. ويبين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدوها، وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الايجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامه يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الايجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة ايجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية، كما أن العلاقات الايجابية الجيدة في مكان العمل تساهم في إيجاد مناخ مساند

لتقديم الدعم الاجتماعي الذي يعتبر إحدى الوسائل الفعالة للمواجهة الناتجة مع الضغوط (نصر الله، 2008، 29-30).

وتشير نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسات Cohen,-L, (2001)، (Lennings,2000)، (Hollnagel. et al 2000,) (Achat,et al,2000,) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابيا بعدد من المتغيرات السوية مثل؛ الصحة النفسية و الصحة الجسمية، والرضا عن الحياة والسعادة، والمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح، والأداء الوظيفي، والأداء الأكاديمي الجيد، والانبساط، والدافعية للعمل، وجودة الإنتاج، وضبط النفس، وقلة الألم، والتعب. بعكس التشاؤم الذي يرتبط بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل؛ اليأس، والميل إلى الانتحار، والوجدان السلبي، والفشل في حل المشكلات، والقلق، والعقاب، والوحدة والعداوة. وبالاكتئاب. ويشير (Change 1998) إلى أن المرضى المتفائلين عند تعرضهم لمشقة إجراء جراحات طبية خطيرة (تحويل مجرى الشريان التاجي Coronary artery bypass) أكثر قدرة على الشفاء السريع من تعرضهم لمضاعفات صحية بسيطة بعد الجراحة، مقارنة بنظرائهم من المتشائمين (الحميري، 2005، 38-39).

وهناك العديد من الصفات والملامح تتصف بها الشخصية المتفائلة يمكن إجمالها فيما يلي (نصر الله، 2008، 31-33):

- الملامح الجسمية ومن تلك الملامح وقفة الرجل و مشيته وطريقة جلوسه وطريقة نومه، بشكل عام الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبي من الناحية النفسية، وتوظف الشخصية المتفائلة كلا من التوتر والاسترخاء لان هذا الأصل في الجهاز العضلي، وفيما يتعلق بملامح الوجه فانك تلاحظ أن المتفائل يتسم بملامح مفعمة بالأمل، كما أن نظراته لا تكون حادة فيمن يتحدث إليه، كما أن نظراته لا تكون زائفة ومشتتة ولاحظ أن

المتفائل لا يحرك حاجبيه إنشاء الحديث حركته بسيطة، ومن الطبيعي أن المتفائل لا يكون عرضة للإصابة بالتفكير بصوت مرتفع ويتمتع المتفائل بصوت ثابت خال من الاضطراب والتقلل والتردد والمتفائل ينحو منحى سويا فيما يتعلق بهضم الطعام والنوم فهو يتمتع بجهاز هضمي سوي يتمتع بالنوم العميق الخالي من الأحلام المزعجة ومن كثرة التقلبات.

- الملامح الوجدانية حيث يتسم الشخص المتفائل بالاتزان الوجداني فهو يظل على حال واحده فترة طويلة نسبيا والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث ما، كذلك قابلية الشخص المتفائل للرضي بالقليل والفرح بالكثير فهو لا ينتهج في حياته بمبدأ الكل أو لا شيء وكذلك يتوقع الايجابي لا يتوقع لنفسه أن تبكي وكذلك من ملامحه الوجدانية عدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكد والوقوع بين الشحنات الانفعالية والتي يعمد المنشائم إلى الربط بينها. والمتفائل يتجاوب وجدانيا مع وجدانيات ومشاعر الآخرين الايجابية لتزيدها ايجابيا وكذلك يراعى النعمة الوجدانية السائدة لدى الآخرين وعدم الانغلاق على النفس وكذلك من ملامحه الوجدانية إشاعة الرضا والطمأنينة وتوقع الخير والأحداث السارة لدى الآخرين وكذلك يميل إلى الألوان الزاهية والى البساطة فالمتفائلين لا يتساوون في تلك الملامح بل يتباينون.

- الملامح العقلية واكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية والشائعة والخاطئة ويميل إلى اتخاذ الموقف التقبلي والى اكبر حد من الملامح العقلية وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو.

- الملامح الكلامية: للمتفائل ذكر الأحداث والوقائع والقصص التي تشير إلى الرضا والانشراح والنجاح ويستخدم ألفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير وكذلك من ملامحه الكلامية الميل إلى نقل الأخبار السارة والتي تتعلق بالآخرين كأخبار النجاح والأحداث

السعيدة للأفراد والجماعات ومن الملامح الكلامية للمتفائل تشجيع همم الآخرين لا تثبيطها فالمتفائل لا يطفئ شمع مضيئة ولا يوقف شخصا عن تقدمه ومن ملامح كلام المتفائل شكر الله تعالى على كل خير يصيبه ومن ملامحه الكلامية إشاعة الطمأنينة في الآخرين على صحتهم وازدراء مواقف أو توقعات يخشون من نتائجها ومن ملامحه الكلامية عدم التلطف بالعبارات التي تتم على التشاؤم ومن تلك العبارات " من غير شر " ومن ملامحه الكلامية أحاديث الذكريات التي تتسم بالخير والنجاح فهو يسعى إلى ذكر الجوانب المشرقة.

- الملامح الاجتماعية: التي تتصف بها الشخصية المتفائلة هو الاطمئنان إلى الناس بصفة عامة فهو لا يتوجس من نبات الآخرين ولا يتوقع منهم شرا ومن الملامح لا يجيد المتفائل تعارضا بين نجاحه وبين نجاح الآخرين ولا يجد غضاظة في الرغبات، ومن ملامحه الاجتماعية المساهمة في بناء الأجيال الجديدة على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل من الأجيال الفائتة ومن ملامحه الاجتماعية عدم قياس المرء لنفسه أو لغيره من زاوية واحدة كما يفعل المتشائم ومن ملامح المتفائل الاجتماعية النظرة إلى الحياة من زاوية عامه ولا من زاوية صغيره ضيقه ومن ملامحه احترام الشخصية الإنسانية وتعليق الأمل على الحكمة البشرية في سياسة أمور الحياة المعيشية في الحاضر والمستقبل.

• النموذج الإسلامي في التفاؤل والتشاؤم

لقد ركز الدين الإسلامي على التفاؤل والتشاؤم واعتبرهما من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص أن يمنعهما ، ولكن يمكن الحد من تأثيرهما عليه بالابتعاد عن حالة جعلهما عادة تسيطر على ردود أفعاله واستجاباته للمنبهات أو الأحداث التي تمر عليه كل يوم ومقارنتها بأحداث مرت عليه سابقا وكان تأثيرها إيجابيا أو سلبيا ومن الأمثلة على ذلك كثيرة

جدا فمنا من يتشاعم من صوت حيوان معين أو رؤية شخص أو فعل معين يقوم به هو أو غيره، وعندما نسأله عن سبب هذا التشاؤم أو التفاؤل تكون الإجابة، إن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد اقترن سابقاً بحدث سيء أو حسن قد مر بهذا الشخص صدفة ، وهذه الاعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر، فقد تكون هنا غير محببة بينما تراها في مجتمع آخر محببة ، لذلك فالتفاؤل والتشاؤم يعتمد على ثقافة تلك المجتمعات البشرية وموروثاتها من المعتقدات، فقد حث الإسلام على التفاؤل واجتناب التشاؤم في مواقع متعددة من القرآن الكريم كقوله تعالى (فأن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً) سورة الشرح أية 5- 6 وكذلك قوله تعالى (يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر) سورة البقرة أية 85 . فيجب الابتعاد عن المعتقدات والخرافات التي ليس لها أي أساس من الصحة من الناحية العلمية ، فمن هذا نرى أن أنماط التفاؤل والتشاؤم تختلف من شخص لآخر ومن حضارة لأخرى (الأمامي، 2010، 14-15).

والتشاؤم في الإسلام وهو أن تنسب ما لحق بك من ضرر أو أذى لغير فاعله الحقيقي بسبب كراهيتك للمنسوب له، ويشار له في الإسلام بمصطلح التطير، وقد ورد التطير في القرآن في عدة مواضع وهي قوله بسورة الأعراف "فإذا جاءتهم الحسنة قالوا لنا هذه وإن تصبهم سيئة يطيروا بموسى ومن معه ألا إنما طائرهم عند الله ولكن أكثرهم لا يعلمون " فالله يبين لنا أن قوم فرعون إذا أعطاهم الله خيراً قالوا لنا هذا ويقصدون بهذا أنهم السبب في نزول هذا الخير ومن ثم فهو ملك لهم لا شريك لهم فيه وأما إذا ابتلاههم الله بسيئة أي ضرر فإن موقفهم هو التطير بموسى عليه السلام ومن معه أي التشاؤم بموسى عليه السلام وبني إسرائيل والمراد أنهم ينسبون وقوع الضرر لوجود موسى عليه السلام وبني إسرائيل أي السبب في نزول الضرر هو موسى عليه السلام ومن معه. وقوله بسورة النمل "قالوا اطيرنا بك وبمن معك قال طائرکم عند الله " فهنا يبين الله أن ثمود قالوا لصالح عليه السلام اطيرنا بك وبمن معك أي تشاءمنا منك وبمن معك أي

أصبنا بسببك وبسبب من معك فهم ينسبون المصائب التي حدثت لهم لصالح عليه السلام والمسلمين (النعمة، 2011).

ومن هنا فقد ربي الإسلام أتباعه علي التفاؤل والأمل والبعد عن التطير والتشاؤم، ولقد ذم القرآن الكريم هؤلاء المتطيرين بدعاوي الأنبياء فقال سبحانه: ^١ "قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ (18) قَالُوا طَائِرُكُم مَّعَكُمْ أَئِن ذُكِّرْتُم بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ (19) سورة يس .

لقد سلك الإسلام كل سبيل ففي غرس هذه الروح في المجتمع المسلم فأمرنا صلى الله عليه وسلم بأن نلقى إخواننا بوجه طلق حتى نشيع في المجتمع روح التفاؤل والأمل ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ ، وَإِنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ ، وَأَنْ تَفْرِغَ مِنْ دَلُوكَ فِي إِبَاءِ أَخِيكَ. أخرجه (هميسه، 2007).

كما أمرنا الإسلام بنشر السلام بيننا حتى تسود المحبة والألفة ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا ، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا ، أَوَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ ؟ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ. أخرجه ^١ أحمد (هميسه، 2007).

الدراسات السابقة

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم لدى عينات مختلفة ويقوم الباحث بعرض مجموعة من هذه الدراسات:

أولاً: الدراسات التي أجريت حول الضغوط النفسية

أجرت داود (1995) 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. وقد طورت لأغراض الدراسة قائمة مصادر الضغوط وطبقت على عينة الدراسة المكونة من 320 طالباً وطالبة من الصف السادس حتى العاشر الأساسي. أظهرت النتائج أن أهم الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والمخاوف، وأقلها أهمية المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين، بينما اعتبرت الضغوط المتعلقة بالمستقبل وبالعلاقة مع الزملاء ومع المدرسين متوسطة الأهمية. هذا وقد أظهر تحليل التباين متعدد المتغيرات وجود أثر لمتغيرات الجنس والصف والتفاعل بينهما على المتغير التابع وهو مجالات الضغوط، كما وجد ارتباط ذو دلالة وسالب بين درجة الطالب على قائمة الضغوط ومعدله الدراسي. وقد فسرت مصادر الضغوط المتعلقة بالمدرسة 42% من التباين في معدل علامات الطالب.

وهدف دراسة المطارنة (2000) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى المراهقين، ومدى اختلاف هذه العلاقة تبعاً لمتغيرات الصف والجنس والمستوى التعليمي لكل من الأب والأم، وكذلك معرفة أثر كل من هذه المتغيرات على كل من الضغوط النفسية من جهة والتمرد من جهة أخرى. بلغ حجم العينة (861) طالباً وطالبة منهم (435) طالباً وطالبة في الصف التاسع، و (426) طالباً وطالبة في الصف العاشر، موزعين على (41)

شعبة صفية، ولغايات هذه الدراسة، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته (داوود، 1995) ومقياس التمرد الذي أعده داود (Dowd, 1991) وذلك بعد تعريبه وتعديله وتقنيته ليتناسب والبيئة الأردنية. أظهر التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية والتمرد. كما أشارت النتائج إلى وجود اختلاف في هذه العلاقة تبعاً للصف والجنس والمستوى التعليمي لكل من الأب والأم، وأن العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد عند طلبة الصف التاسع كانت أعلى منها عند طلبة الصف العاشر. وأن العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد عند الإناث كانت أكثر منها عند الذكور. كذلك أشارت النتائج أن العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد عند الطلبة الذين مستوى تعليم أمهاتهم أُمي أكثر منها عند باقي أفراد العينة وأن العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد عند الطلبة الذين مستوى تعليم آبائهم إعدادي كانت أعلى منها عند باقي أفراد العينة. بالإضافة إلى ذلك أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائية للصف على كل من الضغوط النفسية والتمرد، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائية للجنس في مستوى التمرد. في حين أشارت النتائج إلى وجود أثر دالة احصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية، حيث كانت الضغوط النفسية عند الذكور أعلى منها عند الإناث، وإلى وجود فروق دالة احصائية لمستوى تعليم الأم على الضغوط النفسية، حيث كانت الضغوط النفسية عند الطلبة الذين مستوى تعليم أمهاتهم أُمي أعلى منها عند الطلبة الذين كان مستوى تعليم أمهاتهم جامعي، بمعنى أنه كلما قل المستوى التعليمي للأم كلما زادت الضغوط النفسية عند أبنائهم المراهقين.

وأجرى البحراوي دراسة (2003) هدفت التعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الطلاب والطالبات المرحلة الإعدادية ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض والمستوى الاجتماعي المرتفع. تكونت عينة الدراسة من مائتي مفردة تم تقسيمهم إلى مائة

(41) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد هي البعد النفسي والبعد المعرفي والبعد الفسيولوجي، والبرنامج الإرشادي الجمعي من إعداد الباحثين والمكون من ثمان جلسات. واعتمدت الدراسة التصميم شبه التجريبي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى الضغط النفسي على مستوى الأداة ومجالاتها لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي على الاختبار المؤجل باستخدام اختبار (ت) لصالح المجموعة التجريبية وذلك في البعد النفسي، كما تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الاختبار المؤجل على المجالات التالية: المعرفي، الفسيولوجي.

كما أجرت زين الدين (2005) دراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة ما بين أنماط تعلق المراهقين بوالديهم، وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية، وأساليب تدبرهم لها. وشملت العينة 365 طالباً (177 طالباً، و188 طالبة) من طلبة الصفين العاشر والأول الثانوي في مدينة عمان. وقد تم استخدام ثلاثة مقاييس لأغراض الدراسة، وهي: مقياس الضغوط النفسية: شدتها وتكرارها، مقياس أساليب التدبر المختصر، ومقياس التعلق بالوالدين. تبين النتائج أن الضغوط الخمسة الأكثر شدة لدى المراهقين هي: وفاة أحد الوالدين، وفاة أحد الإخوة، انفصال الوالدين، وفاة صديق، وعدم وجود أصدقاء مخلصين. أما أكثرها تكراراً فكانت: عدم وجود شيء تفعله وقت الفراغ، التعرض للضغط للحصول على علامات عالية، تحيز المعلمين، التعرض للمرض أو الإصابة به، ومرض أحد الإخوة. بينما أكثر أساليب التدبر استخداماً فكانت: الصلاة أو الدعاء، أقوم بأعمال لتحسين الموقف، أسعى للحصول على الراحة والتفهم من شخص ما، أحاول أن أجد طريقة أتصرف بها حيال الموقف. أما بالنسبة للفروق بين الجنسين، فقد تبين من نتائج الدراسة أن الإناث أكثر تقدراً لشدة الضغوط النفسية من الذكور.

وقد كانت الإناث أكثر استخداماً لأسلوب الانسحاب السلوكي وأكثر لجوءاً إلى أساليب التدبر غير الفعالة مقارنة بالذكور. ولم تكن هنالك فروق ذات دلالة بين الجنسين في استخدامهم لما تبقى من أساليب. وقد تمت مناقشة النتائج في ضوء نظرية التعلق ونتائج الدراسات السابقة.

وهدفت دراسة العويضة (2006) التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز أساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية. تألف مجتمع الدراسة من (10111) طالباً وطالبة، وتألّفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية، من المسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2003/2004). أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: (مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية)، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: (التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي)، كما دلت النتائج إلى الاستنتاج بأن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

وهدفت دراسة الزبود (2006) إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً

وطالبة موزعة على (144) طالباً (140) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري (ت) (L.S.D) وتحليل التباين. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتفيس الانفعالي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، وأظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

وأجرى عربيات والخرابشة (2007) دراسة سعت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها. تكون مجتمع الدراسة من (1056) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين الدارسين في المؤسسات التعليمية التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن للتعامل مع الطلبة المتفوقين، وتكونت عينة الدراسة من (256) طالباً وطالبة. استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية من إعدادهما والمكون من (38) فقرة. أظهرت النتائج أن الفقرة الأكثر تأثيراً في حصول الضغط النفسي كانت "توقعات الوالدين العالية"، وأقلها كانت "شعور الطالب بعدم محبة زملائه و احترامهم له"، وكانت أكثر إستراتيجية استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية هي "استخدام المهدئات"، وأقلها كانت "الاستفادة من الخبرة السابقة"، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) في تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية، وإلى عدم وجود تفاعل

بين متغيري الجنس والمرحلة الدراسية، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

أجرى جامون ومورغان-صمويل (Gammon & Morgan-Samuel, 2008) دراسة تمثلت أهميتها في غياب الدراسات المقارنة الدولية في مجال الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة، حيث هدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية الأكاديمية والسريرية بين الطلاب طوال فترة الدراسة الجامعية، وإجراء مقارنة في مستويات الضغوط النفسية لدى الطلبة من خمسة بلدان مختلفة هي: ألبانيا، وبروناي، وجمهورية التشيك، ومالطا، وويلز، بهدف إجراء مقارنة بين الثقافات المختلفة في محاولة لفهم أفضل للضغوط النفسية لدى الطلبة. استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي باستخدام استبيان الضغوط النفسية الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (1707) طلاب من الدول الخمس. كشفت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي على المقياس (52.3)، وأن طلبة ويلز حصلوا على أدنى درجة على مقياس الضغوط النفسية، وطلبة بروناي على أعلى درجة. وتبين من النتائج أن طلبة بروناي ومالطا يواجهون الضغوط النفسية الأكاديمية أكثر من الضغوط النفسية السريرية، بينما لم تكن هنالك فروق بين كلا النوعين من الضغوط لدى طلبة جمهورية التشيك وويلز وألبانيا. وأظهرت النتائج 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.

