



**الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية  
لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان**

**School Psychological Stress and the Relationship with Self-Efficacy  
for Tenth Grade Students in the Sultanate of Oman**

**عزاء بنت سالم بن سليمان الحبسية**

**رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة**

**الماجستير في التربية**

**تخصص: علم النفس التربوي**

**قسم علم النفس**

**كلية الآداب والعلوم الإنسانية**

**جامعة الشرقية**

**سلطنة عُمان**

**2023م / 1444هـ**

**الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية**

**لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان**

**School Psychological Stress and the Relationship with Self-Efficacy  
for Tenth Grade Students in the Sultanate of Oman**

**رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة  
الماجستير في التربية**

**إعداد**

**عزاء بنت سالم بن سليمان الحبسية**

**لجنة الإشراف**

**مشرفاً رئيساً**

**د. إبراهيم بن سعيد الوهبي**

**مشرفاً ثان**

**د. جوخة بنت محمد الصوافية**

**2023م / 1444هـ**

الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في  
سلطنة عُمان

أعدتها الطالبة: عزاء بنت سالم بن سليمان الحبسية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2023/07/06م


المشرف المساعد

المشرف الرئيس

الدكتورة جوخة الصوافية

الدكتور إبراهيم الوهبي

أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. عامر بالحاف	أستاذ مشارك	اللغة العربية	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	د. خليفة القصاي	أستاذ مساعد	القياس والتقييم	كلية العلوم والآداب- جامعة نزوى	
3	المناقش الداخلي	د. عامر الحبسي	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. إبراهيم الوهبي	أستاذ مساعد	القياس والتقييم	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	

## الإقـرار:

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة تم تحديد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحثة الخاصة، وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة

الباحثة: عزاء بنت سالم بن سليمان الحبسية

التوقيع:

# إِهْدَاء

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى مُلهمتي.. أُمي الحبيبة..

إلى روح أبي الغالي رحمة الله عليه..

إلى زوجي العزيز رفيق دربي..

إلى أبنائي أمانة ولبابة وضُمام والفضل وسالم..

إلى كل طالب علم مجتهد..

الباحثة

# شكر وتقدير

الحمد لله، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله وعلي آله وصحبه أجمعين وبعد:

فشكر المحسن على إحسانه واجب تحتمة الفطرة ويعزز الدين، لأجل هذا أجدني مدفوعة إلى شكر كل من ساندني في هذا العمل، وأبدأ الشكر والتقدير إلى أستاذي المشرف الدكتور إبراهيم بن سعيد الوهبي الذي كانت لتوجيهاته وتحفيزه ودعمه المستمر الدور الرئيس في إنجاز هذه الدراسة، كما أتقدم بالشكر إلى المشرف الثاني الدكتورة جوخة بنت محمد الصوافي على دعمها ونصحها المستمرين، وأتقدم بوافر عبارات الامتنان والتقدير لجميع أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة الشرقية في قسم علم النفس، والمحكمين الفضلاء على سعة صدورهم وقبولهم تحكيم أداة الدراسة، وأوجه كل الشكر والامتنان لكل من ساندني في تطبيق أداة الدراسة على طلبة الصف العاشر، وزميلي المعلمة بدرية بنت سالم بن سليمان الحبسية على قبولها التدقيق اللغوي للرسالة، وأوجه جزيل الشكر لجميع الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، وإثرائهم لها بملاحظاتهم القيمة.

وأثني بالشكر والتقدير إلى عائلتي الحبيبة وأخص بالشكر الجزيل فلذات كبدي بناتي الحبيبات أمامة ولبابة، على ما قدمنه لي من دعم أثناء مسيرتي الدراسية.

الباحثة

## ملخص الدراسة

الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان

الباحثة: عزاء بنت سالم بن سليمان الحبسية

لجنة الإشراف: د. إبراهيم بن سعيد الوهبي د. جوخة بنت محمد الصوافي

هدفت الرسالة إلى معرفة مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية، والفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان خلال العام الدراسي 2023/2022م، وتحديد العلاقة بينهما، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة النهائية من (649) طالبًا وطالبةً من طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية المدرسية (School Physiological Stress Measurement)، ومقياس الفاعلية الذاتية (Self-Efficacy Measurement)، وأشارت النتائج إلى: لا يعاني طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان من ضغوط نفسية مدرسية مرتفعة، وفي المقابل يتمتعون بفاعلية ذاتية مرتفعة، وتوجد علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية لطلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان في كل من مقياس الضغوط النفسية المدرسية ومقياس الفاعلية الذاتية، تعزى إلى جنس الطلبة، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان في كل من مقياس الضغوط النفسية المدرسية ومقياس الفاعلية الذاتية، تعزى إلى المحافظات. وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم مجموعة من التوصيات أهمها: تقديم برامج توعوية لطلبة المدارس عن المعوقات الموجودة في البيئة المدرسية ومسبباتها وأساليب مواجهتها، لتخفيف مستوى الضغوط النفسية المدرسية لديهم، مشاركة الطلبة في صنع بعض القرارات المدرسية وتنمية حب الانشغال بالعمل، الاهتمام بتوفير بيئات تعليمية فعّالة تتناسب مع التطورات الحديثة الخاصة بعالم التكنولوجيا.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية المدرسية، الفاعلية الذاتية. طلبة الصف العاشر

## **Abstract**

### **School Psychological Stress and the Relationship with Self-Efficacy for Grade Ten Students in the Sultanate of Oman**

**Researcher: Azza Salim Sulaiman Al Habsi**

**Supervision: Dr. Ibrahim Al-Wahaibi**

**Dr. Jokha Al-Sawafi**

The research aims to reach the relationship between school psychological stress and self-efficacy, among grade ten students in the Sultanate of Oman, during the academic year 2022/2023, using the descriptive, correlational survey method. The final research sample consisted of (649) male and female students from the tenth grade in the Sultanate of Oman, who were selected in a simple random way. The School Physiological Stress Measurement and the Self-Efficacy Measurements were applied to them. The results indicated to; tenth-grade students in the Sultanate of Oman suffer from school psychological pressure at a medium rate, on the other hand they are characterized by high self-efficacy. There is a positive relationship between school psychological stress and the self-efficacy of tenth-grade students in the Sultanate of Oman. Also, the result shows there are no statistically significant differences at a level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the averages of the tenth-grade students in the Sultanate of Oman in both the school psychological stress scale and the self-efficacy scale, due to the student's gender. And there are statistically significant differences at a significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the averages of the tenth-grade students in the Sultanate of Oman in both the school psychological stress scale and the self-efficacy scale, attributed to the governorates. In light of the results of the study, a number of recommendations were presented, the most important is providing awareness programs for school students about the obstacles in the school environment, their causes, and methods of confrontation, to reduce the level of school psychological stress among them, the participation of students in making some school decisions, and the development of a love of preoccupation with work, interest in providing effective educational environments commensurate with recent developments in the world of technology.

