

## The Level of School Psychological Stress among Tenth Grade Students in the Sultanate of Oman

Ms. Azza Salim Al Habsi<sup>1\*</sup>, Dr. Ibrahim Said AlWahaibi<sup>2</sup>, Dr. Jokha Mohammed AlSawafi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Lecturer, psychology, A'SHARQIYAH UNIVERSITY, Ibra, Oman.

<sup>2</sup>Assistant professor, psychology, A'SHARQIYAH UNIVERSITY, Ibra, Oman.

<sup>3</sup>Associate Professor, psychology, A'SHARQIYAH UNIVERSITY, Ibra, Oman.

Oricd No: 0009-0003-5088-1889

Oricd No: 0000-0001-5911-7762

Oricd No: 0000-0001-7277-592X

Email: azza.alhabsi44@icloud.com

Email: ibrahim.alwahaibi@asu.edu.om

Email: jokha.alsawafi@asu.edu.om

### Received:

1/07/2024

### Revised:

6/05/2024

### Accepted:

21/10/2024

\*Corresponding Author:  
azza.alhabsi44@icloud.com

Citation: Alhabsi, A. S., alwahaibi, I. S., & alsawafi, jokha M. The Level of School Psychological Stress among Tenth Grade Students in the Sultanate of Oman . Palestinian Journal for Open Learning & E-Learning, 1(20).  
<https://doi.org/10.33977/0280-013-020-005>

2023©jrresstudy.  
Graduate Studies & Scientific Research/Al-Quds Open University, Palestine, all rights reserved.

### Open Access



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Objectives:** The Current study aimed to determine the level of school psychological stress among tenth-grade students in the Sultanate of Oman during the academic year 2022/2023.

**Methods:** The researchers used the descriptive approach, where the final study sample consisted of (649) male and female students from the tenth grade in the Sultanate of Oman, who were selected by a stratified random method. The School Psychological Stress Measurement was applied to them,

**Results:** and the consequences indicated that tenth-grade students suffer from psychological stress at a moderate level, and the most important stresses they suffer from are: The content of the curricula lacks topics that encourage students to scientifically research the stresses related to the curricula. And the lack of diversity in teachers' teaching methods regarding pressures related to the teacher. As for psychological pressures for students, most of them were: I want to sit alone when I am stressed. The consequences furthermore indicated that there were no statistically significant differences at the significance level ( $\alpha \leq .05$ ). Among the averages of tenth-grade students in the Sultanate of Oman in the school psychological stress scale attributed to the gender of the students, and there were statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha \leq .05$ ) between the averages of tenth-grade students in the Sultanate of Oman in the school psychological stress scale attributed to the governorates.

**Conclusions:** In light of the consequences of the study, a set of recommendations was presented, the most important of which is: Providing awareness programs for school students about the obstacles present in the school environment, their causes, and methods of confronting them, to reduce their level of psychological stress at school, and paying attention to providing effective educational environments that are compatible with modern developments in the world of technology.

**Keywords:** School Psychological Stress, Tenth-Grade Students, Sultanate of Oman.

### مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان

أ. عزاء بنت سالم الحبسية<sup>1\*</sup>, د. إبراهيم بن سعيد الوهبي<sup>2</sup>, د. جوخة بنت محمد الصوافية<sup>3</sup>

<sup>1</sup>محاضر، بالدوام الجزئي، جامعة الشرقية، ولاية إبراء، سلطنة عمان.

<sup>2</sup>أستاذ المساعد، قسم علم النفس، القياس والتقويم، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الشرقية، ولاية إبراء، سلطنة عمان.

<sup>3</sup>أستاذ المشارك، قسم علم النفس، الإرشاد النفسي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الشرقية، ولاية إبراء، سلطنة عمان.

### المخلص

**الأهداف:** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان خلال العام الدراسي 2023/2022م.

**المنهجية:** استخدم المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة النهائية من (649) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية المدرسية (School Psychological Stress Measurement).

**النتائج:** أشارت النتائج إلى معاناة طلبة الصف العاشر من الضغوط النفسية بمستوى متوسط، وكان أهم الضغوط التي يعانون منها، هي: افتقار محتوى المناهج لمواضيع تشجع الطلبة على البحث العلمي في الضغوط المتعلقة بالمناهج، وقلة التنوع لطرائق التدريس لدى المعلمين، أما فيما يتعلق في الضغوط النفسية بالنسبة للطلاب فكان أكثرها هي أرغب في الجلوس وحيداً عندما أكون متوتراً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان في مقياس الضغوط النفسية المدرسية تعزى إلى جنس الطلبة، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان في مقياس الضغوط النفسية المدرسية تعزى إلى المحافظات.

**الخلاصة:** في ضوء نتائج الدراسة أوصت الدراسة بتقديم برامج توعوية لطلبة المدارس عن المعوقات الموجودة في البيئة المدرسية ومسبباتها وأساليب مواجهتها، لتخفيف مستوى الضغوط النفسية المدرسية لديهم، والاهتمام بتوفير بيئات تعليمية فعالة تتناسب مع التطورات الحديثة الخاصة بعالم التكنولوجيا.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية المدرسية، طلبة الصف العاشر، سلطنة عمان.

\* البحث مستل من رسالة الماجستير للباحثة الأولى

## المقدمة

يتعرض الإنسان للكثير من الضغوط والأزمات والشدائد في مراحل حياته، والتي من شأنها أن تؤثر عليه نفسياً وفسولوجياً واجتماعياً واقتصادياً، إذا لم يتهياً ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها، ويتم التسليم والوصول إلى قناعة بأنه لا مفر من مرور الإنسان بمثل هذه الأزمات، وأنه ليس بالإمكان منعها جميعها من الحدوث، وتتفاوت استجابة الأفراد للضغوط والأزمات حسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد يصاب بالحزن والتوتر والقلق والخوف عند التعرض لضغوط معينة. ويؤمن بعض الأشخاص بأن تعرض الإنسان للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة للقيام بالمهام وإنجازها، وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي حصول الفرد على الشعور الإيجابي بالنجاح بعد إنجاز المهمة. يواجه الطلاب خلال حياتهم الدراسية العديد من الصعاب والعقبات التي تحول دون سير العملية التعليمية على أكمل وجه، ولعل في مقدمة هذه المشكلات تلك المتعلقة بالضغوط النفسية المدرسية الناجمة عن طبيعة الحياة التي يعيشها ويتفاعل معها في المدرسة، وتحتم عليه التعامل مع فئات مختلفة من الطلاب والمعلمين وغيرهم من مكونات البيئة المدرسية، مما يؤدي إلى التأثير السلبي في حياة الطالب (العنزي، 2022).

كما أشار ساندرسون (2019) إلى أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة، وأن طلبة مرحلة التعليم ما بعد الأساسي يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في: مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والمعلمين، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة المدرسية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

وهنا تتضح أهمية أركان المنظومة التعليمية من مؤسسة تعليمية ومعلمين ومنهج مدرسي، وفشل أحد الأركان الأساسية في العملية التعليمية سينشأ عنه الإنهاك النفسي والجسدي، وهو ما يعرف بالضغط النفسي الذي ينتج عن الشدائد وعن أحداث الحياة اليومية التي يقيمها الطالب بأنها تتجاوز قدراته (Huescar, et al., 2020).

شهدت السنوات الأخيرة بسلطنة عمان تغيرات في البيئة المدرسية مما زاد العبء على الطلاب، مثل كثافة المناهج الدراسية، ازدحام الغرفة الصفية، كثافة عدد الطلاب في الغرفة الصفية، أساليب التقويم، مما قد يسبب ضغوطاً نفسية مدرسية للطلبة، لذلك يجب على من يتفاعل مع الطالب أن يفهمه فهماً جيداً، حتى يستطيع الوصول إلى إمكانيات تعليمية بالطرق التي تناسبه وتتفق مع قدراته ورغباته، ومن خلالها يستطيع غرس الروح الاجتماعية لديه، ويجب الابتعاد عن استعمال أساليب الضغط قدر المستطاع، والعمل على تنمية وتطوير مواهب الطلبة بالطرق المناسبة للحصول على مستوى تعليمي جيد.

## الضغوط النفسية

## تعريفات الضغوط النفسية:

اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات اعتمدت على التركيز على عامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة عامل المثير والاستجابة معاً. عرف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبية، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته (العنزي، 2020).

وأكدت عزوزة (2016) على أن الضغوط ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق.

يتضح من خلال التعريفات السابقة للضغوط أن هناك شبه اتفاق فيما بينها على أن الضغوط تتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجية وصراعات وأحداث متباينة يخرجها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة، وتسبب له جهداً فسيولوجياً وسيكولوجياً وتحدث

لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته أو قد تفقده قدرته على التوازن وتسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

وفي هذا العصر أصبح الكثير من الأفراد يتعرضون في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية (هزلة، 2020).

