

الضغوط النفسية والمدرسية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية

Psychological and academic stress and its relationship with the level of mental health of high school students -A field study on a sample of high school students-

تاريخ الاستلام : 2020/10/27 ؛ تاريخ القبول : 2023/03/01

ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والمدرسية التي يعيشها تلاميذ المرحلة الثانوية ومستوى الصحة النفسية لديهم. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي لتناسبه مع طبيعة الدراسة، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (378) تلميذا من تلاميذ ثانويات مدينة عين الحجل بولاية المسيلة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- بلغ كل من مستوى الضغوط النفسية والضغوط المدرسية ومستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة الدرجة المتوسطة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيا بين درجات الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيا بين درجات الضغوط المدرسية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: ضغوط نفسية ومدرسية ؛ صحة نفسية ؛ تلاميذ

1 * محمد خماد

2 سعيد بن نويوة

1 جامعة الجبلي بونعامه خميس
مليانة(الجزائر)

2 جامعة لونيبي علي،
البليدة2(الجزائر)

Abstract

The study aimed to find out the relationship between psychological and school pressures experienced by secondary school students and their level of mental health.

To achieve the aim of the study, the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the study. The study was conducted on a sample consisting of (378) students from secondary schools in Ain al-Hajjal in the state of M'sila. The study reached the following results:

-The level of psychological stress and school pressure and the level of mental health among the study sample members all reached the intermediate level.

-There is an inverse negative correlation statistically significant between degrees of psychological stress and mental health of secondary school students.

-There is an inverse negative correlation statistically significant between degrees of school stress and mental health among secondary school students.

Key words: psychological and school pressures; Psychological Health ; Secondary school students

Résumé

L'étude visait à découvrir la relation entre les pressions psychologiques et scolaires subies par les élèves du secondaire et leur niveau de santé mentale.

Pour atteindre l'objectif de l'étude, le chercheur a utilisé l'approche descriptive en fonction de la nature de l'étude. L'étude a été menée sur un échantillon composé de (378) élèves des écoles secondaires d'Ain al-Hajjal dans l'état de M'sila. L'étude a atteint les résultats suivants:

-Tant le niveau de stress psychologique et de pression scolaire que le niveau de santé mentale des membres de l'échantillon de l'étude ont atteint le niveau intermédiaire.

-Il existe une corrélation négative inverse statistiquement significative entre les degrés de stress psychologique et la santé mentale des élèves du secondaire.

- Il existe une corrélation négative inverse statistiquement significative entre les degrés de stress scolaire et la santé mentale chez les élèves du secondaire.

Mots clés: pressions psychologiques et scolaires; Santé psychologique ; Élèves du secondaire.

* Corresponding author, e-mail: m.khemmad@univ-dbkm.dz

I - مقدمة

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان، ينتقل من خلالها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وتصاب هذه المرحلة بتغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وانفعالية واجتماعية، لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد، خاصة وأنها تصاحب مرحلة التعليم الثانوي بالنسبة للتلميذ وهي مرحلة حساسة يتوقف من خلالها انتقاله إلى المرحلة الجامعية، وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة الضغوطات والمشكلات، وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيرات التي تصاحبها، فقد يكون لهذه التغيرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف التلميذ وتوافق مع زملائه.

فصحة التلميذ النفسية تتوقف إلى حد ما على اجتياز تلك المرحلة اجتيازاً يتسم بالطمأنينة والاستقرار، فالضغوط والمشكلات النفسية التي قد تعترض حياة التلميذ تحد من أدواره الاجتماعية وأنشطته، وتؤدي به إلى بعض الأحيان إلى تقوقعه حول ذاته، أو حتى على اتسامه ببعض الصفات العدوانية، أو قد يكون تأثيرها واضحاً على تحصيله الدراسي، أو علاقاته الاجتماعية مع أسرته أو زملائه في المدرسة أو حتى مع المجتمع ككله، فالنمو الجسمي السريع والتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن إفرازات بعض الغدد الصماء تفوق كثيراً سرعة التطور النفسي للتلميذ المراهق، فيحدث نوع من الصراع بين الثورة الفسيولوجية والقدرات الجسمية من جهة والقدرات العقلية المحدودة وديناميكية النفس في هذه المرحلة من جهة في محاولة لإثبات الذات، وينجم عن ذلك ظهور بعض الأزمات والضغوط النفسية التي تظهر في شكل اضطرابات سلوكية.⁽¹⁾

فمرحلة المراهقة تزخر بكثير من الأزمات والضغوط النفسية والمشكلات السلوكية التي من أخطرهما التمرد والعدوان والعناد، كما أن الانسحاب والهروب المادي أو النفسي إما بالانطواء على الذات، أو الاستغراق في أحلام اليقظة، من المشاكل الخطيرة في مرحلة المراهقة، فقد يتحول الانسحاب والانطواء إلى مرض نفسي، وقد تظهر الضغوط النفسية التي يعيشها التلميذ بشكل مخاوف أو خجل شديد، أو قد يعاني التلميذ من سوء العلاقات الأسرية، أو مشكلات متعلقة بجماعة الرفاق، أو تمرد على السلطة، مما يشكل عائقاً في تكيف التلميذ وتوافقته النفسي والاجتماعي، كما قد يكون التأخر الدراسي أحد مظاهر هذه الضغوط، وتتركز هذه المشكلات خاصة في مرحلة المراهقة والتي تتوافق مع مرحلة التعليم الثانوي.⁽²⁾