أما دراسة سيلدو وآخرون (Suldo et al., 2009) فقد هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب الذين يشاركون في البكالوريوس الدولية إضافة إلى التعليم العام، وتحديد أي من هذه الضغوطات البيئية تم التعرض لها بمستوى مرتفع من قبل الطلاب في

برنامج البكالوريوس الدولية. بالإضافة إلى ذلك ، تقيم هذه الدراسة العلاقة بين أنواع مختلفة من الضغوط وعملية التكيف لدى الطلاب. تم استخدام نموذج التقرير الذاتي للشباب لمنظومة آخنيباخ للتقييم المبني على التجريب.(YSR; Achenbach & Rescorla, 2001) وهو استبيان يتكون من 112 فقرة تقيم ثمانية مجالات من السلوك وقد تم تصميمه للاستخدام مع المراهقين الذين تتراوح أعمارهم من 11-18 . كما استخدم الباحث قائمة مصادر الضغط (SOSI). تم إنشاء هذه القائمة بواسطة العديد من المؤلفين بالارتكاز على استجابات الطلاب. على وجه التحديد ، تمثل البنود الـ (63) الواردة في هذه القائمة ضغوط بارزة تم وصفها على الأقل من قبل 2 من المشاركين في مجموعات التركيز. معدل العلامات التراكمية (GPA). وقد تم الحصول على تلك العلامات التراكمية من السجلات المدرسية. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تم إخضاع قائمة مصادر الضغط (SOSI) للتحليل العاملي الاستكشافي وقد تم الإبقاء على سبعة عوامل فقط من أصل ثمانية وكان معدل التباين لها 79 % . وقد أجريت اختبارات Z لاختبار دلالة الفروق بين معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها لطلاب البكالوريوس وطلاب التعليم العام، وأن الغالبية العظمى من الضغوط النفسية كانت مرتبطة بشكل كبير ($p < .05$) مع المؤشرات الإيجابية والسلبية للصحة النفسية. وبخصوص الارتباطات بين الاضطراب النفسي ومصادر التوتر والاضطراب ظهرت ارتباطات عكسية دالة مع جميع مصادر الإجهاد باستثناء الأنشطة اللاصفية لدى كل من طلبة التعليم العام وطلاب البكالوريوس. وأن جميع أنواع الضغوطات السبعة كان لها ارتباط مع زيادة في السلوك الموجه للخارج، والعلاقات مع الزملاء كان مرتبطا بزيادة السلوكيات الموجهة للخارج. وأن حجم واتجاه الارتباط بين مصادر التوتر والاضطراب النفسي كانت متماثلة لدى طلاب البكالوريوس الدولية وطلاب التعليم العام باستثناء 5 فقط من أصل 14 من

هذه الارتباطات، وفي جميع الحالات كان الارتباط بين مسببات الإجهاد النفسي أقوى بين طلاب البكالوريوس منه لدى طلاب التعليم العام. على وجه التحديد ، كان الإجهاد المرتبط بالمتطلبات الأكاديمية ، والعلاقات بين الآباء والأطفال ، وأحداث المراهقة متنبئ بمستويات عالية من الاضطرابات النفسية الموجهة خارجيا وداخليا بين طلاب البكالوريوس. أيضا كانت الاضطرابات النفسية الموجهة خارجيا 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 ارتباطا عكسيا مع زيادة الضغوط الأكاديمية.

وهدفت دراسة الهلالي (2009) إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الايجابية منها والسلبية ، وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، كما هدف البحث إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي، كما هدفَ البحث إلى التعرف على الاختلافات في متوسط درجات الطلاب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي، والعمر، والجنسية، ونوع التعليم تعليم حكومي - تعليم أهلي. قام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط، إعداد منى عبد الله، ٢٠٠٢، ويشمل أساليب : التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، لوم الذات، تقبل الأمر، إعادة التفسير، اللجوء إلى الله، الاستسلام، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن إصابات. تكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا من طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بالتوزيع التالي (٢٥٩) طالبا من التعليم المتوسط، و(٢٨٨) طالبا من التعليم الثانوي، أظهرت نتائج البحث ما يلي:

وقوع أساليب المواجهة الايجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بشكل عام حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً. عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط بمرحلتى التعليم المتوسط والثانوي التي يدرس بها الطلاب إلا على أربع أساليب فقط وهي : ضبط الذات، لوم الذات، الانعزال، الاسترخاء والانفصال الذهني، مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة. وضعف تأثير متغيرات الصف الدراسي، والعمر، والجنسية، ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

وأجرى حسن (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، ومستوى الضغوط النفسية، والجنس، تكونت عينة الدراسة من 205 طلاب وطالبات (105 طلاب، 100 طالبة) من طلاب جامعة السلطان قابوس. قام كل واحد منهم بإكمال مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الضغوط النفسية، التي أعدت من قبل الباحث. واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية: معامل الارتباط وتحليل الانحدار المتدرج، وتحليل المسار، وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج الأولية، منها: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي، وعلاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، وتعتبر الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي. وهناك تأثير مباشر وغير مباشر لكل من الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغوط النفسية، والجنس، والتخصص على المعدل التراكمي.

وهدفت دراسة يوسف (2010) إلى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبة القراءة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (80) ذكوراً وإناثاً من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وتم استخدام مقياس رسم رجل لجودانف، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، مقياس فرز الأطفال ذوى صعوبات التعلم، استبانة الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم، مقياس الذكاء الوجداني للأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة وبعد التأكد من ثباته وصدقته، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والوعي بالذات وكانت دالة عند مستوى (0.01) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وإدارة الانفعالات وكانت دالة عند مستوى (0.05) ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والدرجة الكلية للذكاء الوجداني لذوي صعوبات تعلم القراءة وكانت دالة عند مستوى (0.05) ، وعلاقة غير دالة مع الدافعية الذاتية والتواصل والتعاطف لدى عينة الدراسة من ذوي صعوبات تعلم القراءة . وتوجد فروق دالة إحصائياً بين (الذكور والإناث) على بعد التعاطف عند مستوى دلالة (0.05) ، وعلاقة غير دالة في بعد الوعي بالذات وإدارة الانفعال والدافعية والذاتية والتواصل والدرجة الكلية للذكاء الوجداني . ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين (الذكور والإناث) في الضغوط النفسية . وتوجد فروق دالة إحصائياً بين (منخفضي ومرتفعي) المستوى الاجتماعي الاقتصادي في بعد الوعي بالذات وإدارة الانفعال والدرجة الكلية للذكاء الوجداني عند مستوى دلالة (0.05)، ولا توجد هذه الفروق في أبعاد الدافعية الذاتية والتواصل والتعاطف. ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين (منخفضي ومرتفعي) المستوى الاجتماعي الاقتصادي في الضغوط النفسية .

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 (89) طالباً عادياً و(52) طالباً من الطلبة المتفوقين في المرحلة النهائية من الثانوية العامة والملتحقين بالبرنامج التحضيري للالتحاق بالجامعة، والذي يتصف

بظروف وأحداث تختلف عما تعودوا عليه وهم في المرحلة الثانوية، مما يتطلب استخدامهم لأساليب مواجهه للأحداث والمواقف والضغوط الجديدة تختلف عن الأساليب المستخدمة خلال دراستهم الثانوية قبل التحاقهم بالبرنامج. قد أكملت عينة الدراسة مقياس الضغوط بالإضافة إلى مقياس أساليب المواجهة للضغوط من إعداد (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983)، كما تم مقابلة مجموعه من المتفوقين ومرتفعي التحصيل والذين تم إدراجهم في مناهج أكاديمية مكثفه. أظهرت النتائج أن الطلبة المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغوط مشابهه للطلبة العاديين غير المتفوقين الملتحقين بنفس البرنامج. بالإضافة أن الطلبة المتفوقين كانوا مشابهين لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية حيث أنهم يستخدمون أساليب إعادة التشكيل الايجابي والتجنب والبحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي. ومن جهة أخرى أظهر الطلبة المتفوقين اختلاف عن زملائهم العاديين في قدرتهم في التعامل مع الغضب والمرح وأسلوب حل المشكلات.

وهدفت دراسة القدومي و خليل (2011) تعرف ادراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم. بالإضافة إلى ذلك حاولت هذه الدراسة فحص فيما إذا كانت ادراكات الطلبة تختلف تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (531) طالباً. ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم إعداد مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وقد تضمن هذا المقياس بصورته النهائية (58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكل مصادر الضغوط النفسية وهي: الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوط المادية. وأشارت النتائج أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط. كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة إليهم. أما بالنسبة إلى ترتيب باقي الأبعاد فقد كان على النحو التالي: البعد الأكاديمي، البعد النفسي، البعد المادي وأخيراً البعد الاجتماعي، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات

الطالبات على البعد (الاجتماعي والنفسي والمادي) ولصالح الطلاب. ووجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى متغير الكلية على البعد الاجتماعي ولصالح طلبة كلية التمريض وعلى البعد المادي ولصالح طلبة كلية الشريعة والقانون. ووجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة.

وهدف دراسة أبو سخيلة (2011) إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمحافظة شمال غزة المدمرة منازلهم وعلى أكثر الضغوط انتشاراً، وقد تكونت عينة الدراسة من 200 طالبا وطالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعدادها وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: جاءت الضغوط الانفعالية في الترتيب الأول ثم الجسمية ثم المعرفية وأخيراً الضغوط السلوكية. كما أظهرت الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط لصالح الطلبة المدمرة منازلهم كما أوضحت أن الضغوط النفسية لدى الإناث أكثر منها لدى الذكور.

وأجرى الياس وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) دراسة كان الهدف منها التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين الذين يردسون في جامعة بوترا المحلية في ماليزيا، ومقارنة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة حسب السنة الدراسية. تم اختيار العينات باستخدام أسلوب اختيار العينة العنقودي، والتي تكونت من ما مجموعه (376) طالباً من الطلبة الجامعيين الذين يردسون في جامعات بوترا المحلية في ماليزيا، تم حساب مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة من خلال المعدل التراكمي (GPA) للفصل الدراسي السابق. تم قياس مستوى الضغوط النفسية باستخدام مقياس الضغوط النفسية الأكاديمية (The College Undergraduate Stress Scale). أظهرت نتائج الدراسة أن عينة الطلبة الجامعيين يعانون من مستويات معتدلة من الضغوط النفسية الأكاديمية ، وتبين من النتائج أن 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 لدى الطلبة الجامعيين.

وفي دراسة أجرتها أهيرن ونوريس (Ahern & Norris, 2011) تناولت الضغوط النفسية لدى طلبة المراهقين في كليات المجتمع، وانبثقت أهميتها من أن الدراسات تركز على الطلبة المراهقين في الجامعات التقليدية، وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على العوامل التي تزيد وتنقص من مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليات المجتمع المراهقين، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى العينة تبعا لمتغير الجنس، والتعرف على العلاقة بين مستوى القدرة على التكيف ومستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (166) طالبا وطالبة يدرسون في كليات المجتمع، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثين. أشارت النتائج أن لدى طلبة كليات المجتمع مستويات متوسطة من الضغوط النفسية ومن القدرة على التكيف، كما تبين من النتائج وعلى عكس توقعات الباحثين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية، حيث يعاني الذكور من مستويات أعلى من الضغوط النفسية مقارنة بالإناث، ولكن كما هو متوقع، 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 طلبة المدارس الثانوية خاصة في الصف الحادي عشر والصف الثاني عشر، وكان من ضمن أهداف هذه الدراسة التعرف على مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلبة، وتحليل عوامل الضغوط النفسية لديهم، والتعرف على الاستراتيجيات التي يستعملها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية. لهذا الغرض تم اختيار عينة عشوائية من (100) طالبا يدرسون في الصفين الحادي عشر والثاني عشر في المدارس الثانوية الحكومية في مدينة طهران الإيرانية. استخدم الباحث استبيان لجمع معلومات عن

البيانات الشخصية للطلبة، واستراتيجيات مواجهة الضغوط والقلق الأكاديمي، وتضمن استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مجموعة من الأسئلة التي تتضمن كيفية تعامل الطلبة مع المواقف المسببة للضغوط النفسية. أظهرت النتائج أن ما نسبته (26.1%) من طلبة المدارس الثانوية عينة الدراسة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وتبين من النتائج أن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لدى الطلبة كانت العوامل التالية: 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 أن تأثير هذه العوامل كان ما بين المرتفع والمتوسط، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعوامل الأكاديمية. كما أوضحت نتائج الدراسة أن طلبة الصفين الحادي عشر والثاني عشر يتعاملون مع المواقف الصعبة المسببة للضغوط النفسية بطريقة ناضجة، إلا أنهم يميلون إلى الانسحاب من المشاكل التي يواجهونها في الحياة.

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 (300) طالبا وطالبة منهم (150) من الذكور و(150) من الإناث تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العنقودية. استخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبيان التوجه نحو الهدف (Button, Mathieu and Zajac, 1996)، واستبيان استراتيجيات التعلم (Pintrich and Degroot, 1990)، واستبيان الضغوط النفسية الأكاديمية (Gadzella, 1991). تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو هدف التعلم واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو هدف التعلم والضغوط النفسية الأكاديمية. ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الأهداف الأدائية واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الأهداف الأدائية والضغوط النفسية الأكاديمية. ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة

إحصائية بين استراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية والضغط النفسي الأكاديمية. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي أنه يمكن التنبؤ بالضغط النفسي الأكاديمية من خلال التوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم المعرفية وما وراء المعرفية.

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، وكان من ضمن أهداف الدراسة أيضا معرفة أعراض الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة، ومسببات التوتر لديهم، والتعرف على استراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل الطلاب للتعامل مع مصادر الضغوط النفسية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي لجمع البيانات، واستخدمت استبيان يتكون من (39) سؤالاً تم تطبيقه على عينة عشوائية مكونة من (200) طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يعانون من مستويات ما بين المتوسطة والمرتفعة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعوامل الأكاديمية، وتبين من النتائج أن الغالبية العظمى من الطلبة يعانون من التعب والإعياء أثناء الضغوط النفسية، كما تبين من النتائج أن عبء الدراسة والواجبات الدراسية تعد العوامل الأكاديمية الرئيسية المسببة للضغوط النفسية، فيما يتعلق باستراتيجيات إدارة الضغوط تبين من النتائج أن أهم الأنشطة التي يقوم بها الطلبة لتقليل مستوى الضغوط النفسية لديهم كانت: مشاهدة التلفاز، ومشاهدة الأفلام، والاستماع إلى الموسيقى، أو المشاركة في الأنشطة اللاصفية في أوقات الفراغ.

وفي الدراسة التي أجريت من قبل منيف وآخرون (Mnif, Yaich, Ammar, 2011) انطلقت من أن الوصول إلى جامعة يؤدي إلى تعرض الطلبة إلى عوامل ضاغطة محتملة، حيث تحدث هذه الضغوط نتيجة عوامل خارجية مثل تغير نمط الحياة، والعوامل الأكاديمية وخلل العلاقات الأسرية، إضافة إلى العوامل الشخصية كضعف الشخصية والعصابية، حيث تمثل هذه العوامل خطرا في مجال الصحة العقلية والجسدية للطلاب، من هنا هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على قدرة هذه العوامل

على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات التونسية. لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية المحسوسة من إعداد باوجت وبروكن-شفافيتزر (Boujut, Bruchon-Schweitzer, 2003). ومقياس العصابية من إعداد كوستا وماكير (Costa & McCrae, 1985) وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياسين من خلال عينة استطلاعية من الطلبة التونسيين. كما أجاب الطلاب على مجموعة من الأسئلة المتصلة بظروف المعيشة مثل نوع السكن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للآباء والأمهات. تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً. أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية لكنها ضعيفة بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للعصابية ($r=0.42$)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والعديد من العوامل الشخصية مثل نوع السكن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، واستنتجت الدراسة أن الضغوط النفسية لدى الطلبة التونسيين ترتبط بالعوامل الشخصية أكثر من العوامل الخارجية.

وأجرى استيكي وموينمهر (Esteki & Moinmehr, 2012) مقارنة للعلاقة بين مكونات ما وراء المعرفة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلاب الموهوبين والعاديين. تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وتكونت من (210) طلاب منهم (110) من الطلبة الموهوبين (100) من الطلبة العاديين، واستخدمت الدراسة مقياس ما وراء المعرفة واستبيان واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وقد تم تحليل البيانات من خلال معاملات الارتباط واختبارات وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المراقبة الذاتية بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لصالح الطلبة الموهوبين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لصالح الطلبة الموهوبين. وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مكونات ما وراء المعرفة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى كلتا المجموعتين من الطلبة، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار

المتعدد قدرة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية على التنبؤ وبشكل دال بمكونات ما وراء المعرفة لدى الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين.

ثانياً: الدراسات التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم

هدفت دراسة المشعان (2000) إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (319) طالبا وطالبة، منهم (160) من الذكور و(159) من الإناث، وطبق على العينة أدوات تشمل: مقياس التفاؤل والتشاؤم: إعداد عبد الخالق (1996)، ومقياس الاضطرابات النفسية الجسمية: إعداد جومز فييرا (1994)، Vierra Gomes (تعريب المشعان، 1995)، ومقياس ضغوط أحداث الحياة إعداد "هولمز وراهي". كشفت نتائج الدراسات عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، حيث أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلاً من الإناث، والإناث كن أكثر اضطراباً نفسياً جسياً من الذكور، وكذلك لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط جوهرى سلبي بين التفاؤل والتشاؤم ، ولكن لا يوجد ارتباط سلبي جوهرى بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك لا يوجد ارتباط موجب جوهرى بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

وهدفت دراسة رضوان (2001) إلى بحث العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية وبالعمر والجنس ،وتحديد الفروق بين الجنسين والفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب والتشاؤم وتحديد نسب انتشار الاكتئاب والتشاؤم لدى طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية السوريين، وتكونت عينة الدراسة من(1134) طالباً وطالبة من كلية جامعة دمشق و (522) طالبا وطالبة من مدارس مدينة دمشق، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الاكتئاب والتشاؤم ووجود ارتباط دال بين الجنس

والاكتئاب في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم، كما لم يظهر ارتباط دال بين العمر و الاكتئاب في التشاؤم، وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكتئاب والتشاؤم، وظهرت فروق بين طلبة المرحلة الجامعية والثانوية فيهما يتعلق الاكتئاب والتشاؤم.

وهدفت دراسة الأنصاري (2002) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت والتي شملت على: التفاؤل، التشاؤم، التوجه الايجابي نحو الحياة، اليأس، الذنب، الخزي. استخدمت الدراسة عينتان من طلاب جامعة الكويت بواقع (356) طالبا وطالبة و(380) طالبا وطالبة لبيان ثبات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة ولاستخلاص الارتباطات المتبادلة بين متغيرات الشخصية. استخدمت الدراسة مجموعة من المقاييس هي: مقياس التفاؤل غير الواقعي ، ومقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس بيك لليأس ومقياس الذنب ومقياس الخزي. أظهرت النتائج ارتباط التفاؤل غير الواقعي ارتباطات ذات دلالة إحصائية موجبة مع التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة، على حين ارتبط ارتباطات ذات دلالة إحصائية سالبة مع كل من التشاؤم والذنب والخزي. وكشفت نتائج التحليل العاملي على عاملين هما: عامل التفاؤل في مقابل اليأس، وعامل الذنب والخزي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين المجموعتين: الأكثر والأقل تفاؤلا غير واقعي في متغيرات الشخصية، حيث تميزت مجموعة الأقل تفاؤلا غير الواقعي بمتوسطات أعلى من المجموعة الأكثر تفاؤلا غير الواقعي في كل من: التشاؤم واليأس والذنب والخزي، على حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلا غير الواقعي عن مجموعة الأقل تفاؤلا غير الواقعي بالتفاؤل.

وأجرت الهادي (2004) دراسة بهدف الكشف عن سيكولوجية التفاؤل لدى طلبة جامعة بني وليد من حيث المتغيرات الديموغرافية (الجنس ، نوع الدراسة) وكذلك مفهوم الذات وموقع الضبط والتحكم وإيجاد الفروق في هذه المتغيرات وفق الجنس ونوع الدراسة، وإيجاد

العلاقة بين المتغيرات الثلاثة ودلالة تلك العلاقات. تكون عينة الدراسة من (256) طالبا من طلبة جامعة بني وليد من الجنسين. تبين من النتائج أن متوسط أفراد العينة الأساسية جاء على مقياس سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم (27.15) وانحراف معياري (3.73) وعند مقارنته بالمتوسط النظري (24) باستخدام اختبار "ت" تبين وجود فروق دالة إحصائية على بعدي التفاؤل والتشاؤم كلاً على حدة. وتبين من النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس التفاؤل والتشاؤم، وعدم وجود فروق دالة في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير نوع الدراسة.