وتأخذ الضغوط أشكالاً متعددة ومتنوعة في إحداث نتائجها المرضية، فمواقف الضغط النفسي أكبر خطراً من مواقف الضغط المادي والاجتماعي، وتؤثر سلباً على أداء الطلاب الدراسي ضمن تأثيرها الكبير على الأداء الحياتي اليومي، والتعرف على مصادرها وأساليب مواجهتها من خلال وضع برنامج لقياس الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها الطلاب في بيئاتهم المختلفة، وتعتبر الضغوط النفسية المدرسية من أهم المشكلات التي تواجه الطلاب في البيئة المدرسية وأولياء الأمور في عصرنا الحاضر لما لها من تأثير واضح في حياتنا، فقد أصبحت متطلبات الحياة المعاصرة مليئة بالتعقيدات والمشكلات التي أدت بدورها إلى زيادة في مستويات الضغط النفسي (احليلي، 2020)، ويمكن تقسيم الضغوط النفسية حسب مصدرها إلى:

#### الضغوط الخارجية (البيئية):

وهي الضغوط الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، ويتعرض لها في حياته اليومية، كما تشمل أحداث الحياة القوية مثل الحروب والتغيرات في البيئة الطبيعية.

#### الضغوط الداخلية (الشخصية):

وهذه الضغوط ناتجة عن إدراك الفرد لعالمه الخارجي، بمعنى انطباعاته عن العالم الذي يعيش فيه، ونظرة له، أي الكيفية التي يدرك بها الفرد الضغوط التي يتعرض لها (العنزي والحسيني، 2020). كما يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى

#### الضغوط الوقتية (المتقطعة):

وهي تلك الدرجات من التوتر التي تحدث على فترات ويواجهها الإنسان من خلال التوافق، مثل هذه الضغوط تضع الإنسان دائماً على استعداد لمواجهة أو الهروب لتجنب الموقف بأن يقوم الجسم بعد ذلك بالاسترخاء. ومع تطور ظروف الحياة والسعي الدائم إلى تطوير مستوى المعيشة ظهرت عوامل كثيرة تسبب ضغوطاً مؤقتة.

#### الضغوط المستمرة (المزمنة):

ومن العوامل المسببة لهذه الضغوط التحديث المستمر في أدوات العمل والإنتاج، والتطور السريع في المعرفة، والحاجة الدائمة إلى اكتساب مهارات جديدة وحديثة، وكل هذه العوامل جعلت الإنسان يلهث وراء ملاحقة هذا التقدم (ملياني، 2021).

#### الضغط النفسي الإيجابي والسلبى

- الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.
- الضغط النفسي السلبى: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوط التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو المؤسسة أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوط سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة من الضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم السكري (أبو السريع، 2015).

وللضغوط النفسية تأثيرات متعددة يمكن إجمالها في:

#### 1. الأعراض الجسدية:

التعرق والتوتر والصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري) وعدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر) وآلم العضلات والإمساك والتهاب الجلد والمغص وفقدان الطاقة وفقد الشهية.

## 2. الأعراض الانفعالية:

سرعة الانفعال وتقلب الانفعال والعصبية وسرعة الغضب والعدوانية واللجوء إلى العنف والاكتئاب وسرعة البكاء.

## 3. الأعراض الفكرية أو الذهنية:

النسيان والصعوبة في التركيز والصعوبة في اتخاذ القرارات والاضطراب في التفكير وذاكرة ضعيفة، أو الصعوبة في استرجاع الأحداث وانخفاض في الإنتاجية، أو دافعية منخفضة وتزايد عدد الأخطاء (شويطر، 2017).

وتتعدد مصادر الضغوط النفسية، وتتمثل في:

- الضغوط البيئية: ما يتعرض له الفرد من أحداث خلال حياته اليومية.
- الضغوط الفيزيائية: وهو ما يتعرض له الطبيعة من كوارث طبيعية كالفيضانات، والأعاصير، والزلازل، والبراكين.
- الضغوط الاجتماعية: عدم الانسجام مع الآخرين وكذلك الخلاف بين الأصدقاء.
- الضغوط العاطفية: ويعد الأكثر تأثيراً على نفسية الفرد لأنه يتعلق بالسلوك العاطفي للفرد.
- الضغوط الدراسية: وتشمل الخلاف بين الطالب وزملائه أو الطالب والمعلم وكذلك ما يتعلق بالتحصيل الدراسي (زريق، 2022)

## الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية المدرسية:

- أشار بن عباد وعقيلة (2021) إلى أن شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض لها الطالب تسبب عدة تأثيرات سلبية عليه، منها:
1. الآثار الفسيولوجية: تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفسيولوجية للفرد، فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخلل في إفراز الغدد واضطراب الجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والإفراز المفرط في كمية الأدرينالين واضطرابات الهضم.
  2. للضغوط النفسية المدرسية آثار سلبية على الطالب وتظهر هذه الآثار في اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، والشعور بالقلق وعدم الراحة والخوف الشديد وفقدان الثقة بالنفس.
  3. الآثار المعرفية: وتتمثل في: عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء، عدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف، نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة، اضطراب التفكير.
  4. الآثار الاجتماعية: وتتمثل في إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات.
  5. الآثار السلوكية: وتتمثل في انخفاض إنتاجية الفرد، تزايد معدلات الغياب عن العمل، عدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات، انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- وأكد العنزي والحسيني (2020) أن هناك الكثير من العوامل والمتغيرات النفسية والشخصية والبيئة المرتبطة بإحساس الأشخاص بالضغوط النفسية التي تواجههم ونذكر منها:

## 4. عوامل ذات علاقة بالموقف الضاغط: وتشمل:

- أ. شدة الضغط تختلف الضغوط من حيث حدتها وشدتها، فهناك ضغوط ضعيفة الشدة وأخرى متوسطة، بينما هناك ضغوط حادة جداً، بقدر ما تكون الأسباب المولدة للضغوط حادة بقدر ما يتطلب جهداً كبيراً من الفرد لمواجهتها، لذلك كلما زادت شدة الضغوط زادت احتمالية وجود آثار سلبية على الأفراد والمؤسسات المختلفة.
- ب. التكرار: إن تعرض الفرد لأحداث ومواقف صعبة خلال حياته اليومية يولد لديه نوعاً من التوتر والضغط ومما يزيد من شدة ما يتعرض إليه من ضغوط تكرار هذه المواقف والأحداث الضاغطة وإن كانت غير حادة.
- ت. المدة الزمنية: تختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض إليها الفرد من حيث استمرار وقوعها فمنها ما يكون مفاجئاً وسريع الانتهاء، ومنها ما يكون مستمراً لفترة طويلة.

## 5. عوامل تتعلق بالفرد: وتشمل:

- أ. التوقع أو إمكانية التوقع: وهو أن قدرة الفرد على التعامل الفعال مع الضغوط لها علاقة بقدرته على رؤية أو توقع الأحداث، وكذلك فإن إمكانية التوقع تفيد في تعديل درجة الضغط النفسي، وذلك لأنه يحضر ذهن والجسم سلفاً لأحداث على وشك الحدوث.
  - ب. الحالة المزاجية للفرد: هناك فروق بين الأفراد فيما يتعلق بحالتهم المزاجية، حيث تختلف من فرد لآخر، فإذا ما وقع الموقف الضاغط يلحظ وجود تباين في إدراك وردود أفعال الأفراد الذين يتسمون بالحالة المزاجية الإيجابية عمن يتسمون بالحالة المزاجية السلبية أثناء حدوث الموقف الضاغط.
  - ت. عمر الفرد (المرحلة العمرية للفرد): تختلف درجة الإحساس بالضغوط النفسية لدى الأفراد باختلاف المرحلة العمرية، ويتضح ذلك بمن هم في مرحلة المراهقة حيث إنهم أكثر تأثراً بمصادر الضغط من الراشدين، وأقل تقويماً لأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها. كما أن "الإنهاك الانفعالي يزداد للأفراد الأصغر سناً، وتزداد النفسية للأقل إعداداً من حيث الإعداد الجيد والبرامج التدريبية.
- وقدم كوهين الوارد في العنزي (2022) مجموعة من الأساليب المعرفية لمواجهة الضغوط شملت:
1. التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر الضغط وأسبابه.
  2. التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث وقد تتحول إلى أحلام يقظة.
  3. الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل، ويتصرف كأنها لم تحدث على الإطلاق.
  4. حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وإيجاد حلول واقعية لها.
  5. الفكاهة (الدعابة): استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- واهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الضغوط في الصحة النفسية ومنها:

## أولاً: نظرية التحليل النفسي

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبي الذي يعتبر مثيراً داخلياً ناتجاً عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي، وطبقاً للنظرية النفسية فإننا جميعاً لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس تكون هذه الصراعات أكثر حدة وعدداً، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر فرويد الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جداً أو مؤلمة، ومستثناء من الوعي والإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل، والذنب والاكنتاب. ويعتبر فرويد عوامل الضغط بأنها غالباً ما تكبح مشاعر ورغبات ومخاوف تشكلت في مرحلة الطفولة، كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي – أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك هي تعبير عما بين قوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته، وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية.