ولكي يصل التلميذ إلى مستوى جيد من الصحة النفسية عليه التوافق مع هذه المتغيرات، وهذا ما تؤكد الدراسات في هذا المجال حول أهمية الصحة النفسية للتلميذ وأثرها على التعلم، حيث أشار ستيلسون (1984) في دراسته حول "العلاقة بين تقدير الذات من جهة والقلق والتحصيّل الدراسي من جهة ثانية" أن هناك علاقة سالبة بين تقدير الذات والقلق من جهة والتحصيّل الدراسي من جهة أخرى، أي كلما زاد القلق انخفض مستوى تقدير الذات مع انخفاض مستوى التحصيل الدراسي.

غير أن مستوى الصحة النفسية للتلميذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوفر مناخ مدرسي ملائم، هذا المناخ الذي يشمل جملة العلاقات الإنسانية التي تجمع بين كل فرد من أفراد المدرسة والبيئة المدرسية من جهة أخرى، ويرى العديد من العلماء النفسانيين والتربويين أن الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية في مرحلة المراهقة إنما تنشأ من عدم إتاحة الفرص للتلاميذ بالاتصال الفعال مع البيئة المدرسية وعدم وجود علاقات اجتماعية سليمة ومشبعة داخل المدرسة، وبالتالي الشعور بعدم الانتماء والأمن في المدرسة مما قد يؤثر سلباً في تحصيلهم الأكاديمي ومستوى توافقهم النفسي.⁽³⁾

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أهمية المدرسة في تعزيز الصحة النفسية كتعزيز الهوية الشخصية وتقدير الذات، تعزيز القدرة على التكيف، ضبط السلوك، تعلم المهارات، النفسية والاجتماعية الفعالة، القدرة على التعلم.⁽⁴⁾ غير أن المناخ المدرسي لا يقتصر فقط على التحصيل الدراسي فحسب وإنما يلعب دورا هاما في تشكيل شخصية التلميذ السوية من الناحية الاجتماعية والعقلية والنفسية، كما أنه يؤثر تأثيرا بالغا على الصحة النفسية للتلميذ، وهذا ما أكدته بعض الدراسات كدراسة نعيمة يونس (1983) التي كشفت عن وجود علاقة طردية موجبة بين درجات الطلاب على مقياس المناخ المدرسي والتوافق النفسي.⁽⁵⁾ فالبيئة المدرسية التي تتوفر فيها الشرط المناسبة والظروف الملائمة تشجع على ضمان صحة النفسية جيدة للتلميذ، وعلى خلاف ذلك البيئة التي لا تتوفر فيها مثل هذه الشرط فإنها لا تساعد على تحقيق المستوى المطلوب من الصحة النفسية وبالتالي قد يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات والضغوط النفسية مما قد يؤدي إلى إعاقة النمو النفسي للتلميذ. ومن هذا المنطلق ارتأينا أن نتناول بالدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والمدرسية (التأخر الدراسي) التي يعيشها تلاميذ المرحلة الثانوية ومستوى الصحة النفسية لديهم. وعليه تحددت تساؤلات الدراسة في:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟
- ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) ومستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟

1- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين درجات تلاميذ السنة الثالثة الثانوي على استبيان الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية بين درجات تلاميذ السنة الثالثة الثانوي على استبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية.

2- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على مستوى التحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المدرسية ومستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في موضوعها الذي نتناوله، ومن المشكلة التي حددتها، وهي التعرف على مستوى الضغوط النفسية والمدرسية (التأخر الدراسي) وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فما

يتعرضون له من مواقف مختلفة والتحصيل الأكاديمي المرتبط بمستقبل أبنائنا وصحتهم النفسية المرتبطة بتوافقهم السوي يستحق منا الاهتمام الكافي، كما تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها لمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة، والتي يكون التلميذ فيها بحاجة إلى إشباع حاجاته النفسية.

4- تحديد مفاهيم الدراسة:

4-1- الضغوط النفسية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها: التوترات والصعوبات التي يواجهها ويدركها تلميذ المرحلة الثانوية في المواقف المدرسية، والتي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية وإلى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على استبيان الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

4-2- الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي): يعرفها الباحث إجرائياً بأنها: مشكلات التلميذ الخاصة بالمواد الدراسية، وقد تم تحديدها في (صعوبة المواد الدراسية، الخوف من الحصول على درجات ضعيفة)، فالتلميذ الذي لا يستطيع فهم المادة الدراسية أو الذي يحصل على درجات ضعيفة فهو يعاني من التأخر الدراسي.

4-3- الصحة النفسية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها: تمتع تلميذ المرحلة الثانوية ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية، وكذلك تحرره من الصفات السلبية والأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على استبيان الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

5- حدود الدراسة:

5-1- حدود بشرية: ستطبق هذه الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة الثانوي (علمي- أدبي)، والذين تتراوح أعمارهم بين 17 – 19 سنة.

