إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين

إعداد الطالب

سعد زايد محمد الشويات

إشراف

الأستاذ الدكتور أحمد ربيع

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص الإدارة التربوية

عمادة البحث العلمي والدراسات العليا

جامعة جرش

أيار/2020

التفويض

أنا الطالب سعد زايد محمد الشويات أفوض جامعة جرش بتزويد نسخ من رسالتي"**إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين**" ورقيا والإلكترونيا للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات، أو الاشخاص عند طلبهم حسب التعليمات النافذة في الجامعة.

الاسم: سعد زايد محمد الشويات .

التوقيع :

التاريخ: / /2020

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة في جامعة جرش، وعنوانها:"إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين"

واجيزت بتاريخ : / /2020

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الأستاذ الدكتور أحمد ربيع أستاذ الإدارة التربوية في جامعة جرش	(مشرفا ورئيسا)	.....
الدكتور معن عياصرة أستاذ الإدارة التربوية المشارك في جامعة جرش	(عضوا داخليا)	.....
الأستاذ الدكتور صالح عليمات أستاذ الإدارة التربوية في جامعة اليرموك	(عضوا خارجيا)	.....

الإهداء

يا من أحمل اسمك بكل فخر، يا من افتقدك منذ الصغر

الى رمز التفاني والإخلاص والذي لم يمهله القدر وتوفي في ريعان شبابه... **ابي الغالي**

الى حكمتي وعلمي.. الى أدبي وحلمي

إلى طريقي المستقيم.. الى طريق الهداية

الى كل من في الوجود بعد الله ورسوله.. **أمي الغالية**

الى سندي وقوتي وملاذي بعد الله، الى من علموني علم الحياة... **إخوتي**

إلى من كانوا ملاذي وملجئي وتذوقت معهم أجمل اللحظات ... زملائي **طلاب قسم الإدارة التربوية**

الباحث

شكر وتقدير

الحمد لله حمد العارفين لفضله احيا القلوب بالحكمة، والعقول بالعلم والمعرفة وفضَل العلم على الجهل، فقال سبحانه**{ قُلْ هَلْ يَسْتوي الذِينَ يِعْلِمُونَ وِالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ }** (الزمر:9) وأصلي وأسلم وأبارك على المعلم الأول محمد بن عبد الله عليه وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين أفضل الصلاة وأتم التسليم إلى يوم الدين.

الحمد لله الذي وفقني على إنجاز هذه الرسالة بهذه الصورة، بعد رحلة بحث وجهد واجتهاد تكللت بإنجاز.

وإنطلاقا من قول رسول الله ﷺ" من لا يشكر الناس لا يشكر الله "، يسعدني أن اتقدم بالشكر والتقدير والعرفان للأستاذ الدكتور أحمد ربيع الذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة والذي غمرني بعلمه الزاخر وعطائة الوافر وحسن معاملته .

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى الفاضلين عضوي لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور صالح عليمات، والدكتور معن عياصرة لتفضلهمها بقبول مناقشة الرسالة وإثرائها بملاحظاتهما القيمة وتوجيهاتهما السديدة.

كما واتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع أعضاء الهيئة التدريسة في كلية العلوم التربوية بجامعة جرش لما قدموه من جهد كبير خلال سنتي الدراسة.

وكل الشكر إلى جميع من ساندني ووقف بجانبي في إتمام هذه الدراسة فلهم من الله خير الجزاء.

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
العنوان	أ
التفويض	ب
قرار لجنة المناقشة	ج
الإهداء	د
شكر وتقدير	هـ
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ح
قائمة الملاحق	ط
ملخص الدراسة باللغة العربية	ي
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	ك
الفصل الاول :الإطار العام لدراسة	
مقدمة الدراسة	2
مشكلة الدراسة	4
اسئلة الدراسة	5
أهداف الدراسة	6
أهمية الدراسة	7
حدود الدراسة	8
مصطلحات الدراسة	8
الفصل الثاني:الأدب النظري والدراسات السابقة	
الأدب النظري	11
الدراسات السابقة	32
الدراسات باللغة العربية	32
الدراسات باللغة الاجنبية	39
التعقيب على الدراسات السابقة	41
الفصل الثالث:الطريقة والاجراءات	
منهج الدراسة	44
مجتمع الدراسة	44
عينة الدراسة	44
أداة الدراسة	45
صدق أداة الدراسة	47
ثبات أداة الدراسة	50
إجراءات تصحيح الدراسة	51
متغيرات الدراسة	52
المعالجات الإحصائية	52
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة	
عرض نتائج السؤال الاول	54
عرض نتائج السؤال الثاني	59
عرض نتائج السؤال الثالث	61
عرض نتائج السؤال الرابع	61

عرض نتائج السؤال الخامس	65
الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات	
مناقشة نتائج السؤال الاول	68
مناقشة نتائج السؤال الثاني	73
مناقشة نتائج السؤال الثالث	75
مناقشة نتائج السؤال الرابع	77
مناقشة نتائج السؤال الخامس	79
توصيات الدراسة	81
المراجع	83
المراجع العربية	83
المراجع الاجنبية	88
قائمة الملاحق	91

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	رقم الصفحة
1	توزيع افراد عينة الدراسة	45
2	معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي اليه اداة قياس درجة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية	48
3	معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية لاداة قياس درجة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية	48
4	معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لاداة قياس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا	49
5	معاملات الارتباط بين الفقرات ببعضها لاداة قياس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية	49
6	معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا والثبات للمجالات والدرجة الكلية لأداة قياس درجة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية	50
7	معامل الاتساق الداخلي كرونباخ الفا والثبات للفقرات والدرجة الكلية لاداة قياس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية	51
8	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية مرتبة تنازليا	54
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال طرق معرفية مرتبة تنازليا	55
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال الدعم الاجتماعي مرتبة تنازليا	56
11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال التعبير عن المشاعر والانفعالات مرتبة تنازليا	57
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال إدارة الضغوط والانفعالات مرتبة تنازليا	58
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال تجنب الموقف مرتبة تنازليا	59
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمستوى التحصيل الدراسي مرتبة تنازليا	60
15	معامل ارتباط بيرسو ن لعلاقة درجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية وبين التحصيل الدراسي	61
16	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" حسب متغير الجنس لاجابات افراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا	62
17	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" حسب متغير الخبرة لاجابات افراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا	64
18	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" حسب متغير المؤهل العلمي لاجابات افراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا	64
19	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" حسب متغير الجنس لاجابات افراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا	65
20	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" حسب متغير الخبرة لاجابات افراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا	66
21	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار"ت" حسب متغير المؤهل العلمي لاجابات افراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا	66

قائمة الملاحق

رقم الملحق	اسم الملحق	الصفحة
1	كتاب من مديرية التربية والتعليم يوضح عدد افراد مجتمع الدراسة	91
2	الاستبانة بصورتها الاولية	92
3	قائمة باسماء الاساتذة أعضاء هيئة التدريس المحكمين لأداة الدراسة	96
4	الاستبانة بصورتها النهائية	97
5	كتاب من جامعة جرش يتضمن تسهيل مهمة	101
6	كتاب من وزارة التربية والتعليم موجه لمديرية التربية والتعليم للواء ديرعلا	102
7	كتاب من مديرية التربية والتعليم موجه لمدراء المدارس يتضمن تسهيل مهمة	103

إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين

إعداد

سعد زايد محمد الشويات

إشراف

الأستاذ الدكتور أحمد ربيع

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على درجة "إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين"، تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمين المدارس الثانوية في لواء ديرعلا للعام الدراسي (2020/2019) والبالغ عددهم (200) معلم ومعلمة، وتم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (147) معلما ومعلمه منهم (96) ذكور و(51) اناث ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات وتم التأكد من صدق الاداة وثباتها. واظهرت النتائج أن درجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، ومستوى التحصيل الدراسي جاءا متوسطان، كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اجابات عينة افراد الدراسة لتقديراتهم لدرجة الضغوط النفسية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ومتغير المؤهل العلمي لصالح الدراسات العليا، ومتغير الخبرة لصالح ذوي خبرة أقل من(10)سنوات، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات اجابات افراد عينة الدراسة في تقديرهم لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ومتغير الخبرة لصالح الخبرة الاقل من(10) سنوات، ومتغير المؤهل العلمي لصالح البكالوريس. ووجود علاقة إرتباطية إيجابية (طردية) دالة احصائيا بين درجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا، وبين مستوى التحصيل الدراسي. وفي ضوء نتائج الدراسة قدم الباحث مجموعة من التوصيات منها : توعية وإرشاد معلمي واولياء امور طلبة المرحلة الثانوية بأبرز الضغوط النفسية التي قد يواجهها الطلبة في هذه المرحلة وطرق التغلب عليها.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية والاجتماعية، التحصيل الدراسي، طلاب المدارس الثانوية.

Components of Psychological and Social Pressure on High School Students in Deir Alla City and their Relationship with Academic Achievement from the Teachers' Point of View

Prepared by: Saad z m alshoyta

Supervisor: Prof, Dr Ahmad Rabee

Summary

This study aims to examine the degree to which high school students can manage the psychological and social pressures in a city of Deir Alla and their relationship with students' academic achievement from the teachers' point of view.

The study population included all high school teachers in Dier Alla city as a total of 200 teachers in 2019 – 2020 academic year. The participants in this study consisted of 147 high school teachers, 96 males and 51 females, chosen randomly, and gender references were taken into account. To achieve the purpose of this study in the best manner, survey method was used to gather data.

The results showed that the amount of psychological and social pressure revealed a huge difference in the academic achievement, outcomes of higher-education studies and work experience, based on gender, in favor of males.

Considering that the school is not merely school but a place of education with a positive correlation (progressive), it is found to be a statistical function between the components of psychological and social stress.

In light of the study results, the researcher has made some recommendations about education and guidance for teachers and parents of secondary school students.

Keywords: Psychological and Social Stress, Educational Attainment, High School Student

الفصل الاول

الاطار العام لدراسة

المقدمة

مشكلة الدراسة

اسئلة الدراسة

أهداف الدراسة

اهمية الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الاول

الإطار العام للدراسة

المقدمة

لقد تغير اسلوب الحياة في عصرنا الحاضر نتيجة لما نشاهده من تطور متسارع، باتت الحياة مليئة بالتحديات والتعقيدات والمشكلات، فالتصارع في القيم بين القديم والحديث، وارتفاع مستوى طموح الافراد، واتساع العلاقات الاجتماعية؛ أدى الى ظهور مشكلات في جميع الاصعدة، والتي سببت الضغوط بجميع اصنافها، حيث تعتبر الضغوط من أهم موجهات السلوك الإنساني خاصة في مرحلة المراهقة، والتي تعتبر مرحلة ضغوط في حد ذاتها، فهي مرحلة تتسم بالتوترات، والتقلبات، والصراعات النفسية، وتزداد فيها مطالب النمو، مما يؤدي تعرض المراهقين للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية، ولا سيما في مرحلة الثانوية العامة، حيث يتعرض الفرد للعديد من الضغوط الدراسية، والاسرية، والمجتمعية، وتعتبر مرحلة الثانوية العامة مرحلة انتقالية وهامة في حياة الفرد، فهي مرحلة الانتقال من التعلم المدرسي إلي الإختصاص في التعلم الجامعي، وفي هذه المرحلة الانتقالية، يكون الطلبة احوج للعناية والاهتمام اكثر من اي وقت مضى، كونهم يواجهون العديد من المشكلات والمعوقات المرتبطة بجوانب نموهم وتعلمهم المختلفة، خاصة المعرفية والاكادمية.

والضغوط النفسية ليست اختراعا حديثا، فقد عرف الإنسان الضغوط منذ وجوده على الارض، فالضغوط موازية للحياة، ومن المستحيلات التي يُتفق عليها (حياةٌ بلا ضغوط)، حيث واجه الانسان القديم الضغوط وعايشها، وتمثلت هذه الضغوط بشكل أساسي في مواجهة الطبيعة وظروفها القاسية، وفي البحث عن الطعام والشراب (سيد،2004) .

وأشار شداني (2010) أن الضغط النفسي هو محصلة كل تغيير يجعل الفرد غير مرتاح بدنيا أو عاطفيا حيث يختلف الأفراد في هذا التعريف، ويتميز من خلال الفروق الفردية في الاستجابة لهذه الضغوط، والتي تختلف في سلوكها وادراكها للموقف الضاغط.

فالضغوط النفسية هي ظواهر تظهر في حياة الانسان في مواقف معينة مما يتطلب من الفرد توافق او إعادة توافق مع البيئة، فقد ركز اغلب علماء النفس والطب وعلم الإجتماع على وضع تعريفات عدة للضغط النفسي (أحمد، واحمد، 2009).

ومن جهة أخرى فإن افتقار المراهقين لإستراتجيات التعامل مع الضغوط تزيد من حدة الضغط لدى الفرد، ولأن أغلب الخدمات النفسية ما زالت تقدم على استحياء، وقد تكون طواعية وغير مدعومة، مما أوجد قناعة لدى الكثيرين من أن الخدمات النفسية هي نوع من الترف، وأنها لا تشكل حاجة أساسية لدى مختلف فئات المجتمع ومنها المراهيقين، حيث تواجه هذه الفئة ضغوط نفسية عديدة قد تكون ناجمة عن عوامل متعددة منها التنشئة الاسرية، والطرائق المتعددة التي يتبعها الوالدان في التعامل معهم، حيث اصبح معروفا أن أساليب المعاملة من قبل الوالدين للأبناء تعد من اهم العوامل التي تترك اثارا سلبية وايجابية في شخصية الابناء، ويؤثر في مستوى الصحة النفسية التي يمكن أن تكون عليها شخصياتهم فيما بعد، وينعكس بالتالي على الطرائق والأساليب التي يتبعها المراهقون في التعامل مع الضغوط المختلفه التي يتعرضون لها خلال هذه المرحلة (فيدمان، 2010).

وتعد الضغوط النفسية مفتاح التفوق والنجاح، فالطلاب يقيسون مستوى مذاكرتهم لدروسهم بمستوى الضغوط التي يحسونها من جراء هاجس امتحان، او ضغوط اجتماعية، او اقتصادية يتعرضون لها(عثمان،2001).

كما يحظى معدل التحصيل الدراسي في الثانوية العامة بأهمية بارزة في حياة الطلبة واسرهم، حيث انه يرتبط بتاريخ عشرات السنين من الخبرات المتراكمة في حياة المتعلم بجوانبها المختلفة، كما انه معيار هام لمدى نجاح او فشل حياة المتعلم بشكل عام وأسرته من خلال معدل تحصيله الدراسي في الثانوية العامة، وبناء على ذلك فإن طلبة الثانوية العامة يسعون للوصول الى أفضل معدل تراكمي، لأنهم يدركون جيدا بأن هذا المعدل سوف يفتح امامه أبواب اوسع، وفرص حياتية افضل(عبدالعزيز،2010).

مشكلة الدراسة

يعد التحصيل الدراسي نقطة تحول كبيرة في حياة طلاب المرحلة الثانوية، حيث انه من المرتكزات الاساسية التي ينظر لها عند الإنتقال من مرحلة التعليم المدرسي الى التعلم الجامعي واختيار مسار حياته العلمي والعملي، ولضغوط النفسية والاجتماعية أثر كبير على هذه المرحلة.

ومن خلال عمل الباحث معلم في وزارة التربية والتعليم، فقد شعر أن التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الثانوية يختلف من طالب لآخر، ولتأكيد شعوره قام الباحث بعمل استطلاع رأي لبعض المعلمين وتوجيه سؤال لهم عن سبب هذا الاختلاف في التحصيل الدراسي، فتبين له من خلال اجابات كثير منهم، أن الضغوط النفسية والإجتماعية لدى الطلبة تؤثر سلبا او ايجابيا على تحصيلهم الدراسي، وهذا ما اكدته دراسة بيتر وروث (petr&ruth,2013) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في التحصيل الدراسي يعزى لمتغيرات(حجم الاسرة، ومستواها الاقتصادي، والاجتماعي) ولصالح الطلبة ذوي الاسر الافضل اقتصاديا واجتماعيا وحجم الأسرة الأقل.

ولذلك جاءت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية وبين تحصيلهم الدراسي كما يراها المعلمون لطلاب المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في لواء ديرعلا، وفي ضوء ذلك تتحدد مشكلة الدراسة بالإجابة عن السؤال الأتي :

ما درجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وما علاقتها بمستوى تحصيلهم الدراسي من وجهة نظر المعلمين ؟

اسئلة الدراسة

أجابت الدراسة على الاسئلة الاتية:

1- ما درجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا من وجهة نظر المعلمين؟

2- ما مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا من وجهة نظر المعلمين ؟

3- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية ومستوى التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين ؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات اجابات أفراد عينة الدراسة في تقديرهم لدرجة ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا، تعزى لمتغيرات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي ؟

5- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)بين متوسطات اجابات افراد عينة الدراسة في تقديرهم لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا، تعزى لمتغيرات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي ؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الى:

1. التعرف على درجة إدارة الضغوط النفسية والإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا من وجهة نظر المعلمين.
2. التعرف على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا.
3. الكشف عما اذا كان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا ومستوى التحصيل الدراسي.
4. الكشف عما اذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة في متوسطات اجابات عينة الدراسة في تقديرهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا

5. الكشف عما اذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في متوسطات اجابات عينة الدراسة في تقديرهم لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

1- تتناول هذه الدراسة موضوعا ذا اهمية كبيرة في الدراسات الإدارية التربوية الحديثة، التي تخص فاعلية المدرسة من خلال تقديم معرفة جديدة حول أهمية إدارة الضغوط النفسية والإجتماعية للطلاب بشكل يحد من تدنى مستوى التحصيل الدراسي.

2- من المؤمل ان تقدم معلومات لأصحاب القرار والباحثين والتربوين عن استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية وادارتها بشكل ايجابي .

3- من المؤمل أن تقدم معلومات لأصحاب القرار والباحثين التربويين عن الأسلوب الذي يتبعه معلمو المرحلة الثانوية للحد من تدني التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

4- من المؤمل أن تفيد الباحثين في مجال العلوم التربوية وتفتح المجال امامهم لاجراء بحوث مشابهه.

5- من المؤمل أن تثري الأدب التربوي بمزيد من المعلومات حول إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية والاسلوب الذي يتبعه معلمو المرحلة الثانوية.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية:

- الحد البشري: طبقت هذه الدراسة على معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في لواء ديرعلا .
- الحد المكاني: طبقت هذه الدراسة في المدارس الثانوية الحكومية في لواء ديرعلا.
- الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على معرفة العلاقه بين إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وبين التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين.
- الحد الزماني: طبقت هذه الدراسة خلال العام الدراسي (2020/2019).