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب لأمراض الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما تكون الشخصية المستقبلية وسلوكه المتوقع، وإذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة ويتغير السلوك المتوقع حدوثه، وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج (ساندرسون، 2019).

## ثانياً: النظرية السلوكية

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة

سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. ويؤكد السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي هو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه، ورأوا أن التكيف سلوك متغير حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبياً، بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط، فالوسط والجسم يفسران سوياً مع بعضهما البعض. وقد بين غولدنبرج Goldenberg والمشار إليه في هزله (2019)، النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط وتحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوكه المعتاد، والضغط في نظره يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً؛ لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما يعلم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر، ويهيئ شخصيته لتكون فعالة وموجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث، ويرى أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء؛ لأن السلوك يفسر بمدى وقوع الضغط عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته.

### ثالثاً: نظرية هانز سيللي (النظرية البيولوجية)

يعتبر سيللي (Selly) من الأوائل الذين اهتموا بأبحاث الضغوط النفسية سنة 1930 ومن أهم روادها، من منظور تجريبي طبي، وكان اهتمامه منصباً على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية أي التغيرات الفيزيولوجية الناشئة عن محاولة التوافق مع الأحداث التي تسبب الانفعال.

يتألف النسق الفكري لنظرية سيللي في الضغوط بأنها متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للمواقف الضاغطة وحدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه (الفرع) عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.
- مرحلة المقاومة تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف أو التعب (هزلة، 2020).

### رابعاً: النظرية النفسية (نظرية سبيلبرجر):

تعد نظرية سبيلبرجر Spillberger في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث إنه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معني مسبباً لحالة القلق، وهو بنظريته يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين. فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير لموقف خاص على أنه خطير ومخيف (العازمي، 2019).

### خامساً: نظرية موراي (التفسير الفكري)

الضغط عند موراي Murray يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي، والآخر بشري وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية كالعطف والخداع، والاتزان، والسيطرة، والعدوان. ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين: ضغوط آفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد. وضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص. ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معني من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وحتى يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، الانتماء، العدوان، الاستقلال السيطرة (أبو العيش، 2016).

### سادساً: نظرية التوافق بين الفرد والبيئة

تحول هذه النظرية بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكماله، وبالتالي تفترض بأن مشاعر الضغط لا بد وأن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة، ويتفاوت مقدار الضغط بحسب مستوى التحدي الذي يفرضه الفرد (برزوان، 2016).

كذلك من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم التي طورها سيليجمان (Sligman) عام 1965، والتي ترى أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم، ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد تساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفهمه.

**البعد الأول:** عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي).

**والبعد الثاني:** اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال.

**والبعد الثالث:** مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة. وقد بينت البحوث التي قام بها سيليجمان (Sligman) أن التفسيرات الداخلية، والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية، والمعرفة، والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة آنذاك شعور بالاكنتاب أكثر تكراراً وأشد عمقاً وأطول مدة. وبما أن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة، يصعب تغييرها، فإنه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل في الموقف، ولذا فإن مصادره الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيداً من الشعور الذاتي بالضغط النفسي (العاسمي، 2016).

#### فوائد الضغوط النفسية المدرسية المعتدلة (المتوسطة).

1. يهيئ الشخصية منذ الصغر لتكون فعالة لمواجهة أحداث الحياة
2. يؤدي إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل.
3. يعلم الضغط النفسي المعتدل (المتوسط) أسلوب حل المشكلات ومواجهة الصعاب.
4. يُمكن الفرد من تفسير السلوك الخاطئ ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته.
5. تحسن من الأداء العام وتساعد على زيادة الثقة بالنفس مع الزيادة في الإنجاز.

#### العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات وزيادة وتنوع مصادر التوتر والضغط النفسي، مما يعوق مصادر حياتهم، ويوقعهم في أعراض نفسية مثل القلق والاكنتاب، ويوجد نمط من الأفراد يمتلكون القدرة على مقاومة الضغوط النفسية بالفاعلية الذاتية الموجودة لديهم حيث تظهر عليهم أعراض الضغوط النفسية بصورة خفيفة من القلق والتوتر والالام النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغوط النفسية. وهناك أساليب متعددة لمواجهة الضغوط النفسية منها (حلو، 2019).

1. أسلوب المواجهة المتمركزة حول المهمة، ويعتمد على المواجهة الإيجابية النشطة للضغوط النفسية، والتركيز على التفكير الإيجابي للمهمة وكيفية التعامل معها، ولها أسلوبان لمواجهة المواقف الضاغطة كالآتي:
- أ. الأسلوب الأول التكيف مع الوضع الضاغط وهي عملية روتينية إجرائية يعمل الفرد على اتباعها.
- ب. الأسلوب الثاني المواجهة وهو أسلوب يتخذه الفرد لمواجهة المشكلة التي يتعرض لها ثم العودة إلى الانفعال الطبيعي.

وتشمل المواجهة عند لازروس وفواكمان أسلوبين أساسيين:

- تعمل على معالجة المشكلة، فيتم توجيه الإمكانات من أجل حل المشكلة المولدة للضغط.
- تعديل الانفعالات الناتجة عن المحنة أو الكآبة وخفض الضيق الانفعالي عن طريق تقليص التوتر. فالمواجهة هي الطريقة الأفضل لتمثل عامل الاستقرار للحفاظ على التوافق النفسي والاجتماعي خلال فترة الضغط.

وقد تناولت العديد من الدراسات متغيرات الدراسة، حيث هدفت دراسة سليمان وآخرين (2021) إلى التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل، ولتحقيق ذلك استخدم المنهج الوصفي حيث تم سحب عينة عشوائية من طلاب جامعة حائل بلغ عددها (400) طالب وطالبة. من خلال تصميم مقياسي مصادر الضغوط وأساليب المواجهة، وبعد التأكد من صلاحيتها تم تطبيقهما على عينة الدراسة، وتوصلت النتائج إلى أن مصادر الضغوط لدى طلاب جامعة حائل تتسم بالارتفاع، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، ولا توجد فروق بين مصادر الضغوط (النوع، الحالة الزوجية، العمر، المعدل التراكمي). وأيضاً لا توجد فروق بين أساليب المواجهة وكل من (النوع، الحالة الزوجية، العمر، المعدل التراكمي).

كما هدفت دراسة احليلي (2020) التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المرقب، ومعرفة أساليب مواجهتها، ولقد استخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث تم تطبيقه على عينة عشوائية تكونت من (100) طالب وطالبة من كلية الآداب بقسم علم النفس، وأسفرت النتائج عن أن الطلبة يتعرضون لضغوط نفسية في بيئتهم الجامعية، وأن أسلوب طلب المساعدة من الآخرين أكثر الأساليب اتباعاً من قبل الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية، ثم أسلوب التمني، ويليه لوم الذات والآخرين، ثم أسلوب اللجوء إلى الدين، وجاءت في المراكز الأخيرة الأساليب التالية على الترتيب: المواجهة، والتنفيس الانفعالي، وإعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، الهروب والتجنب، كما توصلت النتائج إلى اعتبار

أساليب مواجهة الضغوط النفسية (أسلوب التمني، وطلب المساعدة من الآخرين، ولوم الذات والآخرين) كمنبئات بالضغوط النفسية.

وأجرت هزلة (2020) دراستها بهدف التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات القسم التحضيري، والفروق في مستوى الضغوط تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية والخبرة المهنية، ولقد اعتمدت على المنهج الوصفي حيث تم إجراء دراسة على عينة مكونة من 60 معلمة تم اختيارهن عشوائيا من المدارس التابعة لمقاطعات ولاية الوادي ببلدية الوادي، خلال عام 2020، وقد استخدمت للدراسة مقياس الضغط النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي من حيث استعمال مقياس الضغط النفسي حسب متغيرات الدراسة: متغير الحالة الاجتماعية، ومتغير الخبرة المهنية لدى معلمات القسم التحضيري.