5-2- حدود مكانية: تمت هذه الدراسة في ثانوية "عمر المختار" بمدينة عين الحجل ولاية المسيلة.

5-3- حدود زمنية: تمت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثالث للسنة الدراسية 2017/2018.

II- الطريقة والأدوات :

1-منهج الدراسة: وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية ومشكلة الدراسة وتساؤلاتها، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد المنهج الوصفي من المناهج التي يمكن بواسطتها معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ودرجة الارتباط بينهما.⁽⁶⁾

2-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية: يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ السنة الثالثة الثانوي في جميع التخصصات الذين يزاولون دراستهم بثانويتي "الشيخ عمر المختار، بن ناعة السعيد" بمدينة عين الحجل ولاية المسيلة للسنة الدراسية 2017/2018م، والبالغ عددهم (730) تلميذاً. تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ السنة الثالثة الثانوي من هذه الثانويتين، وكان عدد الاستبيانات الموزعة (400) استبانة، وكان عدد الاستبيانات المستلمة والمكتملة والتي تم اعتمادها (378) استبانة، وعلى أساس ذلك بلغ عدد أفراد العينة (378) تلميذاً من مجتمع الدراسة الكلي، أي ما نسبته 51%.

3-أدوات الدراسة:

- استبيان الضغوط النفسية.

- استبيان الضغوط المدرسية (التأخر المدرسي).

- استبيان الصحة النفسية.

1.3- استبيان الضغوط النفسية:

هدف الاستبيان إلى تحديد مجموعة الضغوط النفسية والصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها التلميذ ويدركها في المواقف والمجالات المدرسية في المرحلة الثانوية.

وقد اتبعنا الخطوات التالية في بناء الاستبيان:

أ- تحديد تعريف الضغوط النفسية من خلال الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية المرتبطة بموضوع الضغوط النفسية.

ب- تحديد أبعاد الاستبيان من خلال الاطلاع على الأدبيات والمقاييس التي تناولت المفاهيم المرتبطة بمفهوم الضغوط النفسية، مثل مفهوم ضغوط الدراسة، والتكيف الاجتماعي المدرسي، ومصادر الضغوط النفسية، كما قام بالاطلاع وفحص ودراسة المقاييس التي تناولت هذا المفهوم مثل: مقياس الضغوط النفسية، إعداد إسماعيل (1999).

ومقياس ضغوط البيئة المدرسية، إعداد إبراهيم (2002). ومقياس مصادر الضغوط النفسية، إعداد سعيد (2005). واستبيان مشكلات الطالبات، إعداد الصبان وآخرون (2008). ومقياس الضغوط النفسية والمدرسية، إعداد مرزوق (2012).

ت- قام الباحث بصياغة أبعاد الاستبيان (المشكلات البيئية، العلاقات الاجتماعية)، ومجموعة من العبارات المرتبطة بتلك الأبعاد والتي بلغ عددها (45) عبارة، ثم قام الباحث بعرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس وعلوم التربية، في عدد من الجامعات، بهدف استطلاع الآراء حول مدى ارتباط ومناسبة كل عبارة من العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه، وقد أسفر هذا الإجراء على حذف بعض العبارات وإعادة صياغة البعض الآخر طبقاً لآراء المحكمين التي اتفقت حولها بنسبة (80%)، وقد استقرت عبارات التي تنتمي إلى كل بعد (18) عبارة لكل بعد، وبذلك يصبح إجمالي عبارات الاستبيان (36) عبارة.

تم حساب صدق الاستبيان بالاعتماد صدق الاتساق الداخلي، وقد اتضح من خلال التحليل أن جميع العبارات (36) عبارة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي وهذا يؤكد أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق. تم حساب معامل ثبات الاستبيان بالاعتماد على طريقة ألفا كرونباخ، قيمة معامل ثبات الاستبيان ككل (0.79) وهي قيمة تدل على أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات.

• **كيفية تصحيح الاستبيان:** تصحح عبارات استبيان الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بإعطاء درجة معينة لكل إجابة على كل عبارة من العبارات، حيث تتراوح الدرجات من (01-03)، حيث تعطى ثلاث درجات لداثماً، ودرجتان لأحياناً، ودرجة واحدة لأبداً، حيث تتراوح درجات الإجابة عن الاستبيان ما بين (378 - 1134) درجة.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح بين (378- 630) فإن هذا يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح بين (631-883) فإن هذا يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى المفحوص متوسط.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح بين (884- 1134) فإن هذا يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى المفحوص مرتفع.

2-3- استبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي): هدف الاستبيان إلى تحديد أسباب التأخر الدراسي والمشكلات الدراسية التي يواجهها تلاميذ المرحلة الثانوية، واشتمل الاستبيان على عدد من العبارات موزعة على بعدين رئيسيين (صعوبة المواد الدراسية- الحصول على درجات ضعيفة)، وبلغ العدد الكلي للعبارات (20) عبارة.