مصطلحات الدراسة

تطلبت الدراسة التعريف بالمصطلحات الاتية:

- **الضغوط النفسية والاجتماعية:** استجابة طبيعية لتحدي بدني او عاطفي، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، ففي احدى كفتي الميزان يمثل الضغط

النفسي التحديات التي تثيرنا وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الاخرى أن الضغط النفسي يمثل الاوضاع التي يصبح فيها ألافراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضه عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهيارا بدنيا ونفسيا(فيدمان،2010 ، 109).

- **إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية (اجرائيا):** هي إدارة الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الطالب في حياته اليوميه وتثير لديه شعور بالقلق والإحباط فتحدث خلل في استجابته لأمور حياته، وتقاس من خلال افراد عينة الدراسة.
- **التحصيل الدراسي:** مستوى محدد من الانجاز أو براعة في العمل المدرسي يقاس من قبل المعلمين، او بالاختبارات المقررة (العيسوي،الزعبلاوي، الجسماني،2006 ،13).
- **مستوى التحصيل الدراسي (اجرائيا):** مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في نهاية العام الدراسي، او نهاية الفصل الدراسي، وذلك بعد تجاوز الاختبارات والامتحانات بنجاح.وهو يقاس من خلال اجابات عينة الدراسة على اداة قياس مستوى التحصيل الدراسي.

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

أولا:الأدب النظري

يتناول الإطار النظري للدراسة مبحثين رئيسين، وهما: (الضغوط النفسية والاجتماعية) و (التحصيل الدراسي). ويتضمن كل مبحث عدداً من العناوين الفرعية، مثل: المفهوم النظريات ومصادرهما، ومراحلهما وأنواعهما، والعوامل المؤثرة بهما.

ثانيا : الدراسات السابقة

وتم تقسيمها إلى :

- **الدراسات العربية**

- **الدراسات الأجنبية.**

مفهوم الضغط النفسي:

تعني كلمة الضغط في اللغة عصر الشيء نقول ضغطه ضغطاً أي عصره وزحمه كما جاء في معجم الوجيز، أما في علم النفس يعتبر العالم هانز سيلي (HansSely) الرائد الأول الذي أدخل مصطلح الضغط إلى اللغة العلمية وسمي أبو الضغوط النفسية عندما توصل إلى إيجاد الميكانزمات الفسيولوجية التي تحدد الإستجابة لدى الكائن الحي والحفاظ على التوازن الداخلي للشخص (عبد الظاهر والبهاض،2013).

واشار عسكر(2005) إلى أن الضغوط النفسية تستخدم لدلالة على حالتين: الحالة الاولى تشير الى ظروف البيئة المحيطة بالفرد والتي تسبب له نوعا من التوتر والضيق، وفي الحالة الثانية يشير مصطلح الضغوط الى ردود الفعل الداخلية للفرد او الشعور غير السار الذي يشعر به الفرد .

كما اشار كل من كوكجان و واطسون (kajan&Watson) أن الضغوط النفسية ناتجة عن متطلبات الفرد الملحة في بيئته كظروف الفرد وحاجته ودوافعه، بالاضافة الى اعتماده على الاخرين، ويعبر الفرد عن تلك الضغوط معرفيا، وسلوكيا، وانفعاليا.(هشام عبدالرحمن،2007).

وعرف باتيرسونيتال (Pattersonetal et al,1997) الضغط النفسي بأنه التفاعل المعقد بين فرد معين وبيئة محددة، وهذا التفاعل يحدث عندما يشعر الفرد بالتهديد والتحدي ويعرف محمد (2005) الضغط النفسي بأنه حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات، والإمكانات التي يمتلكها الفرد.كما يعرفه ساينر (Sayiner,2006) بأنه تجارب عاطفية سلبية مصحوبة بتغييرات فسيولوجية وإدراكية وسلوكية يمكن التنبؤ بها. وعرف أبو حطب (2006) الضغوط

النفسية بأنها تتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، والتي تظهر على شكل ردود فعل نفسية، وفسيولوجية.

ونستنتج مما سبق أن الضغط النفسي هو عبارة عن الاستجابة للأحداث والصعوبات التي يعيشها الفرد في الحياة، والتي تسبب له انفعالات سلبية، وشعور بعدم الراحة، كما تسبب له المشكلات المختلفة، وتتطلب منه المواجهة ومضاعفة الجهد للتكيف والتأقلم معها.

مصادر الضغط النفسي:

يقصد بمصادر الضغوط النفسية المثيرات التي تجعل الفرد يشعر بالضغط النفسي، او عدد من الاسباب التي يتعرض لها داخل اسرته او بيئته او عمله(شناشنه، وسام،2017) ويتعرض الطالب في جميع مراحله الدراسية عموماً، وفي المرحلة الثانوية خاصة لمصادر مختلفة من الضغوط، وهي تؤثر على تحصيله الدراسي، وقد صنف بوليفارد (boulevard,2004) مصادر الضغط النفسي إلى فئتين رئيسيتين هما:

أ- **مصادر الخارجية** :وتشمل على الظروف غير المناسبة التي تحيط بالافراد كانخفاض درجات الحرارة وارتفاعها وظروف العمل او مشكلات في العلاقات ، أو فقدان شخص عزيز .

ب- مصادر داخلية: وهي تنبع من داخل الشخص مثل مرض جسدي او صراع نفسي من اجل الحصول على هدف ما او مشكلات نفسية ناتجه عن مشاعر الحزن التي ترتبط بالاحداث المزعجة .

ومن مصادر الضغط النفسي المظاهر الاجتماعية التي تسبب للفرد الشعور بالضغط والتوتر النفسي مثل كثرة المواعيد، والواجبات الاجتماعية، والمناسبات، والزيارات الرسمية، وكثرة المجاملات، بالإضافة إلى الظواهر البيئية، مثل حدوث تغيرات مفاجئة في الحالة الجوية، والتلوث البيئي، والضوضاء، والعوامل الفسيولوجية أيضاً مثل تعرض الفرد للإصابة بالأمراض، وسوء التغذية، واضطرابات النوم، وألم المعدة والأمعاء، وأساليب وطرق التفكير، وكيفية تفسير العقل للتغيرات البيئية المختلفة، وكيفية مواجهتها (الدحادحه،2010).

ويصنف عبد الظاهر والبهاض (2013) مصادر الضغوط النفسية حسب النماذج المفسرة لها على النحو الآتي:

أ- نموذج المثير والإجابة: ينظر هذا النموذج إلى الضغط النفسي من خلال منظورين، المنظور الأول يعتبر الضغط النفسي مثيراً، فالأحداث نفسها يختلف تأثيرها من شخص إلى شخص آخر، وهذه الضغوط منها الشديدة كانتظار عملية جراحية مثلاً، والمزمنة كالبطالة، ومنها المتقطعة كمشكلة التواصل الاجتماعي في الأسرة، والمنظور الثاني من هذا النموذج ينظر إلى الضغط باعتباره استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وهذه الاستجابة يمكن أن تعمل مرة أخرى كعامل منبه لإنتاج المزيد من الاستجابات.

ب- النموذج المعرفي: إن المتغيرات المعرفية من محددات الصحة النفسية للفرد، فالعوامل المعرفية التي يستخدمها الشخص في تفسير الضغوط، وطريقة إدراكه لها تؤثر في انفعاله وسلوكه، وبالتالي تتكون الضغوط عندما تكون قدرات الشخص المعرفية غير

كافيـة للمواجهـة، أمـا إذا كانـت قدراتـه المعرفيـة كافيـة للمواجهـة فلـن تحـدث الضـغوط لديه.

ت- نمـوذج الأحـداث الضـاغطة: يقـوم علـى فكـرة أن الضـغوط الكبيـرة مرتبطـة بزيـادة معـدل الأمـراض وانتشـارها، فالأشـخاص الـذين يعـانون مـن أزمـات كبيـرة فـي حيـاتهم هـم أكثـر احتمـالاً للإصـابة بـالأمراض الجسـدية مـن الأشـخاص الـذين لـديهم مسـتويات أقـل مـن الأحداث الضاغطة.

ج- نمـوذج تـراكم الأحـداث الصـغرى: يعتبـر لازروس (Lazarus) مـن رواد هـذا النمـوذج الـذي يعتبـر الضـغوط النفسـية تـراكم وتكـدس لمجموعـة الأحـداث الضـاغطة الصـغيرة التـي تـزداد يومـاً بعـد يـوم، ويمكـن قيـاس تلـك الضـغوط مـن خـلال الأحـداث اليومية.

مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب التربوية

يشـير فنتـاني (Fontaine,1994) إلـى أن الضـغوط النفسـية للطلبـة فـي المجـال المدرسـي تمثـل أهـم التحـديات والمشـكلات لـدى العـاملين فـي المجـال التربـوي والنفسـي، لمـا لهـا مـن آثـار سـلبية تهـدد كيـان الطالـب حينمـا تـزداد عـن مسـتوى قدرتـه، وخاصـة فـي مجـال إنجازاته، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة على الذات والمجتمع.

ويعـد تفاعـل الطالـب مـع المعلمـين والرفـاق مصـدراً مـن مصـادر الضـغوط النفسـية علـى الطلبـة، وخاصـة أولئـك الـذين لـديهم فكـرة متدنيـة عـن الـذات مـن الناحيـة الأكاديميـة، وهنـاك ضـغوط مـن أجـل تحقيـق توقعـات الآخـرين، وكـذلك الضـغوط الناتجـة عـن البيئـة المدرسـية، والمناهج الدراسية، والاختبارات (الغرير وأبو أسعد،2009).

ومن أهم الجوانب التربوية التي تسبب الضغوط النفسية الجوانب الآتية:

أ- البيئة المدرسية: يقصد بالبيئة المدرسية التفاعل الذي يحدث بين المعلمين والطلبة، وبين الطلبة أنفسهم، وبين الإدارة المدرسية والمعلمين، وبين الإدارة والطلبة، كما يشكل الكيان المادي للمدرسة والمرافق المدرسية الموجودة فيها، كالأقسام وقاعات النشاط، والملاعب مصدراً آخراً للضغوط إذ لها علاقة بالصحة النفسية للطالب، كما أن الإمكانات التي تتوفر في المدرسة لها دوراً مهماً في جعل عملية التعليم محبوبة ومريحة، فعدم ملاءة الأثاث لحجم الطلبة، وضيق الفصول تؤدي إلى عدم ارتياح الطلبة، وبالتالي شعورهم بالانزعاج (فهيم، 2004). ويعرف المناخ المدرسي بأنه تلك العوامل المحيطة بالطالب داخل المدرسة، ومدى ما توفره هذه المدرسة من إمكانات، فالأطفال يقضون جزءاً كبيراً من وقتهم في المدرسة، لذا يجب أن توفر المدرسة مناخاً مدرسياً متسماً بالأمن والصحة النفسية للطلبة، ومن واجب المدرسة أيضاً أن توفر جواً تعليمياً يسوده الاحترام المتبادل(Rousseau,2000).

ب- اكتظاظ الصفوف المدرسية: يمثل اكتظاظ الصفوف معوقاً من المعوقات الأساسية للمعلم والتي تعيقه عن أداء دوره التربوي، وكثيراً ما يسبب له القلق والإزعاج، فقد لا يتمكن المعلم في بعض الأحيان من إتمام الدرس في الوقت المحدد، ولا يتمكن من إيصال وتحقيق أهدافه المطلوبة إلى كل الطلاب؛ فهناك معايير تربوية خاصة للصفوف الدراسية تعتبر نموذجية من حيث السعة واللون والإضاءة والتهوية، فالكثير من رجال التربية يرون ضرورة أن يضم الصف من (25-30) طالباً، على أن يخصص لكل واحد منهم مساحة من الغرفة تقدر بحوالي (2) متر مربع، وبحجم

حوالي خمسة أمتار مكعبة من حجمها، وذلك من أجل تيسير التحرك في الصف وتأمين الكمية الكافية من الهواء (زبدي، 2007).

ج- طرق التدريس التقليدية: يمكن لطرق التدريس أن تكون مصدراً للضغوط بالنسبة للطالب، حيث يقصد بها الطرق أو المنهج الذي يسلكه المعلم في توصيل ما جاء في المقرر الدراسي من معرفة للمتعلم (الفتلاوي، 2006)، وتتعدد وتتنوع طرق التدريس، فهناك طريقة الإلقاء، وطريقة المشروع والاستكشاف، كما توجد طريقة الاستقصاء، وهذا التعدد والتنوع جاء نتيجة لطبيعة التطور في نظريات التعلم، وتطور الوسائل التكنولوجية، ونتيجة لهذا التنوع في طرق التدريس، فقد صنفها بعض الباحثين إلى نوعين هما: التصنيف الأول طرق قائمة على أساس نشاط المتعلم، والتصنيف الثاني طرق قائمة على أساس نشاط المعلم مثل الطريقة التقليدية القائمة على الإلقاء والتلقين، التي تسبب الضيق والملل للطلاب مما يدفعهم إلى الانصراف عن التركيز، خلال الحصص الدراسية (حسين وحسين، 2006).

د- الأسلوب الإداري في المدرسة: إن القيادة جزءاً أساسياً في العملية الإدارية، ويقصد بالأسلوب الإداري سلوك المدير اتجاه المواقف التي يواجهها أثناء قيامه بعمله اليومي. ويعتبر هذا الأسلوب أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في تشكيل طابع العلاقات الوظيفية الإدارية داخل المؤسسة التربوية (سعود،2008). كما وُجد أن بعض المديرين يستعملون النمط التسلطي أو الاستبدادي، والبعض الآخر منهم يجدون صعوبات في مجال الإدارة، ويلاحظ على بعضهم عدم المواكبة للتطورات التربوية والإدارية الحديثة، مع عدم الإلمام الكافي بالأهداف التربوية وأسس بناء المناهج وطرق التقويم الحديثة (حموده، 2008).

هـ- المستوى الاقتصادي: ان انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة يؤثر سلباً في التحصيل الدراسي للأبناء، نظراً لعدم توفر الإمكانات المادية اللازمة لتلبية حاجات الأبناء ورغباتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم من مأكل ومأوى وملبس وتعليم، مما يجعل الوالدين والأبناء أكثر قلقاً، واكتئاباً، وشعوراً بعدم الأمان وعدم الاستقرار، وهذا بدوره يزيد من الخلافات والمشكلات الأسرية، مما يجعل الأبناء يشعرون بالانفعالية، وعدم الثقة، ويقل مستوى طموحاتهم وبالتالي يؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي (الجلالي،2016).

و- المستوى الاجتماعي: إن الظروف الاجتماعية لها تأثير مباشر على التحصيل الدراسي للطالب إذ أن الأسرة هي المكان الأول الذي يحتمي إليه الطالب وبالتالي لها تأثير كبير في تكوين شخصيته، وفي نجاحه أو فشله وهذا راجع للمبادئ، والسلوكيات التي تعلمها الطفل من أفراد أسرته، فالأطفال يختلفون باختلاف أسرهم، وغالباً ما يعود هذا الاختلاف إلى وضعية الأسرة التي تختلف باختلاف المستوى الاقتصادي والجو الثقافي للأسرة، فيكون نتيجة الوضعية السيئة للأسرة مثل: التفكك، وانفصال الوالدين، والطلاق، والخلافات المتكررة بين الزوجين حرمان الأبناء من الرعاية والاهتمام الضروري للنمو النفسي (الخطيب، 2007).

ز- ضغط الاختبارات: يمثل قلق الامتحان جانباً من جوانب القلق العام الذي تستثيره الامتحانات خلال فترة إجرائها، إذ أصبحت تشكل هذه الفترة ضغطاً كبيراً على الطلبة، يسبب ما ينتابهم من قلق نتيجة إحساسهم بالمسؤولية اتجاه الدراسة، والرغبة في الحصول على درجات عالية، وقد يكون لهذا القلق أسباب أخرى كعدم الاستعداد الجيد للامتحانات، أضف إلى ذلك ارتباط القلق ارتباطاً وثيقاً بالظروف الشخصية،

والأسرية والضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأهل أو من المجتمع، كما أن طبيعة الامتحان نفسه وتفاصيله لها دوراً واضحاً في زيادة الضغوط المدرسية (الغرير وأبو أسعد،2018).

ح- كثرة الواجبات المدرسية: تعد الواجبات المدرسية ذات أهمية كبرى لنجاح الطالب، فهي تسمح بوضع خطة عمل ناجحة، مع تحمل المسؤوليات، كما تعتبر حلقة وصل بين المدرسة والمنزل، كما أن الواجبات المنزلية تنمي المهارات المكتسبة طوال اليوم الدراسي، وعند قيام الطالب بأداء الواجبات المنزلية يتم ترسيخ المعلومات المتعلمة والاحتفاظ بها لفترة طويلة، مع اكتساب معارف جديدة، وأن الشيء الذي يخلق ضغطاً وتوتراً لدى الطلبة هو الإكثار من الواجبات، وسوء التعامل معها من قبل أولياء الأمور(هشام حسني،2011).

ط- جماعة الأقران: تعرف جماعة الرفاق على أنها اتصال جماعة متقاربة في الميول والأهداف والمستوى الاجتماعي والاقتصادي اتصالاً مباشراً، وتربطهم علاقة محبة متبادلة وقيم ومعايير متشابهة. والمجموعة تؤثر تأثيراً مهماً في حياة الطالب، فهي تدربه على تحمل المسؤولية، وتنمي فيه روح الانتماء إلى المجموعة، ولكن قد يسلك بعضاً منها مسلكاً رديئاً، فتنمي في الطالب روح العدوان نحو الآخرين ونحو نفسه مما يسبب له التوتر، والمجموعة الخطيرة تشكل خطراً على نمو الطلبة فهي تؤثر سلباً على سلوكهم وعلى مستوى علاقاتهم (الطيار،2009).

أنواع الضغوط النفسية

يرى بنسابت (Bensabat,1980) في كتابه (الضغط) أن أنواع الضغوط هي ضغوط نفسية انفعالية، وضغوط جسدية، وبيولوجية، وأخرى لا شعورية. ويمكن توضيحها على النحو الآتي:

أ- **الضغوط النفسية الانفعالية:** تشمل الإحباط وهو من أسوأ عوامل الضغط، وكل عوامل المضايقة والإكراه، وعدم الرضا، والملل والخوف والإرهاق، وخيبة الأمل، والخجل والغيرة، والشعور بعدم النجاح، والاجترار الذي يؤدي نفسياً إلى الضغط، والانفعالات القوية الإيجابية أو السلبية، ووفاة أو مرض شخص قريب، والفشل، والإفلاس، والنجاح المفاجئ وغير المتوقع، والهموم والانشغالات المادية والمهنية، والمشاكل العاطفية، والزوجية والطلاق، والأرق، والتغيرات المتكررة للبيئة، مثل تغيير مكان السكن، والترقية المهنية.