The research aims to reach the relationship between school psychological stress and self-efficacy

**Keywords:** school psychological stress, tenth-grade students, and self-efficacy.



## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	أعضاء لجنة المناقشة
ب	الإقرار
ج	إهداء
د	شكر وتقدير
هـ	ملخص الدراسة
و	Abstract
ز - ط	قائمة المحتويات
ي - ك	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال
م	قائمة الملاحق
<b>8-1</b>	<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها</b>
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
<b>40-9</b>	<b>الفصل الثاني: الأدب النظري والدراسات السابقة</b>
10	المحور الأول: الضغوط النفسية المدرسية
10	مفهوم الضغوط النفسية
11	أقسام الضغوط النفسية. (خارجية وداخلية)
12	أنواع الضغوط النفسية. (الضغوط الوقتية، الضغوط المستمرة، الضغط الإيجابي والضغط السلبي)
13	أعراض الضغوط النفسية. (جسدية، انفعالية، ذهنية)
13	مصادر الضغوط النفسية. (بيئة، فيزيقية، اقتصادية، اجتماعية، الضغوط الدراسية)

الصفحة	الموضوع
14	الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية المدرسية. (آثار نفسية، آثار فيزيولوجية، آثار معرفية، آثار تنظيمية)
14	العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
16	أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بخصائص الشخصية
16	الاستراتيجيات المعرفية المواجهة للضغوط النفسية
16	النظريات المفسرة للضغوط النفسية. (نظرية التحليل النفسي، نظرية سيللي، النظرية السلوكية، نظرية سيليجر، نظرية التفسير الفكري، نظرية التوافق بين الفرد والبيئة)
20	فوائد الضغوط النفسية المدرسية المعتدلة
20	بيئة التعلم المدرسي
20	مقدمة في بيئة التعلم المدرسي
21	أبعاد ومكونات جودة الحياة المدرسية
22	تطوير البيئة المدرسية التعليمية
23	تطوير المناهج الدراسية وطرائق التدريس
24	نماذج عالمية للبيئة المدرسية المتطورة. (نموذج المدرسة المتعلمة، نموذج المدرسة الالكترونية، نموذج المدرسة المبدعة، نموذج المدرسة التعاونية)
26	المحور الثاني: الفاعلية الذاتية
26	مفهوم الفاعلية الذاتية
27	مراحل تكوين الفاعلية الذاتية
28	مظاهر السلوك في الفاعلية الذاتية
29	نظرية فاعلية الذات لباندورا
32	توقعات فاعلية الذات
33	العلاقة بين الضغوط والفاعلية الذاتية
34	الدراسات السابقة
39	التعليق على الدراسات السابقة
<b>41-49</b>	<b>الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها</b>
42	منهج الدراسة
42	مجتمع الدراسة وعينتها
42	عينة الدراسة

الصفحة	الموضوع
43	أدوات الدراسة
48	إجراءات الدراسة
49	الأساليب الإحصائية
<b>74-50</b>	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
51	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها
58	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها
60	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها
64	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها
68	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها
73	ملخص النتائج
74	التوصيات والمقترحات
<b>81-75</b>	<b>قائمة مراجع</b>
75	أولاً: المراجع باللغة العربية
80	ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية
<b>93-82</b>	<b>ملاحق الدراسة</b>

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
43	توزيع أفراد العينة الفعلية الدراسة حسب النوع والمحافظة.	1
45	معاملات الارتباط المصحح لفرقات مقياس الضغوط النفسية المدرسية مع الدرجة الكلية للمقياس، والدرجة	2
46	معاملات ارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس إضافة الارتباط بين الأبعاد	3
46	معامل ألفا كرونباخ لثبات استبانة الضغوط النفسية	4
48	مقياس الحكم على مستويات مقاييس الدراسة	5
51	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية، المدرسية	6
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمنهج	7
53	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمعلم	8
53	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالطالب	9
54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية المادية	10
55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية	11
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الفاعلية الذاتية	12
61	ملخص نموذج الانحدار (الضغوط النفسية المدرسية كمتغير مستقل)، و(الفاعلية الذاتية كتابع)	13
62	نتائج تحليل الانحدار المتعدد أثر الفاعلية الذاتية في الضغوط النفسية المدرسية	14
64	نتائج اختبار كولمجروف - سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov لفحص التوزيع الطبيعي لمتغير الضغوط النفسية المدرسية	15
65	نتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس	16
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات	17
66	اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمستويات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات	18
67	اختبار أقل فرق معنوي (LSD) للمقارنات البعدية بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات	19
68	نتائج اختبار كولمجروف - سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov لفحص التوزيع الطبيعي لمتغير الفاعلية الذاتية	20

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
69	نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney U بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس	21
70	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات	22
70	اختبار كروسكال - ويلز Kruskal-Wallis H بين مستويات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات	23
71	نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney U بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان بين كل محافظتين من محافظات عينة الدراسة	24

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
31	مبدأ الحتمية المتبادلة	1
32	توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج	2
60	شكل العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية	3

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
88-83	فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية في صورتها الأولى	1
89	أسماء المحكمين لمقياس الضغوط النفسية المدرسية	2
92-90	فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية في صورته النهائية	3
93	مقياس فاعلية الذات	4

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة وأهميتها

1. مقدمة الدراسة

2. مشكلة الدراسة

3. تساؤلات الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. أهمية الدراسة

6. حدود الدراسة

7. إجراءات الدراسة

8. مفاهيم ومصطلحات الدراسة



## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

#### المقدمة:

يتعرض الإنسان للكثير من الضغوط والأزمات والشدائد في مراحل حياته والتي من شأنها أن تؤثر عليه نفسيًا وفسولوجيًا واجتماعيًا واقتصاديًا إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها، ويتم التسليم والوصول إلى قناعة بأنه لا مفر من مرور الإنسان لمثل هذه الأزمات، وأنه ليس بالإمكان منعها جميعها من الحصول.

وتتفاوت استجابة الأفراد للضغوط والأزمات حسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد يصاب بالحزن والتوتر والقلق والخوف عند التعرض لضغوط معينة وبعض الأشخاص يؤمن 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.

وتعد المدرسة إحدى المؤسسات الاجتماعية التي تسهم مع غيرها من المؤسسات في تربية الإنسان، أي مساعدته على النمو في جميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والنفسية والروحية والاجتماعية، إلى أقصى درجة ممكنة من النمو، وفقًا لقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته مع توجيه هذا النمو وجهة اجتماعية. ولتؤدي المدرسة وظيفتها التربوية خير أداء فإنها تحتاج إلى إمكانيات مادية وبشرية وتحتاج إلى إدارة تتولى القيام بمجموعة عمليات، يتم بمقتضاها تعبئة القوى البشرية والمادية وتنظيمها وتوظيفها بصورة موجهة، لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة (العازمي، 2019).

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) 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 وحريرتهم. 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.

لقد أوضح Kariippanon et al. (2020) أن الطلبة، كغيرهم من أفراد المجتمع، لهم دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يسعون إلى إشباعها، ويتوقف مدى تكيفهم على درجة هذا الإشباع، لذلك يجب على المدرسة أن تأخذ دورها في مساعدتهم من أجل الوصول إلى مستوى أفضل في مواجهة الضغوط النفسية المدرسية وعدم تمكنها من إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى نتائج سلبية عدة. وتعد الخبرات التربوية التي يكتسبها الطلبة في مراحلهم الدراسية الثانوية إحدى المصادر ذات الأثر في تكيفهم، وأنها تسهم في تنمية قدراتهم على إقامة علاقات إيجابية ناجحة في المواقف الاجتماعية المختلفة.

ولفاعلية الذات أدوار أساسية في معرفة المعلومات التي يمتلكها الفرد والتي تؤثر سلبا في اختيار قرارات مهنية معينة يمكن اتخاذها بطريقة معرفية عقلية تتطلب من الفرد فهم طبيعة عملية اتخاذ القرار على أساس فهم الفرد لذاته ومعرفة المهن المتوفرة ثم تقييم النتائج للوصول إلى الأهداف المرجوة (سلمان، 2018).

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).

وتكرت دراسة أمزيان(2020) 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.

ويعد مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية ويشير المفهوم إلى بنية معرفية تتكون نتيجة الممارسات التعليمية المتراكمة التي تؤدي إلى الاعتقاد بأن المتعلم يمكن أن ينجح في المهام التعليمية، وأن الفاعلية الذاتية يفترض تأثيرها في جهود الأفراد وقدراتهم المبذولة وإصرارهم ومثابرتهم على الإنجاز (لونيس،2020).

شهدت السنوات الأخيرة بسلاطنة عُمان 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 إمكانات 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.

وفي ضوء العرض السابق تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان، وما طبيعة هذه العلاقة؟.

### مشكلة الدراسة:

تمثل الضغوط النفسية تهديداً للشخصية وقد ينتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والكفاءة الأكاديمية، فقد تظهر 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 والمحيط 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 بيئاتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغط التي قد تواجههم (السواط، 2020).