وتم حساب صدق وثبات المقياس على عينة استطلاعية قوامها (35) تلميذاً وتلميذة من قسم السنة الثالثة الثانوي، ثم قمنا بحساب معامل صدق وثبات المقياس.

تم حساب صدق الاستبيان بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي، وقد اتضح من خلال التحليل أن معظم العبارات (11) عبارة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، و(5) عبارات دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات

الاتساق الداخلي كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة للاستبيان. تم حساب معامل ثبات استبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) بالاعتماد على طريقة ألفا كرونباخ، وقد جاءت قيمة معامل ثبات الاستبيان ككل (0.88) وهي قيمة تدل على أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات.

• **كيفية تصحيح استبيان الضغوط المدرسية:** تصحح عبارات استبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي)، بإعطاء درجة معينة لكل إجابة على كل عبارة من العبارات الموجبة، حيث تتراوح الدرجات من (01-03)، تعطى ثلاث درجات لداائمًا، ودرجتان لأحيانًا، ودرجة واحدة لأبداً، حيث تتراوح درجات الإجابة عن الاستبيان ما بين (16 - 48) درجة.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح بين (16- 26) فإن هذا يعني أن مستوى التحصيل الأكاديمي لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى التحصيل الأكاديمي لدى المفحوص متوسط.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح بين (38- 48) فإن هذا يعني أن مستوى التحصيل الأكاديمي لدى المفحوص مرتفع.

3-3- استبيان الصحة النفسية: يهدف الاستبيان إلى التأكد من مدى امتلاك تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته، وكذلك تحرره من الصفات السلبية والأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق النفسي. قام الباحث بصياغة أبعاد الاستبيان من خلال الاطلاع على الأدبيات والمقاييس التي تناولت المفاهيم المرتبطة بمفهوم الصحة النفسية، وقد بني الاستبيان على خمسة أبعاد وهي: (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس-القدرة على التفاعل الاجتماعي-القدرة على ضبط النفس-البعد الإنساني والقيمي-تقبل الذات)، وقد صاغ الباحث (12) عبارة لكل بعد، فأصبح إجمالي عبارات الاستبيان (60) عبارة.

وتم حساب صدق استبيان الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالاعتماد صدق الاتساق الداخلي، وقد اتضح من خلال التحليل أن جميع العبارات (52) عبارة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي وهذا يؤكد أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق.

تم حساب معامل ثبات استبيان الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية طريقة ألفا كرونباخ، وقد جاءت قيمة معامل ثبات الاستبيان ككل (0.79) وهي قيمة تدل على أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات.

• **كيفية تصحيح استبيان الصحة النفسية:** تصحح بنود استبيان الصحة النفسية بإعطاء درجة واحدة لاستجابة المفحوص بـ (نعم)، ولا تعطى أي درجة لاستجابة المفحوص بـ (لا)، وبذلك يتراوح مدى الدرجات بين (0 - 52) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تمتع الفرد بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، والعكس صحيح.

4- الأساليب الإحصائية المعتمدة: اعتمدت الدراسة على (النسب المئوية-المتوسطات الحسابية-الانحرافات المعيارية) لتصنيف مستوى كل من (الضغوط النفسية-الضغوط المدرسية أو التأخر الدراسي-الصحة النفسية)، كما اعتمدت على (معامل الارتباط بيرسون) لتحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، وبين الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

III- النتائج ومناقشتها :

- **التساؤل الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟**

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب النسب المئوية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (08): يبين مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة

النسبة %	العدد	مستوى الضغوط النفسية
14.5	55	منخفض
70.1	265	متوسط
15.4	58	مرتفع
100	378	الإجمالي

المصدر: من إعداد الباحثين

يتبين من الجدول رقم (08) أن نسبة منخفضي الضغوط النفسية بلغت (14.5%)، بينما بلغت نسبة مرتفعي الضغوط النفسية (15.4%)، وقد بلغت نسبة متوسطي الضغوط النفسية (71.1%)، والتي كانت درجات إجاباتهم قد تراوحت بين (631-883) درجة على استبيان الضغوط النفسية، ويتبين من ذلك أن أغلب أفراد عينة الدراسة يتعرضون لضغوط نفسية بدرجة متوسطة.

ويرى الباحث حسب ما ورد في الجدول السابق، أن الضغوط النفسية المتعلقة بالمشكلات التي قد يواجهها تلاميذ المرحلة الثانوية في البيئة المدرسية والتي عادة ما تتولد نتيجة ضغوط المناهج الدراسية وكثرة المواد الدراسية والتي قد تسبب لهم الضيق والإحباط نتيجة شعورهم بصعوبتها وطول محتواها التعليمي، وعدم مراعاتها ومناسبتها لميولهم ورغباتهم، وكذلك لإدراكهم أهمية السنة الثالثة الثانوي باعتبارها السنة النهائية والمفصلية في تقرير مصيرهم إما بالنجاح والانتقال إلى المرحلة الجامعية، أو الفشل في تجاوزها والبقاء في المرحلة الثانوية أو الطرد منها، مما يولد لديهم الشعور بالخوف والرغبة وما تولده من تهديد لارتباطها بمستقبلهم.