ب- **الضغوط الجسدية:** مثل الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والبرد، ودرجات الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج والعمل ليلاً.

ج- **الضغوط البيولوجية:** تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون، والإفراط في تناول البروتينات، والإفراط في تناول القهوة، والتدخين، وتناول الكحول.

د- **الضغوط اللاشعورية:** عوامل الضغط ليست دائماً معروفة، وإنما يمكن أن تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل مثل القلق، والفوبيا، والوسواس ومصدرها في الغالب لاشعوري. ويصنف بنسبات الضغوط النفسية

حسب استمراريتها إلى ضغوط قصيرة المدى وضغوط طويلة المدى، فالضغوط القصيرة تؤثر على الفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل ضغوط الامتحانات، والزواج، وغيرها من الأحداث المؤقتة التي لا تدوم طويلاً، أما الضغوط الطويلة المدى هي التي تؤثر بالفرد لفترة طويلة.

علامات الضغط النفسي

إن ردود أفعال الإفراد تختلف من شخص إلى آخر ،حيث أنها تعتمد على الشخصية الفرد وتجاربه السابقة،إلا انه عند حدوث الموقف الضاغط يتفاعل مع وظائف الجسم البدنية والنفسية والاجتماعية ،وتظهر علامات الضغط النفسي بعدة طرق منها :علامات جسدية كآلام المعدة والتعب الجسدي،وعلامات روحية كأن تبدو الحياة بالنسبة للفرد بلا معنى، وعلامات سلوكية كأن يتجه الفرد إلى الانحراف وشعور الفرد بأنه عديم الجدوى،والدخول في صراع نفسي مع الآخرين والاتجاه إلى العزلة .(فيدمان،2010).

مراحل حدوث الضغط النفسي

يرى لازروس وفولمان (Lazarus&Folkman,1984) أن الضغط النفسي يمر بالمراحل الآتية:

أ- **مرحلة الحدث الضاغط:** إن فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لموجهتها والتغلب عليها، وقد

تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمالها استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

ب- **مرحلة التقييم الأولي:** يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يحاول تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة له، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقييمية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.

ج- **مرحلة التقييم الثانوي:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط. وهكذا عندما يتلاءم كل من تقديرنا لمطالب الموقف وإمكانياتنا على مواجهته فإننا لا نشعر بالضغط، والعكس من ذلك عندما يعكس تقييمنا فجوة بين إمكانياتنا ومطالب الموقف أو المحيط، وخاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط فإننا نشعر بمستوى كبير من الضغط. كما تتضمن مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد الآليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه، فبعد أن يقوم الفرد بتقييمه الأولي من ناحية تهديد هذا الحدث له، يقوم بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمداً على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث نفسه)، وعوامل داخلية تتعلق بالفرد نفسه (مثل ذكائه وشخصيته، وثقافته، وخبراته السابقة).

د- **مرحلة المواجهة:** يلجأ الفرد في هذه المرحلة إلى استعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط. وقد صُنفت استراتيجيات المواجهة إلى نوعين أساسيين، أما الإستراتيجية الأولى تكمن فيما يسمى بالفعل المباشر ويشمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط، وتتسم هذه المرحلة بطبيعة سلوكية

تعتمد غالباً على أسلوب حل المشكلات، أما الإستراتيجية الثانية فتتمثل فيما يسمى بالفعل المخفف وهو فعل غير مباشر ذو طبيعة انفعالية.

هـ- **مرحلة نتائج المواجهة:** يتحدد في هذه المرحلة مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي، والمعرفي، والفسيولوجي، والسلوكي. وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه.

النظريات والنماذج التي فسرت الضغوط النفسية

من أهم النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية النظرية الآتية:

1- نظرية (HansSelye): يرى هانزسيلي (Selye,1976) أن الضغط النفسي إنما هو استجابة لعامل ضاغط، وهناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير العامل الضاغط، وهذه الاستجابة هدفها المحافظة على حياة الشخص، وافترض سيلي (Selye) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام وهذه المراحل هي:

- **مرحلة الإنذار:** يؤدي حدوث الضغط في هذه المرحلة إلى حشد آليات التكييف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدافعية في مواجهة الضغط.

- **مرحلة المقاومة:** تحاول آليات التكييف في هذه المرحلة المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاول استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه

العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك.

-**مرحلة الإنهاك:** يحدث في هذه المرحلة استنزاف قوي لآليات التكييف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز والتلف في أجهزة الجسم (Krohne,2001).

2- نظرية سبيلبرجر (النسق النظري النفسي): تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي، يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وبين القلق الموضوعي أو الموقفي الذي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد، وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سيبلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويركز على العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل لنوع ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية، والتي تسبب للفرد تهديداً بالخطر (عثمان، 2006).

3- نظريـــــــة (BruceMcEwen): اســـتخدم مـــاكوين (McEwen) مصـــطلح ألوستاسيس (Allostasis) ويشير هذا المصطلح إلى مجموعة مركبة من المؤشرات التي تدل على الأضرار المتراكمة الناجمة عن الضغوط النفسية، تلك الأضرار تسبب ضغطاً على أعضاء الجسم والأنسجة وتنتج تحولات في النشاط الفسيولوجي كردة فعل على المؤثرات السلبية للضغوط النفسية، وحسب هذا المفهوم، فإن النظم الفسيولوجية للجسم تمر بتقلبات خلال مقاومتها للضغوط النفسية وهذه التقلبات يطلق عليها ماكوين الوستاسيس(Allostasi)التي تتراكم عبر الزمن، وبالتالي يعرف ألوستاسيس (Allostasis) بأنه الخسائر الناتجة عن التعرض المزمن للتقلبات العصبية الناجمة عن مجموعة الضغوط البيئية (عثمان، 2001).

4- **النظريـــة المعرفيـــة العلائقيـــة:** تم وضع هذه النظرية من قبل لازاروس وفوكمان (Lazarus&Folkman,1984)، وهي من أكثر النظريات شهرة في تفسير الضغوط النفسية، وترى هذه النظرية بأن الفرد وبيئته يتعايشان معاً في إطار علاقة ديناميكية، كما أن الضغوط تشير إلى الحالة النفسية والعاطفية التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وتركز 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 لموجهته، والمفهومين الرئيسيين في هذه العملية هم التقدير المعرفي والمقاومة. 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(Mark&Smith,2008).

5- **نموذج ميتشيغان أو نموذج البيئة الاجتماعية:** تم تطوير هذا النموذج من قبل المركز الوطني الأمريكي للسلامة والصحة المهنية، حيث اعتمدا على ما تم وضعه في جامعة ميتشيغان عام (1962)، وقد ركز نموذج ميتشيغان بشكل كبير على العوامل المسببة للضغوط وخاصة في مكان العمل مثل العزلة الاجتماعية، والأمن الوظيفي، وضغط العمل، والمتغيرات الشخصية، والدعم الاجتماعي، إلا أنه يؤخذ على هذا النموذج صعوبة تقييمه تجريبياً (Mark & Smith,2008).

6- **النموذج العقلاني الانفعالي:** تم تطور هذا النموذج من قبل أليس، 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، وتقوم نظرية أليس على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية لأن يكونوا غير عقلانيين، وأن الناس عرضة للمشاعر السلبية، وأن ما يسبب معاناتهم ليست أحداث الحياة الضاغطة، بل كيفية تعاملهم مع تلك الأحداث، ومما يسبب الأمراض النفسية ويمكن العلاج من خلال هذه النظرية عن طريق تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد واستبدالها بأفكار عقلانية بالإقناع النمطي العقلي (عبيد، 2008).

7- نظرية التقييم المعرفي: (Cognitive Appraisal Theory)

طـور هـذه النظريــة لازروس (Lazarus) حيـث أكـد أن طريقــة تفكيـر الفـرد بــالمواقف التــي يتعـرض لهـا هــي التــي تسـبب لــه الضــغط، بمعنــى أنــه حـين يكـون الموقـف مجهـداً، فيجـب أن نـدرك أولاً بأنــه كـذلك، أي يجـب إدراكـه بأنــه مهـدد لصـحة الفـرد وسـلامته؛ بمعنــى أن الأسـاس فــي هـذه النظريــة أن الاسـتجابة للضـغط تحـدث فقـط عنـدما يقـوم الفـرد موقفـه الحــالي بأنــه مهــدد، أي يحــاول الفــرد تقيــيم الموقــف معرفيــاً بصــورة أوليــة لتحديــد معنــى الموقـف ودلالتـه، وأن رد الفعـل يظهـر عنـدما يـدرك الفـرد أن بعـض القـيم أو المبـادئ المهمـة تبـدو مهـددة. ففـي هـذه المرحلـة يـتم تقيـيم جميـع المنبهـات علـى أنهـا ضـارة أو مفيـدة أو لا تشـكل أيــة خطـورة، ثـم بعـد ذلـك يقـوم بعمليــة تقيـيم ثـانوي لتحديـد مصـادر المواجهــة التــي يسـتند إليهـا فــي التعامـل مــع الموقـف، ثـم القيـام باسـتجابة المواجهــة إزاء الموقـف الضــاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي والثانوي.

التحصيل الدراسيي

يعـد التحصـيل الدراســي مـن أهـم القضــايا التــي شـغلت فكـر المـربين عمومـاً والمختصـين فـي علـم الـنفس التربـوي خصوصـاً، ذلـك لمـا لـه مـن أهميـة فـي حيـاة الطـلاب والمحيطـين بهـم مـن آبـاء ومعلمـين، ويعتبـر مـن أبـرز نتـائج العمليـة التربويـة، وهـو معيـاراً أساسـياً يمكـن مـن خلالــه تحديــد المســتوى الأكــاديمي للطــلاب، وأيضــاً يمكــن مــن خــلال التحصــيل الدراســي الحكـم علـى نتـائج العمليـة التربويـة كمـاً وكيفـاً، إضـافةً إلـى مـا تحدثـه هـذه العمليـة مـن آثـار فــي تكـوين وتشـكيل شخصــية الطــلاب. وتعـد مشـكلة ضــعف التحصــيل الدراســي مــن أكثــر المشـكلات التربويـة شـيوعاً والتـي يعـاني منهـا المعلـم والمرشـد وولـي الأمـر وتشـكل عبـئ ثقيلاً

علـى كاهـل الأفـراد، وتمثـل تهديـداً للفـرد والمجتمـع، ونلاحـظ عنـد متابعـة هـذه الظـاهرة أنهـا فـي تزايـد مسـتمر فـي الميـدان التربـوي، ومـن المعلـوم أن ضـعف التحصـيل الدراسـي يـرتبط ارتباطـاً وثيقـاً بالعوامـل المـؤثرة بالتحصـيل الدراسـي الـذي يعـد أحـد الجوانـب المهمـة فـي النشـاط العقلـي للطالـب، والتحصـيل الدراسـي لا يعتمـد علـى عامـل واحـد بـل هـو متشـعب وتـؤثر بـه عوامـل كثيـرة، ولعـل أهـم هـذه العوامـل الضـغوط النفسـية التـي يتعـرض لهـا الطالـب، فالطالـب وعلـى الأخـص فـي المرحلـة الثانويـة يعـيش ضـغوط متنوعـة منهـا الامتحانـات، والصـراع مـع الرفـاق، والإرهـاق، وعـدم تعـاون الـزملاء وغيرهـا، وقـد أثبتـت بعـض الدراسـات علـى أن الضـغوط النفسـية المدركـة لـدى الطـلاب تنشـأ مـن المتغيـرات السـريعة التـي عرفتهـا المنظومـة التربويـة، والتـي تشـمل المقـررات الدراسـية الكثيـرة، ونظـام الامتحانـات والتقـويم التربـوي، وطبيعـة العلاقـات بـين الطلبـة بعضـهم الـبعض مـن جهـة، وبـين معلمـيهم والإداريـين مـن جهـة أخـرى، وزيـادة المسـؤوليات الملقـاة علـى عـاتق الطلبـة سـواءً داخـل المدرسـة أم خارجها (إبراهيم، 2009).

مفهوم التحصيل الدراسي

لقد اختلف الباحثون في صياغة تعريف محدد للتحصيل الدراسي بسبب الاختلاف في وجهات النظر نظراً لوجود عدة عوامل تؤثر في التحصيل الدراسي، فمنهم من يرى أن التحصيل الدراسي المحصور على العمل المدرسي فقط، ومنهم يرى أن كل ما يحصل عليه الفرد من معرفة. وعرف أبو علام (2000)، التحصيل الدراسي بأنه درجة الاكتساب التي يحققها الشخص ومستوى النجاح الذي يصل إليه في مادة دراسية أو مجال تعليمي كما عرف الجلالي (2016)، التحصيل المدرسي (Scholasticm Achievement) بأنه ذلك النوع من التحصيل الذي يتعلق بدراسة أو

تعلم العلوم والمواد الدراسية المختلفة، والعلامة التي يحصل عليها الطالب عبارة عن تلك الدرجة التي يحققها في امتحان مقنن يتقدم إليه عندما يطلب منه ذلك، أو يكون حسب التخطيط والتصميم المسبق من قبل إدارة المؤسسة التعليمية. وعرف ياسين(2002)، التحصيل الدراسي بأنه مقدار ما يصل إليه الفرد في تعلمه، وقدرته على التعبير عما تعلم. وعرفه بهجت (2003)، بأنه درجة الاكتساب التي يحققها الفرد في مادة دراسية معينة، أو في مجال تعليمي، أو هو مستوى النجاح الذي يحرزه في تلك المادة.

العوامل الداخلية المؤثرة في التحصيل الدراسي:

يرى الخطيب (2007) أن التحصيل الدراسي يتأثر بمجموعة من العوامل الداخلية، ومن أبرز تلك العوامل مايلي:

1- الدافعية: حيث أثبتت الدراسات وجود علاقة إيجابية قوية بين التحصيل الدراسي والدافعية لدى الطلبة، مما يدل على أن اثارة الدافعية عند الطلبة له أهمية في التعلم والتحصيل المرتفع.

2- الطموح: إن الطموح له دور مهم في دفع الطلاب نحو الاجتهاد والتميز وبالتالي حرص الطالب على بذل أقصى جهد من أجل التحصيل الدراسي المرتفع لتحقيق طموحاته.

3- مستوى الرضا عن المدرسة: هناك علاقة إيجابية بين رضا الطلبة عن المدرسة ومستوى تحصيلهم الدراسي، فكلما ارتفع مستوى رضا الطلبة عن المدرسة زاد مستوى تحصيلهم الدراسي.

4- اتجاهات الوالدين: كما أن للخلفية الأسرية، وقيم الوالدين، واتجاهاتهم، وتوقعاتهم بالنسبة لتحصيل أبنائهم تأثير بعيد المدى على مستوى التحصيل الدراسي.

5- الدعم من الآخرين: ان دعم الطلبة من قبل الآخرين سواء من الأسرة أو الزملاء أو المجتمع أو المدرسة ذو أثر كبير في خفض الضغط النفسي، مما يرفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

6- النظرة السلبية للمدرسة: ترتبط النظرة السلبية للمدرسة بالخبرات السيئة أو غير السارة المتمثلة في الخبرات التي يكون الطالب قد عاشها داخل المدرسة فبعض الطلبة ينظرون إلى المدرسة نظرة سلبية، وذلك في حالة إذا عاش الطالب مواقف سيئة داخل المدرسة، وهناك طلبة يظهرون دائماً كرههم للمدرسة، مما يخلق لديهم توتر وتعب وضغط نفسي يؤثر على دافعيتهم وأدائهم وصحتهم النفسية.

وأشار عابد (2009) إلى أنماط سلوكية تعليمية تؤثر على التحصيل الدراسي، أهمها:

1- **الإيمان المترجم بالعمل:** ويتمثل هذا الإيمان بالاقتناع بأهمية الموضوع المطروح، وإثارة اهتمام الطلبة بالموضوع، والطرح الموضوعي والنزيه بلغة الحوار، والتمسك الشديد بالمبدأ دون تسلط.

2- **الثقة:** وذلك بأن يقتنع المعلم بأهلية الطالب للتلقي عن المعلم وسلامة العلاقة بينهما، وهي ضرورية لعملية التعلم لأن التعلم يكون مثمراً إذا كان التفاعل قوياً والثقة والعطاء متوفرين مما يعطي دافعية كبيرة للتعلم.

3- **اعتماد الأسلوب غير المباشر:** حيث يقوم المعلم بالمحاورة والإقناع والمناقشة، مما ينمي الكثير من المهارات لدى الطالب، مثل البحث عن أفكار جديدة، والاختيار الأفضل بين عدد من البدائل، وإتقان العمل ضمن الفريق في الصف، وغيرها.

4- **إجادة مادة التدريس:** وذك من خلال التعرض لجميع مواضيع الدرس، وانتقاء الأسلوب الأفضل لاستيعاب المفاهيم الدراسية، والربط فيما بينها، والبحث عم طرق جديدة تحفز الابتكار لدى الطلبة.

5- **الوضوح:** وذلك بوضوح الفكرة والإحاطة بها، ووضوح الأسلوب والقدرة على قراءة جوانب النقص عند الطالب لتفسير المعلومات، ووضوح المصطلحات لدى المعلم والطالب.

6- **الاتصال الفعال:** بمحاولة اكساب الطالب طريقة تفكير منتجة يتوصل بها للأفكار الإيجابية.

7- **إثارة الدافعية والتعزيز:** ان عملية التحفيز تُعتبر عملية ذات كفاءة عالية في زيادة مستوى الدافعية لدى الطالب لمواصلة تعلمه وتفوقه الدراسي. ويتمثل التحفيز في جوانب عدة؛ مثل جوائز مادية وكتب شكر تقديراً للجهد المبذول، كما يمكن أن يكون التحفيز من خلال زيادة روح المعنوية لدى الطالب بالثناء والمدح من قبل المعلم أمام زملائه الطلبة.

8- **طرح الأسئلة:** إن طرح السؤال يحتاج إلى عدة أمور منها: توفر المعلومات الصحيحة، وخبرة، وتصنيف المعلومات، وتحديد الهدف من الإجابة عند طرح السؤال، ومدى ارتباط السؤال بمستوى المعلومات لدى الطالب، ومدى وضوح السؤال.

9- **مهـــارة الإصـــغاء:** إعطـاء الطالـب الاهتمـام بـالنظر إليـه عنـد الإجابـة واسـتيعاب مـا يقـول وقبولـه، وتشـجيع بقيـة الطلبـة للاسـتماع والفهـم إلـى مـا يـدلي بـه، إضـافة إلـى إثـارة روح الحوار والنقاش فيما يدلى به بين الطلبة.