يواجه الطلاب في مختلف المراحل الدراسية العديد من التحديات والضغط النفسية التي قد تكون ناتجة عن العديد من العوامل، قد تكون هذه العوامل شخصية، أو اجتماعية، أو مدرسية، أو غيرها. ويعد طلبة الصف العاشر من الفئات العمرية المهمة في المجتمع للبحث والدراسة لما لهذه الفئة من خصوصية ناتجة عن كونها مرحلة مراهقة وكذلك مرحلة انتقالية لاختيار المواد الدراسية للصف الحادي عشر، والاختلاف الكبير في أساليب القياس والتقويم، وكثافة المناهج الدراسية، وكثرة الأنشطة المطلوبة من بعض المواد الدراسية، والنظم والضوابط الإدارية للمدرسة كل هذه التغيرات التي تطرأ ويعيشها هؤلاء الطلبة قد تؤدي إلى ضغوط نفسية كبيرة، اقتضى ذلك دراسة هذه الفئة وتعميق البحث عن المتغيرات التي يتعرضون لها والمسببة لضغوط نفسية لهم. والتعرف على دور الفاعلية الذاتية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية المدرسية التي تواجه طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان.

ولقد قامت الباحثة بعمل استطلاع رأي لأولياء الأمور حول مدى تعرض طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان 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 بأن 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.

ومن هنا برزت الحاجة لإجراء دراسة حول الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان.

وجاءت مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان؟
2. ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان؟
3. هل تساهم الضغوط النفسية المدرسية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان تعزى لمتغيرات الجنس والمحافظة؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس والمحافظة؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي:

1. معرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان.
2. معرفة مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان.
3. مدى مساهمة الضغوط النفسية المدرسية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان.
4. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان تعزى لمتغيرات الجنس والمحافظة.
5. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس والمحافظة.

## أهمية الدراسة:

### • الأهمية النظرية:

1. تحديد أنواع الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها طلاب الصف العاشر في سلطنة عُمان.
2. توضيح دور الفاعلية الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر.

### • الأهمية التطبيقية:

1. توفير بيانات ومعلومات للمهتمين بوزارة التربية والتعليم عن مسببات الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان.
2. تساعد المعلمين والتربويين على معرفة أشكال وأنواع الضغوط النفسية المدرسية التي تؤثر على الطلاب في الصف العاشر في سلطنة عُمان.
3. تساعد المعلمين والتربويين على معرفة أنواع الفاعلية الذاتية التي تساعد في الارتقاء بمستوى الطلبة في الصف العاشر في سلطنة عُمان.

## حدود الدراسة:

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

## مصطلحات الدراسة:

### - الضغوط النفسية:

عرفها النيل (2020، 16) أنها "ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد تتجم عن مختلف علاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والمرض النفسي".

وتعرّف 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 عليها من خلال النتيجة التي يحصل عليها الطالب في أداة الدراسة الخاصة بالضغوط النفسية.

### - الفاعلية الذاتية:

وتعرف الفاعلية الذاتية على أنها "مستوى معتقدات الفرد بثقته الذاتية بأنه قادر على تحقيق أهدافه من خلال بذل الجهد اللازم لإنهاء المهمة المعطاة" (Mahasneh & Alwan, 2018, 15).

وتعرف الباحثة الفاعلية الذاتية أنها: توقعات عامة يمتلكها الفرد والتي تقوم على تراكمات الخبرة الماضية، وتؤثر على توقعات النجاح في المستقبل، ويقاس من خلال درجة إجابات الطلاب على مقياس الفاعلية الذاتية المستخدم في هذه الدراسة.

## الفصل الثاني

### الأدب النظري والدراسات السابقة

- المحور الأول: الضغوط النفسية المدرسية

- المحور الثاني: الفاعلية الذاتية

- الدراسات السابقة

- التعليق على الدراسات السابقة



## الفصل الثاني

### الأدب النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: 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 لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته (العنزي، 2020).

وأكدت عزوزة (2016) إلى 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 إحساساً بالتوتر أو تشويهاً 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).

#### أقسام الضغوط النفسية:

يمكن أن نعرض بعض أقسام الضغوط النفسية فيما يلي

#### 1. 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.

#### 2. الضغوط الداخلية (الشخصية):

وهذه الضغوط ناتجة عن إدراك الفرد لعالمه الخارجي، بمعنى انطباعاته عن العالم الذي يعيش فيه، ونظرتة له، أي الكيفية التي يدرك بها الفرد الضغوط التي يتعرض لها (العنزي والحسيني، 2018).

## أنواع الضغوط النفسية:

### 1. 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 مقيتة.

### 2. 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).

### 3. الضغط النفسي الإيجابي والسلبي

- 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 السلبي: 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).

## أعراض الضغوط النفسية:

تصنف أعراض الضغوط النفسية كما يلي:

### 1. الأعراض الجسدية:

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

### 2. الأعراض الانفعالية:

سرعة الانفعال وتقلب الانفعال والعصبية وسرعة الغضب والعدوانية واللجوء إلى العنف والاكنتاب 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).

## مصادر الضغوط النفسية:

تصنف الضغوط النفسية على أساس مصادرها ومن هذه المصادر:

1. الضغوط البيئية: ما يتعرض له الفرد من أحداث خلال حياته اليومية.
2. الضغوط الفيزيائية: وهو ما تتعرض له الطبيعة من كوارث طبيعية كالفيضانات، والأعاصير، والزلازل، والبراكين.
3. الضغوط الاجتماعية: عدم الانسجام مع الآخرين وكذلك الخلاف بين الأصدقاء.
4. الضغوط العاطفية: ويعد الأكثر تأثيراً على نفسية الفرد لأنه يتعلق بالسلوك العاطفي للفرد.
5. الضغوط الدراسية: وتشمل الخلاف بين الطالب وزملائه أو الطالب والمعلم وكذلك ما يتعلق

بالتحصيل الدراسي (زريق، 2022)

## الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية المدرسية:

تسبب شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض لها الطالب عدة تأثيرات سلبية عليه، فلا شك أن الطالب الذي يعيش ضغوطاً متكررة تجعله يختلف عن الآخرين من نواحي شتى منها (بن عباد وعقيلة، 2021).

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 وانهايارها، 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.

## العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

وأكد العنزى والحسيني (2020) أن هناك الكثير من العوامل والمتغيرات النفسية والشخصية والبيئة المرتبطة بإحساس الأشخاص بالضغوط النفسية التي تواجههم ونذكر منها:

## 1. 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.

ج. 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.

## 2. 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 الذهن 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 عن يتسمون بالحالة المزاجية السلبية أثناء حدوث الموقف الضاغط.

ج. 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."

## الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية:

قدم كوهين مجموعة من الأساليب المعرفية لمواجهة الضغوط شملت (العنزي، 2022):

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.

## النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية.

## أولاً: نظرية التحليل النفسي

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبي الذي يعتبر كمثري داخلي ناتج 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، ومستتاه 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 النزعات 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 منصبا 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 ألفا: 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).

### سادسًا: 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 يفضله الفرد (برزون، 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 تكرارًا وأشد عمقًا 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 تُمكنه 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.

### بيئة التعلم المدرسي:

تعد المدرسة إحدى المؤسسات الاجتماعية التي تسهم مع غيرها من المؤسسات في تربية الإنسان، أي مساعدته على النمو في جميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والنفسية والروحية والاجتماعية، إلى أقصى درجة ممكنة من النمو، وفقاً لقدراته، واستعداداته وميوله واتجاهاته، مع توجيه هذا النمو وجهة اجتماعية.

ولتؤدي المدرسة وظيفتها التربوية خير أداء فإنها تحتاج إلى إمكانيات مادية وبشرية وتحتاج إلى إدارة تتولى القيام بمجموعة عمليات، يتم بمقتضاها تعبئة القوى البشرية والمادية وتنظيمها وتوظيفها بصورة موجهة، لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة (الوليد، 2019).