وأجرت اليحفوفي والأنصاري (2005) دراسة هدفت تعرف الفروق بين اللبنانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم فضلاً عن تعرف الفروق بين الذكور والإناث في هاتين السمتين من الثقافة الواحد. تألفت العينة الكلية من (1587) فرداً من طلاب الجامعات اللبنانية والكويتية، بواقع (717) طالباً وطالبة من اللبنانيين (870) طالباً وطالبة من الكويتيين. كشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اللبنانيين والكويتيين؛ حيث تبين أن الكويتيين من الجنسين أكثر تفاؤلاً وتشاؤماً من اللبنانيين، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين، إذ إن الذكور اللبنانيين أكثر تشاؤماً من الإناث اللبنانيات، في حين لم تظهر فروق جوهرية في التفاؤل. كما كشفت النتائج أيضاً عن فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل لدى العينة الكويتية، حيث حصل الكويتيون الذكور على متوسط أعلى من الإناث في التفاؤل، في حين لم تظهر فروق جوهرية بينهما في التشاؤم.

وأجرى الحميري (2005) دراسة للتعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل - التشاؤم لدى طلبة جامعة دمار، و طبيعة الفروق بينهم في السمة المذكورة بحسب الجنس (ذكورا ، إناثا). و لتحقيق ذلك طبق الباحث مقياس التشاؤم- التفاؤل على عينة من مجتمع البحث بلغ حجمها: (600) طالب و طالبة و حللت البيانات إحصائيا و تبين أن ما يقرب من ثلثي أفراد

العينة البالغ عددهم (390) ونسبة (65%) من إجمالي أفراد العينة الكلية يتسمون بالتفاؤل- التشاؤم المعتدل، منهم (49%) ذكور، (51%) إناث. فيما بلغ عدد الأفراد ذوي التشاؤم المتطرف (106) ونسبة (18%) من إجمالي العينة الكلية منهم (42%) ذكورا و(58%) إناثا. وبلغ عدد الأفراد ذوي التفاؤل المتطرف (104) بنسبة (17%) من إجمالي العينة الكلية منهم (54%) ذكورا ، (46%) إناثا. ولم تبين النتائج الإحصائية وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في سمة التفاؤل- التشاؤم.

وفي دراسة قام بها هيلبيرت ومورايسون (Hulbert and Morrison, 2006) هدفت إلى التعرف على مدى فعالية والتفاؤل والكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى القائمين على الرعاية المعاقين. تكونت عينة الدراسة من (36) من فردا من مقدمي الرعاية الصحية منهم (18) متطوعا و(18) متخصصا في تقديم الرعاية. وقد تم جمع البيانات بأثر رجعي من خلال مراقبة المتغيرات الشخصية، ومستوى الرضا، ومستوى الدعم الاجتماعي المقدم. أظهرت النتائج وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين مقدمي الرعاية الصحية في مؤسسات الصحة العامة، ومقدمي الرعاية الصحية في دور العجزة لصالح الفئة الثانية، وبين مقدمي الرعاية المتطوعين والمتخصصين لصالح المتطوعين. وأظهرت النتائج أن التفاؤل ارتباط بشكل دال مع المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، كما تبين أن كل من التفاؤل الكفاءة الذاتية يساهمان في خفض الضغوط النفسية، وأن مساهمة التفاؤل في خفض مستوى الضغوط كانت أكثر من مساهمة الكفاءة الذاتية.

أجرى عبد الخالق (Abdel-Khalek, 2006) دراسة مقارنة سعت إلى التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم والعوامل المرتبطة بهما بين طلبة دولة الكويت وطلبة الولايات المتحدة الأمريكية الجامعات الأميركية، حيث أن الدراسات المقارنة في التفاؤل والتشاؤم بين الثقافة العربية والثقافات الأجنبية هي دراسات قليلة، وهناك عوامل وجيهة لافتراض وجود

اختلافات بين الثقافتين في التفاؤل والتشاؤم منها اللغة والتاريخ والثقافة. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الطلبة: المجموعة الأولى تكونت من (460) طالباً من الطلاب الجامعيين الذكور والإناث في الكويت، ومن (273) طالباً من الطلاب الجامعيين الذكور والإناث في الولايات المتحدة. استخدمت الدراسة الأدوات التالية: المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم (ASOP)، واستبيان التفكير في الانتحار، ومقياس الأنا، ومقياس هوس الموت، مقياس جامعة الكويت للقلق، ومقياس الوسواس القهري العربي. حيث استجابت العينة الكويتية على نسخة عربية من المقاييس، واستجابت العينة الأمريكية على نسخة انجليزية منها. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية سلبية بين التفاؤل وكل من التفكير في الانتحار، وهوس الموت، والقلق، والوسواس القهري، ووجود علاقة ارتباطية عكسية إيجابية بين التشاؤم وكل من التفكير في الانتحار، وهوس الموت وذلك لدى عيّنتي الدراسة الأمريكية والكويتية، وعند مقارنة مستويات التفاؤل والتشاؤم بين الطلبة الأمريكيين والطلبة الكويتيين تبين من النتائج أن مستوى التفاؤل لدى عينة الطلبة الأمريكيين كان أعلى وبشكل دل منه لدى الطلبة الكويتيين، وعلى العكس من ذلك تبين أن مستوى التشاؤم لدى عينة الطلبة الأمريكيين كان أقل وبشكل دل منه لدى الطلبة الكويتيين.

وهدفنا دراسة الأنصاري وكاظم (2007) إلى معرفة دلالة الفروق بين طلبة الجامعة العمانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم، ومعرفة طبيعة الفروق في التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث في كل ثقافة، فضلاً عن معرفة دلالة التفاعل بين الثقافة والنوع الاجتماعي في التفاؤل والتشاؤم. استخدم الباحثان قائمة التفاؤل والتشاؤم من إعداد الأنصاري (1998)، والتي طبقت على عينة مقدارها (1800) طالبا وطالبة منهم (900) طالبا وطالبة من جامعة الكويت، ومثلهم من جامعة السلطان قابوس. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين الطلبة الكويتيين والطلبة العمانيين لصالح الطلبة العمانيين، وعدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في التشاؤم بين المجموعتين، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل بين الطلبة الذكور والإناث الكويتيين والعُمانيين لصالح الذكور، وفروق غير دالة في التشاؤم بين الطلبة الذكور والإناث، كما تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل والتشاؤم تعزى للتفاعل بين الثقافة والنوع الاجتماعي.

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

وأجرى كيم وكوون (Kim & Kwon, 2008) دراسة هدفت إلى تحديد قدرة المتغيرات التالية: التفاعل، والتشاؤم، والحياة المدرسية، والتحصيل، والصف، والتدخين على التنبؤ بالسلوكيات الداعمة للصحة لدى طلاب المدارس المتوسطة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الإحصاءات التالية: اختبارات، وتحليل التباين الأحادي، ومعامل ارتباط بيرسون، والانحدار المتعدد المتدرج. تكونت عينة الدراسة من (361) طالباً من طلاب المدارس المتوسطة في مقاطعة كانغون Gangwon في الصين. أظهرت النتائج أن أكثر العوامل الشخصية التي تعزز السلوكيات الصحية هي الامتناع عن استخدام المواد غير القانونية، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين السلوكيات المعززة للصحة والتفاعل. ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين السلوكيات المعززة للصحة والتشاؤم، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التفاعل والتشاؤم. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن أهم المتغيرات التي استطاعت التنبؤ بالسلوكيات المعززة لصحة

طلاب المدارس المتوسطة هي التفاعل، والحياة المدرسية، والتشاؤم، والتحصيل، والصف، والتدخين. حيث استطاعت هذه العوامل مجتمعة التنبؤ بنسبة 25.7% من التباين الكلي في السلوكيات المعززة لصحة طلاب المدارس المتوسطة، وكان أكثر المغيرات قدرة على التنبؤ هو متغير التفاعل، حيث تتبأ بنسبة (15.5%) من التباين في السلوكيات المعززة لصحة طلاب المدارس المتوسطة.

وأجرى السهل والعبد الله (2009) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى وجود فروق جوهريّة في التفاعل والتشاؤم بين الشباب الجامعي في بعض دول مجلس التعاون الخليجي وهي الكويت، قطر، البحرين. كما هدفت إلى التعرف على مدى وجود فروق جوهريّة في التفاعل والتشاؤم بين الذكور والإناث في هذه الدول. تم اختيار العينة من طلبة الجامعات الذين يدرسون في جامعات الكويت وقطر والبحرين، حيث تكونت عينة الدراسة من (675) طالباً وطالبة منهم (256) طالباً وطالبة من جامعة الكويت و (227) طالباً وطالبة من جامعة قطر، (192) طالباً وطالبة من جامعة البحرين. استخدم الباحثان القائمة العربية للتفاعل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996). أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفاعل بين الدول الثلاث، ووجود فروق دالة إحصائية في التشاؤم بين الدول الثلاث، وقد كانت هذه الفروق بين طلبة قطر وطلبة البحرين لمصلحة طلبة البحرين، وبين طلبة الكويت وطلبة البحرين لمصلحة طلبة البحرين، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في التفاعل بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية في التشاؤم بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وفي دراسة أجريت من قبل روثيج وآخرون (Ruthig, Haynes, Stupnisky and Perry, 2009) بهدف التعرف على تأثير التفاعل والدعم والاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الجامعات في السنة الجامعية الأولى، وذلك من منطلق أن الطلاب في السنة الجامعية

الأولى يواجهون خبرات وتحديات عديدة بحكم البيئة الجديدة التي انتقلوا إليها حيث من الممكن أن تصبح هذه التأثيرات أكثر حدة وأكثر سلبية وتؤدي إلى تعرض الطلبة للضغوط النفسية والاكتئاب. لذا بحثت هذه الدراسة الطولية العلاقة بين التفاؤل والدعم الاجتماعي و الضغوط النفسية والاكتئاب لدى العينة. حيث تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد لتقييم قدرة متغيرات التفاؤل والدعم الاجتماعي في بداية العام الدراسي، على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية والاكتئاب والمعدل التراكمي في نهاية العام الدراسي. تكونت العينة من (288) طالبا من طلبة الجامعات الجدد. أظهرت النتائج وكما كان متوقعا أن كل من التفاؤل والدعم الاجتماعي تنبأ بالمستويات الأقل من الضغوط النفسية والاكتئاب، حيث تبين وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين التفاؤل والضغوط النفسية وبين التفاؤل والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين الدعم الاجتماعي والضغوط النفسية وبين الدعم الاجتماعي والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين التفاؤل والتحصيل.

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 أساليب التصدي للضغوط النفسية، إضافة إلى استكشاف العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية أساليب التصدي للضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (309) طالب وطالبات يدرسون في جامعة ميدويسترن Midwestern public university منهم (204) إناث و (105) ذكور، حيث شارك الطلاب طوعا في الدراسة وكانوا من ضمن الملتحقين بكورس مقدمة في علم نفس، وبلغ متوسط أعمارهم (19) عاماً. استخدمت الدراسة مقياس كوهين للضغوط النفسية المحسوسة (Cohen et al. 1983)، ومقياس أساليب التصدي لكارفر (Carver et al. 1989)، واستخدمت الدراسة اختبار التوجه نحو الحياة لشير (Scheier et al. 1994) لقياس التفاؤل والتشاؤم لدى العينة. أظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والضغط النفسي ($r = -0.47$)، حيث كان الطلبة الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للضغط النفسي، كما تبين من النتائج أن التعليم يشكل مصدراً مهماً للضغط النفسي لدى الطلبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل واستراتيجيات التركيز على حل المشكلات ($r = 0.33$)، وعدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التفاؤل واستراتيجيات التركيز على العواطف، ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل واستراتيجيات الانسحاب ($r = -0.29$)، كما تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي واستراتيجيات التركيز على حل المشكلات ($r = -0.18$)، وعدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الضغط النفسي واستراتيجيات التركيز على العواطف، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي واستراتيجيات الانسحاب ($r = 0.44$).

وتناولت دراسة (Tan, 2011) العلاقة بين التفاؤل والضغط النفسي الأكاديمية لدى عينة من طلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة ذوي القدرة العالية . وسعت أيضاً إلى فهم العلاقة بين التفاؤل ومجموعة من المتغيرات النفسية الأخرى مثل احترام الذات، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والأمل، والمرونة الأكاديمية الرضا عن المدرسة. كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل والضغط النفسي الأكاديمية وباقي العوامل النفسية. تكونت عينة الدراسة من (272) طالباً ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع، كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية عالية ودالة إحصائياً بين التفاؤل والضغط النفسي الأكاديمية لدى الطلاب. وتبين من النتائج أن متغيرات التفاؤل والجنس تتبأت وبشكل دال إحصائياً والضغط النفسي الأكاديمية لدى الطلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة.

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 منها دراسة داود (1995)، ودراسة البحراوي (2003)، ودراسة العويضة (2006)، ودراسة العويضة (2006)، ودراسة عربيات والخرابشة (2007) دراسة، ودراسة يوسف (2010)، ودراسة سيلدو وآخرون (Suldo et al., 2009)، ودراسة أمهرن ونوريس (Ahern & Norris, 2011)، ودراسة بخش وشاهزاد ونيزا (Bukhsh, Shahzad & Nisa, 2011)، والدراسة التي أجريت من قبل منيف وآخرون (Mnif, 2011). (Yaich, Ammar, Masmoudi, Damak, Jaoua, 2011).

وهناك دراسات أجريت بهدف تحري علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى منها دراسة داود (1995) بهدف علاقة الضغوط بمتغيرات التحصيل الأكاديمي، ودراسة المطارنة (2000) بهدف تحري العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد، ودراسة زين الدين (2005) وهدفت إلى استقصاء العلاقة ما بين أنماط تعلق المراهقين بوالديهم والضغوط النفسية لديهم، ودراسة حسن (2010) وهدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الضغوط النفسية، ودراسة يوسف (2010) وسعت إلى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني، ودراسة الياس وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) وكان الهدف منها التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، ودراسة كاديفار وزملائه (Kadivar, Kavousian, Arabzadeh & Nikdel, 2011) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية الأكاديمية والتوجه نحو الهدف واستراتيجيات التعلم لدى الطلبة. وعند مقارنة الدراسات التي أجريت في البيئة العربية نجد عدم وجود أية دراسة حاولت التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفؤل والتشاؤم، وذلك على الرغم من أهمية دراسة هذه العلاقة حيث نجد في المقابل العديد من الدراسات الأجنبية التي هدفت بشكل أساسي

إلى تحري العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والضغط النفسية منها دراسة (Khoo & Bishop, 1997)، ودراسة (Chang, 1998) ودراسة (Changa, Randb, Strunk, 2000) ودراسة (Tuten & Neidermeyerb, 2004)، ودراسة (Hulbert and Morrison, 2006)، ودراسة (Dougall et al., 2006)، ودراسة (Von Ah & Kang, 2007) ودراسة وآخرون (Ruthig, Haynes, Stupnisky and Perry, 2009)، ودراسة (Krypel, Henderson-) (King, 2010). وهذا يعطي أهمية كبيرة لإجراء الدراسة الحالية في البيئة العربية لتحري العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم بشكل يعطي تصورا عن طبيعة هذه العلاقة من جهة ، ويسمح بإجراء مقارنات بين نتيجة الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة من جهة أخرى.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات الدراسة

الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

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 المستقلة (التفاؤل والتشاؤم، التحصيل، الصف) أكثر قدرة على التنبؤ بالضغوط النفسية حيث أنه الأنسب.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحافظة الخبر في العام الدراسي (1432 - 1433) والبالغ عددهم (5020) طالبا موزعين على الصفوف الثانوية الثلاث كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (1)

توزيع مجتمع الدراسة حسب الصف الدراسي

الصف الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
الأول الثانوي	1720	34.26%
الثاني الثانوي	1770	35.26%
الثالث الثانوي	1530	30.48%
المجموع	5020	100.0%

عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من (502) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، والذين يشكلون (10%) من مجتمع الدراسة، حيث تم اختيار (10%) من كل صف دراسي من الصفوف الثانوية الثلاث. حيث تكون مجتمع العينة الأولية للدراسة من (12) مدرسة حكومية، تم اختيار خمس مدارس منها بطريقة عشوائية، ثم تم توزيع (120) استبانة على كل مدرسة بواقع (40) استبانة في كل صف دراسي: أول ثانوي (40) استبانة، ثاني ثانوي (40) استبانة ثالث

ثانوي (40) استبانة. وبذلك يكون مجموع الاستبانات الموزعة (600) استبانة ، تم استرجاع ما مجموعه (550) استبانة، وبلغ عدد الاستبانات المستبعدة (48) استبانة، وتم اعتماد (502) استبانة شكلت عينة الدراسة الحالية. والجدول التالي يوضح توزيع العينة على الصفوف الدراسية الثلاث.

أما العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (216) طالبا من طلبة المرحلة الثانوية، منهم (100) طالبا للعينة الاستطلاعية الأولى، و(116) طالبا للعينة الاستطلاعية الثانية، تم اختيارهم من (4) مدارس من العينة الأولية، حيث تم استبعاد هذه المدارس من عينة الدراسة.

جدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الصف الدراسي

الصف الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
الأول الثانوي	172	34.26%
الثاني الثانوي	177	35.26%
الثالث الثانوي	153	30.48%
المجموع	502	100.0%

يتضح من الجدول السابق أن (34.26%) من طلبة الصف الأول الثانوي ، و (35.26%) من طلبة الصف الثاني الثانوي، و(30.48%) من طلبة الصف الثالث الثانوي، وكان توزيع أعمار العينة كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول (3)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
15	10	1.99%
16	105	20.92%
17	196	39.04%
18	153	30.48%
19	31	6.18%
20	7	1.39%
المجموع	502	100.0%

يوضح الجدول السابق أن أعمار عينة الدراسة فقد تراوحت أعمارهم ما بين (15-20) عاماً، بمتوسط عمره قدره (17.3) عاماً، وكان توزيع العينة حسب التحصيل كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول (4)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير التحصيل

التحصيل	التكرار	النسبة المئوية
ممتاز	229	45.62%
جيد جداً	164	32.67%
جيد	90	17.93%
مقبول	19	3.78%
المجموع	502	100.0%

وقد بلغ المتوسط الحسابي لتحصيل عينة الدراسة (85.9) بانحراف معياري (9.9)، حيث كان تحصيل نسبة (45.62%) من العينة بدرجة ممتاز، و(32.67%) بدرجة جيد جداً، و(17.93%) جيد، أما نسبة تحصيل المقبول فكانت (3.78%).

أدوات الدراسة :

استخدمت الدراسة الأدوات التاليتين:

1- مقياس الضغوط النفسية: إعداد الباحث

تم تصميم المقياس بناء على استبانة مفتوحة (ملحق رقم 1) تتكون من أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلاب وهي الضغوط المدرسية والضغوط الأسرية، والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية وتكونت العينة الاستطلاعية الأولى من (100) طالباً، 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، منها مقياس ضغوط الدراسة للطفى عبد الباسط إبراهيم (1994)،

ومقياس الضغوط الأسرية لأمني عبد المقصود وتهاني محمد عثمان (2006)، ومقياس الضغوط المدرسية لعمر إسماعيل علي (1999)، ومقياس أنماط الشخصية الصبورة إعداد اعتماد يعقوب الزياني (2003)، قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولى والذي تكون من (72) عبارة موزعة على المحاور التالية (ملحق رقم 2):

1. الضغوط النفسية المدرسية (12) عبارة.

2. الضغوط النفسية المتعلقة بالمستقبل المهني (12) عبارة.

3. الضغوط النفسية الأسرية (12) عبارة.

4. الضغوط النفسية الانفعالية (12) عبارة.

5. الضغوط النفسية المادية (12) عبارة.

6. الضغوط النفسية الاجتماعية (12) عبارة.

بعد إعداد مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولى تم التحقق من صدق المضمون من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (15) محكما من حملة درجة الدكتوراه في جامعة البحرين وعدد من الجامعات السعودية (ملحق رقم 4)، وتم الطلب منهم تحكيم المقياس والاطلاع عليه وتعديل ما يروونه مفيد ومناسبا لأهداف الدراسة.

وبعد الأخذ بآراء المحكمين تم إعادة صياغة (4) عبارات، كما تم حذف المحور الثاني (الضغوط النفسية المتعلقة بالمستقبل المهني). وبذلك أصبح مقياس الضغوط النفسية بعد صدق المحكمين يتكون من (60) موزعة على خمسة محاور هي:

1. الضغوط النفسية المدرسية (12) عبارة.