كما يرى الباحث أن وجود صور من سوء العلاقات الاجتماعية مع زملائهم من حيث التشاجر وعدم التواصل مع بعضهم، وتقبلهم الاجتماعي لهم، وضعف العلاقات مع المعلمين والإدارة المدرسية، كما قد يكون نتيجة قلة المرافق المدرسية المريحة، وعدم اهتمام الإدارة بنظافتها وتجهيزها قدرًا من الضغوط النفسية التي يعيشها التلميذ.

وتتفق النتيجة المتوصل إليها مع أشار إليه (فيميان، 1986) إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية على الطلاب الانزعاج من عدم تقبل زملاء، وصعوبة التعامل مع

المعلمين داخل المدرسة، كما تتفق مع نتائج دراسة (بونغ، 2002) التي توصلت إلى أن البيئة المدرسية المليئة بالصعوبات والمشقة لها تأثيرات سلبية على الطلاب.⁽⁷⁾

- التساؤل الثاني: ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟ للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب النسب المئوية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (09): يبين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى أفراد العينة

النسبة %	العدد	مستوى التحصيل الأكاديمي
15.7	59	منخفض
72.7	275	متوسط
11.7	44	مرتفع
100	378	الإجمالي

المصدر: من إعداد الباحثين

يتبين من الجدول رقم (09) أن نسبة منخفضي التحصيل الأكاديمي بلغت (15.7%)، بينما بلغت نسبة مرتفعي التحصيل الأكاديمي (11.7%)، وقد بلغت نسبة متوسطي التحصيل الأكاديمي (72.7%)، والتي كانت درجات إجاباتهم قد تراوحت بين (27-37) درجة على استبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي)، مما يعني أن أغلب أفراد عينة الدراسة يعانون من مشكلة التأخر الدراسي بدرجة متوسطة.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تحقيق التفوق الدراسي والإنجاز الأكاديمي يعود إلى الجهد الذي يبذله التلميذ في المهمات التعليمية التعلمية، وما يمتلكه من قدرات أو مهارات، وكذلك إلى عوامل أخرى مثل كفاءة المعلمين وصعوبة المواد الدراسية ونظام التقويم المعمول به.

ويرى الباحث أن شعور التلميذ بقلّة الارتباط بين التخصصات والوظائف التي توفرها وما يعود عليه مستقبلا قد يولد لديه عدم الرغبة في التفوق والامتياز ومنافسة الزملاء. كما قد تعود النتيجة المتوصل إليها إلى نظام التقويم (الاختبارات) وحرص الإدارة على تحقيق النجاح لأكثر عدد من التلاميذ بغض النظر عن مستوى التفوق الدراسي لديهم،

بمعنى اهتمامهم بالكم على حساب الجودة، مما ساهم بشكل كبير في غياب المهام التعليمية والشعور بتحقيق الإنجاز الأكاديمي لدى التلاميذ، فقد يعتقد بعض التلاميذ بأن الحظ والصدفة يحققان النجاح بدرجة كبيرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (محمد، 2004) التي بينت أن العوامل الأكاديمية والاجتماعية والأسرية كانت مؤثرة في التحصيل الأكاديمي، وكذلك مع ما توصلت إليه دراسة (شعلة، 1999) التي أسفرت نتائجها أن زيادة الدافع المعرفي يؤثر إيجاباً في زيادة التحصيل الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية⁽⁸⁾.

- التساؤل الثالث: ما مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب النسب المئوية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (10): يبين مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة

النسبة %	العدد	مستوى الصحة النفسية
11.4	43	منخفض
72.7	275	متوسط
15.9	60	مرتفع
100	378	الإجمالي

المصدر: من إعداد الباحثين

يتبين من الجدول رقم (10) أن نسبة منخفضي مستوى الصحة النفسية بلغت (11.4%)، بينما بلغت نسبة مرتفعي مستوى الصحة النفسية (15.9%)، وقد بلغت نسبة متوسطي مستوى الصحة النفسية (72.7%)، مما يعني أن أغلب أفراد عينة الدراسة يتمتعون بصحة نفسية بدرجة متوسطة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية نظراً لاعتقادهم وإدراكهم لإنسانيتهم، وأهمية التعايش مع الآخرين، وحاجة كل منهم إلى الاحترام والتقبل والقبول، والتسامح مع الآخرين، وكذلك إلى أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية يكون أكثر حاجة إلى التعايش مع الآخرين، ويشكوا إليهم ما يعتري نفسه ومشاعره من تغيرات عديدة.

وقد يرجع ذلك إلى أن التلاميذ يتمتعون بمسؤولية اجتماعية عالية مما قد يشعرهم برضا أكثر عن الآخرين والمحيطين بهم، مما قد ينعكس بصورة ايجابية على ذواتهم وصحتهم النفسية، وهذا يتفق مع أدبيات الدراسة في ضوء ما ذكره (الزعبي 2014) بأن روجرز يؤكد على أن الإنسان كائن عقلائي اجتماعي، متعاون، ويمكن الوثوق به، وأن الأفراد لديهم إمكانية أن يتعايشوا ويخبروا عن وعي العوامل التي تسهم في عدم توافقهم، وأنه من الضروري الإيمان بقيمة الإنسان.