لذا أصبح من الضروري تطوير البيئة المدرسية بما يكفل المشاركة الايجابية للمؤسسات التعليمية في تنمية المجتمع ومواكبة تقدم الأمم والمجتمعات المرهون بما تمتلكه من معرفة متطورة وثقافة متقدمة وثروة بشرية متعلمة قادرة على الإبداع والإنتاج والمنافسة العالمية وتحقيق أفضل معدلات التنمية البشرية الراقية والاستثمار الايجابي لثرواته الطبيعية (عمر، 2021).

وتتعدد العوامل المسببة للضغوط التي يتعرض لها الطلاب في دراستهم، والتي تنعكس آثارها سلباً على صحتهم النفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام وانعكاساتها على تحصيلهم بشكل

خاص، إذا انخفض التحصيل العلمي مع ارتفاع الاضطراب النفسي، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالمسؤولية والسعادة في كل النشاطات اليومية، بالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات المدرسية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي (بكير، 2019).

وتمثل الضغوط النفسية تهديدا للشخصية وقد ينتج عنها الإبتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والكفاءة الأكاديمية، فقد تظهر 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 والمحيط 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 سعيا لفهم بيئاتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغوط التي قد تواجههم (السواط، 2020).

### أبعاد ومكونات جودة الحياة المدرسية:

أشار حكيم (2020) إلى أن مفهوم جودة الحياة المدرسية متعدد الأبعاد، وتتمثل فيما يلي:

1. أدوار المعلم: إن وظيفة المعلم هي مساعدة الطالب على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، وأن المعلم بما يقدمه من توجيهات وورش عمل وبما يمتلكه من علاقة فاعلة مع الطالب فإن ذلك يساعده على التوافق النفسي والتكيف مع البيئة، ويعد المعلم عنصرا مهما من عناصر جودة الحياة المدرسية.

2. الكفاءة الذاتية: تعني ثقة الطالب في قدراته وإمكاناته التي تساعده على التوافق النفسي والتكيف وتحقيق الأهداف.

3. العلاقة مع الزملاء: من المكونات الأساسية لجودة الحياة المدرسية جماعة الرفاق في الصف وعلاقة الطالب بزملائه داخل هذه الجماعة.

4. الرضا عن البيئة المدرسية: وتعني الرضا عن العناصر البشرية (الطالب والمعلم، والإدارة المدرسية)، وغير البشرية مثل (الأثاث المدرسي والتجهيزات والمرافق المدرسية) والعناصر المنهجية مثل (الكتب والمقررات الدراسية).

وترى الباحثة ضرورة إلقاء الضوء على تجارب الدول في تطوير البيئة المدرسية، والدور الفعال لبيئة المدرسة المتطورة لجذب الطلاب إلى العملية التعليمية وتحفيزهم للعمل المستمر والإبداع والتعاون والتميز لتحقيق المستوى المطلوب ليوكب التقدم والتطور التكنولوجي للدول المتقدمة.

#### **تطوير البيئة المدرسية التعليمية:**

تشمل جوانب التطوير في البيئة المدرسية التعليمية (الوليد، 2019):

#### **تجهيز المبنى المدرسي وتهيئته:**

يعد المبنى المدرسي أحد العناصر المهمة للعملية التعليمية فهو يشترك مع المنهج والمعلم في كونهم الركائز المهمة التي تساعد الطالب على الاستفادة من أوجه النشاط التعليمي والتربوي، وبقدر ما تتوفر فيه من الخصائص التربوية ما يمكنه أن يحقق البيئة المساندة للإبداع والابتكار، وحتى يتحقق ذلك يتطلب أن تتوفر في المبنى المدرسي جميع المواصفات التربوية، والخدمات المتنوعة التي تراعي المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب.

#### **ويجب أن يكون المبنى المدرسي وفق النموذج التالي:**

- أن تكون مواصفات الأثاث المدرسي مناسبة واقتصادية ومراعية للمستوى العمري لطلابها.
- وأن يسهم المجتمع المحلي في تحديد موقع المبنى المدرسي.
- وأن تكون مرافقه ملبية لحاجات الطالب حسب مستوياتهم التعليمية.

- وأن يؤخذ في الاعتبار إجراءات الأمن، والسلامة في تصميم الممرات والسلالم والمخارج بما يتناسب مع حجم المدرسة وعدد طلابها، وتصميم مخارج للطوارئ وسلالم معزولة عن محيط المبنى الداخلي.

- تخصيص مساحات خضراء كافية لكي تكون متنفسا للطلاب في أوقات الراحة.

- تجهيز المبنى المدرسي بكل المتطلبات في حالة حدوث كوارث أو حروب بحيث يكون ملجأً لجميع أفراد المجتمع المدرسي.

### تطوير المناهج الدراسية وطرائق التدريس:

خضعت المناهج التعليمية لإعادة نظر لتواكب المتطلبات الحديثة، والتقنيات المتاحة، مثل التعليم الإلكتروني، والتعليم المباشر الذي يعتمد على الإنترنت، وطرائق تغييرات واسعة على مجال التعليم، وبدأ سوق العمل من خلال حاجاته لمهارات ومؤهلات جديدة يفرض توجهات، واختصاصات مستحدثة تلبي حاجات الاقتصاد الجديد.

لذا فإن الاهتمام بالمناهج الدراسية وطرائق التدريس يعتبر النصف الآخر المكمل لعمل إدارة المدرسة حيث تشق هذه المناهج من فلسفة المجتمع وتوجهاته المستقبلية مع مراعاة التطورات العالمية والتحديات الإقليمية والمحلية، مع مراعاتها للانفتاح الحضاري، حيث تمثل المناهج التعليمية بؤرة الاهتمام في النظم التربوية بالدول العربية ففي إطارها تتكشف الرؤى والأهداف بصورة أكثر وضوحًا.

### تنمية المعلمين والعاملين وتطويرهم:

تعد التنمية المهنية إحدى الأساليب التدريبية التي تهدف إلى تطوير العاملين بالقطاع التعليمي ورفع مستواهم التدريسي من النهوض بمستواهم التعليمي ككل. لذا فإن المعلم يعتبر أهم متغير تتعامل معه الإدارة المدرسية في تنظيم المدرسة لتحقيق أهدافها، وعليه تركز منطلقات العملية التعليمية في جميع المراحل الدراسية وكلما نجح في تنمية المستوى التعليمي للطلاب ارتفعت مستويات المعرفة، ومن ثم يرتفع مستويات الإنتاج القومي العام.

## التقويم:

يمثل أهمية وظيفية خاصة من كونه الكاشف للموقع الحالي لجميع العناصر في البيئة المدرسية سواء كانت عناصر بشرية، أو مادية، وتحديد ماذا يمكن أن يقدم في كل مكونات تلك البيئة. ويأتي المتعلم في مركز عمليات التقويم، للكشف عما تم تعلمه من أجل البدء بأهداف تعليمية أخرى، أو مراجعة آليات التعليم والتعلم في تحقيق الأهداف، والتقويم ليس النهائية، بل مؤثر على ما يليه من قرارات فهو مدمج في عمليات التعليم والتعلم، يتنوع في استخدام أدواته وطرقه.

## مصادر التعلم:

توفر مصادر التعلم للمعلم والمتعلم أداء مهامهم وواجباتهم بكفاءة أكبر وبطرق مختلفة عن التقليدية المتبعة، وهي لا تقتصر على الكتاب المدرسي، بل هناك مجموعة من الأوعية التي يتعامل معها المعلم ويوظفها بصورة ذكية وتقدم كنظام مندمج في المنهج والتعليم والتعلم والتقويم وليس كأدوات منفصلة.

## الإرشاد المدرسي

يركز الإرشاد على بناء شخصية المتعلم المتكاملة من جانب الاهتمام بمدى التقدم المعرفي وسيتم التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية وبناء وتحقيق الذات والتواصل مع الآخرين من خلال تقديم إرشاد مستمر حسب احتياجاتهم الشخصية والتعليمية.