2. الضغوط النفسية الانفعالية (12) عبارة.

3. الضغوط النفسية الأسرية (12) عبارة.

4. الضغوط النفسية المادية (12) عبارة.

5. الضغوط النفسية الاجتماعية (12) عبارة.

قام الباحث بعد ذلك بالتحقق من صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددها (116) طالبا من طلبة المرحلة الثانوية، ثم تم حساب مؤشرات صدق البناء من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور المقياس الخمسة ، وهي مبينة في الجداول التالية:

جدول (5)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول " الضغوط المدرسية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور	ارتباط العبارة مع المقياس
1	عدم احترام الطلبة من قبل بعض المعلمين (مثل استخدام الكلام الجارح، المفاضلة بين التلاميذ).	.554**	.413**
2	المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود والتعاطف	.408**	.232*
3	أساليب تقويم الطلبة في المدرسة غير عادلة (مثل صعوبة الامتحانات وكثرتها)	.381**	.286**
4	التنافس غير الصحي بين بعض الطلبة في المدرسة	.511**	.267**
5	عدم وجود أنشطة لا صفية للتخفيف من عناء الدراسة	.459**	.258**
6	البناء المدرسي غير مناسب للتعلم (مثل عدم حداثة المبنى ، ضيق الباحة، عدم وجود ملاعب)	.512**	.299**
7	البيئة المادية للصف غير مناسبة (مثل ضيق الصف، كثرة التلاميذ، سوء التهوية والإضاءة)	.250**	.240*
8	ضعف التجهيزات المدرسية (مثل عدم وجود معامل أو مختبرات)	.440**	.258*
9	سوء أحوال المرافق المدرسية (المقصف، الحمامات)	.523**	.160
10	سوء المعاملة من قبل الإدارة	.559**	.300**
11	صعوبة بعض المواد الدراسية	.528**	.281**
12	أساليب التدريس غير مشوقة	.506**	.251**

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

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$.

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الأول ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع المحور ومع المقياس دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$ ، باستثناء ارتباط العبارة (9) مع المقياس، لكن تم الإبقاء على هذه العبارة لارتفاع ارتباطها مع المحور، وبهذا بقي عدد عبارات المحور الأول (12) عبارة.

جدول (6)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني " الضغوط الانفعالية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور	ارتباط العبارة مع المقياس
1	الشعور بالقلق الشديد دون سبب واضح	.522**	.385**
2	صعوبة الاستغراق في النوم.	.476**	.189*
3	العصبية الشديدة.	.559**	.245**
4	سرعة الاستئثار عند مواجهة أي ضغط	.613**	.387**
5	تقلب المزاج	.522**	.277**
6	صعوبة التعبير عن المشاعر	.578**	.422**
7	الشعور بالحزن في معظم الأوقات	.554**	.260**
8	حدة الانفعال لأتفه الأسباب	.600**	.474**
9	كثرة أحلام اليقظة	.597**	.299**
10	عدم الاستقرار النفسي	.586**	.541**
11	الشعور بالقلق من المستقبل	.364**	.170
12	الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات	.463**	.196*

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$.

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

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق جميع عبارات المحور الثاني ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع المحور ومع

المقياس دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، باستثناء ارتباط العبارة (11) مع المقياس، لكن تم الإبقاء على هذه العبارة لارتفاع ارتباطها مع المحور، وبهذا بقي عدد عبارات المحور الثاني (12) عبارة.

جدول (7)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثالث " الضغوط الأسرية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور	ارتباط العبارة مع المقياس
1	صعوبة التفاهم مع أفراد أسرتي	.754**	.598**
2	إرهاقي بأعباء أسرية فوق طاقتي من قبل أسرتي	.666**	.567**
3	استخدام القسوة في المعاملة من قبل الأب	.746**	.549**
4	المفاضلة في المعاملة من قبل الوالدين بيني وبين أخوتي	.682**	.500**
5	صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية	.403**	.268**
6	تدخل الوالدين في شئوني الخاصة	.676**	.501**
7	غياب التواصل السليم بين أفراد أسرتي	.699**	.482**
8	سيادة الفوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط	.582**	.562**
9	تباعد العلاقات بين أفراد أسرتي	.679**	.561**
10	كثرة المشاجرات في أسرتي	.539**	.435**
11	انشغال الوالدين عن الاهتمام بالأبناء	.651**	.459**
12	كثرة الأمراض بين أفراد أسرتي .	.646**	.555**

** دال إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$.

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق جميع عبارات المحور الثالث ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائية، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع المحور ومع المقياس دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، وبهذا بقي عدد عبارات المحور الثالث (12) عبارة.

جدول (8)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الرابع " الضغوط المادية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبرة	ارتباط العبرة مع المحور	ارتباط العبرة مع المقياس
1	عدم القدرة على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام وملبس بسبب قلة المال	.823**	.711**
2	عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنباً للإرهاق المادي	.757**	.717**
3	الظروف المادية لا تسمح لي بإكمال الدراسة في الخارج مستقبلاً.	.642**	.480**
4	نقص بعض اللوازم المالية في البيت مثل التلفزيون أو الثلاجة	.768**	.637**
5	الاضطرار للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة.	.771**	.573**
6	عدم قدرتي على شراء موبيل مثل البلاك بيري والايفون أسوة ببعض أصدقائي	.561**	.383**
7	عدم القدرة على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية	.728**	.570**
8	نقص الإمكانيات المادية للأسرة	.830**	.614**
9	عدم وجود غرفة خاصة للمذاكرة .	.644**	.446**
10	قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي .	.779**	.687**
11	عدم توافر مسكن لائق	.737**	.584**
12	صعوبة الحصول على دواء للعلاج بسبب التكلفة المالية	.771**	.601**

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

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الرابع ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع المحور ومع المقياس دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)، وبهذا بقي عدد عبارات المحور الرابع (12) عبارة.

جدول (9)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الخامس " الضغوط الاجتماعية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور	ارتباط العبارة مع المقياس
1	عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء	.489**	.465**
2	كثرة قضاء الوقت بمشاهدة القنوات التلفزيونية الفضائية يعزّلني عن الآخرين	.507**	.455**
3	الشعور بعزلة أسرتي عن المجتمع الخارجي	.502**	.501**
4	ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها كالتدخين	.472**	.234*
5	تكوين الشلل في المدرسة	.502**	.284**
6	عدم الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه	.485**	.402**
7	عدم وجود مساندة اجتماعية لأسرتي من قبل مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالأسرة	.563**	.424**
8	تقليد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كتسريحة الشعر والملبس	.431**	.272**
9	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كالفايس بوك والتويتر مما يشغلني عن أداء واجباتي المدرسية	.548**	.197*
10	كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه الأهل والأقارب	.490**	.329**
11	كثرة استخدامي الانترنت يأخذ كل وقتي	.482**	.184
12	دخول غرف الدردشة في الانترنت يورطني في علاقات غير مرغوب فيها مع غرباء	.632**	.430**

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

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

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الخامس ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع المحور ومع المقياس دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)، باستثناء ارتباط العبارة (11) مع المقياس، لكن تم

الإبقاء على هذه العبارة لارتفاع ارتباطها مع المحور، وبهذا بقي عدد عبارات المحور الخامس (12) عبارة.

كما قام الباحث بعد ذلك بالتحقق من صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين مكونات مقياس الضغوط النفسية (المحاور الخمسة) وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك لاستجابات العينة الاستطلاعية الثانية البالغ عددها (116) طالباً، وهي مبينة في الجدول التالي:

جدول (10)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول " الضغوط المدرسية " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

البعد	الارتباط مع المقياس الكلي
الضغوط النفسية المدرسية	.495(**)
الضغوط النفسية الانفعالية	.593(**)
الضغوط النفسية الأسرية	.767(**)
الضغوط النفسية المادية	.800(**)
الضغوط النفسية الاجتماعية	.653(**)

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق أن جميع مكونات مقياس الضغوط النفسية ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائياً، فقد كانت مصفوفة معاملات ارتباطها مع ومع المقياس دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

وقام الباحث بالتحقق من الصدق التلازمي لمقياس الضغوط النفسية مع مقياس التوافق النفسي من إعداد محمد بن علي أبو طالب (2009)، حيث تم تطبيق مقياس التوافق النفسي

على (40) طالبا من طلاب العينة الاستطلاعية الثانية، ومن ثم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين والتي بلغت (0.49) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

أما ثبات الاستقرار (ثبات إعادة التطبيق) لمقياس الضغوط النفسية فقد قام الباحث بالتحقق من ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا في المرحلة الثانوية بعد فترة ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول ثم قام بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وهي مبينة في الجدول التالي:

جدول (11)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لمقياس الضغوط النفسية بين فترتي التطبيق كمؤشرات على ثبات الاستقرار

المحاور	معامل ارتباط ثبات الاستقرار
الضغوط النفسية المدرسية	.86(**)
الضغوط النفسية الانفعالية	.82(**)
الضغوط النفسية الأسرية	.88(**)
الضغوط النفسية المادية	.91(**)
الضغوط النفسية الاجتماعية	.85(**)
المقياس الكلي	.86(**)

يتضح من نتائج ثبات الاستقرار في الجدول السابق أن جميع مكونات مقياس الضغوط النفسية ذات مؤشرات ثبات استقرار دالة إحصائية، فقد كانت معاملات ارتباط المحاور مع بعضها بين فترتي التطبيق دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$.

أما ثبات الاتساق الداخلي (التجانس) لمقياس الضغوط النفسية فقد استخدم الباحث معادلة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (116) طالبا في المرحلة الثانوية، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (12)

قيم ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	المحور	قيمة كرونباخ ألفا
1	الضغوط النفسية المدرسية	0.86
2	الضغوط النفسية الانفعالية	0.87
3	الضغوط النفسية الأسرية	0.91
4	الضغوط النفسية المادية	0.79
5	الضغوط النفسية الاجتماعية	0.83
	المقياس الكلي	0.90

يتبين من الجدول السابق أن قيم ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية كانت للمقياس الكلي (0.90)، وللمحور الأول الضغوط النفسية المدرسية (0.86)، وللمحور الثاني الضغوط النفسية الانفعالية (0.87)، وللمحور الثالث الضغوط النفسية الأسرية (0.91)، وللمحور الرابع الضغوط النفسية المادية (0.79)، وللمحور الخامس الضغوط النفسية الاجتماعية (0.83) وهي مقبولة احصائياً.

أما ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية فقد استخدم الباحث معامل سبيرمان براون من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (116) طالباً في المرحلة الثانوية، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (13)

قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	المحور	قيم ثبات التجزئة النصفية
1	الضغوط النفسية المدرسية	0.83
2	الضغوط النفسية الانفعالية	0.85
3	الضغوط النفسية الأسرية	0.88
4	الضغوط النفسية المادية	0.80
5	الضغوط النفسية الاجتماعية	0.81
	المقياس الكلي	0.88

يتبين من الجدول السابق أن قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية كانت للمقياس الكلي (0.88)، وللمحور الأول الضغوط النفسية المدرسية (0.83)، وللمحور الثاني الضغوط النفسية الانفعالية (0.85)، وللمحور الثالث الضغوط النفسية الأسرية (0.88)، وللمحور الرابع الضغوط النفسية المادية (0.80)، وللمحور الخامس الضغوط النفسية الاجتماعية (0.81) وهي مقبولة احصائياً.

وبعد التحقق من صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية تكون المقياس من (60) عبارة

موزعة على خمسة محاور رئيسية هي:

1. الضغوط النفسية المدرسية (12) عبارة.
2. الضغوط النفسية الانفعالية (12) عبارة.
3. الضغوط النفسية الأسرية (12) عبارة.
4. الضغوط النفسية المادية (12) عبارة.
5. الضغوط النفسية الاجتماعية (12) عبارة.

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 الباحث للدراسات التي تناولت الضغوط النفسية اعتمد ثلاث مستويات لتصنيف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، وذلك كما يلي:

- ✓ طول مدى المتوسطات الحسابية: أعلى درجة- أدنى درجة = $2 = 1 - 3$
- ✓ طول المدى لكل مستوى من مستويات الضغوط النفسية الثلاث: $0.66 = 3/2$
- ✓ وبذلك يكون مدى درجات المستوى الأول $0.66 + 1 = 1$ إلى 1.66 ، وهكذا لباقي المستويات.

وبناء على ذلك تم تقسيم المستويات كما يلي

- مستوى منخفض من الضغوط النفسية: مدى الدرجات $1.00 - 1.66$
- مستوى متوسط من الضغوط النفسية: مدى الدرجات $1.67 - 2.33$
- مستوى مرتفع من الضغوط النفسية: مدى الدرجات $2.34 - 3.00$

2- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد عبد الخالق (1996).

تتكون القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من مقياسين فرعيين منفصلين، إحداهم للتفاؤل ، والآخر للتشاؤم، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عليها على تدرج خماسي، والقائمة بمقياسيها صممها إعداد احمد عبد الخالق (1996) لقياس سمي التفؤل والتشاؤم كل على حدة لدى الراشدين وتتكون من (30) عبارة موزعة على المحورين التاليين (ملحق رقم 4):

1. محور التفؤل (15) عبارة.

2. محور التشاؤم (15) عبارة.

بعد اعتماد مقياس التفؤل والتشاؤم تم التحقق من صدق المضمون له من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (15) محكما من حملة درجة الدكتوراه في جامعة

البحرين وعدد من الجامعات السعودية (ملحق رقم 3)، وتم الطلب منهم تحكيم المقياس والاطلاع عليه وتعديل ما يروونه مفيد ومناسبا لأهداف الدراسة.

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

وقام عبد الخالق بالتحقق من الصدق التلازمي لمقياس التفاؤل والتشاؤم مع اختبار التوجه نحو الحياة من إعداد شاير وكافر (1985)، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من (111) مفردة، ومن ثم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين والتي بلغت (0.78) مع مقياس التفاؤل، وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، و(-0.69) مع مقياس التشاؤم، وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

كما قام عبد الخالق (1996) بالتحقق من الصدق التقاربي لمقياس التفاؤل والتشاؤم، حيث يشير الصدق القاربي إلى أن المقياس يرتبط بدرجة مرتفعه بغير من المتغيرات التي يجب أن يرتبط بها نظريا، واعتمادا على هذا الافتراض عبد الخالق (1996) بالتحقق من الصدق التقاربي لمقياس التفاؤل والتشاؤم مع مقياس الاكتئاب والقلق والوسواس القهري، حيث أظهرت النتائج ارتباط التفاؤل سلبيا بهذه المتغيرات، وكان دال إحصائية عند (0.01) وارتباط التشاؤم ايجابياً بهذه المتغيرات، وكان دال إحصائية عند (0.01).

قام الباحث بعد ذلك بالتحقق من صدق البناء لمقياس التفاؤل والتشاؤم من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددها (116) طالبا من طلبة المرحلة الثانوية، ثم تم حساب مؤشرات صدق البناء من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور المقياس، وهي مبينة في الجداول التالية:

جدول (14)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول من مقياس التفاؤل والتشاؤم " محور التفاؤل " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبرة	ارتباط العبرة مع المحور
1	تبدو لي الحياة جميلة .	.609(**)
2	اشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً .	.757(**)
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً .	.764(**)
4	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً .	.694(**)
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل .	.673(**)
6	يخبي لي الزمن مفاجآت سارة .	.727(**)
7	ستكون حياتي أكثر سعادة .	.734(**)
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس .	.514(**)
9	أرى أن الفرج سيكون قريباً .	.575(**)
10	أتوقع الأفضل .	.780(**)
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور .	.573(**)
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة .	.594(**)
13	إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً .	.698(**)
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل .	.689(**)
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم .	.787(**)

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

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الأول (محور التفاؤل) ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائية، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، لذا تم الإبقاء على جميع عبارات هذا المحور، وبهذا بقي عدد عباراته (15) عبارة.

جدول (15)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني " التشاؤم " كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور
1	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم .	.414(**)
2	حظي قليل في هذه الحياة .	.461(**)
3	أشعر أنني أتعس مخلوق .	.756(**)
4	سيكون مستقبلي مظلماً .	.825(**)
5	يلازمني سوء الحظ .	.829(**)
6	مكتوب عليّ الشقاء وسوء الطالع .	.791(**)
7	أنا يائس من هذه الحياة .	.631(**)
8	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة .	.688(**)
9	أترقب حدوث أسوأ الأحداث .	.741(**)
10	يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ .	.747(**)
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل .	.728(**)
12	لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً .	.654(**)
13	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة .	.813(**)
14	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول .	.776(**)
15	أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي .	.827(**)

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج صدق البناء في الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الثاني (محور التشاؤم) ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائية، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، وبهذا بقي عدد عبارات المحور (15) عبارة.

أما ثبات الاستقرار (ثبات إعادة التطبيق) لمقياس التفاؤل والتشاؤم فقد قام الباحث بالتحقق من ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا في المرحلة الثانوية بعد فترة ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول ثم قام بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وهي مبينة في الجدول التالي:

جدول (16)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لمقياس التفاؤل والتشاؤم بين فترتي التطبيق كمؤشرات على ثبات الاستقرار

المحاور	معامل ارتباط ثبات الاستقرار
التفاؤل	.87(**)
التشاؤم	.81(**)

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج ثبات الاستقرار في الجدول السابق أن جميع مكونات مقياس التفاؤل والتشاؤم ذات مؤشرات ثبات استقرار دالة إحصائياً، فقد كانت معاملات ارتباط المحاور مع بعضها بين فترتي التطبيق دالة إحصائيا عند ($\alpha = 0.01$).

أما ثبات الاتساق الداخلي (التجانس) لمقياس التفاؤل والتشاؤم فقد استخدم الباحث معادلة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (116) طالبا في المرحلة الثانوية، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (17)

قيم ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل والتشاؤم

الرقم	المحور	قيمة كرونباخ ألفا
1	التفاؤل	0.89
2	التشاؤم	0.86

يتبين من الجدول السابق أن قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل بلغت (0.89)، ولمقياس التشاؤم (0.86) وهي مقبولة إحصائياً.

أما ثبات التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم فقد استخدم الباحث معامل سبيرمان براون من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (116) طالباً في المرحلة الثانوية، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (18)

قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

الرقم	المحور	قيمة التجزئة النصفية
1	التفاؤل	0.88
2	التشاؤم	0.76

يتبين من الجدول السابق أن قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل بلغت (0.88)، ولمقياس التشاؤم (0.76) وهي مقبولة إحصائياً.

وبعد التحقق من صدق وثبات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم تكونت القائمة من (30) عبارة موزعة على محورين:

1. مقياس التفاؤل (15) عبارة.

2. مقياس التشاؤم (15) عبارة.

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 (5) درجات، والاستجابة كثيراً (4) درجات، والاستجابة متوسط (3)

درجات، والاستجابة قليلا (درجتين)، والاستجابة أوافق لا (درجة واحدة)، وتشير الدرجة العالية على مقياس التفاؤل إلى وجود مستوى عال من التفاؤل لدى الطلبة، كما تشير الدرجة العالية على مقياس التشاؤم إلى وجود مستوى عال من التشاؤم لدى الطلبة.

إجراءات تطبيق الدراسة

مرت إجراءات تطبيق الدراسة بالخطوات التالية:

- تصميم مقياس الضغوط النفسية بناء على استبانة مفتوحة وزعت على عينة استطلاعية ومن خلال الاستعانة بعدد من المقاييس النفسية ذات العلاقة.
- اختيار مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996) لقياس التفاؤل والتشاؤم لدى العينة.
- عمل صدق المضمون لمقياسي الدراسة من خلال توزيعها على مجموعة من المحكمين المختصين.
- تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية مكونة من (116) طالبا، والتحقق من مؤشرات الصدق والثبات للمقياسين.
- تحديد (12) مدرسة حكومية والتي تشكل العينة الأولية للدراسة.
- اختيار (5) مدارس منها بطريقة عشوائية.
- زيارة كل مدرسة من هذه المدارس والالتقاء مع المسؤولين من مدير ومرشد نفسي ومعلمين ، وتوضيح الهدف من الزيارة.
- توزيع (120) استبانة على كل مدرسة: أول ثانوي (40) استبانة، ثاني ثانوي (40) استبانة، ثالث ثانوي (40) استبانة.
- جمع الاستبيانات واستبعاد غير الصالحة للتحليل الإحصائي منها.
- إدخال البيانات إلى برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS.