الدراسات السابقة:

تـم مراجعـة الدراسـات السـابقة ذات العلاقـة بموضـوع الدراسـة، وذلـك بغـرض الاسـتفادة منهـا فـي جوانـب عـدة دعمـاً للدراسـة الحاليـة. وقـد تـم تصـنيفها إلـى الدراسـات العربيـة والأجنبية، كما تم ترتيبها من الأحدث إلى الأقدم، وعلى النحو التالي:

أجـرت جاسـم (2018) دراسـة هـدفت التعـرف علـى مسـتوى المسـاندة الاجتماعيـة والضـغوط النفسـية ومعرفـة العلاقـة بينهمـا لـدى طالبـات الجامعـة فـي مدينـة تكريـت- العـراق، ولتحقيـق هـدف الدراسـة اسـتخدمت الباحثـة اسـتبانه تضـمنت مقياسـين: مقيـاس للضـغوط النفسـية ومقيـاس المسـاندة الاجتماعيـة، وقـد تكونـت عينـة البحـث مـن (140) طالبـة مـن طالبـات المرحلـة الجامعيـة. وقـد بينـت نتـائج الدراسـة أن مسـتوى المسـاندة الاجتماعيـة والضـغوط النفسـية قـد جـاء بمسـتوى متوسـط، كمـا أن هنـاك علاقـة عكسـية بـين مسـتوى الضغوط النفسية و المساندة الاجتماعية.

وأجـرى محمـد (2018) دراسـة هـدفت إلـى معرفـة العلاقـة بـين المسـاندة الاجتماعيـة و التحصـيل الدراسـي وإلـي معرفـة الفـروق بـين الجنسـين فـي المسـاندة الاجتماعيـة والتحصـيل الدراسـي، و تـم اسـتخدام المـنهج الوصـفي التحليلـي لوصـف الظـاهرة و تحليلهـا، وتكـون مجتمـع الدراسـة مـن طـلاب السـنة الثانيـة و الثالثـة مـن التعلـيم المتوسـط بمدينـة سـبها، وتمثلـت عينـة الدراسـة مـن (60) طالـب و طالبـة تـم اختيـارهم بالطريقـة العشـوائية الطبقيـة،

منهم (30) طالب و(30) طالبة، أما أداة الدراسة فقد تمثلت باستبانة اشتملت على مقياس المساندة الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية: ان الطلاب يتمتعون بمساندة اجتماعية لاسيماً مساندة الأسرة والأقران، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.

أجرى قريطع (2017) دراسة هدفت الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضاعن الحياة لديهم. تكونت عينة الدراسة من (370) معلم ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية في الأردن، خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2017/2016). وقد استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.بينت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية، وقد أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

وأجرى شتوان وبلقاسم (2016) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، بمدينة الشلف بالجزائر، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت

عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة من التخصصين العلمي والأدبي للعام الدراسي(2016/2015)، كما تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية واستخدم الباحث استبيانا خاصا بأسباب الغياب المدرسي، واستبيان الضغط النفسي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي، ووجود فروق في الضغط النفسي بين فئتي الذكور والإناث، ولصالح فئة الإناث.

واجرى الشرعه (2016) دراسة هدفت الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بلواء البادية الشمالية الغربية في الأردن، وتألفت عينة الدراسة من (149) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى الطلبة ذكورا وإناثا، ولا يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى إلى الجنس.

وأجرى الصمادي (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن والاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتعامل معها، وتكونت عينة الدراسة من(285) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وتم استخدام الاستبانة أداةً للدراسة التي احتوت على مقياسين؛ الأول: مقياس مصادر الضغط النفسي والمقياس الثاني هو :مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وقد أظهرت النتائج أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادرالضغوط، وأن الدرجات الفرعية الأعلى كانت في البعد المادي والبعد الأكاديمي والبعد الاقتصادي.كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط كان تضمن الاستراتيجيات لمعرفية، وأظهرت

النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص.

وهدفت دراسة حسين (2014) التعرف على المساندة الاجتماعية لطالبات المرحلة الرابعة في جامعة الكوفة، إضافةً إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد تم استخدام الاستبانة أداةً لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهن (27) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات،قسم التربية الرياضية (2013/2012)، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي. بينت النتائج أن مستوى المساند الاجتماعية جاء متوسط، وأن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين كل من المساندة الاجتماعية للطالبات والتحصيل الدراسي.

واجرت البيرقدار (2011) دراسة هدفت التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم.ومن أجل تحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج لوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (843) طالبا وطالبة، وتم استخدام الاستبانة أداةً للدراسة التي تضمنت مقياسين أساسيين، هما: مقياس الضغط النفسي المعد مسبقا والثاني مقياس الصلابة النفسية لديهم والذي أعدتها لباحثة، وقد أسفرت الدراسة عن عدد من النتائج، من أبرزها عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي ان مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات،

كما بينت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي، وبناءً على تلك النتائج أوصت الدراسة بضرورة قيام المختصين بالإرشاد والتوجيه من أجل عمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

وهدفت دراسة الخزاعلة والغرايبة (2011) التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم إضافة إلى التعرف على مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدام الباحثان الاستبانة أداةً للدراسة التي تم توزيعها على (256) طالباً وطالبه، وأسفرت الدراسة عن عدد من النتائج كان من أهمها: أن هناك العديد من الضغوط النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم، وأن مستوى هذه الضغوط تتراوح بين (2.6-2.7)، وأظهرت النتائج أن العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطلاب، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الدراسي؛ وذلك لصالح الطلاب ذوي المستويات المنخفضة، ووجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الكلية، وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية.

وأجرى الزيود(2010) دراسة هدفت التعرف على أكثر استراتيجيات 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 استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد توصلت

الدراسة إلى النتائج التالية: إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

وهدفت دراسة أبو حبيب (2010) التعرف علي الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في محافظات غزة. ولتحقيق هدف الدراسة أُستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي و مقياس الضغوط النفسية و مقياس التحصيل الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (632) طالباً و طالبة من طلبة المدارس الثانوية الحكومية في محافظات غزة منهم (313) طالباً و (319) طالبة. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين معظم الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي لدى أفراد العينة الكلية من طلبة الثانوية، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الضغوط الدراسية و الضغوط الأسرية و الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية و الدرجة الكلية للضغوط، إضافةً إلى أن الطلاب من أبناء الشهداء و الأيتام اقل تحصيلا من الطلاب حاضري الأب.

وقام الشكعة (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، إضافة إلى الفروق فيها تبعا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونه من (40) طالب وطالبة طُبق عليهم مقياس مكون من ثلاثة أبعاد، هي:بعد التفاعل الايجابي وبعد التفاعل السلبي وبعد البرنامج السلوكي. وأظهرت

النتـائج أن أكثـر الاسـتراتيجيات اسـتخداما كانـت إسـتراتيجية التفاعـل الايجـابي، واسـتراتيجية التصـرفات السـلوكية، وأخيـراً إسـتراتيجية التفاعـل السـلبي إضـافة إلـى ذلـك أظهـرت النتـائج وجـود فـروق ذات دلالــة إحصــائية فــي هـذه الاسـتراتيجيات تعـزى لمتغيـري الجـنس ومكـان السـكن والتفاعـل بينهمـا، حيـث كانـت الفـروق دالـة لصـالح الـذكور فـي التفاعـل الايجـابي بينما الفروق داله لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

وطبـق الضـريبي (2004) دراسـة هـدفت بنـاء مقيـاس لأسـاليب مواجهـة الضـغوط النفسـية لـدى طلبـه جامعـة ذمـار فـي الـيمن ومعرفـة علاقـة كـل أسـلوب بـالمتغيرات الديمغرافيـة مجتمعـة مثـل: (الجـنس، المسـتوى الدراسـي، التخصـص، مكـان السـكن، الحالـة الاجتماعيـة). ولتحقيـق هـدف الدراسـة تـم بنـاء مقيـاس لقيـاس أسـاليب مواجهـة الضـغوط النفسـية طُبـق علـى عينـة مكونـة مـن (733) طالبـاً مـن طلبـة جامعـة ذمـار. أشـارت نتـائج الدراسـة إلـى إن أكثـر الأسـاليب شـيوعاً لمواجهـة الضـغوط النفسـية لـدى طلبـة الجامعـة هـو أسـلوب الهـروب والتجنـب. كمـا بينـت النتـائج أن علاقـة كـل أسـلوب مـع المتغيـرات الديمغرافيـة مجتمعـه كانـت علــى النحــو الآتــي: وجــود تــأثير للجــنس، المســتوى الدراســي، التخصــص بالنســبة لمجــال الهـروب والتجنـب، وجـود تـأثير للجـنس علـى مجـال حـل المشـكلة بـالتمن. وجـود تـأثير لمتغيـري المسـتوى الدراسـي ومكـان السـكن علـى أسـلوب طلـب المسـاعدة مـن الآخـرين، وجـود تأثير لمتغيرات: (الجنس، الحالة الاجتماعية)على مجال اللجوء إلى الدين.

الدراسات الأجنبية:

وطبــق كيــو واميــون وابكــادي(kio,omeone,agbede,2015)دراســة هــدفت تقيـيم مسـتويات الضـغط النفسـي بـين الطـلاب الجـامعيين فـي نيجيريـا، مـع التركيـز علـى

جامعة بابكوك. باستخدام أخذ عينات متعددة المراحل، وقد تم اختيار (605) طالباً من (5) جامعات نيجيرية. وشملت العوامل التي تم فحصها العمر والجنس والدين والحالة الزواجية للمستجيبين. أُستخدمت الدراسة الاستبانة أداةً لجمع البيانات ، وقد بينت الدراسة أن معدل الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة قد جاء بدرجة مرتفعة، وكان السبب الرئيسي للضغط النفسي هو الخوف من التخرج .

أجرى بانو وشيهناز و مالك وساديا (Bano,Shehnaz,Malik&Sadia,2014) دراسة هدفت لتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضاعن الحياة لدى معلمي المدارس في مدينة باكار الباكستانية. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطوير استبانة تضمنت مقياسيين أساسيين: مقياس للضغوط النفسية ومقياس للرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (200) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضاعن الحياة وأن مستوى الضغوط لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور.

وأجرى كومار وبهاكير (Kumar&Bhukar, 2013) دراسة هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة من طلبة التخصصين في الهند، واستخدم الباحثان الاستبانة أداةً للدراسة التي تضمنت مقياس يين أحدهم القياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، وأظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث،

كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدره على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.

وهدفت دراسة سانثي واكيلا (shanthi,akala,2013) معرفة مستوى الضغط النفسي لدى طلاب المدارس في مدينة كويمباو الهندية. ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار عينة من (200) معلم ومعلمة بشكل عشوائي للدراسة. استخدمت الدراسة المقياس الذي تم تطويره من قبل كامران وبالمرجان (kumaran&Balamurugan)، لتحديد مستوى الضغط النفسي بين الطلبة. وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك فرق كبير في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة تبعاً للعمر والنوع الاجتماعي، كما بينت الدراسة وجود ارتباط كبير بين مستويات الضغط النفسي ومسار الدراسة.

وقام تيرقون وقومباك ولمبير (Terengganu,Gombak,Lumpur,2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي بين مجموعتين من الطلبة من طلاب الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا في مرحلة البكالوريوس ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة. استخدمت الدراسة مقياس للاكتئاب ومقياس للقلق ومقياس للضغط، توصلت الدراسة إلى نتائج الدراسة وجود اختلافات في مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي بين ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع والتحصيل الأكاديمي المنخفض وذلك لصالح ذوي التحصيل المرتفع.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة يتضح بأنها تمحورت حول علاقة الضغوط النفسية والاجتماعية بكثير من المتغيرات، وخاصة التحصيل الدراسي للطلبة، مثل دراسة البيرقدار (2011)، التي درست العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية، ودراسة أبو حبيب (2010) التي درست العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، ودراسة (Bano et al., 2014) من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. وقد استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت عينتها بطلبة المدارس أو الجامعات، وقد استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، كما تمثلت عينتها بطلبة المدارس في المرحلة الثانوية كبيئة ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة واختبار الفرضيات، وقد استخدمت الدراسات السابقة في معظمها المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، وذلك لقياس مستوى الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى، إضافة إلى اختباري (t-test)، و (Anova)، لاختبار دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، والتي استخدمتها أيضاً الدراسة الحالية عند عملية تحليل البيانات.

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وتطوير أداة الدراسة، كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة ، واسئلتها،وطريقة اختيار العينة، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة، وطريقة تقديم النتائج.

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الربط بين الضغوط النفسية والاجتماعية من جانب والتحصيل الدراسي من جانبٍ آخر لدى أفراد المرحلة الثانوية في

المـدارس، وهـم الأكثـر تعرضـاً للضـغوط النفسـية مـن بـين طلبـة المـدارس والجامعـات، والتـي تناولته قلة من الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

الفصل الثالث

الطريقة و الإجراءات

تناول هذا الفصل وصفا مفصلا للإجراءات التي إتبعت في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، و وصف مجتمعها، و تحديد عينتها، و إعداد أداتها (الإستبانة)، و التأكد من صدقها و ثباتها، و بيان إجراءاتها، و متغيراتها، و الأساليب الإحصائية التي إستخدمت في معالجة النتائج.

منهجية الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة و الإجابة عن أسئلتها تم إستخدام المنهج الوصفي المسحي الإرتباطي و الذي يعد مناسبا لهذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين العاملين في المدارس الثانوية بمديرية لواء دير علا بمحافظة البلقاء، للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2019–2020)، و البالغ عددهم (200) معلما ومعلمة، حسب إحصائيات قسم شؤون الموظفين في مديرية تربية لواء دير علا لعام (2020/2019)، الملحق (1).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (147) معلما ومعلمة، منهم (96) ذكور، و (51) إناث، من مجتمع الدراسة الكلي، و تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة.

و الجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	96	%65.3
	أنثى	51	%34.7
سنوات الخبرة	10 فأقل	90	%61.2
	أكثر من (10) سنوات	57	%38.8
المؤهل العلمي	بكالوريوس	111	%75.5
	دراسات عليا	36	%24.5
المجموع		147	%100

أداة الدراسة:

إستخدمت الإستبانة أداة للدراسة إذ تم تطوير فقراتها من خلال الخطوات الآتية:

1. الإطلاع على البحوث و الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة مثل:(دراسة ابو حبيب، ودراسة قريطع، ودراسة الضريبي، ودراسة شتوان وبلقاسم).
2. الإطلاع على الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة.
3. تحديد المجالات الرئيسية للإستبانة.
4. صياغة الفقرات التي تضمنها كل مجال.
5. إعداد الإستبانة بصورتها الأولية، الملحق (2).
6. عرض الإستبانة على المشرف للتأكد من ملاءمتها لجمع البيانات.
7. عرض الإستبانة على مجموعة من المحكمين التربويين، الملحق (3)، و قد تم العمل بتوجيهاتهم.
8. تجهيز الإستبانة بصورتها النهائية، الملحق (4) إذ إشتملت على جزئين:

الجزء الأول: البيانات الشخصية لعينة الدراسة تكون من (3) متغيرات هي: الجنس، و سنوات الخبرة، و المؤهل العلمي.

الجزء الثاني: ويتكون من قسمين:

القسم الاول : و يشتمل على مجموعة من الفقرات تقيس درجة الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية مكون من (26) فقرة، و تمت صياغتها و توزيعها على خمسة مجالات على النحو الآتي:

المجال الأول: طرق معرفية، و تكون من (5) فقرات.

المجال الثاني: الدعم الاجتماعي، و تكون من (5) فقرات.

المجال الثالث: التعبير عن المشاعر و الانفعالات، و تكون من (6) فقرات.

المجال الرابع: إدارة الضغوط و الصراعات، و تكون من (4) فقرات.

المجال الخامس: تجنب الموقف، و تكون من (6) فقرات.

القسم الثاني: يشتمل على مجموعة من الفقرات التي تقيس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية مكون من (12) فقرة.

و قد صممت الفقرات جميعها وفقا لتدرج ليكرت الخماسي كالتالي (دائما، غالبا، أحيانا، قليلا، نادرا) و تمثل (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

صدق أداة الدراسة:

أ- صدق الإستبانة:

تم التحقق من صدق المحتوى للإستبانة في صورتها الأولية ملحق (1) من خلال عرضها على (13) محكما من أساتذة الجامعات، الملحق (2) من ذوي الإختصاص في مجال الإدارة التربوية و القياس و التقويم، من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية و الخاصة، و طلب إليهم دراسة الأداة، و إبداء الرأي فيها من حيث عدد الفقرات، و شموليتها، و تنوع محتواها، أو أية ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل، أو التغيير، أو الحذف وفق ما يراه المحكم لازما. و تمت دراسة ملاحظات المحكمين، و إقتراحاتهم، إذ تم إعتماد الفقرات التي حصلت على إتفاق بنسبة (80%) عن كل فقرة مقياسا لقبولها، و أجرت التعديلات في ضوء توصيات و آراء هيئة التحكيم و بالتشاور مع المشرف.

ب- صدق الإتساق الداخلي لفقرات الأداة (الإستبانة):

لإستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، إستخرجت معاملات إرتباط الفقرات كل قسم مع الدرجة الكلية للقسم الذي تنتمي إليه من خلال عينة إستطلاعية من خارج مجتمع الدراسة تكونت من (15) معلما و معلمة، حيث أن معامل الإرتباط بيرسون (Pearson) هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل إرتباط بين كل فقرة و بين الدرجة الكلية للجزء الذي تنتمي إليه، وذلك بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS). وقد تراوحت معاملات إرتباط الفقرة لأداة قياس درجة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية (القسم الاول للأداة)، مع الأداة ككل بين (0.207 – 0.617)، و مع المجال (0.541 – 0.799)، و الجدولان (2 و 3) يبينان ذلك. بينما تراوحت معاملات إرتباط الفقرة لأداة قياس مستوى التحصيل

الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية (القسم الثاني من الاداة) مع الأداة ككل بين (0.352– 0.666)، و الجدولان (4 و 5) يبينان ذلك.