## النماذج العالمية للبيئة المدرسية المتطورة:

وذكر عبد الرحمن (2020) نماذج عدة عالمية متطورة للبيئة المدرسية نفذت في بعض الدول

نذكر بعضها:

### 1. نموذج المدرسة المتعلمة: The learning School

تعتبر المدرسة المتعلمة أحد المفاهيم الإدارية التي تهتم بالعمل ساعية للتكيف والمرونة والتطوير من خلال خلق بيئة مشجعة قادرة على التفكير والتعلم والابتكار معتمدة على قيادة منفتحة ومبادرة. ويشير مفهوم المدرسة المتعلمة حول مبدأ التربية المستدامة، وفكرة (مجتمع مدرسي دائم التعلم) وأن التعليم عملية مستمرة مدى الحياة، فالجميع قابل للتعليم، الطالب والمعلم والمدير

والأخصائي وولي الأمر، جميعهم بحاجة إلى التعليم والتدريب والتنمية المهنية . لذا فهي المدرسة التي يمارس فيها التعلم الفردي، والتنظيمي للمعلمين، والإداريين بشكل مستمر، لتحقيق الاندماج من البيئة، والتكيف من المتغيرات الداخلية والخارجية وفق رؤية واضحة من العمل الجماعي، والانطلاق نحو التميز والابتكار، وتحقيق التعلم مدى الحياة بأقصى درجات الكفاءة والفاعلية.

## 2. نموذج المدرسة الإلكترونية: The Electronics School

غزت تقنية الحاسوب مرافق الحياة في زمن قياسي وزاد استخدامها بشكل متسارع، ومع نمو شبكة الإنترنت وازدياد أعداد المشتركين من أفراد وجماعات ومنظمات تم استخدامها في تقديم التعليم العام، فظهر ما يسمى بالتعليم الإلكتروني والمدرسة الإلكترونية.

## 3. نموذج المدرسة المبدعة: The Creative School

يعتبر التلاميذ المتفوقون عقليا ثروة بشرية يجب أن نعمل على استثمارها لتحقيق النفع وخدمة المجتمع، فالاهتمام بالمتفوقين عقليا أصبح ضرورة تحتمها ظروف المجتمعات المعاصرة، والتفكير الإبداعي هو أحد السمات الرئيسية المميزة للطلاب المتفوقين في المدرسة المبدعة.

## 4. نموذج المدرسة التعاونية: The Collaborative School

المدرسة التعاونية هي المدرسة التي يتعلم الأفراد فيها باستمرار كيف أن يتعلموا معا وكيف تنتقل طاقات التعلم من فرد الى آخر، وكيف يكون فيها المعلم طالب علم دائم في مجتمع دائم التعلم والتطور والتغير.



## ثانياً: الفاعلية الذاتية:

عرفها الزهراني (2018) بأنه توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك.

وعرفتها كامل Kamel (2018) على أنها: مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية، والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، بمعنى آخر فإن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات لمهمة محددة والتي تعمم إلى مواقف أخرى.

وتعني فاعلية الذات: ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز (cankaya, 2018)

ويذكر بانديورا بأنها: أحكام الأفراد على قدراتهم لتنظيم وإنجاز بعض الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء. كما جاء في (Kamel, 2018)

وكذلك عرفها النور (2019) أنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتناؤل.

وتتبنى معظم النظريات النفسية مفهوم الذات بوصفه مفهوماً هاماً في دراسة الشخصية والكفاءات المدركة والتوافق النفسي وتستخدم كلمة الذات في علم النفس بمعنيين: زهاو وكام (Zhou, Kam, 2017)

- الأول: الذات كموضوع يحدد اتجاهات الفرد ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه.
- الثاني: الذات كعملية وتتكون من مجموعة من العناصر كالتفكير والتذكر والإدراك.
- إن الكفاءة المدركة من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية له أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته حيث تلعب الفاعلية المدركة دوراً رئيساً في توجيه السلوك وتحديده. فالطالب الذي لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي ومواظب ومجتهد يميل إلى التصرفات بناء على الفكرة، والعملية تبادلية حيث إن السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته.

ويتضح للباحثة من التعريفات السابقة بأن البعض عرف فاعلية الذات على أنها توقعات للفرد على أدائه للسلوك في مواقف معينة وعرفها آخرون بأنها توقعات عامة تقوم على الخبرة الماضية وهذه التوقعات تحدد ثقة الفرد في إنجاز السلوك فيما رأى آخرون أنها تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدراته على النجاح بينما انطلق آخرون في تعريفهم لفاعلية الذات أنها اعتقادات تحدد مستوى الدافعية لإنجاز مهمة صعبة.

### أهمية الفاعلية الذاتية

أكد صالح وشارف (2017) أن الكفاءة الذاتية من المفاتيح الأساسية فمن خلال معتقدات الفرد الشخصية حول كفاءته الذاتية يستطيع تحقيق الأهداف التي يسعى إلى إنجازها وإذا كان اعتقاد الفرد أنه لا يستطيع بلوغ أهدافه المرجوة فإنه يتخلى عن المحاولات المتكررة التي من شأنها تحقيق ما يسعى إليه. فالفرد المتمتع بكفاءة ذاتية مرتفعة يكون أكثر قدرة على الإصرار والتحمل والمثابرة لإنجاز المهمات وتجعل منه أكثر اتزاناً وأقل توتراً وأكثر ثقة بالذات والحصول على غاياته دون الاعتداء على الآخرين أو القواعد الأخلاقية والقانونية.

إن المعتقدات بكفاءة الذات تؤثر في عمليات الانتباه والتفكير والتعلم عند الأفراد وتظهر بطريقة مساعدة للذات أو تكون بطريقة معيقة للذات. فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بكفاءة الذات يركزون انتباههم على تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها بينما الأفراد الذين يشعرون بالشك في فاعلية نواتهم يحولون انتباههم إلى الداخل ويغرقون أنفسهم في الهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة. كما أنهم يسهبون في التركيز على جوانب القصور وعدم الكفاءة الذاتية لديهم ولا يفكرون إلا بفشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية. إن هذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر والضغط ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى إثارة القلق حول العجز الشخصي واحتمالية الفشل (Cankaya, 2018).

وفاعلية الذات الاجتماعية جزء لا يتجزأ من الفاعلية الذاتية، وهي الاعتقاد بقدرة الفرد على تنظيم وتنفيذ العمل اللازم لإنتاج أهداف معينة ومحددة، حيث تعد من أهم العوامل التي تؤثر بشكل مباشر على التحصيل الأكاديمي في مختلف المواد الدراسية وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات، والتي توصلت في معظمها إلى أن الفرد لديه كفاءة ذاتية عالية ينخرط بسهولة وبسرعة في المجتمعات الأكاديمية (العنزي، 2020).

## مراحل تكوين الذات

1. مرحلة الوعي: وتبدأ من النصف التمهيدي وتنتهي في الصف الرابع الأساسي وتتشكل في هذه المرحلة الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو المهن لدى الأفراد وتعتمد على إثارة الحواس بشكل أساسي.

2. مرحلة التثقيف: وتبدأ من الصف الخامس الأساسي إلى نهاية الصف الثامن الأساسي وتتميز هذي المرحلة بتطوير مرحلة الوعي والتركيز على مفهوم الشخصية بشكل أكبر ويتطلب في هذي المرحلة فهم الشخص للتخطيط والوعي بالمفاهيم الأساسية والقدرة على التمييز بينها.

3. مرحلة الاستكشاف: وتشمل الصفين التاسع والعاشر الأساسيين ويتم التركيز فيها على تزويد الأفراد بالخبرات اللازمة والمعرفة الكافية ليصبحوا قادرين على البدء بتكوين قناعتهم ووضع صور عامة واستنتاجات حول ذاتهم المهنية في ظل الخبرات المهنية المتاحة. وتشمل الصفوف الثانوية العليا ومرحلة الكليات والجامعات وفيها يطور الفرد من المهارات الأساسية اللازمة للارتقاء بالمهنة ويبدأ الفرد برسم خطة أولية للحياة وإسهاماته الاجتماعية والجوانب الأخرى للحياة (السعود، 2016).