وكذلك يتفق مع ما ورد في الإطار النظري وفق ما ذكره (باندورا) أن المعلمين والأقران والمحيطين بالطالب من أهم المصادر التي تعمل على تدعيم المشاعر الخاصة بفعالية الذات لدى الطالب.⁽⁹⁾

ويشير (الزبيدي 2007) في دراسته بأن من أهم خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هو حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، وتحمل المسؤولية الاجتماعية والاندماج في المجتمع.⁽¹⁰⁾

كما يرجع الباحث ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية لتلميذ المرحلة الثانوية والذي يتصف فيها بالنشاط والحيوية، فذلك قد يمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف المواقف، وفي هذا الإطار يعتبر أن الصحة النفسية حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به.⁽¹¹⁾

- **الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية بين درجات تلاميذ السنة الثالثة الثانوي على استبيان الضغوط النفسية ودرجاتهم على استبيان الصحة النفسية.**

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) للإيجاد العلاقة بين أبعاد استبيان الضغوط النفسية ودرجته الكلية وأبعاد استبيان الصحة النفسية ودرجته الكلية، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (11): يبين معامل الارتباط بين أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية وأبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لدى أفراد العينة

الأبعاد	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	القدرة على التفاعل الاجتماعي	القدرة على ضبط النفس	البعد الإنساني والقيمي	تقبل الذات	الدرجة الكلية
مشكلات البيئية المدرسية	- 0.09*	- 0.08*	- 0.09*	- 0.01	- 0.02	- 0.09*

المشكلات الاجتماعية	- 0.03	- 0.09*	- 0.03	- 0.18**	- 0.08*	- 0.08*
الدرجة الكلية	- 0.08*	- 0.09*	- 0.08*	- 0.12**	- 0.05	- 0.08*

**دالة عند مستوى (0.01)

*دالة عند مستوى (0.05)

المصدر: من إعداد الباحثين

يتضح من الجدول رقم (11) وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استبيان الضغوط النفسية ودرجته الكلية وأبعاد استبيان الصحة النفسية ودرجته الكلية، مما يعني أنه كلما زادت الضغوط النفسية انخفض مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

ويفسر الباحث النتيجة المتوصل إليها أن الاضطرابات النفسية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة، فالتعرض لأحداث ضاغطة لفترة طويلة ومستمرة يسبب الضيق والتوتر والاضطرابات النفسية وحتى الجسمية، وبناء على ذلك فإن العلاقة بين الاضطرابات المرتفعة ومستوى الصحة النفسية علاقة وطيدة ومتبادلة التأثير، وتشير الكثير من أدبيات الدراسة إلى أن اضطرابات الصحة النفسية ناتجة عن أسباب كثيرة بعضها إلى الفرد وبعضها تسببه البيئة.

ويرى الباحث أن إدراك تلاميذ المرحلة الثانوية لنقص المرافق المدرسية الضرورية سواء الرياضية أو الثقافية أو الترفيهية وغيرها وسوء تجهيزها بأنها باعثة للتهديد نتيجة لأنها قد لا تساعد لإشباع ما لديه من طاقات، وأنها لا تساهم في توظيف إمكاناته واستفادته منها، فينعكس سلبا ذلك سلبا على إحساس التلميذ بقيمته ويولد لديه الشعور بعدم الإحساس بالإشباع والرضا الذاتي.

كما يمكن تفسير ذلك إلى إدراك تلميذ المرحلة الثانوية لمعاملة المعلمين والعلاقات مع زملاء بأنها مزعجة وتؤدي إلى الإحباط، والذي ينعكس تأثيره سلبا على إحساسه بقيمة كفاءته وثقته بنفسه، وقد يؤدي سوء علاقة التلميذ بمجتمعه المدرسي إلى عدم تأديته للمهام التعليمية بشكل جيد، فانعدام المشاركة والتعاون الإيجابي بين التلاميذ لا يمكنهم ذلك من توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم والاستفادة منها في أعمال تعود بالفائدة عليهم.

ويتفق ذلك مع ما أورده ليزر (1971) بأن الطلاب الذين يرون أنهم لا يحظون بالحب وتقدير زملائهم يفقدون الثقة بأنفسهم ويشعرون بالقلق، ويتأثر إدراكهم لأنفسهم، بحيث يكونون صورة سلبية عن ذواتهم، وذلك على العكس من نظرائهم الذين يشعرون بأنهم موضع حب وتقدير من زملائهم، ويتمتعون بصداقات كبيرة، يظهرون اتجاهات إيجابية نحو ذواتهم وزملائهم ومدرسيهم والعمل المدرسي.⁽¹²⁾

وعندما يدرك التلميذ بأن زملائه لا يراعون مشاعره وأنهم لا يحترمون حقوقه فقد يشعره ذلك بالنقص الذي قد يؤثر على تقبله لذاته مما يشعره بعدم الرضا عنها، والذي قد يؤدي إلى انخفاض مؤشر صحته النفسية. كما يرى الباحث أن تلاميذ المرحلة الثانوية أهمية السنة الثالثة الثانوي باعتبارها السنة النهائية والمفصلية في تقرير مصيرهم إما بالنجاح والانتقال إلى المرحلة الجامعية، فإن ذلك قد يشعرهم بالتوتر والقلق والضيق. وتتفق النتيجة المتوصل إليها مع نتائج دراسة (إبراهيم 2002) ⁽¹³⁾، ودراسة (الصبان وآخرون 2008) ⁽¹⁴⁾، ودراسة (شحاتة 2010) والتي توصلت نتائجها إلى الارتباط والتأثير المباشر للضغوط النفسية بصورة سلبية على توافق الطلاب وصحتهم النفسية ⁽¹⁵⁾.