جدول (2)

معاملات الإرتباط بين الفقرات و الدرجة الكلية و المجال التي تنتمي إليه اداة (قياس درجة الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية)

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	.720**	.514**	5	.639**	.207*	3	.765**	.592**
2	.788**	.552**	1	.742**	.470**	4	.734**	.547**
3	.799**	.531**	2	.727**	.529**	1	.551**	.411**
4	.708**	.466**	3	.656**	.469**	2	.599**	.317**
5	.710**	.561**	4	.619**	.352**	3	.715**	.418**
1	.631**	.415**	5	.541**	.449**	4	.765**	.440**
2	.667**	.380**	6	.612**	.507**	5	.744**	.443**
3	.707**	.389**	1	.757**	.617**	6	.649**	.504**
4	.583**	.219**	2	.700**	.501**			

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (3)

معاملات الإرتباط بين المجالات ببعضها و الدرجة الكلية لاداة (قياس درجة الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية)

	المجال الاول	المجال الثاني	المجال الثالث	المجال الرابع	المجال الخامس
المجال الاول	1				
المجال الثاني	0.134	1			
المجال الثالث	0.400**	0.259**	1		
المجال الرابع	0.443**	0.223**	0.410**	1	
المجال الخامس	0.296**	0.114	0.296**	0.390**	1

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

و تجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الإرتباط كانت ذات درجات مقبولة و دالة إحصائيا، و لذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. و يتضح من الجدولان (2 و 3) أن جميع معاملات إرتباط مجالات أداة الدراسة، و الأداة ككل مرتفعة، مناسبة لأغراض الدراسة، و يدل ذلك على قوة التماسك الداخلي لفقرات كل مجال من مجالات أداة الدراسة.

جدول (4)

معاملات الإرتباط بين الفقرات و الدرجة الكلية لأداة (قياس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية)

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة
1	.463**	7	.586**
2	.586**	8	.605**
3	.550**	9	.509**
4	.666**	10	.539**
5	.352**	11	.561**
6	.526**	12	.546**

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

جدول (5)

معاملات الإرتباط بين الفقرات ببعضها لأداة (قياس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.593**	1										
3	.301**	.425**	1									
4	.388**	.518**	.655**	1								
5	.192*	.310**	.239**	.257**	1							
6	.209*	.271**	.280**	.382**	.148	1						
7	.156	.240**	.205*	.292**	.032	.344**	1					
8	.162*	.287**	.200*	.319**	-.072	.460**	.644**	1				
9	.163*	.160	.068	.077	.127	.067	.179*	.171*	1			
10	-.002	.021	.095	.087	.013	.043	.245**	.260**	.503**	1		
11	-0.98	.042	.093	.174*	.007	.145	.240**	.295**	.350**	.628**	1	
12	0.24	.031	0.67	.213**	-.037	.086	.217**	.240**	353**	.571**	.714**	1

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

و تجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الإرتباط كانت ذات درجات مقبولة و دالة إحصائيا، و لذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. و يتضح من الجدولان (4 و 5) أن جميع معاملات إرتباط فقرات أداة الدراسة، و الأداة ككل مرتفعة، مناسبة لأغراض الدراسة، و يدل ذلك على قوة التماسك الداخلي لجميع فقرات أداة الدراسة.

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم التحقق بطريقة الإختبار و إعادة الإختبار (test–retest) لتطبيق أداة الدراسة الإستبانة على عينة إستطلاعية مؤلفة من (15) معلما و معلمة من خارج مجتمع الدراسة، و بعد أسبوعين تم تطبيق الإستبانة على العينة ذاتها و بعد ذلك تم حساب معاملات إرتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين، و تم أيضا حساب معامل ثبات أداة الدراسة بطريقة كرونباخ ألفا (Cronbach's alpha)، كما تم حساب معاملات الثبات لأداة الدراسة، و تعد جميع معاملات ثبات مجالات أداة الدراسة مرتفعة و مناسبة لأغراض الدراسة، و الجدولان (6 و 7) يوضحان ذلك.

جدول (6)

معامل الإتساق الداخلي كرونباخ ألفا و الثبات للمجالات و الدرجة الكلية لأداة الدراسة التي (تقيس درجة الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية)

المجال	الثبات	الإتساق الداخلي
طرق معرفية	.795	.660**
الدعم الإجتماعي	.554	.377
التعبير عن المشاعر و الإنفعالات	.780	.610*
إدارة الضغوط و الصراعات	.790	.320
تجنب الموقف	.850	.826**
الضغوط النفسية و الاجتماعية	.822	

الدرجة الكلية		

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).
* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (7)

معامل الإتساق الداخلي كرونباخ ألفا و الثبات للفقرات و الدرجة الكلية لأداة الدراسة التي (تقيس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية)

الفقرة	الثبات	الإتساق الداخلي
1	.823	.658**
2	.834	.517*
3	.829	.586*
4	.801	.896**
5	.874	.251
6	.836	.538*
7	.820	.686**
8	.827	.608*
9	.825	.652**
10	.828	.622*
11	.813	.760**
12	.814	.744**
التحصيل الدراسي	.840	

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).
* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

إجراءات تصحيح الأداة:

لغرض إعتماد معايير محددة في التعامل مع نتائج الدراسة، فقد أعطي لكل فقرة من فقرات الإستبانة وزنا متدرجا وفق سلم (ليكرت) الخماسي، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمسة (دائما و لها خمس درجات، غالبا و لها أربع درجات، أحيانا و لها ثلاث درجات، قليلا و لها درجتان، نادرا و لها درجة واحدة)، و لتحقيق قدر أكبر للتعامل مع النتائج فقد تم تحويل سلم الإجابة الخماسي إلى ثلاثي وفقا للمعادلة الآتية: (القيمة العليا للبديل – القيمة الدنيا للبديل ÷ عدد المستويات) = (5 – 1) ÷ 3 = 1.33 ، و من ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة. و بذلك تكون تقديرات الإجابة على النحو التالي:

(من 1.00 – 2.33) منخفضة.

(من 2.34 – 3.67) متوسطة.

(من 3.68 – 5) مرتفعة.

متغيرات الدراسة:

لقد تحددت متغيرات الدراسة على الشكل الآتي:

المتغيرات المستقلة: درجة إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المتغير التابع: مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين.

المتغيرات الثانوية:

الجنس: و له فئتان (ذكر و أنثى).

سنوات الخبرة: و لها مستويان (10 سنوات فأقل، 10 سنوات فأكثر).

المؤهل العلمي: و لها مستويان (بكالوريوس، دراسات عليا).

المعالجة و الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم إستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات و معالجتها، كما يأتي:

1- للتأكد من صدق الإتساق الداخلي و ثبات أداة الدراسة، و وصف عينة الدراسة، تم إستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- معامل إرتباط بيرسون (Pearson) للتأكد من الصدق الظاهري لمحتوى أداة الدراسة، و ذلك بإيجاد معامل إرتباط بيرسون بين كل مجال و فقراته الكلية للإستبانة.

- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للتأكد من ثبات أداة الدراسة.

- التكرار و النسب المئوية لوصف عينة.

2- إستخدمت المعالجات الإحصائية الآتية لتحليل نتائج الدراسة:

- المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية.

- إختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Samples t-test) لتعرف دلالة الفروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة، تعزى لمتغيرات (الجنس، و سنوات الخبرة، و المؤهل العلمي).

- معامل ارتباط بيرسون لتعرف على العلاقة الارتباطية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

تناول هذا الفصل نتائج الدراسة من خلال عرض إستجابات أفراد عينة الدراسة على أسئلتها، و معالجتها إحصائيا بإستخدام الأساليب الإحصائية وصولا إلى النتائج، و تحليلها، و تفسيرها.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما درجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين؟

للإجابة على هذا السؤال تم إستخراج المتوسطات الحسابية، و الإنحرافات المعيارية لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا من وجهة نظر المعلمين، و الجدول (8) يوضح ذلك للمجالات الخمسة من أداة قياس إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين.

جدول (8)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لدرجة إدارة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدرجة
1	2	الدعم الإجتماعي	3.57	0.62	متوسطة
2	5	تجنب الموقف	3.56	0.66	متوسطة
3	1	طرق معرفية	3.37	0.74	متوسطة
4	3	التعبير عن المشاعر و الإنفعالات	3.30	0.67	متوسطة
5	4	إدارة الضغوط و الصراعات	3.05	0.77	متوسطة
الأداة ككل			3.37	0.46	متوسطة

يبين الجدول (8) أن الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للمجالات كانت (3.37)، و الإنحرافات المعيارية (0.46)، و بدرجة متوسطة، و أن المتوسطات الحسابية للمجالات قد تراوحت بين (3.05 – 3.57) و بدرجة متوسطة لجميع المجالات، حيث جاء المجال الثاني "الدعم الإجتماعي" في المرتبة الأولى و بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.57)، و إنحراف معياري (0.62)، و بدرجة متوسطة، تلاها المجال الخامس "تجنب الموقف" في المرتبة الثانية، و بمتوسط حسابي بلغ (3.56)، و إنحراف معياري (0.66)، و بدرجة متوسطة.

و قد تم حساب المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة، حيث كانت على النحو التالي:

المجال الأول: طرق معرفية

و قد تم حساب المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال طرق معرفية لقياس درجة الضغوط النفسية و الإجتماعية، على النحو التالي:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال طرق معرفية مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدرجة
1	1	يحاول الطالب إيجاد حل لما يمر به من ضغوطات.	3.64	1.07	متوسطة
2	3	يقوم الطالب بالتفكير بالموقف الضاغط الذي تعرض له من مختلف الجوانب لفهمه بشكل اعمق.	3.37	1.05	متوسطة
3	2	يلجأ الطالب إلى التفكير بالنتائج المحتملة عندما يتعرض لموقف ضاغط.	3.35	0.88	متوسطة
4	5	عندما يواجه الطالب فشلا يقتنع بأنه يستطيع الحصول على النجاح مرة أخرى.	3.29	0.99	متوسطة
5	4	يقتنع الطالب بأن الامور ستصبح على ما يرام عند تعرضه لموقف ضاغط.	3.21	0.96	متوسطة
		المجال ككل	3.37	0.74	متوسطة

يبين الجدول (9) أن الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للفقرات كانت (3.37)، و الإنحرافات المعيارية (0.74)، و بدرجة متوسطة، و أن المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت بين (3.21 – 3.64) و بدرجة متوسطة لجميع الفقرات.

المجال الثاني: الدعم الإجتماعي

و قد تم حساب المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال الدعم الإجتماعي، على النحو التالي:

جدول (10)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال الدعم الإجتماعي مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدرجة
1	1	يلجأ الطالب الى الاهل عندما يتعرض لموقف ضاغط.	3.88	0.95	مرتفعة
2	5	مساندة المجتمع لطالب تجعله يثق بنفسه.	3.83	1.100	مرتفعة
3	3	يلجأ الطالب الى الاقران بطلب المساعدة عند تعرضه لموقف ضاغط.	3.46	0.90	متوسطة
4	4	يطلب الطالب المشورة من الاخرين حول ما ينبغي القيام به تجاه ما يمر به من ضغوط.	3.45	0.93	متوسطة
5	2	يعتمد الطالب على المعلم في حل مشكلاته.	3.24	0.95	متوسطة
		المجال ككل	3.57	0.62	متوسطة

يبين الجدول (10) أن الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للفقرات كانت (3.57)، و الإنحرافات المعيارية (0.62)، و بدرجة متوسطة، و أن المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت بين (3.24 – 3.88) و بدرجة متوسطة لغالبية الفقرات.

المجال الثالث: التعبير عن المشاعر و الإنفعالات

و قد تم حساب المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال التعبير عن المشاعر و الإنفعالات، على النحو التالي:

جدول (11)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال التعبير عن المشاعر و الإنفعالات مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدرجة
1	5	يغضب الطالب بسرعة ولا يستطيع السيطرة على اعصابه.	3.63	0.95	متوسطة
2	4	يترك الطالب الحرية لمشاعره وعواطفه لتتحكم بتصرفاته.	3.35	0.91	متوسطة
3	1	يعبر الطالب عما يضايقه من خلال الكتابة.	3.25	1.24	متوسطة
4	3	يكشف الطالب عن مشاعره الخاصة لتخفيف الضغط النفسي لديه.	3.23	0.98	متوسطة
5	6	يجبر الطالب نفسه على الصبر حتى الوقت المناسب لنهاية الموقف الضاغط.	3.20	1.04	متوسطة
6	2	يضبط الطالب نفسه على الصبر حتى الوقت المناسب لنهاية الموقف الضاغط.	3.19	1.04	متوسطة
المجال ككل			3.30	0.67	متوسطة

يبين الجدول (11) أن الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للفقرات كانت (3.30)، و الإنحرافات المعيارية (0.67)، و بدرجة متوسطه، و أن المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت بين (3.19 – 3.63) و بدرجة متوسطة لجميع الفقرات.

المجال الرابع: إدارة الضغوط و الصراعات

و قد تم حساب المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال إدارة الضغوط و الصراعات، على النحو التالي:

جدول (12)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال إدارة الضغوط و الصراعات مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدرجة
1	1	يلجأ الطالب الى المشي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الذي يمر به.	3.35	1.06	متوسطة
2	2	يغير الطالب الوضعية الجسمية التي يكون عليها عند مواجهته لضغط معين.	3.20	0.97	متوسطة
3	4	يمارس الطالب أنشطة ممتعة لتخفيف الضغط.	2.88	1.02	متوسطة
4	3	يقوم الطالب بأداء بعض التمارين الرياضية عندما يكون متوترا.	2.78	1.12	متوسطة
المجال ككل			3.05	0.77	متوسطة

يبين الجدول (12) أن الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للفقرات كانت (3.05)، و الإنحرافات المعيارية (0.77)، و بدرجة متوسطة، و أن المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت بين (2.78 – 3.35) و بدرجة متوسطة لجميع الفقرات.

المجال الخامس: تجنب الموقف

و قد تم حساب المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال تجنب الموقف، على النحو التالي:

جدول (13)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال تجنب الموقف مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدرجة
1	3	يبتعد الطالب عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط.	3.79	0.99	مرتفعة
2	2	يشغل الطالب نفسه بأي شيء ليتهرب من تذكر ما حدث من مواقف ضاغطة.	3.59	1.01	متوسطة
3	6	يحاول الطالب التفكير بأي شيء آخر غير المشكلة المسببة للضغط النفسي	3.53	0.97	متوسطة

4	1	يتجنب الطالب الحديث عن موضوع الضغط لديه.	3.52	1.03	متوسطة
5	5	يتجنب الطالب النقاشات المتعلقة بالموضوع الضاغط.	3.49	0.98	متوسطة
6	4	يتجنب الطالب مواجهة المشكلة التي يتعرض لها.	3.47	1.00	متوسطة
المجال ككل			3.56	0.66	متوسطة

يبين الجدول (13) أن الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للفقرات كانت (3.56)، و الإنحرافات المعيارية (0.66)، و بدرجة مرتفعة، و أن المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت بين (3.47 – 3.79) و بدرجة متوسطة لغالبية الفقرات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين؟

للإجابة على هذا السؤال تم إستخراج المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لدرجة مستوى التحصيل الدراسي، و الجدول (14) يوضح ذلك.

و قد تم حساب المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال تجنب الموقف، على النحو التالي:

جدول (14)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة باداة (قياس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا) مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدرجة
1	8	ما يواجهه الطالب من ضغوطات اجتماعية في بيئته له دور ظاهر في تحصيل الطالب.	3.98	0.947	مرتفعة
2	9	صعوبة الإمتحان له تأثير واضح على تحصيل الطالب الدراسي.	3.90	1.08	مرتفعة

3	12	تتأثر معنوية الطالب تجاه دراسته بالضغوط التي يتعرض لها داخل المدرسة	3.90	1.04	مرتفعة
4	7	الظروف الاسرية لطلبة له انعكاس كبير على الفارق في تحصيل الطلبة	3.87	1.02	مرتفعة
5	10	الضغوطات الاكادمية التي يمر بها الطالب تترك أثرا واضحا على تحصيله الدراسي	3.80	0.92	مرتفعة
6	11	ممارسات إدارة المدرسة تؤثر بشكل واضح على تحصيل الطالب الدراسي	3.77	0.98	مرتفعة
7	1	يشارك الطالب في الحوار والنقاش الذي يدار في غرفة الصف.	3.56	0.92	متوسطة
8	2	يتعاون الطالب مع زملائه اثناء محاولة التوصل الى حل للمشكلات او تقديم مقترحات في اطار موضوع الدرس	3.48	0.89	متوسطة
9	6	أجد فرق في التحصيل الدراسي لدى الطلبة رغم وجود القلق والتوتر قبل الاختبار.	3.46	0.98	متوسطة
10	3	معدل تحصيل الطالب في الاختبارات الشهريةللمادة خلال الفصل متقاربة.	3.37	0.94	متوسطة
11	4	معدل تحصيل الطالب خلال الفصول الدراسية متقارب.	3.29	0.99	متوسطة
12	5	الطالب له القدرة في مواجهة المشكلات التي يمر بها دون تأثير ظاهر على تحصيله الدراسي.	3.06	1.08	متوسطة
المجال ككل			3.62	0.53	متوسطة

يبين الجدول (14) أن الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للفقرات كانت (3.62)، و الإنحرافات المعيارية (0.53)، و بدرجة متوسطة، و أن المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت بين (3.06 – 3.98) و بدرجة مرتفعة لستة فقرات مقابل ستة فقرات بدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية و بين التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين؟

للإجابة على هذا السؤال تم إستخراج المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية و التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين كما هو مبين في الجدول التالي.

جدول (15)

معامل إرتباط بيرسون لعلاقة درجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية و بين التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين

		مستوى التحصيل الدراسي
درجة ادارة الضغوط النفسة والاجتماعية	إرتباط بيرسون	.421**
	الدالة الإحصائية	.000

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (15) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين درجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية و التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصاعية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا، تعزى لمتغيرات الجنس و الخبرة و المؤهل العلمي؟

للإجابة على هذا السؤال تم إستخراج المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا تعزى إلى متغيرات الجنس و الخبرة و المؤهل العلمي. و لبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم إستخدام إختبار "ت" لكل من الجنس و سنوات الخبرة و المؤهل العلمي. و الجداول (16، 17، 18) توضح ذلك.

أ. الجنس : جدول (16)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و إختبار "ت" حسب متغير الجنس لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا

المجال	جنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
طرق معرفية	ذكر	96	3.422	0.768	55.161	146	.000
	أنثى	51	3.270	0.682			
التعبير عن المشاعر والانفعالات	ذكر	96	3.600	0.578	69.277	146	.000
	أنثى	51	3.517	0.707			
تجنب الموقف	ذكر	96	3.383	0.669	59.331	146	.000
	أنثى	51	3.169	0.673			
الدعم الإجتماعي	ذكر	96	3.083	0.764	47.785	146	.000
	أنثى	51	3.990	0.795			
إدارة الضغوط و الصراعات	ذكر	96	3.638	0.639	64.568	146	.000
	أنثى	51	3.424	0.707			
الأداة ككل	ذكر	96	3.425	0.453	88.004	146	.000
	أنثى	51	3.274	0.474			

يتبين من الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير الجنس في جميع المجالات و الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح الذكور في جميع المجالات بإستثناء المجال الرابع (الدعم الإجتماعي التعبير عن المشاعر و الإنفعالات) جاء لصالح الإناث.