وكشفت دراسة حلو (2019) عن الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة وأساليب مواجهتها واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. أوضحت الدراسة أن التعرض للضغوط أمر شائع لكن الاختلاف بين الأفراد في تأثير الضغوط واستجاباتهم لها وفقا لنمط الشخصية. وأشارت إلى أنه إذا حدث التوازن الصحيح بين الماديات والمعنويات لن تتدهور حالة الفرد النفسية والصحية والاجتماعية، وتطرق إلى أنواع الضغوط النفسية حسب مدة بقائها واستمرارها في الفرد، على أساس مصادرها ومن هذه المصادر الضغوط (البينية، الفيزيائية، الاقتصادية، الاجتماعية، العاطفية، الدراسية). وناقشت مصادر الضغوط النفسية، وتأثيرها على الصحة، أساليب مواجهتها، استراتيجية التحصين ضدها. واختتمت الورقة بالإشارة إلى استراتيجية إدارة الضغوط النفسية التي وضعها العالم دونالد ميكنبام والتي تستخدم لتعديل الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للضغوط المحتملة وردود أفعال الضغوط.

وأجرى القعدان (2018) دراسته بهدف التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذكور المسجلين في الفصل الصيفي لعام 2016م، موزعين على ثلاث مسارات (إنساني، صحي، علمي)، ومن (300) طالب الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس الضغوط النفسية، تم اختيار مجموعتين ضابطة (30) طالب وتجريبية (30) طالب ليشكلوا عينة الدراسة الفعلية، حيث تلقت المجموعة التجريبية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي، تكون البرنامج الإرشادي التدريبي من (12) جلسة بمعدل جلستين أسبوعيا لمدة (60-90) دقيقة، بينما أفراد المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي برنامج إرشادي تدريبي، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة.

وسعت دراسة سارة ووسام (2017) إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي للأستاذ الجامعي، وتم إجراء هذه الدراسة في الشرق الجزائري وتحديدًا على مستوى الجامعة بولاية قالمة على عينة قدرها 52 أستاذ، اختيرت بطريقة عشوائية طبقية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم التوصل إلى النتائج التالية: تعد العوامل المادية أكبر مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فقد تحققت بنسبة كبيرة والعلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فقد تحققت أيضا بنسبة أقل من الأولى، أي أن كلا المصدرين يسببان ضغطا نفسيا لدى الأستاذ الجامعي، وأما العلاقة مع الإدارة لدى الأستاذ الجامعي لا تشكل مصدرا للضغط النفسي.

كما قام هيرمان وآخرون (herman et al. (2018 بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية التعرف على العلاقة بين مستوى الضغوط والاحترق النفسي والفاعلية الذاتية والقدرة على تحمل الضغوط النفسية لدى المعلمين الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (121) معلما ومعلمة من المعلمين الطلبة اختيروا عشوائيا. لتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحتراق النفسي ومقياس الفاعلية الذاتية ومقياس القدرة على تحمل الضغوط النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية وبين القدرة على تحمل الضغوط النفسية لدى المعلمين الطلبة. بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على تحمل الضغوط النفسية من جهة وبين مستوى الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى المعلمين الطلبة.

وأجرى بيكيالو وآخرون (Yikealo, et.al (2018 دراسة هدفت إلى التحقق من مستوى التوتر بين طلاب كلية التربية في معهد إريتريا للتكنولوجيا، وتكونت عينة الدراسة من (123) طالبا تم اختيارهم عشوائيا، وقام الباحثون بتطوير استبانة لتقييم مستويات التوتر لدى الطلبة في خمسة مجالات (فسيولوجية واجتماعية ونفسية وأكاديمية وبيئية). وكشفت النتائج عن وجود مستوى معتدل



من التوتر بين الطلاب. ومن بين المجالات الخمسة، وجد أن الضغوط الأكاديمية والبيئية تسهم بشكل كبير في مستوى التوتر لدى الطلاب، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط بين مستويات التوتر لدى الطلاب وكل من متغير الجنس، ومتوسط درجاتهم. وقد تساهم الدراسة نظرياً في مجموعة المعرفة العلمية حول دراسات الصحة العقلية. ومن الناحية العملية، قد تساعد الدراسة أيضاً مجتمعات الكليات على اتخاذ خطوات ملموسة نحو تحسين بيئة التعلم وبالتالي التخفيف من التأثير السلبي للتوتر على رفاهية الطلاب ونتائج التعلم.

مما سبق يتضح أن أغلب الدراسات تناولت الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية والمعلمين وأساتذة الجامعة، وهذا مؤشر لوجود ضغوط نفسية لدى الطلبة والمعلمين وأساتذة الجامعة في بيئتهم المختلفة (المدرسة والجامعة)، وجاءت نتائج دراسات (سارة ووسام، 2017؛ القعدان، 2018؛ هزلة، 2020) بوجود مؤشر بارتفاع الضغوط النفسية لدى الطلبة والمعلمين وأساتذة الجامعة، وكذلك اتضح من النتائج بأنه لا توجد فروق في أنواع الضغوط النفسية تعزي (للنوع والحالة الاجتماعية والعمر والمعدل الأكاديمي)، كما أن التعرض للضغوط أمر شائع لكن الاختلاف بين الأفراد في تأثير الضغوط واستجاباتهم لها وفقاً لنمط الشخصية، وذكرت دراسة (حلو، 2019) بأن طلب المساعدة والمساندة من الآخرين أكثر الأساليب اتباعاً من قبل الطلبة لمواجهة الضغط النفسي.

وأكدت دراسات العازمي (2019) و العنزي (2022) وجود علاقة بين جودة البيئة المدرسية والضغوط النفسية بأنواعها في مستويات الطلاب في المرحلة الثانوية وطلبة الجامعة، وكذلك ارتباط جودة البيئة المدرسة بالتوقعات، والقيم، والمعتقدات، ونوعية العلاقات مع الموظفين، ومدير المدرسة، والمدرسين، وسلوك المتعلمين مما يعكس أداء الطلاب. وقارنت بعض الدراسات محفزات الإجهاد بالبيئة المدرسية والعملية التعليمية وعلاقتها بالقلق والعبء المدرسي على طلبة الحلقة الثانية، وذكرت بعض الدراسات تأثير مستويات الطلاب بالنظم المتبعة من قبل إدارة المدرسة والمعلمين في البيئة المدرسية.

وتميزت الدراسة الحالية في أنها تأتي لسد الفجوة البحثية لمعرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية التي يواجهها طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان، وعلاقة الضغوط النفسية المدرسية بالفاعلية الذاتية، حيث تعد هذه المرحلة بداية المراهقة ومرحلة انتقالية للاختيار المواد الدراسية للصف الحادي عشر، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إثراء الدراسة الحالية من حيث تعريف بعض المصطلحات، وصياغة أسئلتها وأهدافها وفرضياتها، وتحديد منهجها، واختيار وبناء الأدوات المستخدمة في الدراسة، وعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها.

### مشكلة الدراسة:

تمثل الضغوط النفسية تهديداً للشخصية وقد ينتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور بضعف القدرات والعجز عن تحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والكفاءة الأكاديمية، فقد تظهر آثار الضغوط في شكل استثارة انفعالية كالقلق والاكتئاب وغيرها من اضطرابات انفعالية لها تأثيرها على أنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية، تؤدي إلى خفض وضعف الأداء، فوجود مجموعة من الضغوط في المجال المدرسي قد يكون لها تأثيرها السلبي في حفز الطالب على الإنجاز والفعالية، فغرض التربية الأساسي هو تنمية وتطوير القدرات الطبيعية والعقلية عند الطالب، حسب ما يتلاءم مع قدراتهم، وشروط المجتمع والمحيطة الذي يعيشون فيه، فالمدرسة تعد أكبر المؤسسات الاجتماعية التي تحقق أهداف المجتمع، من خلال سعيها إلى تنمية الفرد وتزويده بالمعارف والمهارات وتعديل سلوكه وضبطه، كل ذلك لمحاولة بناء أفراد لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم، وطموحاتهم سعياً لفهم بيئتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغوط التي قد تواجههم (السواط، 2020).

ولقد قام الباحثون بعمل استطلاع رأي لأولياء الأمور حول مدى تعرض طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان لضغوط نفسية مدرسية، وأسباب هذه الضغوط النفسية، وتكونت عينة أولياء أمور الطلبة من (246) ولي أمر من مختلف مناطق السلطنة، ومن خلال نتائج الاستطلاع تبين أن ثلاثة أرباع العينة أشاروا إلى تعرض طلبة الصف العاشر لضغوط نفسية في البيئة المدرسية، وأكدت العينة على أن كثافة المناهج الدراسية والفترة التي يقضيها الطلبة أيام الاختبارات، واختيار المواد الدراسية للصف الحادي عشر لها دور كبير جداً في إحداث ضغوط نفسية للطلبة، كما أشارت النتائج إلى أن نصف العينة أفادوا بوجود ضغوط نفسية للتوافق بين استخدام الأجهزة الإلكترونية والدراسة، لذا توجهت الدراسة الحالية إلى دراسة مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان.