- **الفرض الثاني:** توجد علاقة ارتباطية بين درجات تلاميذ السنة الثالثة الثانوي على استبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) ودرجاتهم على استبيان الصحة النفسية.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) للإيجاد العلاقة بين أبعاد استبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) ودرجته الكلية وأبعاد استبيان الصحة النفسية ودرجته الكلية، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (12): يبين معامل الارتباط بين أبعاد الضغوط المدرسية والدرجة الكلية وأبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لدى أفراد العينة

الأبعاد	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	القدرة على التفاعل الاجتماعي	القدرة على ضبط النفس	البعد الإنساني والقيمي	تقبل الذات	الدرجة الكلية
صعوبة المواد الدراسية	- 0.02	- 0.09 *	- 0.02	- 0.09 *	- 0.08 *	- 0.12 *
الخوف من الحصول على درجات ضعيفة	- 0.09 *	- 0.07 *	- 0.08 *	- 0.08 *	- 0.03	- 0.09 *
الدرجة الكلية	- 0.07 *	- 0.11 *	- 0.09 *	- 0.17 **	- 0.08 *	- 0.10 *

**دالة عند مستوى (0.01)

*دالة عند مستوى (0.05)

المصدر: من إعداد الباحثين

يتضح من الجدول رقم (12) وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استبيان الضغوط المدرسية ودرجته الكلية وأبعاد استبيان الصحة النفسية ودرجته الكلية، مما يعني أنه كلما زادت الضغوط المرتبطة بالدراسة (التأخر الدراسي) انعكس ذلك على صحة التلاميذ النفسية، أي انخفاض مستوى الصحة النفسية لديهم تلاميذ.

وقد ترجع النتيجة المتوصل إليها إلى أن التلميذ عندما يفشل في الوصول إلى مستوى مقبول من الإنجاز الأكاديمي فإن ذلك يجعله يتهرب من تعلم بعض المهارات والتطبيقات من بعض الأنشطة التعليمية، ويكون اتجاهات وميول سلبية اتجاهها نتيجة فشله في التفوق فيها وصعوبة تعلم معارفها بالنسبة إليه، مما يجعله يشعر بدرجة منخفضة من الإشباع النفسي لحاجاته.

فالإخفاق في الإنجاز والتحصيل والتفوق على الزملاء يسهم في رفض الفرد لذاته وتحد قدراته، كما يرفض الآخرين من خلال تضيق دائرة علاقاته الاجتماعية داخل بيئته المدرسية مما يشعره بالإحباط والتشاؤم من المستقبل الذي ينتظره، وهذا قد يسهم بقدر كبير من الإحباط والاضطراب النفسي وانخفاض مستوى الصحة النفسية لديه، حيث أن انخفاض الصحة النفسية بعد سببا في فشل الفرد درجات عالية من التحصيل الدراسي والإنجاز الأكاديمي الذي يعد هدفا رئيسيا للعملية التربوية التعليمية، فالتلميذ الذي يعاني من التأخر الدراسي والذين لا يجدون لديهم علاقات اجتماعية ناجحة غالبا ما يعانون من مشكلات نفسية وشخصية، واحدة من المشكلات الشخصية هي نظرتهم للذات، وغالبا ما يعاني التلاميذ ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض من صعوبات في التعلم واضطرابات سلوكية ناتجة عن تدني مفهوم الذات، ولديهم ثقة متدنية فيما يتعلق بقدراتهم، كما يعانون من حالات شديدة من القلق والإحباط، ويظهر ذلك بعد اهتمامه ببعض المواد الدراسية، الغضب عند تكليفه بواجب منزلي، يظهر تدني الثقة بالنفس عند عرض المهام التعليمية.

كما تفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه أدبيات الدراسة حيث يرى (موراي 1988) أن أصحاب الدافع القوي للنجاح لديهم ثقة أكبر بأنفسهم والعكس صحيح.⁽¹⁶⁾

كما يمكن القول إن السلوك الإنجازي للفرد يعزى لعوامل شخصية منها الحالة الانفعالية، حيث أن النضج والاتزان الانفعالي من العوامل الشخصية المثيرة للسلوك والتي تهيئ الطالب للإنجاز والتفوق والتميز، ويشير (عودة مرسى 1997) إلى أن الصحة النفسية عامل رئيسي للتفوق والتحصيل الدراسي، والتمسك الاجتماعي، فتمتع الطالب بالصحة النفسية يساعده على تركيز الانتباه وينمي دافعيته للإنجاز.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (العدل 1996)⁽¹⁷⁾، ودراسة (المغازي 2004)⁽¹⁸⁾، ودراسة كل من الصبان (2008)، إسماعيل (1999)⁽¹⁹⁾ وسعيد (2005)⁽²⁰⁾، والتي أوضحت أن للضغوط المدرسية تأثير سلبي ومباشر على الصحة النفسية والكفاءة الاجتماعية والثبات والاتزان الانفعالي.