ب. سنوات الخبرة

جدول (17)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و إختبار "ت" حسب متغير الخبرة لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا

المجال	الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
طرق معرفية	10سنوات فأقل	90	3.466	0.713	55.161	146	.000
	10سنوات فأكثر	57	3.217	0.763			
التعبير عن المشاعر و الإنفعالات	10سنوات فأقل	90	3.611	0.629	69.277	146	.000
	10سنوات فأكثر	57	3.508	0.618			
تجنب الموقف	10سنوات فأقل	90	3.331	0.723	59.331	146	.000
	10سنوات فأكثر	57	3.274	0.598			
الدعم الإجتماعي	10سنوات فأقل	90	3.169	0.732	47.785	146	.000
	10سنوات فأكثر	57	3.864	0.807			
إدارة الضغوط و الصراعات	10سنوات فأقل	90	3.559	0.613	64.568	146	.000
	10سنوات فأكثر	57	3.573	0.755			
الأداة ككل	10سنوات فأقل	90	3.427	0.466	88.004	146	.000
	10سنوات فأكثر	57	3.287	0.452			

يتبين من الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير سنوات الخبرة في جميع المجالات و الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة الأقل من (10) سنوات في المجالات الثالاثة الأولى بإستثناء المجالين الرابع و الخامس جاء لصالح أصحاب الخبرة الأكثر من (10) سنوات.

ج. المؤهل العلمي

جدول (18)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و إختبار "ت" حسب متغير المؤهل العلمي لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا

المجال	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
طرق معرفية	بكالوريوس	111	3.347	0.697	55.161	146	.000
	دراسات عليا	36	3.438	0.866			
التعبير عن المشاعر و الإنفعالات	بكالوريوس	111	3.549	0.638	69.277	146	.000
	دراسات عليا	36	3.638	0.585			
تجنب الموقف	بكالوريوس	111	3.283	0.699	59.331	146	.000
	دراسات عليا	36	3.388	0.601			
الدعم الإجتماعي	بكالوريوس	111	3.063	0.774	47.785	146	.000
	دراسات عليا	36	3.013	0.781			
إدارة الضغوط و الصراعات	بكالوريوس	111	3.590	0.649	64.568	146	.000
	دراسات عليا	36	3.486	0.731			
الأداة ككل	بكالوريوس	111	3.366	0.468	88.004	146	.000
	دراسات عليا	36	3.393	0.459			

يتبين من الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير المؤهل العلمي في جميع المجالات و الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح الدراسات العليا للأداة ككل و في كل من المجالات الاول و الثاني و الثالث، إلا أنها كانت لصالح البكالوريوس في المجالين الرابع و الخامس.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا، تعزى لمتغيرات الجنس و الخبرة والمؤهل العلمي؟

للإجابة على هذا السؤال تم إستخراج المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا تعزى لمتغيرات الجنس و الخبرة و المؤهل العلمي. و لبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم إستخدام إختبار "ت" لكل من الجنس و سنوات الخبرة و المؤهل العلمي. و الجداول (19، 20، 21) توضح ذلك.

أ. الجنس

جدول (19)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و إختبار "ت" حسب متغير الجنس لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا

	جنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأداة ككل	ذكر	96	3.631	0.511	82.519	146	.000
	أنثى	51	3.599	0.573			

يتبين من الجدول (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير الجنس في الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح الذكور.

ب. سنوات الخبرة

جدول (20)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و إختبار "ت" حسب متغير الخبرة لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا

	الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأداة ككل	10سنوات فأقل	90	3.641	0.537	82.519	146	.000
	10سنوات فأكثر	57	3.586	0.525			

يتبين من الجدول (20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير سنوات الخبرة في الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة الأقل من 10 سنوات.

ج. المؤهل العلمي

جدول (21)

المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و إختبار "ت" حسب متغير المؤهل العلمي لإجابات أفراد عينة الدراسة في تقديراتهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا

المجال	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأداة ككل	بكالوريوس	111	3.641	0.549	82.519	146	.000
	دراسات عليا	36	3.553	0.476			

يتبين من الجدول (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير المؤهل العلمي في الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح البكالوريوس للأداة ككل.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة النتائج:

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بإدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين، كما يتضمن التوصيات المقترحة في ضوء النتائج التي خرجت بها الدراسة:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: ما درجة إدارة الضغوط النفسية والإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين؟"

أشارت نتائج هذا السؤال إلى أنّ درجة إدارة الضغوط النفسية والإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا من وجهة نظر المعلمين جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي بلغ (3.37)، حيث جاء مجال "الدعم الاجتماعي" في المرتبة الاولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.57) وبدرجة متوسطة، تلاه في المرتبة الثانية مجال ""تجنب الموقف" بمتوسط حسابي بلغ (3.56)، وبدرجة متوسطة، تلاه في المرتبة الثالثة مجال "طرق معرفية" بمتوسط حسابي بلغ (3.37) وبدرجة متوسطة، تلاه في المرتبة الرابعة مجال "التعبير عن المشاعر و الإنفعالات" بمتوسط حسابي بلغ (3.30)، وبدرجة متوسطة، تلاه في المرتبة الخامسة مجال "إدارة الضغوط و الصراعات" بمتوسط حسابي بلغ (3.05)، وبدرجة متوسطة. وهذه النتائج تشير إلى ان طلبة المرحلة الثانوية يحاولون بطرق متعددة التخلص من مصادر الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها في هذه المرحلة، فعلى الرغم من أن الدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية جاءت متوسطة، إلا أنها نتيجة ايجابية تشير إلى وعي الطلبة بأهمية اتباع استراتيجيات للتخلص من الضغوط النفسية والتوتر والقلق الذي قد يصاحب المرحلة الثانوية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جاسم (2018)، والتي بينت أن مستوى المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية قد جاء بمستوى متوسط.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة البيرقدار (2011)، والتي اظهرت عدم تمتع طلبة كلية التربية في جامعة الموصل بالصلابة النفسية.

- ففيما يتعلق بمجال "**الدعم الاجتماعي**" والذي جاء في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (3.57) وبدرجة متوسطة، فقد حصلت الفقرة (1) على المرتبة الاولى وتنص على "يلجأ الطالب إلى الاهل عندما يتعرض لمواقف ضاغطة" وبدرجة مرتفعة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى وعي طلبة المرحلة الثانوية بدور الأهل في حل المشكلات التي قد يتعرضون لها، فالأهل هم الداعمون لأولادهم خاصة في هذه المرحلة الحاسمة في حياة الطلبة، والتي تُعتبر مرحلة انتقالية يتحدد فيها مصير الطالب، لذلك فإن الأهل يولون أهمية كبيرة لأبناءهم في هذه المرحلة، ويهتمون بابعاد ابناءهم عن أي مصدر ضغط نفسي قد يؤثر على تحصيلهم الدراسي في هذه المرحلة، تلاها الفقرة (5) وتنص على "مساندة المجتمع للطالب تجعله يثق بنفسه" وبدرجة مرتفعة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان المجتمع يولي اهمية كبيرة لطلبة المرحلة الثانوية، فوسائل الاعلام والمجتمع المحلي يهتمون بالطلبة في هذه المرحلة ويشجعونهم على بذل الجهد لتخطي هذه المرحلة والانتقال إلى المرحلة الجامعية، وهذا من شأنه ان يزيد من ثقة الطلبة بأنفسهم. أما فيما يتعلق بالفقرة (2) والتي تنص على "يعتمد الطالب على المعلم في حل مشكلاته" فقد حصلت على المرتبة الاخيرة وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن للمعلم دور كبير في مساعدة الطلبة في حل مشكلاتهم خاصة الاكاديمية منها، إلا ان ضيق وقت المعلم والحصص المتلاحقة التي يعطيها اثناء الدوام المدرسي لا تتيح له الكثير

من الوقت للتحدث مع الطلبة ومحاولة حل مشكلاتهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد (2018)، والتي بينت أن طلاب السنة الثانية والثالثة من التعليم المتوسط بمدينة سبها يتمتعون بمساندة اجتماعية لاسيما مساندة الأسرة و الاقران. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة حسين (2014)، والتي أظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط للمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات في قسم التربية الرياضية.

- أمّا فيما يتعلق بمجال "**تجنب الموقف**" والذي جاء في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.56) وبدرجة متوسطة، فقد حصلت الفقرة (3) على المرتبة الاولى وتنص على "يبتعد الطالب عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط" وبدرجة مرتفعة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان الابتعاد عن المكان الذي حدث به الموقف الضاغط من شأنه ان يخفف من حدة التوتر لدى الطالب، ومساعدته على نسيان هذا الموقف، تلاها الفقرة (2) وتنص على "يشغل الطالب نفسه بأي شيء ليتهرب من تذكر ما حدث من مواقف ضاغطة" وبدرجة متوسطة قريبة من الدرجة المرتفعة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى شغل الوقت بالدراسة او اللعب او ممارسة اي نشاط يساعد بشكل كبير على نسيان الموقف الضاغط والتخفيف من التوتر الذي قد ينتج عنه، أما فيما يتعلق بالفقرة (4) والتي تنص على "يتجنب الطالب مواجهة المشكلة التي يتعرض لها" فقد حصلت على المرتبة الاخيرة وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث حصول هذه الفقرة على المرتبة الأخيرة إلى حاجة الطالب في بعض الأحيان إلى مواجهة المشكلة التي يتعرض لها لايجاد حلول لها والتخلص منها، وهذا من شانه ان يخفف من حدة التوتر والضغط النفسي الذي يسيطر عليه، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الضريبي (2004)، والتي بينت أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب.

- أمّا فيما يتعلق بمجال "**طرق معرفية**" والذي جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.37) وبدرجة متوسطة، فقد حصلت الفقرة (1) على المرتبة الاولى وتنص على "يحاول الطالب إيجاد حل لما يمر به من ضغوطات" وبدرجة متوسطة قريبة من الدرجة المرتفعة، تلاها الفقرة (3) وتنص على "يقوم الطالب بالتفكير بالموقف الضاغط الذي تعرض له من مختلف الجوانب لفهمه بشكل اعمق" وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة، والفرد وقدرته المعرفية، حيث أن تفكير الطالب وتقييمه للموقف الضاغط من جوانب مختلفة يساعده في التخفيف من حدة الضغوطات النفسية أو ايجاد الحلول للمشكلات التي يتعرض لها، أما فيما يتعلق بالفقرة (4) والتي تنص على "يقتنع الطالب بأن الامور ستصبح على ما يرام عند تعرضه لموقف ضاغط" فقد حصلت على المرتبة الاخيرة وبمستوى متوسط، ويعزو الباحث حصول هذه الفقرة على المرتبة الأخيرة إلى التوتر الذي يعيشه طالب الثانوية العامة بسبب المشكلات والمعوقات المرتبطة بجوانب نموهم وتعلمهم المختلفة، خاصة المعرفية والاكاديمية، كما انهم في مرحلة انتقالية يجب عليهم خلالها بذل الكثير من الجهد لاجتياز هذه المرحلة، لذلك فإن الطالب يتوتر في حال مواجهته لمشكله او ضغط معين، قد يؤثر على تحصيه الدراسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الصمادي (2015)، والتي بينت أن أكثر الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية
- أمّا فيما يتعلق بمجال "**التعبير عن المشاعر والإنفعالات**" والذي جاء في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.30) وبدرجة متوسطة، فقد حصلت الفقرة (5) على المرتبة الاولى وتنص على "يغضب الطالب بسرعة ولا يستطيع السيطرة على اعصابه" وبدرجة متوسطة قريبة إلى حدٍ ما من الدرجة المرتفعة، تلاها الفقرة (4) وتنص على "يترك الطالب الحرية لمشاعره

وعواطفه لتتحكم بتصرفاته" وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى ان الاحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الطالب في حياته اليوميه، تثير لديه الشعور بالقلق والاحباط، ناهيك عن التوتر الذي يعيشه طالب الثانوية العامة بسبب ضغط الدراسة، فيحدث خلل في استجابته لامور حياته، بحيث لا يستطيع السيطرة على اعصابه ويغضب بسرعه كبيرة. أما فيما يتعلق بالفقرة (2) والتي تنص على "يضبط الطالب انفعالاته ولا يظهرها" فقد حصلت على المرتبة الاخيرة وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث حصول هذه الفقرة على المرتبة الأخيرة إلى حاجة الطلبة للتعبير عن انفعالاتهم وما يخالج صدورهم عند تعرضهم لاي موقف، فالتوتر والقلق الذي يعيشونه في فترة الثانوية العامة يجعلهم في أغلب الاحيان عصبيي المزاج ولا يستطيعون كبت مشاعرهم.

- أمّا فيما يتعلق بمجال "**إدارة الضغوط والصراعات**" والذي جاء في المرتبة الخامسة والاخيرة بمتوسط حسابي (3.05) وبدرجة متوسطة، فقد حصلت الفقرة (1) على المرتبة الاولى وتنص على "يلجأ الطالب إلى المشي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الذي يمر به" وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان المشي من الاستراتيجيات المهمة لتخفيف التوتر لدى طلبة الثانوية العامة، إذ يُنصح الطلبة بممارسة المشي لما له من آثار ايجابيه عليهم، تلاها الفقرة (2) وتنص على "يغير الطالب الوضعية الجسمية التي يكون عليها عند مواجهته لضغط معين" وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان تغيير الوضعية الجسدية في الغالب يقوم بها الطالب بشكل تلقائي عند مواجهته لضغط معين، فهي ردة فعل يقوم بها الدماغ بشكل لا ارادي. أما فيما يتعلق بالفقرة (3) والتي تنص على "يقوم الطالب بأداء بعض التمارين الرياضية عندما يكون متوترا" فقد حصلت على المرتبة الاخيرة وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث حصول هذه الفقرة على المرتبة الأخيرة إلى أن الطلبة قد يتعرضون لبعض

المواقف الضاغطة في الصف أو في المنزل، ومن الصعب أن يمارسوا التمارين الرياضيه في وقتها.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "ما مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين؟"

أشارت نتائج هذا السؤال إلى أنّ مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا من وجهة نظر المعلمين جاء متوسطاً وبمتوسط حسابي بلغ (3.62)، وهو مستوى قريب من المستوى المرتفع. فقد جاءت الفقرة (8) في المرتبة الأولى، وتنص على "ما يواجهه الطالب من ضغوطات اجتماعية في بيئته له دور ظاهر في تحصيل الطالب" وبمستوى مرتفع، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ارتباط تحصيل الطالب ارتباطاً وثيقاً بالظروف الشخصية، والأسرية والضغوط التي يتعرض لها من الأهل أو من المجتمع، حيث يشير (الدحادحه، 2010) إلى أن هناك الكثير من المظاهر الاجتماعية التي تسبب للفرد الشعور بالضغط والتوتر النفسي مثل كثرة المواعيد، والواجبات الاجتماعية، والمناسبات، والزيارات الرسمية، وكثرة المجاملات، بالإضافة إلى الظواهر البيئية، مثل حدوث تغيرات مفاجئة في الحالة الجوية، والتلوث البيئي، والضوضاء، والعوامل الفسيولوجية أيضاً مثل تعرض الفرد للإصابة بالأمراض، ونمط الحياة كسوء التغذية، واضطرابات النوم وغيرها، وكل هذه الأمور لها أثر كبير على تحصيل الطالب.

تلاها في المرتبة الثانية الفقرة (9)، وتنص على "صعوبة الإمتحان له تأثير واضح على تحصيل الطالب الدراسي" وبمستوى مرتفع، ويُعزو الباحث ذلك الى أن الامتحانات لها رهبة عند جميع الطلبة ، لانه يعد ثمرة جهود الطالب التي تحدد مصيره فيما بعد وهذا ما بينته دراسة (الغرير وأبو أسعد، 2018)، أن قلق الإمتحان يعد جانباً من جوانب القلق العام الذي تستثيره الامتحانات

خلال فترة إجرائها، إذ أصبحت تشكل هذه الفترة ضغطاً كبيراً على الطلبة، بسبب ما ينتابهم من قلق نتيجة إحساسهم بالمسؤولية اتجاه الدراسة، والرغبة في الحصول على درجات عالية، كما أن طبيعة الامتحان نفسه وتفاصيله لها دوراً واضحاً في زيادة الضغوط المدرسية. وقد يكون لهذا القلق أسباب أخرى كعدم الاستعداد الجيد للامتحانات.

تلاها في المرتبة الثالثة الفقرة (12)، وتنص على "تتأثر معنوية الطالب تجاه دراسته بالضغوط التي يتعرض لها داخل المدرسة" وبمستوى مرتفع،ويعزو ذلك لوجود علاقة ايجابية بين رضا الطلبة عن المدرسة ومستى تحصيلهم الدراسي، حيث يشير الخطيب (2007) إلى أن هناك علاقة إيجابية بين رضا الطلبة عن المدرسة ومستوى تحصيلهم الدراسي، فكلما ارتفع مستوى رضا الطلبة عن المدرسة زاد مستوى تحصيلهم الدراسي، كما يبين ان النظرة السلبية للمدرسة ترتبط بالخبرات السيئة أو غير السارة المتمثلة في الخبرات التي يكون الطالب قد عاشها داخل المدرسة فبعض الطلبة ينظرون إلى المدرسة نظرة سلبية، وذلك في حالة إذا عاش الطالب مواقف سيئة داخل المدرسة، وهناك طلبة يظهرون دائماً كرههم للمدرسة، مما يخلق لديهم توتر وتعب وضغط نفسي يؤثر على دافعيتهم وأدائهم وصحتهم النفسية.

تلاها في المرتبة الرابعة الفقرة (7) وتنص على "الظروف الاسرية لطلبة له انعكاس كبير على الفارق في تحصيل الطلبة" وبمستوى مرتفع، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ما أوضحه (قابيل،209) في ان المشاكل التي تتعرض لها الاسرة لها دور كبير في شرود ذهن الطالب، مما يؤدي الى هروبه من المدرسة وبالتالي تاخره دراسيا، كما أن عدم حضور الاباء اجتماع مجالس الاباء والمعلمين او عدم ارسال ما ينوب عنهم يؤثر سلبا على الطالب، حيث يبقى الطالب بعيدا عن المراقبه، كما اشار إلى ان المستوى الدراسي للاسر له تأير كبير على الطالب ،حيث اكدت الدراسات ان المجتمعات الاميه يتعرض افرادها بشكل كبير لتدني التحصيل الدراسي، لإفتقارهم

الدعم المعنوي والمادي، وان الاسر ذات التعليم المرتفع تحرص على التقليل من عدد الاسرة وبالتالي تكون قادرة على الانفاق والمتابعة والتشجيع على التعليم.