### وجاءت مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان تعزى لمتغيرات الجنس والمحافظة؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي:

- معرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان.
- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان تعزى لمتغيرات الجنس والمحافظة.

### أهمية الدراسة:

تتمثل الأهمية النظرية في تحديد أنواع الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها طلاب الصف العاشر في سلطنة عمان، أما الأهمية التطبيقية فتتمثل في توفير بيانات ومعلومات، قد يستفيد منها الجهات كافة ذات العلاقة كوزارة التربية والتعليم لتوظيفها في وضع برامج إرشادية للطلبة والمعلمين للتدريب على مواجهة الضغوط والتعامل معها، وكذلك توفير بيانات للوزارة والجهات ذات العلاقة للوقوف على طبيعة الضغوط التي يواجهها طلبة الصف العاشر، ووضع برامج علاجية لأسباب الضغوط للتخفيف منها، ومساعدة المعلمين والتربويين على معرفة أشكال وأنواع الضغوط النفسية المدرسية التي تؤثر على الطلاب في الصف العاشر في سلطنة عمان.

### حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: مدارس الحلقة الثانية الحكومية.
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2022/2023.
- الحدود البشرية: طلبة الصف العاشر.
- الحدود الموضوعية: الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان.

### التعريفات الاصطلاحية والاجرائية لمتغيرات الدراسة:

#### الضغوط النفسية:

عرفها النيل (2020، 16) أنها "ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد تنجم عن مختلف علاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والمرض النفسي". وتعرف إجرائياً: هي مؤثرات متعددة الجوانب يتعرض لها الطالب في البيئة المدرسية نتيجة انتقاله لمرحلة تعليمية جديدة تختلف عن المرحلة التعليمية السابقة في جميع جوانبها المادية والمعنوية؛ مما قد تؤثر سلباً على الطالب في الصعيد النفسي والاجتماعي والأكاديمي، ويتم التعرف إليها من خلال النتيجة التي يحصل عليها الطالب في أداة الدراسة الخاصة بالضغوط النفسية.

#### منهج الدراسة:

اتبع الباحثون المنهج الوصفي، للتعرف إلى طبيعة الضغوط النفسية المدرسية لطلبة الصف العاشر بسلطنة عمان، بغية الوصول إلي تحقيق أهداف الدراسة، والإجابة عن أسئلتها.

#### مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر بجميع مدارس سلطنة عمان والبالغ عددهم (51274). (البوابة التعليمية بسلطنة عمان، 2022).

**عينة الدراسة:**

تكونت العينة الفعلية من (649) من طلبة الصف العاشر من مدارس مختلف الولايات بسلطنة عمان، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية مع مراعاة حجم الفئة في مجتمع الدراسة مع عينة الدراسة. والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة الفعلية للدراسة حسب النوع والمحافظة.

الجدول(1): يوضح توزيع أفراد العينة الفعلية الدراسة حسب النوع والمحافظة

المحافظة	مسقط	شمال	جنوب	الداخلية	شمال	جنوب	الظاهرة
ذكور	16	14	37	25	77	11	7
إناث	79	43	81	123	61	32	43
الإجمالي	95	57	118	148	138	43	50
الإجمالي				649			

**أدوات الدراسة:**

بناء على المنهج المتبع في الدراسة، وعلى طبيعة البيانات؛ فإن الباحثون رأوا بأن المقياس هو الأداة الأنسب في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة على أسئلتها.

**مقياس الضغوط النفسية المدرسية**

من خلال الاطلاع على الأدب النظري ومجموعة من الدراسات السابقة منها (الغازمي، 2019؛ الهيملي، 2017)، قام الباحثون بإعداد مقياس مطور تكون من (37) فقرة في صورته الأولية مقسمة على خمسة محاور، وهي:

- المحور الأول: وقياس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالمنهج المدرسي، ويتكون من (8) فقرات.
- المحور الثاني: وقياس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالمعلم، ويتكون من (7) فقرات.
- المحور الثالث: وقياس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالطالب، ويتكون من (8) فقرات.
- المحور الرابع: وقياس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالبيئة المدرسية المادية من المرافق المختلفة في المبنى المدرسي، ويتكون من (7) فقرات.
- المحور الخامس: الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالبيئة المدرسية التعليمية وما تتطلبه من عملية التعلم والتعليم، ويتكون من (7) فقرات.

**خصائص صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية المدرسية:**

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام كل من الصدق الظاهري وصدق الاتساق الداخلي، حسب التفصيل التالي:

**الصدق الظاهري:**

بعد الانتهاء من إعداد الصورة الأولية من مقياس الضغوط النفسية المدرسية فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (7) من جامعة السلطان قابوس ومن جامعة نزوى، وجامعة الشرقية، للحكم على السلامة اللغوية لل فقرات ومدى انتماء الفقرات للمقياس، ولمحورها، وملاءمتها للبيئة المدرسية لطلبة الصف العاشر، وتم الأخذ بالملاحظات التي أفاد بها المحكمون، حيث تم حذف عدد (3) فقرات، وإعادة صياغة بعض الفقرات، وتكون المقياس في صورته قبل النهائية من (34) فقرة، موزعة على المحاور الخمسة، بواقع (7) فقرات في كل محور، باستثناء المحور الثاني الذي احتوى على (6) فقرات فقط.

**صدق الاتساق الداخلي:**

للتحقق من صدق فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية فلقد قام الباحثون باختيار عينة عشوائية بلغت (74) من طلبة الصف العاشر من خارج العينة الأصلية للدراسة، وتم تطبيق المقياس على هذه العينة، وتم حساب معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة النهائية للمقياس، والدرجة الكلية للمحور، والجدول(2) يوضح هذه النتائج.

جدول (2) معاملات الارتباط المصحح لفقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية مع الدرجة الكلية للمقياس، والدرجة الكلية للمحور

المحور	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	المحور	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	معامل ارتباط الفقرة
		بدرجة المحور			بدرجة المحور	بدرجة الكلية للمقياس
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنهج	1	.58	الضغوط النفسية المرتبطة بالبيئة المادية	5	.52	.26
	2	.64		6	.51	.16
	3	.40		7	.39	.27
	4	.44		1	.31	.53
	5	.58		2	.37	.38
	6	.56		3	.48	.55
	7	.44		4	.57	.59
الضغوط النفسية المرتبطة بالمعلم	1	.60	الضغوط النفسية المرتبطة بالبيئة التعليمية	5	.47	.39
	2	.48		6	.36	.61
	3	.45		7	.44	.48
	4	.12		1	.15	.59
	5	.45		2	.59	.59
	6	.58		3	.62	.55
	7	.73		4	.50	.53
الضغوط النفسية المرتبطة بالطالب	1	.54	الضغوط النفسية المرتبطة بالطالب	5	.21	.51
	2	.70		6	.33	.50
	3	.40		7	.43	.46
	4					

يوضح الجدول (2) أن معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (.15 - .62)، كما أن معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة للمحور الذي تنتمي إليه تراوحت بين (.12 - .73)، وحيث إن الفقرة يتم الاحتفاظ بها إذا كانت قيمة معامل الارتباط المصحح لا يقل عن (.20) (القصابي، 2020؛ كروكر وألجينا، 2017؛ Alsaffar 2013، Deniz)، فإن جميع هذه الارتباطات تعد مقبولة إلى ممتازة، باستثناء الفقرتين: الفقرة الرابعة من محور الضغوط النفسية المتعلقة بالمعلم، والفقرة السادسة من محور الضغوط النفسية المرتبطة بالطالب، فمعامل ارتباطهما المصحح بالدرجة الكلية للمقياس أقل من (.02) حيث بلغ (.15، 0.16) على التوالي، لذا فإن هاتين الفقرتين تم حذفهما، وتكون المقياس في صورته النهائية من (32) فقرة.

كما تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح هذه النتائج

جدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس إضافة الارتباط بين الأبعاد

المحور	معامل ارتباط بيرسون مع الدرجة الكلية للمقياس *
الأول	.746
الثاني	.764
الثالث	.512
الرابع	.797
الخامس	.844

\*دال عند مستوى دلالة أقل من (.01)

يتضح من الجدول (3) أن محاور مقياس الضغوط النفسية المدرسية ترتبط بارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (.01) مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يؤكد على جودة المقياس ومناسبته للتطبيق.

**ثبات مقياس الضغوط النفسية المدرسية:**

من خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية فقد تم إيجاد معامل ألفا كرونباخ وذلك بعد حذف الفقرتين اللتين معامل ارتباطهما المصحح أقل من (0.20)، للتحقق من ثبات فقرات المقياس، والجدول (4) يوضح هذه النتائج  
الجدول(4): معامل ألفا كرونباخ لثبات استبانة الضغوط النفسية

المحاور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط المرتبطة بالمنهج	7	.791
الضغوط المرتبطة بالمعلم	5	.758
الضغوط المرتبطة بالطالب	6	.822
الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية المادية	7	.821
الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية التعليمية	7	.812
مقياس الضغوط النفسية المدرسية	32	.908

يتبين من الجدول(4) بأن معامل ألفا كرونباخ لاستبانة الضغوط النفسية المدرسية ككل بلغ (0.908)، وهو معامل ثبات مرتفع، كما أن معاملات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس تراوحت بين (0.758 - 0.822) وهي معاملات ثبات جيدة، مما يؤكد على جودة المقياس وصلاحيته للتطبيق على العينة الفعلية للدراسة.