- تحليل البيانات.
- عرض النتائج ومناقشتها.
- تقديم التوصيات للمعنيين

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 القادرة على التنبؤ بمجموع الضغوط النفسية لأفراد العينة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

– نتيجة السؤال الأول:

– نتيجة السؤال الثاني:

– نتيجة السؤال الثالث:

– نتيجة السؤال الرابع:

– نتيجة السؤال الخامس:

– توصيات الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

يركز الفصل الحالي على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية والمتعلقة بطبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، وطبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب، وتالياً عرضاً لنتائج الدراسة:

نتيجة السؤال الأول: ما طبيعة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الطلبة على محاور مقياس الضغوط النفسية الخمس وعلى الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (19)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر 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 الانفعالية	1.938	0.471	متوسطة
3	الضغوط النفسية الأسرية	1.462	0.445	منخفضة
4	الضغوط النفسية المادية	1.378	0.452	منخفضة
5	الضغوط النفسية الاجتماعية	1.606	0.431	منخفضة
	الدرجة الكلية	1.712	0.306	متوسطة

يتبين من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية بلغ (1.712) بانحراف معياري (0.306)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وذلك لأن المتوسط الحسابي جاء ضمن المدى (167-2.33) والذي بناء عليه تصنف مستوى الضغوط النفسية ضمن المستوى المتوسط.

وأن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة 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)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية المدرسية، وذلك لأن المتوسط الحسابي جاء ضمن المدى (1.67-2.33). ويفسر الباحث حصول الضغوط النفسية المدرسية على المرتبة الأولى لأن الطلاب في هذه المرحلة همهم الأول هو إنهاء المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة فاصلة في حياة الطالب والتي من خلالها يتحدد مستقبل الطالب وتوجهه، مما يفسر حصولها على متوسط مرتفع قياساً بأنواع الضغوط الأخرى.

كما يتبين من الجدول (19) أن الضغوط النفسية التي جاءت في المرتبة الثانية هي الضغوط النفسية الانفعالية بمتوسط حسابي (1.938) وانحراف معياري (0.471)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية الانفعالية، وذلك لأن المتوسط الحسابي جاء ضمن المدى (1.67-2.33).

ويتضح من الجدول (19) أن الضغوط النفسية التي جاءت في المرتبة الثالثة هي الضغوط النفسية الاجتماعية بمتوسط حسابي (1.606) وانحراف معياري (0.431)، وبذلك فإن طلاب

المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر يعانون من مستوى منخفض من الضغوط النفسية الاجتماعية، وذلك لأن المتوسط الحسابي جاء ضمن المدى (1.00-1.66).

كما يتضح من الجدول (19) أن الضغوط النفسية التي جاءت في المرتبة الرابعة هي الضغوط النفسية الأسرية بمتوسط حسابي (1.462) وانحراف معياري (0.445)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر يعانون من مستوى منخفض من الضغوط النفسية الأسرية، وذلك لأن المتوسط الحسابي جاء ضمن المدى (1.00-1.66).

ويتبين من الجدول (19) أن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية أقل من غيرها هي الضغوط النفسية المادية التي جاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.378) وانحراف معياري (0.452)، وبذلك فإن طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة 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.

لقد توصلت الدراسة الحالية إلى أن الطلاب يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وهي نفس نتيجة دراسة جامون ومورغان-صمويل (Gammon & Morgan, 2008) التي كشفت نتائجها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطاً. وكذلك نتيجة دراسة الياس وبينغ وعبد الله (Elias, Ping & Abdullah, 2011) التي أظهرت نتائجها أن عينة الطلبة يعانون من مستويات معتدلة من الضغوط النفسية، وكذلك الدراسة التي أجرتها أهيرن ونوريس (Ahern & Norris, 2011) حيث أشارت النتائج أن لدى الطلبة مستويات متوسطة من الضغوط النفسية، كما توصلت دراسة القدومي و خليل

(2011) 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 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 (1995) مع هذه النتيجة بشكل كبير جداً حين أظهرت نتائجها أن أهم الضغوطات بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر، وأقلها أهمية المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين. 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، وقد تبين من نتائج دراسة العويضة (2006) أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية، حيث اتفقت في نتائجها الأولى مع نتيجة الدراسة الحالية، واختلفت في نتائجها الثانية، وتبين من نتائج دراسة (Gammon & Morgan-Samuel, 2008) أن الطلبة يواجهون الضغوط النفسية الأكاديمية أكثر من الضغوط النفسية السريرية، كما أظهرت نتائج دراسة الياس 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 (26.1%) من طلبة المدارس الثانوية عينة الدراسة 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 يومياً ما معدله ست ساعات في المدرسة مما يجعلهم عرضة للعديد من المواقف الضاغطة المتعلقة بالأقران والمعلمين والمنهاج والبيئة المدرسية، وهذا يفسر ارتفاع مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

أما عن تدني الضغوط النفسية المادية فهذا عائد إلى أن الطلاب في هذا العمر يعتمدون في احتياجاتهم المادية والمالية على أسرهم، مما يجعلهم بعيدون نوعاً 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 الضغوط 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 القدومي و خليل (2011) حيث تبين من نتائجها أن الضغوط النفسية المادية لدى الطلبة جاءت في مرتبة متأخرة، وفسر الباحثان ذلك إلى عدم وجود اهتمامات مادية لديهم، لكون أسرهم توفر لهم المال اللازم لاستكمال دراستهم؛ فتوفر لهم الرسوم الدراسية وكذلك مصروفهم الشخصي واليومي؛ الأمر الذي بدوره يجعل الطالب يقوم بنشاطاته الدراسية بشكل اعتيادي ودون خوف مادي (القدومي و خليل، 2011).

ولإكمال نتائج السؤال الأول تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الطلبة على عبارات كل محور من محاور مقياس الضغوط النفسية كما هو موضح تالياً:

أ. ما هي طبيعة الضغوط النفسية المدرسية؟

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لاستجابات عينة الطلبة على محور مقياس الضغوط النفسية الأول: الضغوط النفسية المدرسية، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (20)

الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة		أوافق بدرجة متوسطة		أوافق بدرجة قليلة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	عدم احترام الطلبة من قبل بعض المعلمين (مثل استخدام الكلام الجارح، المفاضلة بين التلاميذ).	21.5%	108	37.8%	190	40.6%	204	1.809	0.766	11	متوسطة
2	المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود والتعاطف	26.5%	133	43.8%	220	29.7%	149	1.968	0.750	9	متوسطة
3	أساليب تقويم الطلبة في المدرسة غير عادلة (مثل صعوبة الامتحانات وكثرتها)	43.4%	218	36.1%	181	20.5%	103	2.229	0.767	7	متوسطة
4	التنافس غير الصحي بين بعض الطلبة في المدرسة	24.9%	125	38.0%	191	37.1%	186	1.878	0.778	10	متوسطة
5	عدم وجود أنشطة لا صفية للتخفيف من عناء الدراسة	54.4%	273	26.9%	135	18.7%	94	2.367	0.778	3	متوسطة
6	البناء المدرسي غير مناسب للتعلم (مثل عدم حداثة المبنى، ضيق الباحة، عدم وجود ملاعب)	45.8%	230	18.1%	91	36.1%	181	2.098	0.901	8	متوسطة
7	البيئة المادية للصف غير مناسبة (مثل ضيق الصف، كثرة التلاميذ، سوء التهوية والإضاءة)	50.6%	254	24.1%	121	25.3%	127	2.253	0.835	6	متوسطة
8	ضعف التجهيزات المدرسية (مثل عدم وجود معامل أو مختبرات)	56.0%	281	23.7%	119	20.3%	102	2.357	0.798	4	مرتفعة
9	سوء أحوال المرافق المدرسية (المقصف، الحمامات)	74.9%	376	14.9%	75	10.2%	51	2.647	0.658	1	مرتفعة
10	سوء المعاملة من قبل الإدارة	20.9%	105	34.5%	173	44.6%	224	1.763	0.775	12	متوسطة
11	صعوبة بعض المواد الدراسية	50.0%	251	37.1%	186	12.9%	65	2.371	0.702	2	مرتفعة
12	أساليب التدريس غير مشوقة	48.2%	242	39.0%	196	12.7%	64	2.355	0.696	5	مرتفعة

يتبين من الجدول السابق أن أكثر مصادر الضغوط النفسية المدرسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (9) "سوء أحوال المرافق المدرسية (المقصف، الحمامات)"، فقد حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمه (2.647)، بانحراف معياري (0.658)، حيث يعاني الطلبة بدرجة مرتفعة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (74.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(14.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (10.2%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثانية العبارة "صعوبة بعض المواد الدراسية"، بمتوسط حسابي (2.371)، وانحراف معياري (0.702)، حيث يعاني الطلبة بدرجة مرتفعة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (50.0%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(37.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (12.9%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة الثالثة العبارة "عدم وجود أنشطة لا صفية للتخفيف من عناء الدراسة"، بمتوسط حسابي (2.367)، وانحراف معياري (0.778)، حيث يعاني الطلبة بدرجة مرتفعة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (54.4%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(26.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (18.7%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الرابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية المدرسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (8) " ضعف التجهيزات المدرسية (مثل عدم وجود معامل أو مختبرات)"، بمتوسط حسابي (2.357)، وانحراف معياري (0.798)، حيث يعاني الطلبة بدرجة مرتفعة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (56.0%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(23.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (20.3%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الخامسة العبارة "أساليب التدريس غير مشوقة"، بمتوسط حسابي (2.355)، وانحراف معياري (0.696)، حيث يعاني الطلبة بدرجة مرتفعة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (48.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(39.0%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (12.7%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة السادسة العبارة "البيئة المادية للصف غير مناسبة (مثل ضيق الصف، كثرة التلاميذ، سوء التهوية والإضاءة)"، بمتوسط حسابي (2.253)، وانحراف معياري (0.835)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (50.6%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(24.1%) "موافق بدرجة

متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (25.3%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة السابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية المدرسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (3) "أساليب تقويم الطلبة في المدرسة غير عادلة (مثل صعوبة الامتحانات وكثرتها)"، بمتوسط حسابي (2.229)، وانحراف معياري (0.767)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (43.4%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(36.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (20.5%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثامنة العبارة "البناء المدرسي غير مناسب للتعلم (مثل عدم حداثة المبنى ، ضيق الباحة، عدم وجود ملاعب) "، بمتوسط حسابي (2.098)، وانحراف معياري (0.901)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (45.8%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(18.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (36.1%) من عينة الطلبة..

ثم في المرتبة التاسعة العبارة "المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود والتعاطف"، بمتوسط حسابي (1.968)، وانحراف معياري (0.750)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن

(26.5%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(43.8%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (29.7%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة العاشرة العبارة "التنافس غير الصحي بين بعض الطلبة في المدرسة"، بمتوسط حسابي (1.878)، وانحراف معياري (0.778)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (24.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(38.0%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (37.1%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الحادية عشرة العبارة "عدم احترام الطلبة من قبل بعض المعلمين (مثل استخدام الكلام الجارح، المفاضلة بين التلاميذ)"، بمتوسط حسابي (1.809)، وانحراف معياري (0.766)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (21.5%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(37.8%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (40.6%) من عينة الطلبة.

وكانت أقل مصادر الضغوط النفسية المدرسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (10) "سوء المعاملة من قبل الإدارة"، فقد حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمتها (1.763)، بانحراف معياري (0.775)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على

هذه العبارة يتبين أن (20.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم، و(34.5%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (44.6%) من عينة الطلبة.

وقد توصلت دراسة شاه-محمدي (shahmohammadi, 2011) أن أهم العوامل المسببة للضغط النفسية لدى الطلبة كانت العوامل التالية: الخوف من الامتحانات، كثرة المحتويات المطلوب تعلمها، صعوبة في فهم المواضيع التي يتم تدريسها، كثرة الواجبات المنزلية، اكتظاظ الجدول المدرسي. وبينت نتائج دراسة بخش وشاهزاد ونيزا (Bukhsh, 2011) أن عبء الدراسة والواجبات الدراسية تعد من العوامل الأكاديمية الرئيسية المسببة للضغط النفسية لدى الطلبة.

يفسر الباحث حلول سوء أحوال المرافق المدرسية كأكثر مصادر الضغوط النفسية المدرسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية من أن مثل هذه المرافق تستخدم من قبل أعداد كبيرة من الطلبة مما يجعلها عرضة للتساخ والتخريب، أما فيما يتعلق بصعوبة بعض المواد الدراسية فهذا مرده إلى أن المرحلة الثانوية هي خاتمة المراحل الدراسية وتعد مرحلة تأسيس لما يأتي بعدها من مرحلة الدراسة الجامعية مما يؤدي إلى صعوبة مواد هذه المرحلة. أما عن عدم وجود أنشطة لا صفية للتخفيف من عناء الدراسة، فهذا مرده إلى كثافة المواد الدراسية في المرحلة الثانوية مما لا يعطي مجالا كبيرا للأنشطة اللاصفية. وقد أكد على ذلك نتائج دراسة كريبييل وهندرسون-كينغ (Krypel, Henderson-King, 2010) التي أشارت أن التعليم يشكل مصدرا مهما للضغط النفسية لدى الطلبة.

ب. ما هي طبيعة الضغوط النفسية الانفعالية؟

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لاستجابات عينة الطلبة على محور مقياس الضغوط النفسية الثاني: الضغوط النفسية الانفعالية، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (21)

الضغوط النفسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة		أوافق بدرجة متوسطة		أوافق بدرجة قليلة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	الشعور بالقلق الشديد دون سبب واضح	22.3%	112	35.9%	180	41.8%	210	1.805	0.778	9	متوسطة
2	صعوبة الاستغراق في النوم.	29.3%	147	32.7%	164	38.0%	191	1.912	0.817	6	متوسطة
3	العصبية الشديدة.	25.9%	130	36.1%	181	38.0%	191	1.878	0.791	7	متوسطة
4	سرعة الاستئثار عند مواجهة أي ضغط	28.1%	141	38.4%	193	33.5%	168	1.946	0.784	5	متوسطة
5	تقلب المزاج	42.2%	212	33.5%	168	24.3%	122	2.179	0.797	2	متوسطة
6	صعوبة التعبير عن المشاعر	33.7%	169	36.1%	181	30.3%	152	2.034	0.800	4	متوسطة
7	الشعور بالحزن في معظم الأوقات	26.5%	133	33.3%	167	40.2%	202	1.863	0.806	8	متوسطة
8	حدة الانفعال لأنفه الأسباب	22.9%	115	30.1%	151	47.0%	236	1.759	0.802	10	متوسطة
9	كثرة أحلام اليقظة	21.3%	107	27.7%	139	51.0%	256	1.703	0.798	11	متوسطة
10	عدم الاستقرار النفسي	17.9%	90	32.3%	162	49.8%	250	1.681	0.760	12	متوسطة
11	الشعور بالقلق من المستقبل	51.6%	259	30.7%	154	17.7%	89	2.339	0.761	1	مرتفعة
12	الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات	38.0%	191	39.4%	198	22.5%	113	2.155	0.763	3	متوسطة

يتبين من الجدول السابق أن أكثر مصادر الضغوط النفسية الانفعالية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (11) "الشعور بالقلق من المستقبل"، فقد حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمتها (2.339)، بانحراف معياري (0.761)، حيث يعاني الطلبة بدرجة مرتفعة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (51.6%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(30.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (17.7%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثانية العبارة "تقلب المزاج"، بمتوسط حسابي (2.179)، وانحراف معياري (0.797)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (42.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(33.5%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (24.3%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة الثالثة العبارة "الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات"، بمتوسط حسابي (2.155)، وانحراف معياري (0.763)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (38.0%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(39.4%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (22.5%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الرابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية الانفعالية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (6) "صعوبة التعبير عن المشاعر"، بمتوسط حسابي (2.034)، وانحراف معياري (0.800)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (33.7%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(36.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (30.3%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الخامسة العبارة "سرعة الاستثارة عند مواجهة أي ضغط"، بمتوسط حسابي (1.946)، وانحراف معياري (0.784)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (28.1%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(38.4%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (33.5%) من عينة الطلبة..

ثم في المرتبة السادسة العبارة "صعوبة الاستغراق في النوم"، بمتوسط حسابي (1.912)، وانحراف معياري (0.817)، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (29.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(32.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (38.0%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة السابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية الانفعالية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (3) "العصبية الشديدة"، بمتوسط حسابي

(1.878)، وانحراف معياري (0.791)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (25.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(36.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (38.0%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثامنة العبارة "الشعور بالحزن في معظم الأوقات"، بمتوسط حسابي (1.863)، وانحراف معياري (0.806)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (26.5%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(33.3%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (40.2%) من عينة الطلبة..

ثم في المرتبة التاسعة العبارة "الشعور بالقلق الشديد دون سبب واضح"، بمتوسط حسابي (1.805)، وانحراف معياري (0.778)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (22.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(35.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (41.8%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة العاشرة العبارة "حدة الانفعال لأتفه الأسباب"، بمتوسط حسابي (1.759)، وانحراف معياري (0.802)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (22.9%) منهم

"موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(30.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (47.0%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الحادية عشر العبارة "كثرة أحلام اليقظة"، بمتوسط حسابي (1.703)، وانحراف معياري (0.798)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (21.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(27.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (51.0%) من عينة الطلبة.

وكانت أقل مصادر الضغوط النفسية الانفعالية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحاظنة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (10) "عدم الاستقرار النفسي"، فقد حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمه (1.681)، بانحراف معياري (0.760)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (17.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(32.3%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (49.8%) من عينة الطلبة.

يفسر الباحث حصول "الشعور بالقلق من المستقبل" كأكثر مصادر الضغوط النفسية الانفعالية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية من أن المرحلة الثانوية هي آخر المراحل الدراسية، حيث يتحدد بعدها مستقبل الطالب من حيث التوجه إلى الدراسة الجامعية بمختلف

تخصصاتها أو التوجه نحو العمل مما يرفع من مستوى القلق من المستقبل لدى طلاب الثانوية، أما عن ارتفاع مستوى تقلب المزاج كمصدر للضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، لأن العينة في مرحلة المراهقة حيث يعد تقلب المزاج من أهم سمات هذه المرحلة العمرية، أما عن الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات فهذا مرده إلى صغر أعمار العينة وعدم نضج قدرتهم على اتخاذ القرار. كما يمكن تفسير ذلك من خلال نظرية (سبيلبيرجر) في القلق الذي يعتبر القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط والقلق، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببة لحالة القلق (الشاعر، 2011، 24). وقد أكد (Davidyan, 2008) أن استجابة الكائن الحي لتهديد مستقبلي يتضمن الإثارة العاطفية من الجهاز العصبي حيث تزداد معدل التنفس ومعدل ضربات القلب، حيث تكون هنالك استجابة تعويضية من الجسم للاستجابة للضغوط، وتركز هذه الاستجابة على خفض مستوى الإثارة العاطفية للجهاز العصبي أو زيادة النشاط المضاد للجهاز العصبي لمواجهة الضغوط الناجمة عن هذه التحديات (Davidyan, 2008). وقد أظهرت دراسة أبو سخيلة (2011) أن أكثر الضغوط النفسية لدى طلبة محافظة شمال غزة كانت الضغوط الانفعالية في الترتيب الأول، حيث يمثل ذلك عقبة أمام الطلاب ومستمر ويؤثر على قدرتهم في مواصلة دراستهم وتحقيق أهدافهم المستقبلية، وبذلك فإن تفاعلهم مع الأحداث يكون أكثر من غيرهم، كما أنهم يدركون أنهم غير قادرين على تغيير الأحداث المستقبلية المتعلقة بهم.