تلاها في المرتبة الخامسة الفقرة (10) وتنص على "الضغوطات الأكاديمية التي يمر بها الطالب تترك أثرا واضحا على تحصيله الدراسي" وبمستوى مرتفع، تلاها في المرتبة السادسة الفقرة (11)، وتنص على "ممارسات إدارة المدرسة تؤثر بشكل واضح على تحصيل الطالب الدراسي" وبمستوى مرتفع، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان النمط الاداري الذي يتبعه مدير المدرسة يؤثر بشكل مباشر على الطلبة، ودرجة محبتهم للمدرسة، وبالتالي يتاثر تحصيلهم الدراسي، فاتِّباع المدير للنمط التسلطي مع الطلبة والمعلمين يؤدي الى كره الطلبة والمعلمين للمدرسة، وبالتالي يكون التحصيل الدراسي للطلبة متدني، أما اتباع مدير المدرسة للنمط الديمقراطي فإنه يساهم في تعزيز شخصية الطلبة، وتحسين نظرتهم للمدرسة بشكل عام وللدراسة بشكل خاص، بحيث تزداد رغبة الطلبة في الدراسة والتفوق.

أما الفقرة (5) فقد جاءت في المرتبة الثانية عشر الأخيرة، وتنص على "الطالب له القدرة في مواجهة المشكلات التي يمر بها دون تأثير ظاهر على تحصيله الدراسي" وبمستوى متوسط، ويعزو الباحث حصول هذه الفقرة على المرتبة الأخيرة الى ان المشكلات التي يمر بها الطالب خاصة في المرحلة الثانوية لها تاثير عليه، فهي تسبب له ضغوطاً نفسية قد تعيقه عن التركيز في دراسته، وبالتالي التاثير سلباً على تحصيله الدراسي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: هل هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة إدارة الضغوط النفسية و الإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية ومستوى التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين؟

بينت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين درجة إدارة الضغوط النفسية والإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية و التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين. وهذه النتيجة تشير إلى انه كلما زادت قدرة الطالب على ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها، فإن تحصيله الأكاديمي يزداد بشكل ملحوظ، فالقدرة على ادارة الضغوط تساعد الطالب على ضبط انفعالاته وعواطفه، فلجوء الطالب إلى طلب المساعدة من الأطراف التي لها علاقة كالأهل والاصدقاء والمعلم والادارة يساعد الطالب على حل المشكلات التي يواجهها، وبالتالي فإن ذلك يساعد على زيادة الاستقرار النفسبي لدى الطالب وبالتالي التقليل من الوقوع في الأخطاء، وتحسين الكفاءة المعرفية لدى الطلبة، وهذا من شأنه ان يزيد من مستوى التحصيل الدراسي لديهم. كما يرى الباحث ان التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة مع البيئة المحيطة ووجود علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين سواء الاهل او الاصدقاء او المعلمين او الإدارة المدرسية، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة الطمأنينة النفسية لدى الطلبة، وهذا يحسّن من المناخ الدراسي الذي يعيشه الطلبة في البيئة المدرسية، وبالتالي فإن التحصيل الدراسي لدى الطلبة يتحسن بشكل ملحوظ. وهذا ما أشار إليه الخطيب (2007)، إذ يرى أن دعم الطلبة من قبل الآخرين سواء من الأسرة أو الزملاء أو المجتمع أو المدرسة ذو أثر كبير في خفض الضغط النفسي، مما يرفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسين (2014) والتي بينت أن هناك علاقة موجبة ودالة احصائياً بين كل من المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات، قسم التربية الرياضية.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة أبو حبيب (2010)، والتي بينت وجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين معظم الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى افراد العينة الكلية من طلبة الثانوية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص على: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصاءية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في تقديرهم لدرجة إدارة الضغوط النفسية والإجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا، تُعزى لمتغيرات الجنس و الخبرة و المؤهل العلمي؟"

أ- **فيما يتعلق بمتغير الجنس:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) تُعزى إلى متغير الجنس في جميع المجالات والدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح الذكور في الاداة ككل وفي جميع المجالات (طرق معرفية، الدعم الاجتماعي، لتعبير عن المشاعر و الإنفعالات، وتجنب الموقف)، بإستثناء المجال الرابع (إدارة الضغوط والصراعات) والذي جاء لصالح الإناث. وهذا يدل بشكل عام على أن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة في حلها أكثر من الاناث، وقد يعود السبب في هذه النتيجة إلى ملاحظة المعلمين الذكور ان طلبتهم يستطيعون التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم واظهار غضبهم بشكل اكبر، كما أن لديهم دعم اجتماعي اكبر من الاناث في المجتمع الاردني، لذلك نجد ان الذكور لديهم القدرة بشكل اكبر على ادارة الضغوط. أما فيما يتعلق بظهور الفروق لصالح الاناث في مجال (إدارة الضغوط والصراعات)، فقد تُعزى هذه النتيجة إلى ان الاناث قد يفضلن الرياضه والمشي أو تغيير الوضعية الجسمية للتخفيف من الضغوطات التي يتعرضن لها، نظراً لقدرتهن على ضبط مشاعرهن اكثر من الذكور، ومحاولة التعبير عنها بطرق اخرى غير الغضب والاحباط.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كومار وبهوكار (Kumar & Bhukar, 2013)، والتي بينت أن الذكور أكثر فعالية من الإناث في استراتيجيات إدارة الضغوط. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة البيرقدار (2011)، والتي اظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة الزيو(2010) ، والتي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تُعزى إلى متغير الجنس.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد (2018) والتي بينت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية إلا ان الفروق جاءت لصالح الإناث. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة شتوان وبلقاسم (2016)، والتي بينت وجود فروق في الضغط النفسي بين فئتي الذكور والإناث، إلا ان الفروق كانت لصالح الإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الصمادي (2015)، والتي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي.

ب- أما فيما يتعلق بمتغير الخبرة فقد تبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية، حيث جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة الأقل من (10)سنوات في الاداة ككل وفي المجالات الثلاثة الاولى (طرق معرفية، الدعم الاجتماعي، التعبير عن المشاعر والإنفعالات). وهذه النتيجة تعني ان المعلمين من ذوي الخبرات الأقل قد أعطوا درجات تقدير أعلى لمستوى ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة الثانوية في لواء دير علا، وقد تعزى هذه النتيجة الى ان المعلمين من ذوي الخبرات الاقل هم اكثر تفاعلاً

مع الطلبة بحكم أعمارهم، ويدركون مدى قدرة الطلبة على ادارة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها.

ج- أما فيما يتعلق بمتغير المؤهل العلمي فقد تبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي في جميع المجالات والدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح الدراسات العليا للأداة ككل وفي كل من المجالات (طرق معرفية، الدعم الاجتماعي، التعبير عن المشاعر والإنفعالات)، وقد تُعزى هذه النتيجة إلى ان المعلمين من ذوي المؤهلات العلمية العالية لديهم وعي بشكل أكبر للضغوطات النفسية التي يتعرض لها الطلبة في مرحلة الثانوية العامة، وقد يشجعون الطلبة للتخفيف من الضغوط التي يتعرضون لها من خلال اللجوء للدعم الاجتماعي من المجتمع والاهل والاصدقاء، والاعتماد على معرفتهم لحل هذه المشكلات والتعبير عن مشاعرهم والكشف عما يضايقهم لايجاد الحلول والتخفيف من حدة الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها، فالمعلمون من ذوي المؤهلات العالية يعون بشكل اكبر اثر الضغوط النفسية على الطلبة، ومدى اهمية تعبير الطلبة عما يخالجهم واعتمادهم على انفسهم وعلى من يحيط بهم للتخلص من هذه الضغوطات النفسية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي ينص على: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا، تُعزى لمتغيرات الجنس و الخبرة و المؤهل العلمي؟"

أ- **فيما يتعلق بمتغير الجنس فقد تبين:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى إلى متغير الجنس في الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح الذكور. وهذه النتيجة تعني ان

المعلمين الذكور قد أعطوا درجات تقدير أعلى لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا، وقد تعزى هذه النتيجة الى التوقعات الكبيرة والضغوطات الواقعة على عاتق الطلبة الذكور من العائلة والمجتمع بشكل عام، وبالتالي فإن تحصيله الدراسي يتأثر بالظروف التي تحيطه من عائلته ومجتمعه واصدقائه ومعلميه وإدارة مدرسته.

ب- **أما فيما يتعلق بمتغير الخبرة فقد تبين:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة في الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة الأقل من (10) سنوات. وهذه النتيجة تعني ان المعلمين من ذوي الخبرات الأقل قد أعطوا درجات تقدير أعلى لمستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا، وقد تعزى هذه النتيجة إلى ان المعلمين من ذوي الخبرات الأقل يكونون قريبين جداً من الطلبة وحياتهم الخاصة، لذلك فهم يلاحظون مدى تاثير ما يحيط بهم من بيئة اسرية واجتماعية ومدرسية على تحصيلهم الدراسي، لذلك فقد اعطوا درجات تقدير اعلى من ذوي الخبرات العالية.

ث- **أما فيما يتعلق بمتغير المؤهل العلمي فقد تبين:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي في الدرجة الكلية، و جاءت الفروق لصالح البكالوريوس للأداة ككل. وقد تعزى هذه النتيجة كما ذكر آنفاً إلى ان المعلمين من ذوي مؤهل البكالوريوس يكونون قريبين جداً من الطلبة وحياتهم الخاصة، فالطلبة في المرحلة الثانوية يكونون قريبين من معلميهم، لذلك فهم يلاحظون مدى تاثير ما يحيط بهم من البيئة الاسرية والاجتماعية والمدرسية على تحصيلهم الدراسي.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج فإنه يمكن تقديم بعض التوصيات الآتية:

1. تقديم الخدمات والبرامج الارشادية لطلبة المرحلة الثانوية بشكل مستمر للتخفيف من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعانون منها، وتحسين قدراتهم على ادارة هذه الضغوط والتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم في البيئتين المدرسية والأسرية، لما في ذلك من أثر في تحسين تحصيلهم الدراسي.
2. توفير الانشطة المدرسية الصفية واللاصفية لطلبة المرحلة الثانوية بما يتوائم مع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية.
3. توعية وإرشاد معلمي واولياء امور طلبة المرحلة الثانوية بأبرز الضغوط النفسية التي قد يواجهها الطلبة في هذه المرحلة وطرق التغلب عليها.

المراجع

المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، لطفي (2009). **مقياس ضغوط المدرسة**. مكتبة الأنجلو، القاهرة، مصر.

أبو حبيب، نبيلة أحمد (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

أبو حطب، صالح (2006). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

أبو علام، رجاء محمود (2000). **قياس وتقويم التحصيل الدراسي**. دار القلم، الكويت، الكويت.

أحمد ،نايل وأحمد، عبد اللطيف(2009). **التعامل مع الاضغوط النفسية**. دار الشروق، عمان، الاردن.

بهجت، رفعت محمود (2003). **التعليم الاستراتيجي مدخل مقترح لتحفيز التفكير العلمي**. عالم الكتب، القاهرة، مصر.

البيرقدار،تنهيد عادل فاضل (2011).مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل.**مجلة أبحاث كلية التربية**،14(2)، الموصل، العراق.

جاسم، شهباء أحمد (2018). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات جامعة تكريت**. مجلة آداب الفراهيدي، 34،بغداد، العراق.

الجلالي، لمعان مصطفى (2016). **التحصيل الدراسي**. ط2، دار المسيرة، عمان، الاردن.

حسين، طه وحسين، سلامة (2006). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. دار الفكر، عمان، الاردن.

حسين، علياء (2014). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة. **مجلة علوم التربية الرياضية**، 7(6)، جامعة الكوفة، الكوفة، العراق.

حمودة، محمد (2008). **الإدارة المدرسية في مواجهة مشكلات تربوية**. دار العلوم للنشر والتوزيع،الجزائر، الجزائر.

الخزاعلة، أحمد خالد الغرايبة، سالم علي (2011). الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم. **مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية**، 37(2)،الكويت، الكويت.

الخطيب، صالح (2007). **الإرشاد النفسي أسسة ونظرياته وتطبيقاته**. دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات.

الدحادحة، بدر (2010) . **الدليل العملي في الإرشاد النفسي: تمارين عملية في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي**. مكتبة الفلاح، العين، الامارات.

زبدي، ناصر الدين (2007). **سيكولوجية المدرس الجزائري: دراسة وصفية تحليلية**. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الجزائر.

الزيود، فهمي نادر (2010). الاستراتيجيات التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم لتعامل مع الضغوط النفسية، وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة رسالة الخليج العربي**، الكويت، الكويت.

سعود، راتب (2008). أنماط السلوك الإداري لمديري المدارس الثانوية في الأردن وفقاً لنظريات ليكرت (نظام1، نظام4) وعلاقتها بمستوى الأداء التنظيمي لمعلمي مدارسهم. **المجلة الأردنية للعلوم التربوية**، 5(3)، عمان، الاردن.

سيد، يوسف (2004).**إدارة ضغوط العمل**. نموذج التدريب والممارسة.جامعة القاهرة، القاهرة، مصر .

شتوان، حاج، وبلقاسم، محمد(2016). الضغوط النفسة وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، 3(1)، جامعة وهران، وهران، الجزائر.

الشحاتة، أحمد عبد مطيع (2010). **التكيف مع الضغوط النفسية**. دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

شداني، عمر(2010).استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.(**رسالة ماجستير غير منشورة**). معهد العلوم الانسانية،البويرة، الجزائر.

الشرعه، نواف(2016). لضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء البادية الشمالية الغربية في الاردن.(**رسالة ماجستير غير منشورة**). لواء البادية الشمالية، الاردن.

الشكعة، علي (2010). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، نابلس فلسطين.

الشناشنه ساره، وسام هوام(2007). مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي. دراسة ميدانية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية.(**رسالة ماجستير غير منشورة**). جامعة قالمة، قالمة، الجزائر.

الصمادي، انتصار (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. **دراسات العلوم التربوية**، 42(2)، عمان، الاردن.

الضريبي، عبد الله صالح (2004). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات.(**رسالة ماجستير غير منشورة**). جامعة ذمار، ذمار، اليمن.

الطيار، فهد بن علي (2009). العوامل الاجتماعية المؤدية للعنف لدى طلاب المرحلة الثانوية. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

عابد، رسمي (2009). **دراسات في المدارس التربوية الحديثة**. دار جنين، عمان، الاردن.

عبد الظاهر، محمد والبهاض، سيد أحمد (2013). **الضغوط النفسية والعلاج بالتحليل النفسي**. دار الكتب الحديث، القاهرة، مصر.

عبد العزيز، مفتاح(2010).**مقدمة في الصحة النفسية**. دار وائل لنشر والتوزيع، عمان.الأردن.

عبيد، ماجد بهاء الدين (2008). **علم النفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة**. دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة، قطر.

عثمان، فاروق السيد (2006). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

عثمان، يخلف (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

عسكر، علي(2005).**الاسس النفسية والاجتماعية في مجال العمل**. دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

العيسوي، واخرون(2006).**القدرات العقلية وعلاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي**. منشورات وزارة التربية والتعليم، مسقط، عًمان.

الغرير، أحمد نائل وأبو أسعد، أحمد (2009). **التعامل مع الضغوط النفسية**. دار الشروق للنشر والتوزيع،عمان، الاردن.

الفتلاوي، سهيلة محسن كاظم (2006). **كفايات التدريس**. دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

فرحات، كريمة محمد (2014). الضغوط المدرسية وأثرها على دافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الابتدائية: نماذج طلاب مدارس مغدوشة وعنقون الابتدائية الرسمية. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. الجامعة اللبنانية، بيروت، لبنان.

فهيم، كلير (2004). **الأسرة والمدرسة و المعلم وتحقيق النجاح للأبناء**. مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، مصر.

فيدمان،نانا.(2010). **دليل الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي**. ترجمة معاذ شقير، دمشق، سوريا.

قريطع، فراس (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 13(4)، عمان، الاردن.

محمد، خلود (2018). المساندة الاجتماعية و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني و الثالث للتعليم الثانوي بمدينة سبها. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة سبها، سبها، ليبيا.

محمد، عبد العزيز (2005). **سيكولوجية مواجهة الضـغوط في المجال الرياضـي**. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

هشام حسني، صفوت(2011). أثر استخدام الواجبات المنزلية في تحصيل الطلاب للمرحلة الأساسية في محافظة طولكرم. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. نابلس، فلسطين.

هشام، عبدالرحمن(2007). دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية. دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.

المراجع الأجنبية:

Bano, A., Shehnaz, C., Malik, A. & Sadia, J. (2014). Effect of occupational stress on life satisfaction among private and public school teachers. *Journal of Independent Studies & Research: Management & Social Sciences & Economics, 12 (1),* 59-69.

Bensabat, s. (1980). *Le stress c'est la vie*. Recyclivre **(Paris, France**)

Peter, d.&ruth, (2013).influence of family factor on senior secondary school student achievement in government in edo north senatorial district. Unique journal of education research, 1 (4)

Boulevard, w.(2004). Anxiety Disorder Amercan psychiatric Association.

Fontaine, D. (1994). Non-pharmacological management of patient distress during mechanical ventilation. *Critical Care Clinics, 10*, 651-657.

Kio, J. O., Omeonu, P. E., & Agbede, C. O. (2015). Assessment of Stress Levels among Undergraduates in Nigeria: Implication for Mental Health Policy. *Journal of Nursing and Health Science, 4*(1), 18-23.

Krohne, H.W. (2001) Stress and Coping Theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences, 22*, 15163-15170.

Kumar, S. and Buhkar, P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.

Mark, G. & Smith, A. (2008).Stress models: A review and suggested new direction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 111-144.

Patterson, T. L., Semple, S. J., Temoshok, L. R, Atkinson, J. H, & Mc-Dutchan J. (1997).AStress and depressive symptoms prospectively predict immune change among HIV-seropositive men. *Psychiatry*, 58, 299–312.

Rousseau, D. M (2000).*Psychological contract inventory: technical report*. Carneige Mellon University, Pittsburgh, PA.

Santhi, P. & Sakila, S. (2013). A study on the level of stress based on gender and course of study among D.T.Ed student teachers. *International Journal for Life Sciences and Educational Research, 1*(1), 47-53.

Sayiner, B. (2006). Stress Level of University Students. østanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi, 5(10), 33-34. Retrieved from http://www.ticaret.edu.tr/uploads/Kutuphane/dergi/f10/M00134.pdf Selye, H, (1976). The Stress of Life (rev. edn.). New York: McGraw-Hill.

Terengganu, K., Gombak,T., & Lumpur, K. (2011). International Islamic University, Malaysia. 2011. Depression, Anxiety and Stress between Low-and High-Achieving *Journal of Sustainability Science and Management*, 6 (1), 169-178.