**تصحيح المقاييس**

تم تصحيح المقياس المستخدم في هذه الدراسة بمقياس ليكرت الخماسي، وإعطاء الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) بالنسبة للفقرات الإيجابية للبدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) على الترتيب، وتم إعادة ترميز الفقرات السلبية بمقياس الضغوط النفسية المدرسية بعكس الترتيب السابق حيث تم إعطاؤها الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (32-160)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

**الأساليب الإحصائية:**

1. للإجابة عن السؤال الأول من الدراسة فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على المقاييس.
2. للإجابة عن السؤال الثاني استخدم الباحثون كل من: اختبار ت للعينات المستقلة Independent Sample t-test لتقصي الفروق في الضغوط النفسية المدرسية وفقاً لمتغير الجنس، واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لتقصي الفروق في الضغوط النفسية المدرسية وفقاً لمتغير المحافظة.

**نتائج الدراسة ومناقشتها**

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وفقاً لأسئلتها.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها**

للإجابة عن السؤال الأول: والذي نصه ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان؟ تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية ومحاوره الخمسة (المنهج، المعلم، الطالب، البيئة المدرسية المادية، البيئة المدرسية التعليمية)، ويوضح الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى على مقياس الضغوط النفسية المدرسية.

الجدول(5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
الضغوط المتعلقة بالمنهج	649	2.76	.63	2	متوسطة
الضغوط المتعلقة بالمعلم	649	2.58	.94	5	منخفضة
الضغوط المتعلقة بالطالب	649	2.67	.72	4	متوسطة
الضغوط المتعلقة بالبيئة المدرسية المادية	649	2.69	.88	3	متوسطة
الضغوط المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية	649	3.09	.72	1	متوسطة
مقياس الضغوط النفسية المدرسية	649	2.77	.53	==	متوسطة

يتضح من الجدول(5) بأن الضغوط النفسية المدرسية لطلبة الصف العاشر في سلطنة عمان جاءت في المستوى المتوسط حيث إن المتوسط الحسابي بلغ (2.77) أما فيما يخص المحاور فتراوحت المتوسطات الحسابية في محاور هذا المقياس بين (2.58 - 3.09) وكلها في المستوى المتوسط، باستثناء الضغوط المتعلقة بالمعلم فقد كانت منخفضة، حيث جاء في المرتبة الأولى محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية بمتوسط حسابي (3.09) وجاء في المرتبة الثانية محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمنهج بمتوسط حسابي (2.76) بينما احتل محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمعلم على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.58).

#### أولاً: الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمنهج

الجدول(6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمنهج

الفقرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
تلبية المناهج حاجات واهتمامات الطلبة	649	2.84	1.13	3	متوسطة
عدم جاذبية أسلوب عرض المناهج للطلبة	649	2.54	1.09	6	منخفضة
يراعي محتوى المناهج الفروق الفردية بين الطلبة	649	2.75	1.19	4	متوسطة
يركز المحتوى على مواقف ومشكلات تساعد الطلبة على الإبداع	649	2.85	1.18	2	متوسطة
يفتقر محتوى المناهج لمواضيع تشجع الطلبة على البحث العلمي	649	2.44	1.22	7	منخفضة
عدم ملائمة محتوى المنهج لظروف العصر ومتطلباته المختلفة	649	2.59	1.25	5	متوسطة
تشمل المناهج على أساليب تقويم حديثة ومتنوعة	649	3.27	1.15	1	متوسطة

يتضح من الجدول(6) أن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمنهج تراوحت بين (2.44 - 3.27)، وكلها في المستوى المتوسط إلا فقرتين جاءت في المستوى المنخفض، وحصلت الفقرة التي تنص على "تشمل المناهج على أساليب تقويم حديثة ومتنوعة" على المرتبة الأولى، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة "يركز المحتوى على مواقف ومشكلات تساعد الطلبة على الإبداع" بمتوسط حسابي (2.85)، أما الفقرتان "عدم جاذبية أسلوب عرض المناهج للطلبة" و "يفتقر محتوى المناهج لمواضيع تشجع الطلبة على البحث العلمي" فجاءتا في المستوى المنخفض، وحصلتا على الترتيب قبل الأخير، والأخير بمتوسطات حسابية (2.54، 2.44) على التوالي.

## ثانياً: الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمعلم

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمعلم

الفقرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
قلة التنوع لطرائق التدريس لدى المعلمين	649	2.37	1.21	5	منخفضة
ضعف اهتمام المعلم بالأنشطة اللاصفية للطلبة	649	2.72	1.29	1	متوسطة
عدم تشجيع المعلمين للطلبة على توظيف التقنيات الإلكترونية	649	2.66	1.25	2	متوسطة
قلة مساعدة الطلبة على تخطي صعوبة المواد الدراسية	649	2.51	1.32	4	منخفضة
قلة إثارة المعلم دافعية الطلبة نحو التعلم	649	2.64	1.30	3	متوسطة

يتضح من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمعلم تراوحت بين (2.37 - 2.72)، وتراوح مستوياتها بين المتوسط والمنخفض، حيث حصلت الفقرة التي تنص على "ضعف اهتمام المعلم بالأنشطة اللاصفية للطلبة" على المرتبة الأولى، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة "عدم تشجيع المعلمين للطلبة على توظيف التقنيات الإلكترونية" بمتوسط حسابي (2.66) وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة "قلة التنوع لطرائق التدريس لدى المعلمين"، وبمستوى منخفض.

## ثالثاً: الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالطالب

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالطالب

الفقرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
أشعر بأني غير قادر على مواجهة المشكلات النفسية	649	2.47	1.28	3	منخفضة
أعتمد على نفسي في حل مشاكلي النفسية	649	4.04	1.03	1	مرتفعة
أركز على الجانب السلبي في المشاكل النفسية التي تواجهني	649	2.77	1.27	2	متوسطة
أشعر بعدم الارتياح من اختياري لبعض مواد الصف الحادي عشر	649	2.44	1.35	4	منخفضة
أشعر بالخوف عندما أتعرض لمشكلة معينة	649	2.24	1.14	5	منخفضة
أرغب في الجلوس وحيداً عندما أكون متوتراً	649	2.07	1.27	6	منخفضة

يتضح من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالطالب تراوحت بين (2.07 - 4.04)، وتراوح مستوياتها بين العالية والمتوسطة والمنخفضة، حيث حصلت الفقرة التي تنص على "اعتمد على نفسي في حل مشاكلي النفسية" على المرتبة الأولى بمستوى عالي، بمتوسط حسابي بلغ (4.04)، وهي الفقرة الوحيدة التي حصلت على مستوى عالي مقارنة بفقرات هذا المحور، كما أنها حصلت على أعلى متوسط حسابي مقارنة ببقية فقرات المقياس ككل، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة "أركز على الجانب السلبي في المشاكل النفسية التي تواجهني" بمتوسط حسابي (2.77) بمستوى متوسط، وبقية فقرات هذا المحور حصلت على مستوى منخفض، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة "أرغب في الجلوس وحيداً عندما أكون متوتراً".

## رابعاً: الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية المادية

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية المادية

الفقرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الضغوط
قلة نظافة مرافق المدرسة	649	2.63	1.36	4	متوسطة

مستوى الضغوط	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفقرات
متوسطة	2	1.31	3.10	649	صعوبة وصول الطلبة إلى غرف المبني المدرسي ومرافقه بسهولة
منخفضة	5	1.33	2.45	649	قلة الاهتمام بالمرافق الصحية في المدرسة
متوسطة	3	1.25	2.67	649	قلة استخدام أجهزة الأمن والسلامة في المدرسة
منخفضة	7	1.40	2.31	649	ازدحام الغرف الصفية بأعداد الطلبة
متوسطة	1	1.34	3.22	649	عدم وجود مكتبة مجهزة ومزودة بمصادر معرفة في المدرسة
منخفضة	6	1.39	2.44	649	عدم توفير مختبرات حديثة تحقق أهداف المدرسة

يتضح من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية المادية تراوحت بين (2.31 - 3.22)، بمستويات متوسط ومنخفض، ولقد جاءت الفقرة التي تنص على "عدم وجود مكتبة مجهزة ومزودة بمصادر معرفة في المدرسة" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (3.22)، بينما جاءت في المرتبة الثانية الفقرة "صعوبة وصول الطلبة إلى غرف ومرافق المبني المدرسي بسهولة" بمتوسط حسابي (3.10)، وبمستوى متوسط، بينما الفقرات التي ترتيبهم (5، 6، 7) فجاءت بمستويات منخفضة، وكان آخرها الفقرة التي تنص على "ازدحام الغرف الصفية بأعداد الطلبة" وبلغ متوسطها الحسابي (2.31).