وقد اقترح باندورا (Bandura) مفهومًا من المفاهيم ذات الصلة الوثيقة بالإنجاز الإنساني في مختلف ميادين الحياة وهو الكفاءة الذاتية. ويرى باندورا أن الكفاءة الذاتية تمثل وسيطاً معرفياً فتوقع الفرد لفاعلية ذاته هي المحددة لطبيعة السلوك الذي سيقوم به ومقدار الجهد الذي سيبدله لتحقيق غاياته بالإضافة إلى درجة المثابرة التي سيقدمها في مواجهة المصاعب والمتاعب التي تقف عائقاً أمامه (Kamel, 2018).

## مظاهر الفاعلية الذاتية

يؤكد أنصار النظريات المعرفية الاجتماعية كما جاء في المسقرية وآخرون (2019) أن معتقدات الفرد على فاعلية الذات لديه تؤثر في مظاهر متعددة من سلوكه والتي تتضمن اختيارهم للأنشطة والأهداف وإصرارهم على إنجاز المهام الموكلة إليه ويذكر من هذه المظاهر ما يلي:

## 1. اختيار النشاطات أو السلوك:

يختار الأفراد النشاطات والسلوكيات التي يعتقدون أنهم قادرين على إنجازها ويتجنبون المهام والنشاطات التي تزداد احتمالية فشلهم في إتمامها ومثال على ذلك الطلبة الذين يثقون بفاعليتهم في مادة الرياضيات تزداد احتمال تسجيلهم في مسابقات الرياضيات في الجامعة مقارنة بالطلبة ذوي الفاعلية المنخفضة في هذه المادة.

## 2. التعلم والإنجاز:

إن الأفراد ذوي الشعور المرتفع لفاعلية الذات يميلون إلى التعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوي الشعور المنخفض لفاعلية الذات مع أنهم يمتلكون نفس القدرات.

## 3. الجهد المبذول:

يميل الأفراد ذوو الشعور المرتفع بفاعلية الذات إلى بذل جهد كاف عند محاولتهم إنجاز مهام معينة كما أنهم أكثر إصرارًا على الإنجاز عندما يواجهون عقبات تعيق نجاحهم، وبالمقابل فالأفراد ذوو الشعور المنخفض بفاعلية الذات فإنهم يبذلون جهودًا أقل لإنجاز مهام محددة والنجاح فيها وكذلك يتوقفون بسرعة عن الاستمرار بالعمل عند مواجهة صعوبات تقف عائقًا عن إنجاز تلك المهام.

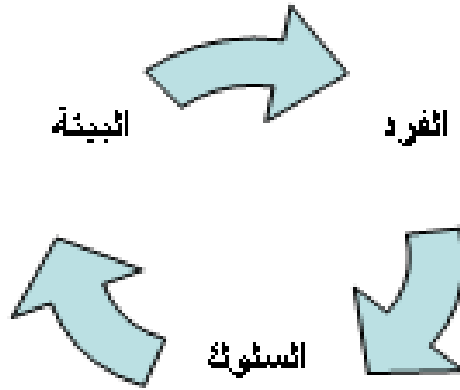
## نظرية فاعلية الذات لباندورا:

يشير (Bandura, 1997) في كتابه أسس التفكير والأداء إلى النظرية المعرفية الاجتماعية كما جاء في (Kim, Park, Hong, Chung, 2018) بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها والتي أكد فيها أن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية والشخصية، والبيئية وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

1. يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.
2. إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
3. يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل، وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
4. يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.
5. يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتمال السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.
6. إن كلا من القدرات السابقة (القدرة على عمل الرموز، التفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية - العصبية المعقدة حيث يتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.
7. يتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، وانفعالية، وبيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة، ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

ويوضح الشكل (1) مبدأ الحتمية المتبادلة بالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو أنها ذات قوة متكافئة وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيسي بأثر العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة. وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها ويرى باندورا أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي يمتلكون التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية للقدرات الخلاقة، والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار في مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية.

الشكل (1) مبدأ الحتمية المتبادلة



## توقعات فاعلية الذات:

يؤكد (Bandura, 1997) وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بفاعلية الذات، والتوقعات المتعلقة بالنتائج ويوضح الشكل (2) العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.

الشكل (2): توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.



وفيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها: تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

أما النوع الثاني وهو: التوقعات الخاصة بالنتائج فيعني: الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

## أشكال توقعات النتائج:

1. آثار بدنية وسلبية التي ترافق السلوك: وتتضمن الخبرات الحسية غير السارة والألم، وعدم الراحة الجسدية.
2. الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: وتشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي، ومنح السلطة. أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد، والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.
3. ردود الفعل الإيجابي والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي، والإطراء، والتكريم، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء (لونيس، 2020).

وترى الباحثة بأن نظرية فاعلية الذات تهتم بأحكام الفرد على إنجاز تصرفات مطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية باعتبار أن هذه الأحكام محددات لسلوكه.

### العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات وزيادة وتنوع مصادر التوتر والضغط النفسي، مما يعوق مصادر حياتهم، ويوقعهم في أعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب، 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 واللام 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 الضاغظ وهي عملية روتينية إجرائية يعمل الفرد على إتباعها.  
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:

2. تعمل على معالجة المشكلة، فيتم توجيه الإمكانات من أجل حل المشكلة المولدة للضغط.  
3. 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.



## الدراسات السابقة:

### أولاً: دراسات في الضغوط النفسية

قامت العنزي (2022) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية بأبعادها المتمثلة في الضغوط المدرسية، الضغوط الشخصية، ضغط الامتحان، ضغوط الوالدين، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وجودة الحياة المدرسية عند نفس العينة، وتكونت عينة الدراسة من (50) من طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة أم مبشر الأنصارية التابعة لمحافظة الجبراء وقد تم اختيارهم من الشعبتين العلمية والأدبية وذلك بنسبة متساوية (50% من الشعبة العلمية، و50% من الشعبة الأدبية)، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما: مقياس الضغوط النفسية، ومقياس جودة الحياة المدرسية من إعداد الباحثة. وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل وأبعادها الفرعية وجودة الحياة المدرسية لدى طلبة المرحلة الثانوية .

وهدف دراسة سليمان وآخرون (2021) إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل، ولتحقيق ذلك استخدم الفريق البحثي 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 صلاحيتهما 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 و(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) إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المرقب، ومعرفة أساليب مواجهتها، ولقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث تم تطبيقه على عينة عشوائية تكونت من (100) طالبا وطالبة من كلية الآداب بقسم علم النفس، وأسفرت النتائج إلى أن الطلبة يتعرضون لضغوط نفسية في بيئتهم

الجامعية، وأن أسلوب طلب المساعدة من الآخرين أكثر الأساليب اتباعا من قبل الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية، ثم أسلوب التمني، يليه 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 على 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، وتطرت إلى أنواع الضغوط النفسية حسب مدة بقائها واستمرارها في الفرد، على أساس مصادرها ومن هذه المصادر الضغوط (البيئية، 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 ميكنام والتي تستخدم لتعديل الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للمضغوط المحتملة وردود أفعال الضغوط.

وهدفت دراسة عامر (2018) إلى التعرف على دور العلاقة المدرسية الأسرية في رفع المستوى التحصيلي للدارسين في الجمهورية اليمنية محافظة شبوة وكذلك هدفت التعرف التعاون بين الأسرة والمدرسة في تحقيق الأهداف المنشودة، اتبع الباحث المنهج الوصفي، وأعد استبانة قام بتحكيما واختبار صدقها وثباتها ثم طبقها على عينة عشوائية طبقية تمثلت بمجموعة من المعلمين والإداريين بمحافظة شبوة. وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: توجد علاقة بنسبة مرتفعة بين تعاون المدرسة والأسرة في رفع المستوى التحصيلي.