الملاحق

الملحق (1)

عدد المعلمين العاملين في المدارس الثانوية بمديرية تربية لواء ديرعلا

وزارة التربية والتعليم

مديرية التربية و التعليم للواء ديرعلا

الرقم ٢٠١٤/٢٨٢

التاريخ

الموافق ١٤/١٠/١

لمن يهمـــــــــه الامـــــــر

الموضوع / البحث التربوي- المجتمع الدراسي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد ،،،

فأرجو العلم بأن عدد المعلمين الذين يدرسون المرحلة الثانوية في مديرية التربية والتعليم للواء ديرعلا (٢٠٠ معلم ومعلمة).

واقبلوا فائق الاحترام ،،،

مدير التربية والتعليم

مدير الشؤون الإدارة والمالية
د. مازن محمد الهديرس

نسخة / للسيد مدير الشؤون الادارية والمالية

نسخة/ لقسم التخطيط التربوي

الملحق (2)

الاستبانة بصورتها الاولية

جامعة جرش

كلية العلوم التربوية

قسم الإدارة التربوية

الأستاذ الدكتور/ة..... المحترمـ/ة

يقوم الباحث بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص إدارة تربوية في جامعة جرش بعنوان "إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين" لذا أضع بين أيديكم أداة الدراسة على شكل استبانة مكونة من مجالين رئيسين .

ولما سعادتكم من خبرة وإختصاص في هذا المجال ،اتطلع لمساهمتكم في إثراء أداة الدراسة والاستفادة من آرائكم وملاحظاتكم القيمة حول كل مجال وفقرة،ومدى ملاءمتها من حيث الصياغة والإنتماء وأية ملاحظات ترونها ،علما انه سيتم الأخذ بآرائكم.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث : سعد زايد الشويات

معلومات المحكم :

الإسم	الدرجة العلمية	مكان العمل	التخصص التدقيق

الجزء الاول : المعلومات الشخصية

الجنس :( ) ذكر ( ) انثى

سنوات الخبرة :( ) اقل من 10 سنوات ( ) اكثر من 10 سنوات

المؤهل العلمي : ( ) بكالوريس ( ) أعلى من بكالوريس

الجزء الثاني: الاستبانة وتتكون من قسمين :

القسم الاول :مجموعة من الفقرات التي تقيس درجة الضغوط النفسية والاجتماعية

لرقم ا	الفقرات	الصياغة		الانتماء		التعديلات
		مناسبة	غير مناسبة	تنتمي	لا تنتمي	
المجال الاول : الطرق المعرفية						
1	يحاول الطالب ايجاد حل لما يمر به من ضغوطات					
2	عندما يواجه الطالب مشكلة محددة يلجأ الى التفكير بالنتائج المحتملة					
3	عندما يكون الطالب متوترا يقتنع بان الامور ستصبح على ما يرام					
4	يقوم الطالب بالتفكير بالمشكلة من مختلف جوانبها ليفهمها أكثر					
5	عندما يتعرض الطالب لفشل يقتنع بأنه يستطيع الحصول على الأفضل مرة أخرى					
المجال الثاني :الدعم الاجتماعي						
1	يطلب الطالب المساعدة من الاهل عندما يتعرض لموقف ضاغط					
2	يعتمد الطالب على المعلم في حل مشكلاته					
3	مساندة المحيطين بالطلب له يجعله يشعر بالثقة بالنفس					
4	يلجأ الطالب الى الاقران عندما يشعر انه تعرض لضغط نفسي					
5	يطلب الطالب المشورة من الآخرين حول ما ينبغي القيام به تجاه ما يمر به من ضغوط					
المجال الثالث :التعبير عن المشاعر والانفعالات						
1	يعبر الطالب عما بداخله بالكتابة					
2	يضبط الطالب انفعالاته ولا يظهرها					
3	يكشف الطالب عن مشاعره الشخصية الخاصة لتخفيف الضغط النفسي لديه					
4	يترك الطالب الحرية لمشاعره وعواطفه لتتحكم بتصرفاته					
5	يغضب الطالب بسرعة ولا يستطيع السيطرة على اعصابه					
6	يتحلى الطالب بالصبر حتى نهاية الموقف الضاغط					

المجال الرابع :الحركات الجسمية						
1	يلجأ إلى المشي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الذي يمر به					
2	يحاول الطالب ممارسة انشطة ممتعة لتخفيف الضغط					
3	يغير الوضعية الجسمية التي يكون عليها عند مواجهته لضغط معين					
4	يقوم بأداء بعض التمارين الرياضية عندما يكون متوترا					
المجال السادس :تجنب الموقف						
1	يحاول الطالب عدم الحديث حول الموضوع الضاغط لديه					
2	يشغل الطالب نفسه بأي شيء ليتهرب من تذكر ما حدث من مواقف ضاغطة					
3	يبتعد الطالب عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط					
4	يتجنب الطالب مواجهة المشكلة التي يتعرض لها					
5	يتجنب الطالب اي نقاش متعلق بالموقف الضاغط					

القسم الثاني : مجموعة من الفقرات التي تقيس مستوى التحصيل الدراسي

	الفقرة	الصياغة		الانتماء		التعديلات
		مناسبة	غيرمناسبة	تنتمي	لاتنتمي	
	يشارك الطالب في الحوار و النقاش الذي يُدار في غرفة الصف					
	يتعاون الطالب مع زملاءه إثناء محاولة التوصل إلى حل للمشكلات أو تقديم مقترحات في إطار موضوع الدرس					
	إن معدل تحصيل الطالب في اختبارات المادة خلال الفصل متقاربة					
	إن معدل تحصيل الطالب خلال الفصول الدراسية متقارب					
	أرى أن الطالب له القدرة في مواجهة المشكلات التي يمر بها دون تأثير ظاهر على تحصيله الدراسي					
	أجد فرق في التحصيل الدراسي لدى الطلبة رغم وجود القلق والتوتر قبل الاختبار					

	الظروف الأسرية بين الطلبة له انعكاس كبير على الفارق في تحصيل الطلبة					
	ما يواجهه الطالب من ضغوطات اجتماعية في بيئته له دور ظاهر في تحصيل الطالب					
	صعوبة الامتحان له تأثير واضح على تحصيل الطالب الدراسي					
	الضغوطات الأكاديمية التي يمر بها الطالب تترك أثراً واضحا على تحصيله الدراسي					
	ممارسات إدارة المدرسة تؤثر بشكل واضح على التحصيل الدراسي لطالب					
	تتأثر معنوية الطالب اتجاه دراسته بالضغوطات التي يجدها من قبل مدرسه					

الملحق (3)

قائمة باسماء الاساتذة أعضاء هيئة التدريس المحكمين لأداة الدراسة

الرقم	اسم المحكم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1	الدكتور أنمار الكيلاني	أستاذ	تخطيط تربوي	الأردنية
2	الدكتور يحيى صمادي	أستاذ	علم نفس تربوي	الأردنية
3	الدكتور محمد الزبون	أستاذ	أصول تربية	الأردنية
4	الدكتور ناصر الشرعه	أستاذ	إدارة تربوية	البلقاء
5	الدكتور ملوح العبادي	أستاذ	إدارة تربوية	البلقاء
6	الدكتور نذير ابو نعير	أستاذ	إدارة تربوية	البلقاء
7	الدكتورة سيناريا عبد الجبار	أستاذ	قيادة تربوية	الأردنية
8	الدكتور عمر ربابعه	أستاذ	إدارة تربوية	البلقاء
9	الدكتور احمد الشريفين	أستاذ مشارك	علم نفس تربوي	اليرموك
10	الدكتور اديب الرحامنه	أستاذ مشارك	قياس وتقويم	البلقاء
11	الدكتور معن عياصرة	أستاذ مشارك	إدارة تربوية	جرش
12	الدكتورة تمارا العمد	أستاذ مساعد	إدارة تربوية	جرش
13	الدكتور خالد حمادين	أستاذ مساعد	قيادة وإدارة تعليمية	جرش

الملحق (4)

الاستبانة بصورتها النهائية

جامعة جرش

كلية العلوم التربوية

قسم الإدارة التربوية

الأفاضل والفضليات معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مديرية التربية والتعليم للواء "دير علا" الأعزاء،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية بعنوان "إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء ديرعلا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين" كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإدارة التربوية بإشراف الأستاذ الدكتور أحمد ربيع .

ولتحقيق هذا الغرض تم تطوير إستبانة مكونة من ثلاثة اجزاء، الجزء الأول البيانات الشخصية، والجزء الثاني يشتمل على مجموعة من الفقرات تقيس درجة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية مكون من(26)فقرة، والجزء الثالث يشتمل على مجموعة من الفقرات التي تقيس مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية مكون من (12)فقرة.

وقد صممت وفقا لتدرج ليكارت الخماسي كالتالي (دائما ،غالبا ،احيانا،قليلا ،نادرا) وتمثل (1،2،3،4،5) على التوالي ولأهمية رأيكم في توفير المعلومات اللازمة لإستكمال هذه الدراسة، أرجو التكرم بالإجابة على جميع بنود الإستبانة بصدق وموضوعية وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيار الذي يمثل وجهة نظركم الخاصة في تلك العبارات، علمًا بأن جميع البيانات تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

وتفضلوا بقبول الإحترام والتقدير،،،

الباحث:

أجزاء الاستبانة الخاصة بعينة الدراسة:

الجزء الأول:البيانات الشخصية

- الجنس : ذكر( ) انثى( )
- سنوات الخبرة :(10) سنوات فأقل ( ) (10)سنوات فاكثر( )
- المؤهل العلمي: بكالوريس ( ) دراسات عليا ( )

الجزء الثاني: ويتكون من قسمين:

القسم الأول : مقياس درجة الضغوط النفسية والإجتماعية ويتكون من عدة مجالات :

الرقم	المجال الاول : طرق معرفية	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	نادرا
1	يحاول الطالب إيجاد حل لما يمر به من ضغوطات.					
2	يلجأ الطالب إلى التفكير بالنتائج المحتملة عندما يتعرض لموقف ضاغط.					
3	يقوم الطالب بالتفكير بالموقف الضاغط الذي تعرض له من مختلف الجوانب لفهمه بشكل اعمق.					
4	يقتنع الطالب بأن الامور ستصبح على ما يرام عند تعرضه لموقف ضاغط.					
5	عندما يواجه الطالب فشلا يقتنع بانه يستطيع الحصول على النجاح مرة أخرى.					
الرقم	**المجال الثاني :الدعم الاجتماعي**	**دائما**	**غالبا**	**احيانا**	**قليلا**	**نادرا**
1	يلجأ الطالب الى الأهل عندما يتعرض لموقف ضاغط.					
2	يعتمد الطالب على المعلم في حل مشكلاته					
3	يلجأ الطالب الى الاقران بطلب المساعدة عند تعرضه لموقف ضاغط.					
4	يطلب الطالب المشورة من الآخرين حول ماينبغي القيام به تجاه ما يمر به من ضغوط.					
5	مساندة المجتمع للطالب تجعله يثق بنفسه.					
الرقم	**المجال الثالث :التعبير عن المشاعر والانفعالات**	**دائما**	**غالبا**	**احيانا**	**قليلا**	**نادرا**
1	يعبر الطالب عما يضايقه من خلال الكتابة.					
2	يضبط الطالب انفعالاته ولا يظهرها.					
3	يكشف الطالب عن مشاعره الشخصية الخاصة لتخفيف الضغط النفسي لدي.					
4	يترك الطالب الحرية لمشاعره وعواطفه لتتحكم بتصرفاته.					
5	يغضب الطالب بسرعة ولا يستطيع السيطرة على اعصابه.					

6	يجبر الطالب نفسه على الصبر حتى الوقت المناسب لنهاية الموقف الضاغط.					
الرقم	**المجال الرابع :إدارة الضغوط والصراعات**	**دائما**	**غالبا**	**احيانا**	**قليلا**	**نادرا**
1	يلجأ الطالب إلى المشي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الذي يمر به.					
2	يغير الطالب الوضعية الجسمية التي يكون عليهاعند مواجهته لضغط معين.					
3	يقوم الطالب بأداء بعض التمارين الرياضية عندما يكون متوترا.					
4	يمارس الطالب أنشطة ممتعة لتخفيف الضغط					
لرقم	**المجال الخامس : تجنب الموقف**	**دائما**	**غالبا**	**احيانا**	**قليلا**	**نادرا**
1	يتجنب الطالب الحديث عن موضوع الضغط لديه.					
2	يشغل الطالب نفسه بأي شيء ليتهرب من تذكر ما حدث من مواقف ضاغطة.					
3	يبتعد الطالب عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط.					
4	يتجنب الطالب مواجهة المشكلة التي يتعرض لها.					
5	يتجنب الطالب النقاشات المتعلقة بالموضوع الضاغط.					
6	يحاول الطالب التفكير بأي شيء آخر غير المشكلة المسببة للضغط النفسي.					

القسم الثاني :مقياس مستوى التحصيل الدراسي:

الرقم	**الفقرات**	**دائما**	**غالبا**	**احيانا**	**قليلا**	نادرا
1	يشارك الطالب في الحوار والنقاش الذي يدار في غرفة الصف.					
2	يتعاون الطالب مع زملائه اثناء محاولة التوصل الى حل للمشكلات او تقديم مقترحات في إطار موضوع الدرس.					

3	معدل تحصيل الطالب في الاختبارات الشهرية للمادة خلال الفصل متقاربة.					
4	معدل تحصيل الطالب خلال الفصول الدراسية متقارب.					
5	الطالب له القدرة في مواجهة المشكلات التي يمر بها دون تأثير ظاهر على تحصيله الدراسي.					
6	أجد فرق في التحصيل الدراسي لدى الطلبة رغم وجود القلق والتوتر قبل الاختبار.					
7	الظروف الاسرية لطلبة له انعكاس كبير على الفارق في تحصيل الطلبة.					
8	ما يواجهه الطالب من ضغوطات اجتماعية في بيئته له دور ظاهر في تحصيل الطالب.					
9	صعوبة الإمتحان له تأثير واضح على تحصيل الطالب الدراسي.					
10	الضغوطات الأكادمية التي يمر بها الطالب تترك أثرا واضحا على تحصيله الدراسي.					
11	ممارسات إدارة المدرسة تؤثر بشكل واضح على تحصيل الطالب الدراسي.					
12	تتأثر معنوية الطالب تجاه دراسته بالضغوط التي يتعرض لها داخل المدرسة.					

الملحق(5)

كتاب من جامعة جرش يتضمن تسهيل مهمة

Jerash University
Faculty of Educational Sciences

جامعة جرش
كلية العلوم التربوية

الرقم: ع ت/4/3/26/٥١٣
التاريخ:2019/12/30

عطوفة مدير التربية والتعليم المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،،

أرجو العلم بأن **الطالب "سعد زايد محمد الشويات"** تخصص ماجستير **الإدارة التربوية** في كلية العلوم التربوية في جامعة جرش يرغب بتوزيع أداة دراسة (استبانة) لبحثه الموسوم بـ **إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا وعلاقتها بتحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين"** للحصول على درجة الماجستير في **الإدارة التربوية**، أرجو التكرم بتسهيل مهمته في ذلك.

وتفضلوا بقبول الاحترام و التقدير

عميد كلية العلوم التربوية

أ.د. احمد محمد ربيع

نسخة لـ:
- رئيس قسم الدراسات العليا
- المشرف
- ملف الطالب
MM

المملكة الأردنية الهاشمية
ديوان وزارة التربية والتعليم
الرقم: .....
٩ - كانون الثاني ٢٠٢٠
إلى مدير إدارة: .....

الرمز البريدي 26150 هاتف 6350521 – 6350522 – فاكس 6350520 – جرش – المملكة الأردنية الهاشمية
Post Code 26150 Tel. 6350521 – 6350522 – Fax. 6340520 Jerash – The Hashemite Kingdom Of Jordan
Website: www.jpu.edu.jo E-mail: ju@go.com.jo

الملحق (6)

كتاب موجه من وزارة التربية والتعليم الي مديرية تربية دير علا يتضمن تسهيل مهمة

وزارة التربية والتعليم

الرقم/ ٣/١٠/١٦٦٨
التاريخ/ ١٥ جمادى الأول ١٤٤١
الموافق/ ٢٠٢٠/١/١٠

السيد مدير التربية والتعليم للواء دير عـــــــلا

الموضوع: البحث التربوي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛

فأرجو العلم بأن الطالب سعد زايد محمد الشويات يقوم بإجراء دراسة عنوانها "إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء دير علا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين"، استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير تخصص الإدارة التربوية من جامعة جرش، ويحتاج ذلك إلى تطبيق أدوات الدراسة على عينه من معلمي المدارس التابعة لمديريتكم.

راجياً تسهيل مهمة الطالب المذكور وتقديم المساعدة الممكنة له، على أن تتم مطابقة الأدوات المطبقة مع الأدوات المرفقة، شريطة ألا تستخدم البيانات والمعلومات المتحصلة إلا لأغراض البحث العلمي.

واقبلوا الاحترام

وزير التربية والتعليم

د.يوسف سليمان ابو الشعر
مدير البحث والتطوير التربوي

نسخة/ لمدير إدارة التخطيط والبحث التربـــوي
نسخة/ لمدير البحث والتطوير التربوي
نسخة/ لرئيس قسم البحث التربوي
نسخة/ الملف ١٠/٣
المرفقات: (٥) صفحات

الملحق (7)

كتاب تسهيل مهمة من مديرية التربية والتعليم للواء ديرعلا موجه لمدراء المدارس

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التربية والتعليم

مديرية التربية و التعليم للواء ديرعلا

الرقم :د١٣/٧/٣١ ٥٩

التاريخ :١٩/جمادى الاولى /١٤٤١هـ

الموافق :٢٠٢٠/١٢/١٤

مديري ومديرات المدارس

الموضوع : البحث التربوي
والطالب سعد زايد محمد الشويات

السلام عليكم و رحمة الله وبركاته،،،،،،،

أرفق بطيه صورة عن كتاب معالي وزير التربية والتعليم رقم ١٦٦٨/١٠/٣ تاريخ ٢٠٢٠/١/١٢ والمتضمن الموضوع المذكورة أعلاه ، راجيا تسهيل مهمة الطالب المذكور اعلاه وتقديم المساعدة الممكنة له .

واقبلوا الاحترام،،،

مدير التربية والتعليم

مدير الشؤون التعليمية والفنية
خالد أحمد الرحاحلة

نسخه / لمدير الشؤون التعليمية والفنية

نسخه / لرئيس قسم الإشراف التربوي

المملكة الأردنية الهاشمية

هاتف: ٥٦٠٧١٨١ ٦ ٩٦٢+ فاكس: ٥٦٦٦٠١٩ ٦ ٩٦٢+ ص.ب: ١٦٤٦ عمان ١١١١٨ الأردن الموقع الالكتروني: www.moe.gov.jo

انتهت بحمد الله