#### خامساً: الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية

الجدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية

مستوى	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الفقرات	
متوسطة	4	1.26	3.15	649	قلة اهتمام المدرسة بالإرشاد وتوجيه الطلبة
متوسطة	6	1.31	2.82	649	تحرص إدارة المدرسة على استشارة الطلبة في مختلف المجالات
مرتفعة	1	1.11	3.75	649	تطبق المدرسة القوانين واللوائح المدرسية
متوسطة	5	1.34	2.95	649	قلة التواصل مع أولياء الأمور لمساعدة الطلبة في اختيار مواد الصف الحادي عشر
متوسطة	3	1.29	3.30	649	لا يوجد تفعيل لمجلس أولياء الأمور في المدرسة
منخفضة	7	1.30	2.36	649	عدم مراعاة المدرسة في تحقيق العدالة بين الطلبة
متوسطة	2	1.42	3.34	649	عدم تكريم إدارة المدرسة المتميزين من الطلبة

يتضح من الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية تراوحت بين (2.36 - 3.75)، وحصلت الفقرة التي تنص على "تطبيق المدرسة القوانين واللوائح المدرسية" على المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (3.75) وبمستوى عال، وهي الفقرة الوحيدة التي جاءت بهذا المستوى في هذا المحور، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة "عدم تكريم إدارة المدرسة المتميزين من الطلبة" بمتوسط حسابي (3.34) بمستوى متوسط، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة التي تنص على "عدم مراعاة المدرسة في تحقيق العدالة بين الطلبة" بمتوسط حسابي بلغ (2.36) وهي الفقرة الوحيدة التي جاءت بمستوى منخفض مقارنة ببقية فقرات هذا المحور.

ومن خلال تحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية المدرسية يتضح أن طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان يتعرضون لضغوط نفسية مدرسية متوسطة، وتعود أسباب ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى تفاوت واختلاف استجابات الأفراد للضغوط والأزمات حسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الطلبة يصابون بالحزن والتوتر والقلق عند التعرض لضغوط معينة والبعض الآخر يضع من تلك الضغوط حجر أساس للارتقاء واكتساب مهارات جديدة في سلم متدرج للأعلى من أجل تحقيق أهداف وأمنيات وأحلام في المستقبل، وطلبة الصف العاشر بسلطنة عمان.



وتعود كذلك أسباب عدم ارتفاع حدة الضغوط النفسية المدرسية لطلبة الصف العاشر بسلطنة عمان لقدرة الطلبة على إشباع دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية، من خلال توفر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بأنواعه وبرامجه كافة، والحياة بشكل عام على الصعيدين الاسري والمجتمعي، وكذلك توافر جوانب الترفيه الأخرى في حياة الطلبة مثل: توافر وسائل نقل، ووجود صالات وأندية رياضية للجنسين، وجود مباني مدرسية مكيفة وذات تهوية مريحة، وبيئة تعليمية جيدة ومعلم جيد. وكذلك ثقافة الطلبة في مواجهة الضغوط من خلال متابعة البرامج التوعوية، سواء على مستوى البيئة المدرسية أو المجتمع، ووجود العلاقات الاجتماعية العمالية الأصلية المتجسدة في فن الاستماع والإنصات والزيارات وتبادل الحوارات الهادفة بين الطلبة وآبائهم وبين أفراد المجتمع الأخرى من شأنه أن يقلل من حدة الضغوط النفسية المدرسية التي قد يتعرض لها الطلبة في البيئة المدرسية، وبهذه الأسباب جاءت الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمعلم والطالب في المستويات الأخيرة من حدة الضغوط، بينما جاءت الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية والمادية في المراتب الأولى ذلك يعود إلى عدة أسباب من بينها: كثافة أعداد الطلبة في الفصول الدراسية، وصغر مساحة الفصل الدراسي، وصعوبة وصول الطلبة إلى مداخل ومخارج الفصول الدراسية، وكذلك كثافة المناهج الدراسية تعد من أسباب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلبة كما أشارت دراسة سليمان وآخرين (2021)، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة أمزيان (2020) التي أشارت إلى الدور الهام والفعال للبيئة المدرسية في إحساس الطلاب بأن المدرسة بيئة تمنحه الثقة والاطمئنان وتحسين الجانب الصحي والنفسي والقدرة على التوافق والرضى عنها، وتحسن سلوكهم، وشعورهم بأنها بيئة مشبعة تحقق لهم حياة أفضل وهذا من شأنه أن يقلل الضغط النفسي لدى الطلبة في البيئة المدرسية.

ويؤكد موراي في نظريته (التفسير الفكري) أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معني من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وحتى يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، الانتماء، العدوان، الاستقلال السيطرة (أبو العيش، 2016).

والضغط النفسي في نظرة غولدنبرج (النظرية السلوكية) يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما يعلم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فعالة وموجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث، ويرى أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ لأن السلوك يفسر بمدى وقوع الضغط عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته.

وعارضت نتائج دراسة الوليدي (2019) الدراسة الحالية حيث أكدت نتائج دراسته بارتفاع مستويات الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وجاءت ضغوط العلاقات الاجتماعية في المرتبة الأولى تلتها ضغوط البيئة المدرسية ثم المناهج المدرسية يليها الاختبارات المدرسية، وأوصت بالعمل على خفض مستوى الضغوط التي يتعرض لها الطلبة في المدارس الثانوية واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة احليلي (2020) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يتعرضون لضغوط نفسية في بيئتهم الجامعية، وهذا يؤكد أن الضغوط النفسية كظاهرة عامة ممكن أن يعاني منها الجميع، ولذلك يجب على من يتفاعل مع الطالب أن يفهمه فهماً جيداً، حتى يستطيع الوصول إلى إمكانيات تعليمية بالطرق التي تناسبه وتتفق مع قدراته ورغباته، ومن خلالها يستطيع غرس الروح الاجتماعية لديه، ويجب الابتعاد عن استعمال أساليب الضغط قدر المستطاع، والعمل على تنمية وتطوير مواهب الطلبة بالطرق المناسبة للحصول على مستوى تعليمي جيد.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الثاني والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05  $\alpha$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان تعزى لمتغيري للجنس والمحافظة؟ قبل اختيار الاختبار الإحصائي المناسب للإجابة عن هذا السؤال فقد قام الباحثون بالتأكد من اعتدالية التوزيع لبيانات متغير الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر، باستخدام اختبار كولمجروف - سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov والجدول (11) يوضح نتائج هذا الاختبار

الجدول(11): نتائج اختبار كولمجروف – سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov لفحص التوزيع الطبيعي لمتغير الضغوط النفسية المدرسية

المتغير	اختبار كولمجروف – سيميرنوف	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مقياس الضغوط النفسية المدرسية	.033	649	.092

يتضح من الجدول(11) أن استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المدرسية كانت تتبع التوزيع الطبيعي، إذ بلغت قيم مستوى الدلالة (.092) وهي أكبر من (.05)، لذا فإن الباحثون استخدموا الاختبارات المعلمية للإجابة عن هذا السؤال.

#### أولاً: الجنس

الجدول(12): نتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان تعزى للجنس

المتغير	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	187	2.82	.52	647	1.499	.134
	أنثى	462	2.75	.53			

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05  $\alpha$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان تعزى للجنس.

وتعود أسباب ذلك إلى الدور الفعال للبيئة المدرسية المتمثلة في إدارة المدرسة والمعلمين والأخصائيين الاجتماعيين ومشرفي التوجيه المهني في المساواة بين الذكور والإناث في التعامل معهم أثناء تواجدهم في البيئة المدرسية. وكذلك تعود لفهم كلا الجنسين لدوره وواجباته ومسؤولياته على الصعيد الأسري والدراسي، ومن خلال استطاعة كلا الجنسين ممارسة هواياتهم المتنوعة والمتعددة بكل سهولة ويسر، من خلال توافر عوامل الترفيه والأنشطة الرياضية والأندية في جميع محافظات السلطنة من شأنه يخفف الحمل والضغط على الأفراد. واتفقت دراسات (احليلي، 2020؛ سليمان وآخرون، 2021؛ هزلة، 2020) مع الدراسة الحالية في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05  $\alpha$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان تعزى للجنس.

وتتعارض نتائج دراسة شحاتة (2019) مع نتائج الدراسة الحالية حيث تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالضغوط الصحية والاقتصادية والمدرسية لصالح الإناث.