ج. طبيعة الضغوط النفسية الأسرية.

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لاستجابات عينة الطلبة على محور مقياس الضغوط النفسية الثالث: الضغوط النفسية الأسرية، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (22)

الضغوط النفسية الأسرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة		أوافق بدرجة متوسطة		أوافق بدرجة قليلة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	صعوبة التفاهم مع أفراد أسرتي	17.5%	88	21.9%	110	60.6%	304	1.570	0.773	3	منخفضة
2	إرهاقي بأعباء أسرية فوق طاقتي من قبل أسرتي.	12.0%	60	26.7%	134	61.4%	308	1.506	0.700	4	منخفضة
3	استخدام القسوة في المعاملة من قبل الأب.	9.4%	47	16.9%	85	73.7%	370	1.357	0.646	9	منخفضة
4	المفاضلة في المعاملة من قبل الوالدين بيني وبين أخوتي	11.4%	57	19.3%	97	69.3%	348	1.420	0.687	6	منخفضة
5	صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية.	32.3%	162	29.7%	149	38.0%	191	1.942	0.837	1	متوسطة
6	تدخل الوالدين في شئونني الخاصة	18.7%	94	25.9%	130	55.4%	278	1.633	0.780	2	منخفضة
7	غياب التواصل السليم بين أفراد أسرتي.	12.7%	64	21.5%	108	65.7%	330	1.470	0.711	5	منخفضة
8	سيادة الفوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط.	10.2%	51	18.7%	94	71.1%	357	1.390	0.665	7	منخفضة
9	تباعد العلاقات بين أفراد أسرتي	8.6%	43	16.7%	84	74.7%	375	1.339	0.629	10	منخفضة
10	كثرة المشاجرات في أسرتي	8.6%	43	18.9%	95	72.5%	364	1.361	0.635	8	منخفضة
11	انشغال الوالدين عن الاهتمام بالأبناء.	9.2%	46	14.5%	73	76.3%	383	1.329	0.636	11	منخفضة
12	كثرة الأمراض بين أفراد أسرتي	4.4%	22	14.1%	71	81.5%	409	1.229	0.515	12	منخفضة

يتبين من الجدول السابق أن أكثر مصادر الضغوط النفسية الأسرية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظه الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (5) "صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية"، فقد حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمته (1.942)، بانحراف معياري (0.837)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (32.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(29.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (38.0%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثانية العبارة "تدخل الوالدين في شئوني الخاصة"، بمتوسط حسابي (1.633)، وانحراف معياري (0.780)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (18.7%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(25.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (55.4%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة الثالثة العبارة "صعوبة التفاهم مع أفراد أسرتي"، بمتوسط حسابي (1.570)، وانحراف معياري (0.773)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (17.5%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(21.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (60.6%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الرابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية الأسرية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظه الخبر العبارة رقم (2) "إرهاقي بأعباء أسرية فوق طاقتي من

قبل أسرتي"، بمتوسط حسابي (1.506)، وانحراف معياري (0.700)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (12.0%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(26.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (61.4%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الخامسة العبارة "غياب التواصل السليم بين أفراد أسرتي"، بمتوسط حسابي (1.470)، وانحراف معياري (0.711)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (12.7%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(21.5%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (65.7%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة السادسة العبارة "المفاضلة في المعاملة من قبل الوالدين بيني وبين أخوتي"، بمتوسط حسابي (1.420)، وانحراف معياري (0.687)، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (11.4%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(19.3%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (69.3%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة السابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية الأسرية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (8) "سيادة الفوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط"، بمتوسط حسابي (1.390)، وانحراف معياري (0.665)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على

هذه العبارة يتبين أن (10.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم، و(18.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (71.1%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثامنة العبارة "كثرة المشاجرات في أسرتي"، بمتوسط حسابي (72.5%)، وانحراف معياري (1.361)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (8.6%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم، و(18.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (72.5%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة التاسعة العبارة "استخدام القسوة في المعاملة من قبل الأب"، بمتوسط حسابي (1.357)، وانحراف معياري (0.646)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (9.4%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم، و(16.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (73.7%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة العاشرة العبارة "تباعد العلاقات بين أفراد أسرتي"، بمتوسط حسابي (1.339)، وانحراف معياري (0.629)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (8.6%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم، و(16.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (74.7%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الحادية عشر العبارة "انشغال الوالدين عن الاهتمام بالأبناء"،
بمتوسط حسابي (1.329)، وانحراف معياري (0.636)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة
من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن
(9.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية
بالنسبة لهم، و(14.5%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن
هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (76.3%) من عينة الطلبة..

وكانت أقل مصادر الضغوط النفسية الأسرية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية
بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (12) "كثرة الأمراض بين أفراد أسرتي"، فقد
حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمتة (1.229)، بانحراف معياري (0.515)، حيث يعاني
الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على
هذه العبارة يتبين أن (4.4%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا
للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(14.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة
قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (81.5%) من
عينة الطلبة.

يفسر الباحث حصول "صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية" كأكثر مصادر
الضغوط النفسية الأسرية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية، حيث أن الطلاب في هذه
المرحلة يجدون صعوبة في مصارحة والديهم بمشاكلهم حيث يشعرون عادة بوجود فجوة في
أنماط التفكير بينهم وبين آبائهم وشعورهم بالاستقلالية تمهيدا لانتقالهم لمرحلة الشباب
والمسؤولية، أما فيما يتعلق بتدخل الوالدين في شئون الطلاب الخاصة، فهذا مرده إلى حرص
الأسرة على حياة الابن ومستقبله بحكم خبرتها الطويلة في الحياة، في حين ينظر المراهقين إلى
هذا الحرص كتدخلات في حياتهم الخاصة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العويضة
(2006) التي أظهرت نتائجها أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة كانت
المشكلات الأسرية والعلاقة مع الوالدين.

د. ما طبيعة الضغوط النفسية المادية.

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لاستجابات عينة الطلبة على محور مقياس الضغوط النفسية الرابع: الضغوط النفسية المادية، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (23)

الضغوط النفسية المادية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة		أوافق بدرجة متوسطة		أوافق بدرجة قليلة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	عدم القدرة على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام وملبس بسبب قلة المال	9.8%	49	12.4%	62	77.9%	391	1.319	0.643	7	منخفضة
2	عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنباً للإرهاق المادي	6.6%	33	15.7%	79	77.7%	390	1.289	0.581	9	منخفضة
3	الظروف المادية لا تسمح لي بإكمال الدراسة في الخارج مستقبلاً.	21.3%	107	29.1%	146	49.6%	249	1.717	0.794	1	متوسطة
4	نقص بعض اللوازم المالية في البيت مثل التلفزيون أو الثلاجة	5.8%	29	8.2%	41	86.1%	432	1.197	0.524	12	منخفضة
5	الاضطرار للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة.	6.2%	31	11.8%	59	82.1%	412	1.241	0.554	10	منخفضة
6	عدم قدرتي على شراء موبيل مثل البلاك بيري والايفون أسوة ببعض أصدقائي	13.5%	68	13.1%	66	73.3%	368	1.402	0.716	4	منخفضة
7	عدم القدرة على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية	16.5%	83	22.3%	112	61.2%	307	1.554	0.761	3	منخفضة
8	نقص الإمكانيات المادية للأسرة	7.2%	36	17.1%	86	75.7%	380	1.315	0.600	8	منخفضة
9	عدم وجود غرفة خاصة للذاكرة.	18.9%	95	19.7%	99	61.4%	308	1.576	0.790	2	منخفضة
10	قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي .	11.2%	56	17.3%	87	71.5%	359	1.396	0.681	5	منخفضة
11	عدم توافر مسكن لائق	8.8%	44	14.7%	74	76.5%	384	1.323	0.628	6	منخفضة
12	صعوبة الحصول على دواء للعلاج بسبب التكلفة المالية	4.2%	21	12.4%	62	83.5%	419	1.207	0.498	11	منخفضة

يتبين من الجدول السابق أن أكثر مصادر الضغوط النفسية المادية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (3) "الظروف المادية لا تسمح لي بإكمال الدراسة في الخارج مستقبلاً"، فقد حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمته (1.717)، بانحراف معياري (0.794)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (21.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدراً للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(29.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدراً للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (49.6%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثانية العبارة "عدم وجود غرفة خاصة للذاكرة"، بمتوسط حسابي (1.576)، وانحراف معياري (0.790)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (18.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدراً للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(19.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدراً للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (61.4%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة الثالثة العبارة "عدم القدرة على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية"، بمتوسط حسابي (1.554)، وانحراف معياري (0.761)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (16.5%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدراً للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(22.3%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدراً للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (61.2%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الرابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية المادية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (6) "عدم قدرتي على شراء موبيل مثل البلاك بيري والايفون أسوة ببعض أصدقائي"، بمتوسط حسابي (1.402)، وانحراف معياري

(0.716)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (13.5%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(13.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (73.3%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الخامسة العبارة "قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي"، بمتوسط حسابي (1.396)، وانحراف معياري (0.681)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (11.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(17.3%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (71.5%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة السادسة العبارة "عدم توافر مسكن لائق"، بمتوسط حسابي (1.323)، وانحراف معياري (0.628)، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (8.8%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(14.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (76.5%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة السابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية المادية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (1) "عدم القدرة على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام وملبس بسبب قلة المال"، بمتوسط حسابي (1.319)، وانحراف معياري (0.643)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (9.8%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(12.4%) "موافق بدرجة متوسطة"،

أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (77.9%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثامنة العبارة "نقص الإمكانيات المادية للأسرة"، بمتوسط حسابي (1.315)، وانحراف معياري (0.600)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (7.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(17.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (75.7%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة التاسعة العبارة "عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنباً للإرهاق المادي"، بمتوسط حسابي (1.289)، وانحراف معياري (0.581)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (6.6%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(15.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (77.7%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة العاشرة العبارة "الاضطرار للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة"، بمتوسط حسابي (1.241)، وانحراف معياري (0.554)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (6.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(11.8%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (82.1%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الحادية عشر العبارة "صعوبة الحصول على دواء للعلاج بسبب التكلفة المالية"، بمتوسط حسابي (1.207)، وانحراف معياري (0.498)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (4.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(12.4%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (83.5%) من عينة الطلبة..

وكانت أقل مصادر الضغوط النفسية المادية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (4) "نقص بعض اللوازم الكمالية في البيت مثل التلفزيون أو الثلاجة"، فقد حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمتة (1.197)، بانحراف معياري (0.524)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (5.8%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(8.2%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (86.1%) من عينة الطلبة.

أظهرت النتائج أن أكثر مصادر الضغوط النفسية المادية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية هي أن الظروف المادية لا تسمح لهم بإكمال الدراسة في الخارج مستقبلا، وتعزى هذه النتيجة إلى الكلفة العالية للدراسة في الخارج، والتي لا تتحملها الأسرة السعودية العادية. أما عن "عدم وجود غرفة خاصة للذاكرة" فهذا عائد إلى كثرة عدد أفراد الأسرة السعودية الذي يرتبط بالجانب الديني الذي يحث على التكاثر والتوالد. وقد أيدت هذه النتيجة دراسة القدومي و خليل (2011) التي أظهرت نتائجها أن من الضغوط المادية التي تواجه الطلبة كانت عدم قدرة الطالب على استقبال زملائه في بيته والسبب في ذلك هو تواضع الأثاث وعدم وجود غرفة خاصة للطالب.

هـ. ما طبيعة الضغوط النفسية الاجتماعية.

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لاستجابات عينة الطلبة على محور مقياس الضغوط النفسية الخامس: الضغوط النفسية الاجتماعية ، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (24)

الضغوط النفسية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة		أوافق بدرجة متوسطة		أوافق بدرجة قليلة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء	14.3%	72	21.1%	106	64.5%	324	1.498	0.733	8	منخفضة
2	كثرة قضاء الوقت بمشاهدة القنوات التلفزيونية الفضائية يعزلني عن الآخرين	15.7%	79	32.5%	163	51.8%	260	1.639	0.739	5	منخفضة
3	الشعور بعزلة أسرتي عن المجتمع الخارجي	10.8%	54	22.9%	115	66.3%	333	1.444	0.680	12	منخفضة
4	ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها كالتدخين	14.9%	75	22.9%	115	62.2%	312	1.528	0.741	7	منخفضة
5	تكوين الشلل في المدرسة	22.9%	115	27.3%	137	49.8%	250	1.731	0.810	3	منخفضة
6	عدم الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه	15.9%	80	27.5%	138	56.6%	284	1.594	0.749	6	منخفضة
7	عدم وجود مساندة اجتماعية لأسرتي من قبل مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالأسرة	13.7%	69	18.9%	95	67.3%	338	1.464	0.724	10	منخفضة
8	تقليد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كتسريحة الشعر والملبس	11.2%	56	23.7%	119	65.1%	327	1.460	0.687	11	منخفضة
9	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كالفايس بوك والتويتر مما يشغلني عن أداء واجباتي المدرسية	28.3%	142	27.7%	139	44.0%	221	1.843	0.837	2	متوسطة
10	كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه أهل والأقارب	13.1%	66	40.6%	204	46.2%	232	1.669	0.697	4	متوسطة
11	كثرة استخدامي الانترنت يأخذ كل وقتي	28.9%	145	34.3%	172	36.9%	185	1.920	0.808	1	متوسطة
12	دخول غرف الدردشة في الانترنت يورطني في علاقات غير مرغوب فيها مع غرباء	14.3%	72	18.9%	95	66.7%	335	1.476	0.733	9	منخفضة

يتبين من الجدول السابق أن أكثر مصادر الضغوط النفسية الاجتماعية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (11) "كثرة استخدامي الانترنت يأخذ كل وقتي"، فقد حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمتها (1.920)، بانحراف معياري (0.808)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (28.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(34.3%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (36.9%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثانية العبارة "الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كالفايس بوك والتويتر مما يشغلني عن أداء واجباتي المدرسية"، بمتوسط حسابي (1.843)، وانحراف معياري (0.837)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (28.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(27.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (44.0%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة الثالثة العبارة "تكوين الشلل في المدرسة"، بمتوسط حسابي (1.731)، وانحراف معياري (0.810)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (22.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(27.3%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (49.8%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الرابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية الاجتماعية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (10) "كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه الأهل والأقارب"، بمتوسط حسابي (1.669)، وانحراف معياري (0.697)، حيث يعاني الطلبة بدرجة متوسطة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (13.1%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(40.6%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (46.2%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الخامسة العبارة "كثرة قضاء الوقت بمشاهدة القنوات التلفزيونية الفضائية يعزلني عن الآخرين"، بمتوسط حسابي (1.639)، وانحراف معياري (0.739)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (15.7%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(32.5%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (51.8%) من عينة الطلبة..

ثم في المرتبة السادسة العبارة "عدم الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه"، بمتوسط حسابي (1.594)، وانحراف معياري (0.749)، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (15.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(27.5%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (56.6%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة السابعة من حيث مصادر الضغوط النفسية الاجتماعية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر العبارة رقم (4) "ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها كالتدخين"، بمتوسط حسابي (1.528)، وانحراف معياري (0.741)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (14.9%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(22.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (62.2%) من عينة الطلبة.

تلاها في المرتبة الثامنة العبارة "عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء"، بمتوسط حسابي (1.498)، وانحراف معياري (0.733)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (14.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(21.1%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (64.5%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة التاسعة العبارة "دخول غرف الدردشة في الانترنت يورطني في علاقات غير مرغوب فيها مع غرباء"، بمتوسط حسابي (1.476)، وانحراف معياري (0.733)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (14.3%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(18.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (66.7%) من عينة الطلبة.

ثم في المرتبة العاشرة العبارة "عدم وجود مساندة اجتماعية لأسرتي من قبل مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالأسرة"، بمتوسط حسابي (1.464)، وانحراف معياري (0.724)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (13.7%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(18.9%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (67.3%) من عينة الطلبة.

وجاءت في المرتبة الحادية عشر العبارة "تقليد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كتسريحة الشعر والملبس"، بمتوسط حسابي (1.460)، وانحراف معياري (0.687)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (11.2%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(23.7%) "موافق بدرجة متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (65.1%) من عينة الطلبة.

وكانت أقل مصادر الضغوط النفسية الاجتماعية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر هي ما تعبر عنه العبارة رقم (3) "الشعور بعزلة أسرتي عن المجتمع الخارجي"، فقد حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمتها (1.444)، بانحراف معياري (0.680)، حيث يعاني الطلبة بدرجة منخفضة من هذا المصدر من الضغوط، وبالنظر إلى استجابات عينة الطلبة على هذه العبارة يتبين أن (10.8%) منهم "موافق بدرجة كبيرة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغوط النفسية بالنسبة لهم، و(22.9%) "موافق بدرجة

متوسطة"، أما نسبة "الموافقين بدرجة قليلة" على أن هذه العبارة تشكل مصدرا للضغط النفسية بالنسبة لهم فبلغت (66.3%) من عينة الطلبة.

يتضح من نتائج الدراسة الحالية أن أهم الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة تتعلق بتكنولوجيا التواصل الحديثة متمثلة بالانترنت وسائل التواصل الاجتماعي ويمكن تفسير هذه النتيجة من الإقبال المتزايد الذي تشهده السعودية نحو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة من فئة الشباب صغار السن، فقد أظهرت آخر إحصائيات موقع الفيس بوك أن هنالك (5500000) مشترك في المملكة العربية السعوديةⁱ، ما نسبته (37%) تتراوح أعمارهم ما بين (16-24) عاماً. كذلك أظهرت نتائج بيانات هيئة الاتصالات السعودية أن عدد مستخدمي الإنترنت في المملكة زاد إلى 14.2 مليون مستخدم بنهاية الربع الأول 2012، بنسبة انتشار بلغت 49 %ⁱⁱ، حيث تشكل هذه الأنماط الاجتماعية ممن التواصل دلالات معينة لدى الطلبة، وهذا ما أكدته (الشاعر، 2011) حين بين بأن الأسباب الاجتماعية تتضمن كل الحالات النفسية والانفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة من أسرة وأصدقاء وأقران وواجبات مدرسية، أو في إطار المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها، فالضغط النفسي، ينشأ عن مصدر أو سبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة، حيث يعطي الشباب أهمية كبيرة حالياً لوسائل التواصل الاجتماعي.

ⁱ <http://www.checkfacebook.com>
ⁱⁱ <http://digital.argaam.com/?p=28319>

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 الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير الصف الدراسي كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (25)

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

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

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:

جدول (26)

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		
	الكلي	71.23	501			
الضغوط النفسية الانفعالية	بين المجموعات	1.27	2	0.633	2.879	0.057
	داخل المجموعات	109.65	499	0.220		
	الكلي	110.91	501			
الضغوط النفسية الأسرية	بين المجموعات	0.10	2	0.048	0.240	0.787
	داخل المجموعات	98.95	499	0.198		
	الكلي	99.05	501			
الضغوط النفسية المادية	بين المجموعات	0.05	2	0.024	0.117	0.890
	داخل المجموعات	102.19	499	0.205		
	الكلي	102.24	501			
الضغوط النفسية الاجتماعية	بين المجموعات	0.62	2	0.308	1.667	0.190
	داخل المجموعات	92.26	499	0.185		
	الكلي	92.88	501			
الضغوط النفسية ككل	بين المجموعات	0.55	2	0.275	2.964	0.053
	داخل المجموعات	46.35	499	0.093		
	الكلي	46.90	501			

يتبين من الجدول السابق النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) في متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير الصف الدراسي، وللتعرف على مصادر هذه الفروق استخدم الباحث اختبار شافيه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (27).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية ككل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير الصف الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير الصف الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية الأسرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير الصف الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية المادية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير الصف الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير الصف الدراسي.