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 ثلاثة 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 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 قالة 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.

## ثانياً: دراسات في الفاعلية الذاتية

توصلت دراسة العذوبية (2023) إلى نموذج بنائي يوضح العلاقة السببية المباشرة وغير المباشرة بين التحصيل الأكاديمي ودافعية الإنجاز وفاعلية الذات والضغط الأكاديمية لدى طلبة جامعة الشرقية في سلطنة عُمان، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وأشارت النتائج إلى وجود تأثيرات مباشرة إيجابية لدافعية الإنجاز والفاعلية الذاتية وتأثيرات مباشرة سلبية للضغط الأكاديمية على التحصيل الأكاديمي، وتأثيرات مباشرة لفاعلية الذات على التحصيل الأكاديمي، على دافعية الأنجاز، وتأثيرات غير مباشرة للضغط الأكاديمية على التحصيل الأكاديمي بينما لا توجد تأثيرات غير مباشرة لفاعلية الذات على التحصيل الأكاديمي، أي أن دافعية الأنجاز تلعب دوراً وسيطاً بين الضغط الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي.

وهدفت دراسة العنزي (2020) إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مستند على الفاعلية الذاتية في تحمل الضغط النفسي لدى طلبة الثانوية العامة في عرعر، وتعرف الفروق على الاختبار البعدي لمقياس تحمل الضغوط النفسية في ضوء متغير المجموعة. تكونت عينة الدراسة من (60)، طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية اختيروا عشوائياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس تحمل الضغوط النفسية. أشارت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات عينة الدراسة على مقياس تحمل الضغوط النفسية وفقاً للمجموعة ولصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي، وبينت أيضاً وجود فروق بين الأوساط الحسابية المعدلة في جميع مجالات مقياس تحمل الضغوط النفسية في قياس المتابعة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي. وفي ضوء النتائج توصي الدراسة المرشدين في المدارس بالعمل على استخدام البرامج التدريبية المستندة إلى الفاعلية الذاتية في تحسين مهارات تحمل الضغوط النفسية لدى الطلبة.

وقامت لونيس (2020) بدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات الاجتماعية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياسين هما: فاعلية الذات الاجتماعية والتوافق الأكاديمي بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لهما، على

عينة بلغ حجمها (117) طالبا، تم اختيارها بطريقة عشوائية. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، فقد أسررت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات الاجتماعية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، كما أسررت النتائج أيضا عدم وجود اختلاف في هذه العلاقة باختلاف متغيري النوع الاجتماعي والمستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدفنا دراسة الوهبي (2020) التعرف على مستوى فاعلية الذات ومهارات التواصل لدى أئمة المساجد بمحافظة مسقط، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات ومهارات التواصل لدى الأئمة والخطباء، والتعرف على الفروق في فاعلية الذات ومهارات التواصل تعزى للمتغيرات (المستوى العلمي، الوظيفة، الخبرة الولاية) وكذلك التعرف على مقدار مساهمة فاعلية الذات في التنبؤ بمهارات التواصل لدى الأئمة والخطباء بمحافظة مسقط، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً للفاعلية الذاتية ومهارات التواصل لدى الأئمة والخطباء، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى للمتغيرات الديموغرافية (المستوى العلمي، الوظيفة، الخبرة، الولاية). كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ومتوسطة بين فاعلية الذات ومهارات التواصل، وخلصت الدراسة إلى أن فاعلية الذات تسهم في التنبؤ بمهارات التواصل لدى أئمة المساجد بمحافظة مسقط بنسبة (27%).

كما قام هيرمان وهيكموين-روزا وراينكي (Herman, Hickmoin, Rosa Reinke, 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 والاحترق النفسي لدى المعلمين الطلبة.

وهدفت دراسة الزهراني (2018) إلى التحقق من العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلا من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة جدة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدركة- من إعداد الباحث- ومقياس دافعية الإنجاز- من إعداد العازمي -2013 مقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة من إعداد عديلي 2016. وتم تطبيقها على عينة عشوائية طبقه قوامها (150) طالبا. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة وحصل كل من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي مستوى مرتفع، كما أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

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 أتضح 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 واستجابتهم لها وفقا لنمط الشخصية، وذكرت دراسة (حلو، 2019) بأن طلب المساعدة والمسندة من الآخرين أكثر الأساليب اتباعا من قبل الطلبة لمواجهة الضغط النفسي.

وأكدت دراسات (جوهاري، 2022؛ العازمي، 2019؛ العنزي، 2022) وجود علاقة بين جودة البيئة المدرسية والضغوط النفسية بأنواعها في مستويات الطلاب في المرحلة الثانوية وطلبة الجامعة وكذلك ارتباط جودة البيئة المدرسية 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 بتأثر مستويات الطلاب بالنظم المتبعة من قبل إدارة المدرسة والمعلمين في البيئة المدرسية.

وأكدت دراسات (الزهراني، 2020؛ لونيس، 2020) على وجود علاقات ارتباطية بعضها موجبه والبعض الآخر سالبة في فاعلية الذات مع الضغوط النفسية المختلفة والمستوي الاكاديمي للطلبة المدارس والجامعات، وأوضحت الدراسات بأن الفاعلية الذاتية لها أدوار كبيرة في تخطي الصعوبات والضغوطات الدراسية والحياتية إذا كان الأشخاص مؤهلين وخضعوا لبرامج تدريبية في الفاعلية الذاتية، وكذلك عدم تأثر الفاعلية الذاتية بالنوع الاجتماعي والتخصص الاكاديمي والمعدلات التراكمية والبيئة، وكشفت نتائج الدراسة التجريبية في الولايات الأمريكية كما ذكرت دراسة (2018 herman et al, بوجود فروق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على الاختبار البعدي للفاعلية الذاتية في تحسين مستوى تحمل الضغوط النفسية ولصالح طلبة المجموعة التجريبية. ويدل هذا على قدرة الفاعلية الذاتية على خفض حدة الضغوط النفسية للطلبة.

وتأتي الدراسة الحالية لسد الفجوة البحثية لمعرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية التي يواجهها طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان، وعلاقة الضغوط النفسية المدرسية بالفاعلية الذاتية حيث تعد هذه المرحلة بداية المراهقة ومرحلة انتقالية للاختبار المواد الدراسية للصف الحادي عشر.

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

- منهجية الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- المعالجات الإحصائية



## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

تضمن هذا الفصل وصفاً لمنهجية الدراسة المستخدم ومجتمع الدراسة وعينتها وأدواتها وطرق استخلاص دلالات صدقها وثباتها وإجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية المستخدمة وهي على النحو الآتي:

#### منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي الارتباطي، للتعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية لطلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان، بغية الوصول إلي تحقيق أهداف الدراسة، والإجابة عن أسئلتها.

#### مجتمع الدراسة وعينتها:

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

#### عينة الدراسة:

لتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام عينتين، وهما على النحو التالي:

#### أولاً: العينة الاستطلاعية

بلغت هذه العينة (74) طالب وطالبة، وتم اختيارها من خارج العينة الفعلية للدراسة وذلك للتحقق من صدق وثبات خصائص أدوات الدراسة السيكومترية.