#### ثانياً: المحافظة

لإيجاد الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان تعزى للمحافظة، فقد قام الباحثون بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات لضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان حسب المحافظات، كما في الجدول(13).

الجدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر حسب المحافظات

المحافظة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مسقط	95	2.64	.54
شمال الباطنة	57	2.80	.57
جنوب الباطنة	118	2.91	.54
شمال الشرقية	138	2.82	.53
الظاهرة	50	2.69	.49
جنوب الشرقية	43	2.64	.48
الداخلية	148	2.75	.50
المجموع	649	2.77	.53

يبين الجدول (13) وجود فروق ظاهرية بين مستويات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان حسب المحافظات، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق لها دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05  $\alpha$ )، فلقد قام الباحثون بإيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) كما في الجدول (14)

الجدول (14): اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمستويات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر حسب المحافظات

مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	6	.915	3.359	.003
داخل المجموعات	642	.272		
المجموع	648	180.356		

يوضح الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05  $\geq \alpha$ ) بين مستويات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان حسب المحافظات. ولمعرفة مصادر الفروق بين المحافظات؛ فقد تم استخدام أحد اختبارات المقارنات البعدية وهو اختبار أقل فرق معنوي (LSD)، والجدول (15) يوضح نتائج هذا الاختبار.

الجدول (15): اختبار أقل فرق معنوي (LSD) للمقارنات البعدية بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان

#### حسب المحافظات

المحافظات	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
شمال الباطنة	.083	-
جنوب الباطنة	<.001	جنوب الباطنة
شمال الشرقية	.010	شمال الشرقية
الظاهرة	.636	-
جنوب الشرقية	.959	-
الداخلية	.112	-
جنوب الباطنة	.162	-
شمال الشرقية	.739	-
الظاهرة	.283	-
جنوب الشرقية	.138	-
الداخلية	.601	-
شمال الشرقية	.167	-
الظاهرة	.010	جنوب الباطنة
جنوب الشرقية	.003	جنوب الباطنة
الداخلية	.013	جنوب الباطنة
الظاهرة	.115	-
جنوب الشرقية	.044	شمال الشرقية
الداخلية	.258	-
جنوب الشرقية	.658	-
الداخلية	.439	-
الداخلية	.207	-

يبين الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05  $\alpha$ ) بين جنوب الباطنة وكل من (مسقط، جنوب الشرقية، الظاهرة، والداخلية) ولصالح جنوب الباطنة في كل مرة، حيث أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية المدرسية لطلبة جنوب الباطنة أعلى منه لهذه المحافظات الأربع، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05  $\alpha$ ) بين شمال الشرقية وكل من (مسقط، جنوب الشرقية) ولصالح شمال الشرقية في كل مرة، حيث أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية المدرسية لطلبة شمال الشرقية أعلى منه لهاتين المحافظتين.

ونفس النتائج بارتفاع الضغوط النفسية المدرسية في جنوب الباطنة أكثر منه عن باقي المحافظات لكون تلك المحافظات من المحافظات الساحلية وبها عوامل ترفيهيه ومنتزهات مما يقلل من حجم الضغوطات النفسية لدى الطلبة في تلك المحافظات، وبعضها لوجود الأعمال الحرفية وانشغال الأفراد بالأعمال التقليدية مما يكون له الأثر الإيجابي في تمضية الوقت بأعمال لها مردود مالي وجهد صحي واستفادة في تعلم مهارات حرفية جديدة مفيدة، من شأن هذه الأمور أن تقلل من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد إذا لم يتم إشغالهم بأعمال مفيدة في أوقات فراغهم أو بعد الانتهاء من يوم دراسي مرهق. ونلاحظ من الجدول السابق بأن الضغوط النفسية المدرسية أعلى في محافظتي جنوب الباطنة وشمال الشرقية وهما محافظتان غير ساحليتين وتفتقر إلى الجوانب الترفيهية بأنواعها كافة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حلو (2019) التي أشارت الي أن التعرض للضغوط أمر شائع لكن الاختلاف بين الأفراد في تأثير الضغوط واستجاباتهم لها وفقاً لنمط الشخصية، والبيئة والتوازن الصحيح في المعنويات والماديات من شأنه يقلل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الافراد.

### التوصيات والمقترحات

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

1. تقديم برامج توعوية لطلبة المدارس عن المعوقات الموجودة في البيئة المدرسية ومسبباتها وأساليب مواجهتها، لتخفيف مستوى الضغوط النفسية المدرسية لديهم.
2. الاهتمام بتوفير بيئات تعليمية فعالة تتناسب مع التطورات الحديثة الخاصة بعالم التكنولوجيا.
3. إجراء دراسات تجريبية في فهم الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها طلبة المدارس الحكومية وكيفية تمحورها لخدمة الطلبة.

### المصادر والمراجع باللغة العربية:

- أبو العيش، هـ. س. (2016). إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل - المملكة العربية السعودية، *المجلة العربية لضمان الجودة في التعليم الجامعي - اليمن*، 9(2).
- أبو سريع، ر. ع.؛ ورمضان، م. ر. (2015) *الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة*. جامعة عين شمس، القاهرة. رسالة ماجستير (غير منشورة).
- إحللي، ف. م. (2020). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة بمدينة الخمس، *مجلة العلوم الإنسانية*، 10(20)، 101 - 156.
- أمزيان، م. (2020). اتجاهات الآباء نحو جودة الحياة المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء. *مجلة الطفولة العربية. الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية*، 82(21).
- برزوان، ح. (2016) فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر* (2).
- بن عباد، ف. ؛ عقيلة، و. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 2(14-1).
- حلو، ط. (2019). الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة وأساليب مواجهتها واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. *المجلة العلمية بكلية الآداب*، (37)، 247 - 260.
- زريق، ن. س. ع. (2022). المساندة الاجتماعية لدى عينة من المعلمات بمدينة قصر الاخيار وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة التربوي*، ع (20).
- سارة، و. (2017). مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قالمية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. رسالة ماجستير (غير منشورة).
- ساندسون، ك. ؛ عيسى، م. (2019) تيسير الياس علم نفس الصحة فهم العلاقة بين العقل والجسد. عمان، دار الفكر.
- شحاتة، أ. م. (2019) الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالب المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية الاداب جامعة الزقازيق*، 44(88).

- سليمان، م.؛ سليمان، أ. أ.؛ السيد، ع. ف. (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طالب جامعة حائل بالملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 25(2) 136-152.
- السواط، ن. م. ع. (2020). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، جامعة سوهاج، (5)، 778-802.
- شويطر، خ. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة في علوم التربية، الجزائر (غير منشورة).
- العازمي، ج. س. (2019). تطوير البيئة المدرسية بمدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت في ضوء خبرات بعض الدول. *مجلة كلية التربية*، 19(4)، 547-578.
- العاسمي، ر. ن. (2016). علم نفس الصحة الكلينيكي. عمان، دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع.
- عزوزة، و. ع. (2016). مظاهر الشعور بالاغترار النفسي وعلاقتها بمستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة مصراته. *كلية الآداب، جامعة مصراته، رسالة ماجستير (غير منشورة)*.
- العنزي، ر. ع. (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية المفهوم واستراتيجيات المواجهة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 46(3)، 0-93.
- العنزي، م. ع.، والحسيني، ح. م. (2020). الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، 8(3)، 69-86.
- العنزي، م. ع. (2020). أثر برنامج تدريبي مستند للفاعلية الذاتية على تحمل الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28(6)، 702-724.
- القصابي، خ. أ. (2020). تحليل الفقرات في بناء المقاييس النفسية: الصدق الظاهري، صدق الفقرات، الصدق العالمي، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 8(3)، 541-555.
- القعدان، ف. ي. م. (2018). أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 2(9)، 67-82.
- كروكر، ل.، وألجينا، ج. (2017). مدخل إلى نظرية القياس التقليدية والمعاصرة، (الحموري، هند عبدالمجيد، ودعنا زينات يوسف، مترجم)، دار الفكر، عمان، الأردن.
- ملياني، ع. (2021). درجة مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر السورية وعلاقتها بالمساندة الأسرية للأبناء أثناء جائحة كورونا (كوفيد 19) بولاية المسيلة / الجزائر رسالة ماجستير (غير منشورة).
- النيل، ع. ن. (2020). ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 8(4)، 110-130.
- هزلة، أ. (2020). الضغط النفسي لدى معلمة القسم التحضيري جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي. *مجلة جامعة تشرين للبحوث، والدراسات العلمية*، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 5، 203-241.
- الوليدي، ف. (2019). الضغوط الاجتماعية المدرسية لدى طالب المرحلة الثانوية ودور القيادة المدرسية في مواجهتها. *مجلة المعرفة التربوية. الجمعية المصرية لأصول التربية*.