جدول (27)

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

المتوسطات		الأول الثانوي	الثاني الثانوي	الثالث الثانوي
2.229	الأول الثانوي		*(0.134)	
2.095	الثاني الثانوي			
2.203	الثالث الثانوي		*(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 مسقبله 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 منخفضا 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 يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى المستوى الدراسي، وبينت دراسة عربيات 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 (28)

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

المحور	المتوسطات والانحرافات	التحصيل الدراسي			
		ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
الضغوط النفسية المدرسية	المتوسط الحسابي	2.154	2.198	2.183	2.158
	الانحراف المعياري	0.375	0.373	0.408	0.287
الضغوط النفسية الانفعالية	المتوسط الحسابي	1.879	1.972	2.044	1.855
	الانحراف المعياري	0.483	0.461	0.450	0.406
الضغوط النفسية الأسرية	المتوسط الحسابي	1.416	1.446	1.597	1.526
	الانحراف المعياري	0.417	0.433	0.508	0.449
الضغوط النفسية المادية	المتوسط الحسابي	1.296	1.399	1.527	1.474
	الانحراف المعياري	0.396	0.471	0.482	0.577
الضغوط النفسية الاجتماعية	المتوسط الحسابي	1.564	1.644	1.622	1.689
	الانحراف المعياري	0.419	0.432	0.443	0.483
الضغوط النفسية ككل	المتوسط الحسابي	1.662	1.732	1.795	1.740
	الانحراف المعياري	0.300	0.305	0.321	0.202

يتبين من الجدول السابق وجود فروق في المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية 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 (29)

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

الدراسي

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

يتبين من الجدول السابق النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) في متوسطات الضغوط النفسية ككل 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 (30).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) في متوسطات الضغوط النفسية الانفعالية 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 (31).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) في متوسطات الضغوط النفسية الأسرية 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 (32).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) في متوسطات الضغوط 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 (33).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

جدول (30)

نتائج اختبار شافيه لتوجيه الفروق بين المتوسطات على مستوى الضغوط النفسية ككل لدى العينة
تبعاً للتحصيل الدراسي

المتوسطات		ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
1.662	ممتاز				
1.732	جيد جدا				
1.795	جيد	(0.133)*			
1.74	مقبول	(0.078)*			

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

جدول (31)

نتائج اختبار شافيه لتوجيه الفروق بين المتوسطات على مستوى الضغوط النفسية الانفعالية لدى العينة
تبعاً لمستويات التحصيل الدراسي

المتوسطات		ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
1.879	ممتاز				
1.972	جيد جدا				
2.044	جيد	(0.165)*			
1.855	مقبول				

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط النفسية الانفعالية لدى العينة تبعا للتحصيل الدراسي كانت بين ذوي التحصيل ممتاز وذوي التحصيل جيد لمصلحة ذوي التحصيل جيد.

جدول (32)

نتائج اختبار شافية لتوجيه الفروق بين المتوسطات على مستوى الضغوط النفسية الأسرية لدى العينة تبعا للتحصيل الدراسي

المتوسطات		ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
1.416	ممتاز				
1.446	جيد جدا				
1.597	جيد				
1.526	مقبول				

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

جدول (33)

نتائج اختبار شافية لتوجيه الفروق بين المتوسطات لمستوى الضغوط النفسية المادية لدى العينة تبعا للتحصيل الدراسي

المتوسطات		ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
1.296	ممتاز				
1.399	جيد جدا				
1.527	جيد				
1.474	مقبول				

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

يتبين من نتائج الدراسة الحالية 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 (1995) وجود ارتباط ذو دلالة وسالب بين درجة الطالب على قائمة الضغوط ومعدله الدراسي، كما توصلت دراسة المطارنة (2000) وإلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية لمستوى التعليم على الضغوط النفسية، فكلما قل المستوى التعليمي كلما زادت الضغوط 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 وموينمهر (Esteki & Moinmehr, 2012) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لصالح الطلبة الموهوبين.

أما دراسة الزبيد (2006) فقد أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير التحصيل الدراسي. كذلك توصلت دراسة شانسي وسلدو (Shaunessy & Suldo, 2010) أن الطلبة المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغوط مشابه للطلبة العاديين غير المتفوقين. بالإضافة أن الطلبة المتفوقين كانوا مشابهيهم لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية حيث أنهم يستخدمون، وهذه النتيجة تخالف نتيجة الدراسة الحالية.

ويفسر الباحث 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 (34)

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

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

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

**معامل الارتباط دال إحصائيا 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 المادية (-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 المادية (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 (40) 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 تأثير التشاؤم على الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة

الخبر أعلى من تأثير التفاؤل. وهذا ناجم من طبيعة مكون التشاؤم حيث يعد من الجوانب السلبية التي تؤثر على حياة الأفراد، ومن المعروف أن تأثير الأمور السلبية على حياة المراهقين يفوق تأثير الأمور الايجابية، فشعور الطالب بأنه تعيس، وأن مستقبله مظلماً يولد لديه العديد من الانفعالات السلبية الضاغطة. وهذا ما أكدته (الزيناتي، 2003) حين أشار بأن الضغوط النفسية السلبية تنشأ 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 (2011، 20-22) على الأسباب النفسية للضغوط حين بين بأنها مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص، أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصيباً، أو انفعالياً، أو عملياً نشيطاً، أو حساساً، أو انطوائياً.

وتشير نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسات Cohen, -L, (2001)، (Lennings, 2000)، (Hollnagel. et al 2000)، (Achat, 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 (2006) 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 and 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 and Perry, 2009) حيث تبين من نتائجها وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين التفاؤل والضغط النفسي، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين التشاؤم والضغط النفسي، ونتائج دراسة كريبييل وهندرسون-كينغ (Krypel, Henderson-King, 2010) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والضغط النفسي ($r = -0.47$)، حيث كان الطلبة الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للضغط النفسي،

كما أشارت نتائج دراسة العويضة (2006) إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغط استخداماً لدى الطلبة هي التدبر النشط والتخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي، وهذه الصفات قريبة من صفات المتفائلين، وبيّنت دراسة الهلالي (2009) وجود علاقة موجبة بين الضغط النفسي و لوم الذات والانعزال، وهذه الصفات قريبة من صفات المتشائمين. وأظهرت نتائج كاديفار وزملائه (Kadivar, Kavousian, Arabzadeh & Nikdel, 2011) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو هدف التعلم الذي يعتبر من العوامل الايجابية والضغط النفسي الأكاديمية.

ومن الدراسات التي توصلت إلى نتيجة مغايرة للدراسة الحالية دراسة المشعان (2000) التي أظهرت نتائجها عدم وجود ارتباط سلبي جوهري بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك عدم وجود ارتباط موجب جوهري بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

نتيجة السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بالضغط النفسية لدى العينة من خلال متغيرات (التفاؤل 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 (35) 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 (35)

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

مستوى الدلالة	قيمة F	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	الكلي	
0.000	65.354	4.868	2	9.736	الانحدار	التشاؤم والتحصيل الدراسي
		0.074	499	37.168	داخل المجموعات	
			501	46.903	الكلي	

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 (35) 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 (35) مستوى تنبؤ هذين المتغيرين بالضغط النفسية من خلال نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي:

جدول (36)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للنتبؤ بالضغط النفسية لدى العينة من خلال متغيرات التشاؤم

والتحصيل

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

* المتغيرات المتنبة بالضغط النفسية: التشاؤم

** المتغيرات المتنبة بالضغط 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 بالضغط 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 بالضغط 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 + (.144 * مستوى التشاؤم لدى العينة) + (-.003 * مستوى التحصيل الدراسي لدى العينة).

وقد توصلت دراسة داود (1995) إلى نتيجة مشابهة حيث بينت أن مصادر الضغوط المتعلقة بالمدرسة فسرت 42% من التباين في معدل علامات الطالب. كما توصلت دراسة حسن (2010) 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 منبىء بالضغوط النفسية من أن التشاؤم في طبيعته يحمل العدد من الخصائص النفسية السلبية التي تستثير الضغوط السلبية فالتفكير رؤية 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 لمواجهتها، وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من ردود الفعل الداخلية والخارجية (الزيناتى، 2003). 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 أكد بابو (Babu, 2008, 2) على 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 كثيرا من الأفكار والتوقعات السلبية وغي 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 متفائلا أم متشائماً (السهل والعبد الله، 2009، 16). حيث تعد الأفكار الالاعقلانية 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 الالاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة (عبيد، 2008، 137). ويبين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدوها، (نصر الله، 2008، 29-30).

وتشير نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسات (Lennings,2000)، (Hollnagel.) (et al 2000,) (Achat,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 سلبا على الضغوط النفسية ويؤدي إلى زيادتها، وهذا ما يحدث حيث يكون الأفراد المتشائمون من ذوي التحصيل المتدني، حيث يولد تدني التحصيل العديد من الضغوط المدرسية والاجتماعية وينعكس سلبا على تفاعل الطالب داخل المدرسة.

توصيات الدراسة

بعد الانتهاء من عرض النتائج ومناقشتها يوصي الباحث 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 (1994). عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة، منبئات بالتحصيل. *حولية كلية التربية، جامعة قطر*، 11 ، 551-586.
- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994). *مقياس الضغوط النفسية للتلاميذ*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو الديار، مسعد نجاح (2010). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت*، 38 (3)، 58-91.
- أبو حطب، صالح (2006). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة*، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.
- أبو سخيلة، عفيفة أحمد. (2011) *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة*. *مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية*، 13، (1 (A))، 689-720.
- أبو طالب، محمد بن علي بن محمد (2009). *مقياس التوافق النفسي*. ملتقى التوجيه والإرشاد العلمي المحلي الأول، الرياض/ الفترة من 8 — 9 / 2 / 1430 هـ
- أبو غزالة، سميرة (1999) *الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأکید الذات وبعض السمات المرضية*، *مجلة كلية التربية*، 15، 127-160.

- الأحمدي، حنان عبد الرحيم (2003). ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأعراض- بحث ميداني في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض"، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض معهد الإدارة العامة، 5-133.
- الأمامي، عباس ناجي صفاء (2010) علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدنمارك - مدينة ألبروك. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- الأنصاري، بدر محمد (1998). التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي ، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الأنصاري، بدر (2002). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت: دراسة عاملية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 3 (4)، 91-120.
- الأنصاري، بدر، وكاظم، علي (2007). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 9 (4)، 107-132.
- بالبيد، مفرح عبد الله أحمد (2009). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- البحراوي، احمد نبيل محمود (2003). 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 (2003). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، بحوث ودراسات، الجامعة الأردنية، 3، 141-117.
- حسن، عبد الحميد سعيد (2010). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس. مجلة دراسات الخليج وشبه الجزيرة العربية، 36 (137)، 97-51.
- حسن، هدى جعفر (2006). التفاؤل ولتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، جامعة اليرموك، 6 (1)، 112-83.
- حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.
- حسين، محمود عطا والزيود، نادر فهمي (1999). مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة البصائر. جامعة البنات الأهلية الأردنية ، الأردن، 3 (2)، 92-79.
- الحميري، عبده فرحان محمد (2005). التفاؤل - التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار. مجلة جامعة نمار للدراسات والبحوث، اليمن، 2، 54-36.
- حورية، عودية ولديحي (2005) دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، الجزائر، 22-25 مارس.

داود، نسيمة علي (1995). الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقتها بتغيرات المعدل الدراسي والجنس والصف، دراسات، (العلوم الإنسانية)، الجامعة الأردنية، 22، 3، 3671-3705.

دهمش، بسام صالح سعد علي (2008). ضغوط العمل الإداري وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بمملكة البحرين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القديس يوسف، بيروت.

رضوان، سامر جميل (2001). الاكتئاب والتشاؤم: دراسة ارتباطيه مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 2 (1)، 13-48.

الرقيب، سعيد بن صالح (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. بحث علمي قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق، الجامعة الإسلامية، ماليزيا.

زين الدين، حنان لطفي عبد القادر (2005). أنماط تعلق المراهقين بالوالدين وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية وأساليب تدبرهم لهذه الضغوط. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

الزينات، اعتماد يعقوب محمد (2003). أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

الزبيد، نادر فهمي (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، 27 (99).

- السهل، راشد علي، والعبد الله، يوسف محمد (2009). التفاوض والتشاور لدى عينة من الشباب الجامعي في بعض دول مجلس التعاون الخليجي (الكويت، قطر، البحرين)، *المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت*، 23 (91)، 57-13
- الشاعر، جاسم يوسف محمد (2003). *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 (2010). *الضغوط النفسية*. الرياض: مكتبة صيد الفوائد الإسلامية.
- الطهراوي، جميل حسن (2008). *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 (1996). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوض والتشاور*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عربيات، أحمد عبد الحليم، و الخرابشة، عمر محمد (2007). *الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون و إستراتيجية التعامل معها*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، 5 (2)، 48-68.
- عسكر، علي (2003). *ضغوط الحياة وأساليب واجهتها*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- علي، عمر إسماعيل (1999). *مقياس الضغوط المدرسية*. معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.

- عوض، رثيفة رجب (2001). *ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- العويضة، سلطان (2006). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. *مجلة رسالة التربية وعلوم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 27، 173-221*.
- القُدومي، خولة عزات، و خليل، ياسر فارس. (2011). إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد 19 (1)، 647-678*
- مخيمر، هشام محمد، وعبد المعطي، محمد السيد علي (2000). التفاعل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. *مجلة دراسات نفسية واجتماعية كلية التربية، جامعة حلوان، 6 (3)، 1-45*.
- المشعان، عويد سلطان (2000). لتفاعل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 10، (4)، 505-531..*
- المطارنة، خولة محمد زايد (2000). العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى المراهقين وأثر كل من صفهم وجنسهم والمستوى التعليمي لوالديهم في ذلك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة
- المطوع، عبد العزيز بن صالح بن جاسم (2008). تصميم برنامج إرشادي وقياس أثره في تخفيض درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين المدرسين بالمنطقة الشرقية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

منيب، تهاى محمد عثمان وعبد الوهاب أمانى عبد المقصود (2006). 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 16، (53)، 112-127

نصر الله، نوال خالد حسن (2008). *أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاوض والتشاور لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

النعمه، إبراهيم (2011). *التفاوض والتشاور في القرآن والسنة*. مجلة بيئتنا، الهيئة العامة للبيئة، الكويت، 116، 3-14.

نعيم، رائد (2012). *مفهوم التفاوض والتشاور*. الباحث العربي. ميونيخ ، ألمانيا.
<http://www.baheth.info/index.jsp?page=contact>

الهادي، بلعيد عبد السلام (2004). *التفاوض والتشاور وعلاقتها بمفهوم الذات ومركز التحكم لدى طلبة جامعة بني وليد*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المرقب، ليبيا.

الهالي عادل عبد الرحمن عبد الله (2009). *بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتى التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة: دراسة مقارنة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

هميسه، بدر عبد الحميد (2007). *التفاوض والتشاور في ميزان الإسلام*. الرياض: مكتبة صيد الفوائد الإسلامية.

ياغي، شاهر يوسف (2006). *الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلاية النفسية*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

اليحفوفي، نجوى والأنصاري، بدر محمد (2005). التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة : بين اللبنانيين والكويتي. *مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت*، 33 (2)، 313-333.

يوسف، جهاد فتحي محمد محمد (2010). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال نوى 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.(2007). *What is stress & effective stress management techniques*. 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.

- 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.
- Hulberta N. J. & Morrisonb 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.
- Krypel, M. N., Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students' lives? *Social Psychology of Education*, 13 (3), 409-424.

- 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 health across the lifespan*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.
- 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 disrupts the architecture of the developing brain*. Working Paper , No. 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 Psychology of Education* , 12 (2), 233-249.
- Sawyer, R. (2005). *Stress the silent killer*. e-BookWholesaler, Hitech United Australia Pty. Ltd . Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia.
- 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.

الملاحق

- ملحق (1): الاستبانة الاستطلاعية
- ملحق (2): مقياس الضغوط النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية بصورته الأولى.
- ملحق (3): أدوات الدراسة بصورتها النهائية
- ملحق (4): أسماء المحكمين.
- ملحق (5): كتب تسهيل المهمة.

ملحق (1)

الاستبانة الاستطلاعية

عزيزي الطالب

يهدف هذا الاستطلاع إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها وتنشأ عن بعض الجوانب التي تتعلق بالضغوط المدرسية والأسرية والعاطفية والاقتصادية والاجتماعية والضغوط المتعلقة بالمستقبل المهني.

وُرجى منك أن تعبّر عن رأيك بصدق وصراحة مما يسهم في تخفيف آثار هذه الضغوط. علماً بأن إجابتك سوف تُحاط بالتكتم والسرية، وسوف تُستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

والمطلوب منك أن تكتب من وجهة نظرك: ما هي الضغوط النفسية التي تتعرض لها والتي تتعلق بالموضوعات التالية:

أولاً: الضغوط النفسية المدرسية: (مثل ضغوط تتعلق بالمنهج، العلاقة مع المعلم، الإدارة، الامتحانات، النشاطات المدرسية واللامدرسية، الأقران، المبنى المدرسي، المرافق، وغيرها...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثانيا: الضغوط الأسرية: (مثل العلاقة مع الأب، الأم، الأخوة، ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثالثا: الضغوط العاطفية: (مثل الفشل في علاقة عاطفية، الخوف من الجنس الآخر، ز.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رابعا: الضغوط الاقتصادية: (مثل الفقر، نقص الملابس ، الطعام، المصروف، سوء
المسكن،.....

.....

.....

.....
.....

ضغوط أخرى .. حد...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ملحق (2)

مقياس الضغوط النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية بصورته الأولى

برنامج علم النفس الإرشادي

مقياس الضغوط النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية

إعداد الطالب :

عبد الهادي بن محمد القحطاني

إشراف د. جهان أبو راشد العمران

سعادة الدكتور / حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ...

أرفق لسعادتكم أداة الدراسة التي أقوم بها والمعنونة بـ: (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية) . وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير .

وتتضمن الأداة ستة أبعاد يمكن تعريفها على النحو التالي:

1. الضغوط المدرسية : هي التي تواجه الطالب داخل المدرسة من مربي ومعلمين وإدارة ومنهج .
 2. الضغوط المتعلقة بالمستقبل المهني: وهي ما يعانيه الطالب من ضغوط متعلقة بمستقبله بعد إنهاء مرحلة الدراسة الثانوية.
 3. الضغوط الانفعالية : وذلك من خلال ما يعانيه الطالب من ضغوط انفعالية مثل القلق، وحدة الانفعالات، وتقلب المزاج .
 4. الضغوط الأسرية : وهي ما يعانيه الطالب من ضغوط داخل محيط الأسرة ، مثل تدخل الوالدين في خصوصياته، وسوء التواصل الأسري
 5. الضغوط المادية : وذلك من خلال ما يعانيه الطالب من عدم تلبية الاحتياجات المعيشية الأساسية من طعام وملبس وترفيه.
 6. الضغوط الاجتماعية : وهي ما يعترض الطالب من ضغوط اجتماعية ، تتمثل في ضغط الرفاق، وعدم وجود مساندة اجتماعية.
- وأرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم في عبارات الاستبيان من النواحي التالية :

- سلامة الصياغة اللغوية .
 - تمثيل العبارة للبعد في المقياس .
 - ملائمة العبارة للمرحلة العمرية للطلاب في المرحلة الثانوية
- شاكرًا ومقدرًا لكم جهودكم وتعاونكم .