IV- الخاتمة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والمدرسية (التأخر الدراسي) وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق الدراسة على عينة قوامها (378) تلميذا وتلميذة من مستوى السنة الثالثة الثانوي، ومن خلال استخدام استبيان الضغوط النفسية، واستبيان الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي)، واستبيان الصحة النفسية، وبعد تحليل البيانات المستقاة من الأدوات باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- بلغ مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية الدرجة المتوسطة.

- بلغ مستوى الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) لدى أفراد عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية الدرجة المتوسطة.

- بلغ مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية الدرجة المتوسطة.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيا بين درجات الضغوط النفسية (الأبعاد-الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد-الدرجة الكلية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيا بين درجات الضغوط المدرسية (التأخر الدراسي) (الأبعاد-الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد-الدرجة الكلية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وفي ضوء نتائج الدراسة المتوصل إليها نوصي بما يلي:

- الاهتمام بأسباب الضغوط النفسية والمدرسية (التأخر الدراسي) كما كشفتها الدراسة الحالية، من خلال إعداد برامج إرشادية مناسبة بما يكفل تجنب الأعباء التي تترتب على ضغوط المجال التعليمي.

- الاهتمام بالتدخل المبكر من أجل الاهتمام بمشكلات التلاميذ وضغوط الدراسة التي يعانون منها وإيجاد حل لها، ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.

- مساعدة التلاميذ الذين يعانون من التأخر الدراسي من خلال توضيح أسباب التأخر لديهم والعمل على علاجها.

- الاهتمام برفع مستوى التحصيل الدراسي والإنجاز الأكاديمي لزيادة سعي التلاميذ واجتهادهم في المهام التعليمية.

- تعزيز الروح الاجتماعية داخل البيئة المدرسية من خلال العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وإتاحة الفرصة للتلاميذ في المشاركة في أوجه النشاط الاجتماعي داخل وخارج البيئة المدرسية، مما يعزز مستوى الصحة النفسية لديهم.

المراجع

- 1- السبتي خولة بنت عبد الله، مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة بالمدارس الحكومية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2004، ص11.
- 2- راجح أحمد عزت، أصول علم النفس، دار المعارف، الأردن، 1993، ص 529.
- 3- الهندي صالح، واقع المناخ المدرسي في المدارس الأساسية في الأردن من وجهة نظر معلمي التربية الإسلامية وطلبة الصف العاشر وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد7، العدد2، 2011 ص ص 105- 123.
- 4- إيمان صولي، المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر، 2014، ص7.
- 5- فاطمة يوسف إبراهيم عودة، المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، 2002. ص 99.
- 6- عليان مصطفى وغنيم محمد مناهج وأساليب البحث العلمي. ط1، دار صفاء، عمان، الأردن، 2000، ص231.
- 7- مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2012، ص 94.
- 8- شعلة جميل محمد، أثر تفاعل الدافع المعرفي والبيئة المدرسية على كل من التحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة لدى طلاب الثانوية الصناعية، مجلة علم النفس، العدد 59، 1999، ص ص 56-76.
- 9- الأهواني هاني، مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 2005. ص185.
- 10- الزبيدي كامل علوان، دراسات في الصحة النفسية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2007،
- 11- عوض عباس محمود، الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية، ص4.
- 12- الصفطي مصطفى محمد، قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد5، العدد1، 1994، ص73.
- 13- إبراهيم مدحت سمير، ضغوط البيئة المدرسية كما يدركها تلاميذ المعاهد الابتدائية وعلاقتها بالتوافق النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة،

- جامعة عين شمس: مصر، 2002، ص
- 14- الصبان عببر ومحمد. إيمان وكوسة. سوسن، مشكلات الطالبات وعلاقتها بالصحة النفسية والتحصبل الدراسي لوى عينة من طالبات كلية التربية لإعداد المعلمات بمكة المكرمة، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس. عدد 131، 2008، ص ص 13-58.
- 15- شحاتة إيهاب سيد محمود، العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لوى عينة من طلاب المرحلة الأزهرية، المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010، ص
- 16- أبو شقة، سعد أحمد، دافعية الانجاز (دراسة تنموية)، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 2007، ص 31.
- 17- العدل عادل محمد، التنبؤ بالتحصيل الدراسي من بعض المتغيرات غير المعرفية. دورية دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 5، العدد 1، 1996.
- 18- المغازي إبراهيم، الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لوى طلبة كلية التربية. مجلة الدراسات النفسية، المجلد 14، العدد 4، 2004، ص ص 75-105.
- 19- إسماعيل عمر علي (1999). تطبيق اليوم الدراسي الكامل وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية والتحصبل الدراسي لوى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر. 1999.
- 20- سعبد محمود محي الدين، مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لوى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 2005. ص 15.