للتواصل : موبايل : 00966556542225

البريد الإلكتروني: abd1424alhdi@gmail.com

أرجو التكرم بالإجابة عليها وذلك بوضع علامة (✓) تحت درجة موافقتك على كل عبارة من العبارات التالية والتي تشكل ضغوطا نفسية بالنسبة اليك فيما يلي :

عبارات المحور الأول : الضغوط المدرسية

م	الضغوط المدرسية التي أتعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	عدم احترام الطلبة من قبل بعض المعلمين (مثل استخدام الكلام الجارح، المفاضلة بين التلاميذ).			
2	المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود والتعاطف			
3	أساليب تقويم الطلبة في المدرسة غير عادلة (مثل صعوبة الامتحانات وكثرتها)			
4	التنافس غير الصحي بين بعض الطلبة في المدرسة			
5	الأنشطة المدرسية اللاصفية غير كافية في المدرسة.			
6	البناء المدرسي غير مناسب للتعلم (مثل عدم حداثة المبنى ، ضيق الباحة، عدم وجود ملاعب)			
7	البيئة المادية للصف غير مناسبة (مثل ضيق الصف، كثرة التلاميذ، سوء التهوية والإضاءة)			
8	ضعف التجهيزات المدرسية (مثل عدم وجود معامل او مختبرات)			
9	تدني النظافة في دورات المياه			
10	سوء المعاملة من قبل الإدارة			
11	صعوبة بعض المواد الدراسية			
12	أساليب التدريس غير مشوقة			

عبارات المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بالمستقبل المهني

م	الضغوط المتعلقة بالمستقبل المهني التي أتعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	أشعر بالقلق من المستقبل بعد التخرج من الثانوية.			
2	لا يوجد لدي معلومات عن فرص العمل في المستقبل .			
3	أشعر بالانزعاج عند التفكير في مستقبلي المهني .			
4	ليس لدي من يرشدني بخصوص مستقبلي الدراسي والمهني .			
5	يشغلني التفكير بخصوص حياتي في المستقبل .			
6	أشعر بالطمأنينة والهدوء بالنسبة لحياتي المستقبلية .			
7	أشك في تحقيق طموحي الدراسي.			
8	أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة .			
9	أعتقد أن تفكيري في المستقبل هو المصدر الأساسي لقلقي .			
10	أشعر أن المستقبل غامض .			
11	أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل .			
12	يقلقني التفكير في المستقبل .			

عبارات المحور الثالث : الضغوط الانفعالية:

م	الضغوط الانفعالية التي أ تعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	الشعور بالقلق الشديد دون سبب واضح			
2	صعوبة الاستغراق في النوم.			
3	العصبية الشديدة.			
4	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أيّ ضغط			
5	تقلب المزاج			
6	صعوبة التعبير عن المشاعر			
7	الشعور بالحزن في معظم الأوقات			
8	حدة الانفعال لأتفه الأسباب			
9	كثرة أحلام اليقظة			
10	عدم الاستقرار النفسي			
11	الشعور بالقلق من المستقبل			
12	الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات			

عبارات المحور الرابع : الضغوط الأسرية :

م	الضغوط الأسرية التي أ تعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	صعوبة التفاهم مع أفراد أسرتي			
2	إرهاقي بأعباء أسرية فوق طاقتي من قبل أسرتي			
3	يعاملني والدي أو أحدهما بقسوة			
4	المفاضلة في المعاملة من قبل الوالدين بيني وبين أخوتي			
5	صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية			
6	تدخل الوالدين في شئوني الخاصة			
7	غياب التواصل السليم بين أفراد أسرتي			
8	سيادة الفوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط			
9	تباعد العلاقات بين أفراد أسرتي			
10	كثرة المشاجرات في أسرتي			
11	انشغال الوالدين عن الاهتمام بالأبناء			
12	كثرة الأمراض بين أفراد أسرتي .			

عبارات المحور الخامس : الضغوط المادية:

م	الضغوط المادية التي أ تعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	عدم القدرة على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام وملبس بسبب قلة المال			
2	عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنباً للإرهاق المادي			
3	الظروف المادية لا تسمح لي بإكمال الدراسة في الخارج مستقبلاً.			
4	نقص بعض اللوازم المالية في البيت مثل التلفزيون أو الثلاجة			
5	الاضطرار للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة.			
6	عدم قدرتي على شراء موبيل مثل البلاك بيري والايفون أسوة ببعض أصدقائي			
7	عدم القدرة على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية			
8	نقص الإمكانيات المادية للأسرة			
9	عدم وجود غرفة خاصة للمذاكرة .			
10	قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي .			
11	عدم توافر مسكن لائق			
12	صعوبة الحصول على دواء للعلاج بسبب التكلفة المالية			

عبارات المحور السادس : الضغوط الاجتماعية :

م	الضغوط الاجتماعية التي أتعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء			
2	كثرة قضاء الوقت بمشاهدة القنوات التلفزيونية الفضائية بعزلي عن الآخرين			
3	الشعور بعزلة أسرتي عن المجتمع الخارجي			
4	ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها كالتدخين			
5	تكوين الشلل في المدرسة			
6	عدم الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه			
7	عدم وجود مساندة اجتماعية لأسرتي من قبل مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالأسرة			
8	تقليد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كنسريحة الشعر والملبس			
9	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كالفيس بوك والتويتر مما يشغلني عن أداء واجباتي المدرسية			
10	كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه الأهل والأقارب			
11	كثرة استخدامي الانترنت يأخذ كل وقتي			
12	دخول غرف الدردشة في الانترنت يورطني في علاقات غير مرغوب فيها مع غرباء			

ملحق (3)

أدوات الدراسة بصورتها النهائية

مقياس الضغوط النفسية

تعليمات

عزيزي الطالب :

فيما يلي مجموعة من العبارات تدور حول بعض المواقف التي قد تسبب لك ضيقا وتمثل ضغطا عليك

الرجاء الانتباه إلى كل عبارة والإجابة عليها من وجهة نظرك بصدق وصراحة علما بأن أجوبتك سوف تكون سرية ولن يطلع عليها أحد ، وسوف تستخدم للبحث العلمي فقط .

والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة من العبارات في المقياس ثم ضع علامة (V) على الاختيار الذي تراه أنه ينطبق على درجة موافقتك على الضغوط التي تعتقد أنك تعاني منها تحت إحدى الخانات التالية: (أوافق بدرجة قليلة - أوافق بدرجة متوسطة - بدرجة كبيرة) .

والله ولي التوفيق ،،

بيانات أولوية للطالب

الاسم : (اختياري)

العمر : المدرسة :

السنة الدراسية : ☐ أول ثانوي ☐ ثاني ثانوي ☐ ثالث ثانوي .

التخصص :

التقدير العام : ☐ ممتاز ☐ جيد جدا ☐ جيد ☐ قبول .

المعدل التراكمي العام :

عبارات المحور الأول : الضغوط المدرسية

م	الضغوط المدرسية التي أ تعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	عدم احترام الطلبة من قبل بعض المعلمين (مثل استخدام الكلام الجارح، المفاضلة بين التلاميذ).			
2	المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود والتعاطف			
3	أساليب تقويم الطلبة في المدرسة غير عادلة (مثل صعوبة الامتحانات وكثرتها)			
4	التنافس غير الصحي بين بعض الطلبة في المدرسة			
5	عدم وجود أنشطة لا صفية للتخفيف من عناء الدراسة			
6	البناء المدرسي غير مناسب للتعلم (مثل عدم حداثة المبنى ، ضيق الباحة، عدم وجود ملاعب)			
7	البيئة المادية للصف غير مناسبة (مثل ضيق الصف، كثرة التلاميذ، سوء التهوية والإضاءة)			
8	ضعف التجهيزات المدرسية (مثل عدم وجود معامل او مختبرات)			
9	سوء أحوال المرافق المدرسية (المقصف، الحمامات)			
10	سوء المعاملة من قبل الإدارة			
11	صعوبة بعض المواد الدراسية			
12	أساليب التدريس غير مشوقة			

عبارات المحور الثاني : الضغوط الانفعالية:

م	الضغوط الانفعالية التي أ تعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	الشعور بالقلق الشديد دون سبب واضح			
2	صعوبة الاستغراق في النوم.			
3	العصبية الشديدة.			
4	سرعة الاستئثار عند مواجهة أي ضغط			
5	تقلب المزاج			
6	صعوبة التعبير عن المشاعر			
7	الشعور بالحزن في معظم الأوقات			
8	حدة الانفعال لآتفه الأسباب			
9	كثرة أحلام اليقظة			
10	عدم الاستقرار النفسي			
11	الشعور بالقلق من المستقبل			
12	الشعور بالتردد في اتخاذ القرارات			

عبارات المحور الثالث : الضغوط الأسرية :

م	الضغوط الأسرية التي أتعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	صعوبة التفاهم مع أفراد أسرتي			
2	إرهاقي بأعباء أسرية فوق طاقتي من قبل أسرتي			
3	استخدام القسوة في المعاملة من قبل الأب			
4	المفاضلة في المعاملة من قبل الوالدين بيني وبين أخوتي			
5	صعوبة مصارحة الوالدين بمشاكلي الشخصية			
6	تدخل الوالدين في شئوني الخاصة			
7	غياب التواصل السليم بين افراد أسرتي			
8	سيادة القوضى في حياتي الأسرية دون وجود ضوابط			
9	تباعد العلاقات بين افراد أسرتي			
10	كثرة المشاجرات في أسرتي			
11	انشغال الوالدين عن الاهتمام بالأبناء			
12	كثرة الأمراض بين أفراد أسرتي .			

عبارات المحور الرابع : الضغوط المادية:

م	الضغوط المادية التي أ تعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	عدم القدرة على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام وملبس بسبب قلة المال			
2	عدم القدرة على الشراء من المقصف تجنباً للإرهاق المادي			
3	الظروف المادية لا تسمح لي بإكمال الدراسة في الخارج مستقبلاً.			
4	نقص بعض اللوازم المالية في البيت مثل التلفزيون أو الثلاجة			
5	الاضطرار للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة.			
6	عدم قدرتي على شراء موبيل مثل البلاك بيري والاي فون أسوة ببعض اصدقائي			
7	عدم القدرة على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية			
8	نقص الإمكانيات المادية للأسرة			
9	عدم وجود غرفة خاصة للمذاكرة .			
10	قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي .			
11	عدم توافر مسكن لائق			
12	صعوبة الحصول على دواء للعلاج بسبب التكلفة المالية			

عبارات المحور الخامس : الضغوط الاجتماعية :

م	الضغوط الاجتماعية التي أتعرض لها هي	درجة الموافقة		
		أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة
1	عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء			
2	كثرة قضاء الوقت بمشاهدة القنوات التلفزيونية الفضائية يعزلي عن الآخرين			
3	الشعور بعزلة أسري عن المجتمع الخارجي			
4	ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها كالتدخين			
5	تكوين الشلل في المدرسة			
6	عدم الشعور بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه			
7	عدم وجود مساندة اجتماعية لأسري من قبل مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالأسرة			
8	تقليد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كتسريحة الشعر والملبس			
9	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كالفيس بوك والتويتر مما يشغلني عن أداء واجباتي المدرسية			
10	كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه الأهل والأقارب			
11	كثرة استخدامي الانترنت يأخذ كل وقتي			
12	دخول غرف الدردشة في الانترنت يورطني في علاقات غير مرغوب فيها مع غرباء			

شكرا لتعاونكم

مقياس التفاؤل والتشاؤم

تعليمات

عزيزي الطالب :

اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية وقرر الى أي حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك ورائك ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها

والله ولي التوفيق ،،

بيانات أولية للطالب

الاسم : (اختياري)

العمر : المدرسة :

السنة الدراسية : ☐ أول ثانوي . ☐ ثاني ثانوي . ☐ ثالث ثانوي .

التخصص :

التقدير العام : ☐ ممتاز ☐ جيد جدا ☐ جيد ☐ مقبول .

المعدل التراكمي العام :

كثيرا جدا	كثيرا	متوسط	قليلا	لا	العبارات	
5	4	3	2	1	تبدو لي الحياة جميلة .	1
5	4	3	2	1	اشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا .	2
5	4	3	2	1	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا .	3
5	4	3	2	1	أنظر الى المستقبل على أنه سيكون سعيدا .	4
5	4	3	2	1	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل .	5
5	4	3	2	1	يخيبني لي الزمن مفاجات سارة .	6
5	4	3	2	1	ستكون حياتي أكثر سعادة .	7
5	4	3	2	1	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس .	8
5	4	3	2	1	أرى أن الفرج سيكون قريبا .	9
5	4	3	2	1	أتوقع الأفضل .	10
5	4	3	2	1	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور .	11
5	4	3	2	1	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة .	12
5	4	3	2	1	إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا .	13
5	4	3	2	1	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل .	14
5	4	3	2	1	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم .	15

	العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم .	1	2	3	4	5
2	حظي قليل في هذه الحياة .	1	2	3	4	5
3	أشعر أنني أتعس مخلوق .	1	2	3	4	5
4	سيكون مستقبلي مظلماً .	1	2	3	4	5
5	يلازمي سوء الحظ .	1	2	3	4	5
6	مكتوب عليّ الشقاء وسوء الطالع .	1	2	3	4	5
7	أنا يائس من هذه الحياة .	1	2	3	4	5
8	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة .	1	2	3	4	5
9	أترقب حدوث أسوأ الأحداث .	1	2	3	4	5
10	يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ .	1	2	3	4	5
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل .	1	2	3	4	5
12	لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً .	1	2	3	4	5
13	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة .	1	2	3	4	5
14	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول .	1	2	3	4	5
15	أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي .	1	2	3	4	5

نشكر لكم حسن تعاونكم معنا

ملحق (4)

أسماء المحكمين

الدرجة العلمية	اسم المحكم
أستاذ علم النفس: جامعة البحرين	الدكتور محمد مقداد
أستاذ علم النفس: جامعة أم القرى	الدكتور عبد المنان ملا معمور بار
أستاذ علم النفس: جامعة الخليج العربي	الدكتور محمد جعفر جمل الليل
أستاذ القياس والتقويم: جامعة البحرين	الدكتور راشد حماد الدوسري
أستاذ علم النفس: جامعة الدمام	الدكتور فتحي الشرقاوي.
أستاذ أصول افقه: جامعة الدمام	الدكتور عبد الواحد المزروع
أستاذ التربية الخاصة المشارك: جامعة الخليج العربي	الدكتور نبيل سليمان
أستاذ علم النفس المشارك: جامعة البحرين	الدكتور توفيق عبد المنعم
أستاذ علم النفس المشارك: جامعة البحرين	الدكتور محمد المطوع
أستاذ علم النفس المشارك: جامعة البحرين	الدكتور أحمد سعد جلال.
أستاذ علم النفس المساعد: جامعة الدمام	الدكتور مهدي الطاهر
أستاذ أصول التربية المساعد: جامعة الدمام	الدكتور ممدوح مسعد الهلالي
أستاذ علم النفس المساعد: جامعة البحرين	الدكتور شيخة الجنيد.
أستاذ علم النفس المساعد: جامعة البحرين	الدكتور أمينة إبراهيم.
أستاذ علم النفس المساعد: جامعة الدمام	الدكتور أنور قاسم الشبول (رحمه الله)

ملحق (6): كتب تسهيل المهمة

UNIVERSITY OF BAHRAIN

جامعة البحرين

البحرين

College of Arts
Department of Psychology

كلية الآداب
قسم علم النفس

2012/04/23

المحترم
سعادة مدير ادارة التربية والتعليم بالمنطقة الشرقية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

يرجى منكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب / عبدالهادي محمد القحطاني ذو الرقم الجامعي 20094799 والذي يدرس في برنامج ماجستير علم النفس الارشادي بقسم علم النفس بجامعة البحرين ، في أعمال التطبيق الميداني في عدد من المدارس البنين بمحافظة الخبر وذلك حتى يتمكن من الجال الأعمال الميدانية الخاصة بأطروحة الماجستير ، والتي علماتها (المصنوع النفسية) وما كتبته بالتفصيل في ملف المرفق مع هذه الرسالة .
وذلك تحت إشراف الدكتورة جهان العمران بجامعة البحرين .

وتفضلوا بقبول فائق التحية والاحترام ...

رئيس قسم علم النفس

د. أمالي الشيراوي



P.O. Box: 32038 - Kingdom of Bahrain
Tel.: (+973) 17437176 / 17437167
Fax: (+973) 17449037

مستودع بريد: ٣٢٠٣٨ - مملكة البحرين
هاتف: ١٧٤٣٧١٧٦ / ١٧٤٣٧١٦٧ (+٩٧٣)
فاكس: ١٧٤٤٩٠٣٧ (+٩٧٣)



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة البحرين

كلية الآداب - قسم علم النفس

برنامج ماجستير علم النفس الإرشادي

أخي الطالب
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،
حفظك الله .. وبعد ..

أقوم حالياً بإجراء دراسة بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر " .

وتتطلب الدراسة تطبيق مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التفاؤل والتشاؤم التي صممت لهذا الغرض تعباً من قبل الطالب في المرحلة الثانوية.

ونظراً لما يعهده فيكم الباحث من تعاون مثمر لإكمال الدراسة، فإنه يرجو أن تتكرموا بالاستجابة الموضوعية لمقاييس الدراسة. علماً بأن جميع المعلومات التي تُدوّن في هذه المقاييس هي محطّ سرّية تامّة، ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

التعليمات:-

- تحتوي الصفحة الأولى على نموذج البيانات الأولية إضافة إلى استبانتين ، الأولى عن الضغوط النفسية، والثانية عن التفاؤل والتشاؤم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة، مع ملاحظة أنّه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.
- ضع إشارة واحدة في واحد من الاختيارات الثلاث في استبانة الضغوط النفسية وواحدة من الاختيارات الخمس في استبانة التفاؤل والتشاؤم.

شاكر ومقدّر لكم حسن تعاونكم والله يحفظكم ويرعاكم.

الباحث

عبدالهادي بن محمد القحطاني

هاتف جوال ٥٥٦٥٤٢٢٢٥

E. mail: abd1424alhadi@gmail.com

الرقم ٧٨٨٤٤
التاريخ : ١٦/١٨
المشروعات : ٩



الجمهورية العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بالمنطقة الشرقية
إدارة التخطيط والتطوير

حفظه الله

إلى: المحترم مدير مكتب التربية والتعليم بالخبر
من: مديرة إدارة التخطيط والتطوير
بشأن: تسهيل مهمة الباحث/عبد الهادي القحطاني

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . . .

بناءً على موافقتنا بشأن تسهيل مهمة الباحث/عبد الهادي محمد القحطاني طالب الدراسات العليا لمرحلة الماجستير علم النفس بجامعة البحرين، والذي يجري بحثاً بعنوان (الصفوف النفسية وعلاقتها بالتفاضل والتشاور وبعض المتغيرات المدرسية) حيث تتطلب الدراسة تطبيق مقياس على طلاب المدارس الثانوية الثالثة (الحكسائي الثانوية - الثقبية الثانوية - الخير الثانوية - اليمقوبية الثانوية - طلبة الثانوية).

عليه فلا مانع من تسهيل مهمته. علماً أن التطبيق سيكون من قبل الباحث نفسه.
يسعدني شكريكم على عنايتكم وتجاوبكم مع ظروف الباحث.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته . . .

نوال بنت عبد الرحمن القحطان

٢٠١٨

من: لسم المحوثة والمندوعات
والقائمة
٢٠١٨

dpd@girlsduwp.gov.sa

٨٢١٤٣١١

www.girlsduwp.gov.sa دوراً مؤمناً على الإنترنت

٨٢١٤٤٧٧ فاكس

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 prepared by the researcher consisting 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 prepared by Ahmed Abdul-Khaliq (1996) which consists of (30) items distributed equally between optimism and pessimism.

The study population 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%).

Results revealed the following main results:

- The students of high schools 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 while no significant differences were identified on the rest of the dimensions ascribed to the students grade.

- 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 pessimisin and academic achievement which together explained (% 0.07) of the variation in psychological stress.

University of Bahrain
College of Arts
Department of Psychology
Master of Counseling Psychology



**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 in the Kingdom of Saudi Arabia

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Master's Degree in Counseling Psychology

Submitted by:

Abdulhadi Bin Mohammed Al-Qahtani

(20094799)

Supervised By:

Dr. Jihan Abu Rashid Alumran

Professor of Educational Psychology

University of Bahrain

2013