#### ثانياً: العينة الفعلية

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

## جدول (1)

يوضح توزيع أفراد العينة الفعلية الدراسة حسب النوع والمحافظة

المحافظة	مسقط	شمال الباطنة	جنوب الباطنة	الداخلية	شمال الشرقية	جنوب الشرقية	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 العام			649				

### أدوات الدراسة:

بناء على المنهج المتبع في الدراسة، وعلى طبيعة البيانات؛ فإن الباحثة رأت بأن الاستبانة هي الأداة الأنسب في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة على أسئلتها، وحيث أن الدراسة تبحث في العلاقة بين متغيري الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر، فقد تم استخدام مقياس لكل متغير، كالتالي:

### أولاً: مقياس الضغوط النفسية المدرسية

من خلال الاطلاع على الأدب النظري ومجموعة من الدراسات السابقة منها (العازمي، 2019؛ الهيملية، 2017)، قامت الباحثة بإعداد مقياس مطور تكون من (37) فقرة في صورته الأولية -الملحق (1)- ويتم الإجابة عليها وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، مقسمة على خمسة محاور، وهي:

- المحور الأول: ويقاس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالمنهج المدرسي، ويتكون من (8) فقرات.
- المحور الثاني: ويقاس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالمعلم، ويتكون من (7) فقرات.
- المحور الثالث: ويقاس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالطالب، ويتكون من (8) فقرات.
- المحور الرابع: ويقاس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة بالبيئة المدرسية المادية من المرافق المختلفة في المبني 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 الفقرات، 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 و من جامعة نزوى، وجامعة الشرقية، -الملحق(2)-، للحكم على السلامة اللغوية للفقرات 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 كما في الملحق(3).

### صدق الفقرات:

للتحقق من صدق فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية فلقد قامت الباحثة 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

معامل ارتباط الفقرة			معامل ارتباط الفقرة			رقم الفقرة	المحور
بالدرجة الكلية للمقياس	بدرجة المحور	رقم الفقرة	بالدرجة الكلية للمقياس	بدرجة المحور			
0.26	0.61	5	0.52	0.58	1		
0.16	0.50	6	0.51	0.64	2	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنهج	
0.27	0.61	7	0.39	0.40	3		
0.53	0.58	1	0.31	0.44	4		
0.38	0.54	2	0.37	0.58	5		
0.55	0.65	3	0.48	0.56	6		
0.59	0.62	4	0.57	0.44	7		
0.39	0.48	5	0.47	0.60	1		
0.61	0.66	6	0.36	0.48	2	الضغوط النفسية	
0.48	0.44	7	0.44	0.45	3		
0.59	0.64	1	0.15	0.12	4	المرتبطة بالمعلم	
0.59	0.55	2	0.59	0.45	5		
0.55	0.59	3	0.62	0.58	6		
0.53	0.57	4	0.50	0.73	1	الضغوط النفسية	
0.51	0.57	5	0.21	0.54	2		
0.50	0.48	6	0.33	0.70	3	المرتبطة بالطالب	
0.46	0.48	7	0.43	0.40	4		

يوضح الجدول (2) أن معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.15-0.62)، كما أن معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة للمحور الذي تنتمي إليه تراوحت بين (0.12-0.73)، وحيث أن الفقرة يتم الاحتفاظ بها إذا كانت قيمة معامل الارتباط المصحح لا يقل عن (0.20) (القصابي، 2020؛ كروكر وألجينا، 2017؛ Alsaffar, Deniz, 2013)، 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 (0.02) حيث بلغ (0.15، 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	0.746
الثاني	0.764
الثالث	0.512
الرابع	0.797
الخامس	0.844

\*دال عند مستوى دلالة أقل من (0.01)

يتضح من الجدول (3) أن محاور مقياس الضغوط النفسية المدرسية ترتبط بارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01) 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.

### جدول (4)

معامل ألفا كرونباخ لثبات استبانة الضغوط النفسية

المحاور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط المرتبطة بالمنهج	7	0.791
الضغوط المرتبطة بالمعلم	5	0.758
الضغوط المرتبطة بالطالب	6	0.822
الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية المادية	7	0.821
الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية التعليمية	7	0.812
مقياس الضغوط النفسية المدرسية	32	0.908

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.

### ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية

لقياس الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان؛ فقد اختارت الباحثة مقياس الفاعلية الذاتية العام الجديد (New General Self-Efficacy Scale (NGSES) - ملحق (4) - الذي أعده تشن وآخرون (2001) Chen et al. وقام بترجمته للعربية السعودي (2022) وطبقه على البيئة العمانية، وهم طلبة جامعة الشرقية، وقام بحساب صدقه وثباته، كما استخدمته العذوبية (2023) وطبقته أيضاً على طلبة جامعة الشرقية، وقامت بحساب صدقه وثباته، لذا فإن الباحثة رأّت بأن هذا المقياس صادق بناء على نتائج الصدق التي توصل إليها كل من (السعودي، 2022؛ العذوبية، 2023) حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس في دراسة السعودي (2022) بين (0.62 - 0.81)، وبلغت قيمة معامل ثباته (0.91)، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس في دراسة العذوبية (2023) بين (0.44 - 0.62)، وبلغت قيمة معامل ثباته (0.83)، ويتكون في صورته الأصلية من (8) فقرات، وتم صياغة جميع الفقرات بصياغة إيجابية، وتقيس بعداً واحداً عاماً للفاعلية الذاتية، ويتم الإجابة على المقياس بالتدرج الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

### ثبات مقياس الفاعلية الذاتية

بالإضافة إلى معاملات الثبات المرتفعة لمقياس الفاعلية الذاتية التي توصلت إليه دراسات (السعودي، 2022؛ العذوبية، 2023)؛ فلقد قامت الباحثة بإيجاد معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات فقرات هذا المقياس من خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (74) طالباً، وبلغ (0.861) وهو معامل ثبات مرتفع، مما يعكس درجة ثبات عالية للمقياس ومناسبته لأغراض الدراسة.

## تصحيح المقاييس

تم تصحيح المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة بمقياس ليكرت الخماسي، وإعطاء الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) 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 لمقياس الضغوط النفسية المدرسية بين (32-160)، وبين (8-40) لمقياس الفاعلية الذاتية، وتشير الدرجة المرتفعة في كلا المقياسين إلى ارتفاع مستوى المتغيرين (الضغوط النفسية المدرسية، الفاعلية الذاتية)، وللحكم على مستوى هذين المتغيرين وأبعاد مقياس الضغوط النفسية المدرسية تم استخدام المعيار الموضح بالجدول (5).

### جدول (5)

معيار الحكم على مستويات مقاييس الدراسة	
المستوى	المتوسط الحسابي
منخفضة جدا	1.80-1.00
منخفضة	2.60-1.81
متوسطة	3.40-2.61
مرتفعة	4.20-3.41
مرتفعة جدا	5.00-4.21

### إجراءات الدراسة:

- لتحقيق أهداف الدراسة تم العمل ضمن الإجراءات الآتية:
  - تحديد المشكلة وهدف الدراسة في معرفة الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان.
  - إعداد أدوات جمع معلومات الدراسة، من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وأدبيات الدراسة النظرية، ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية.
  - الحصول على الموافقات اللازمة من الجهات المعنية لتطبيق أدوات الدراسة.

- التأكد من مدى صدق وثبات مقاييس الدراسة لضمان صلاحية تطبيقها وتعميم نتائجها.
- اختيار عينة الدراسة بطريقة تضمن تمثيل المجتمع الأصلي للدراسة .
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة وتوضيح لهم طريقة الإجابة على فقرات المقاييس.
- تغريغ البيانات داخل ملف (Excel) لتنظيمها ومن ثم نقلها إلى برنامج (SPSS) لتحليلها، والإجابة على أسئلة الدراسة.
- التوصل لنتائج الدراسة، ومناقشتها، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوءها.

### الأساليب الإحصائية:

1. للإجابة عن السؤالين الأول والثاني من الدراسة فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على المقاييس.
2. للإجابة عن السؤال الثالث فقد تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression لإمكانية التنبؤ بمستوى الفاعلية الذاتية من خلال الضغوط النفسية المدرسية.
3. للإجابة عن السؤال الرابع استخدمت الباحثة كل من: اختبار ت للعينات المستقلة t- test Independent Sample لتقصي الفروق في الضغوط النفسية المدرسية وفقاً لمتغير الجنس، واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لتقصي الفروق في الضغوط النفسية المدرسية وفقاً لمتغير المحافظة.
4. للإجابة عن السؤال الخامس استخدمت الباحثة الاختبارات اللامعلمية التالية: مان - وتي Mann-Whitney لتقصي الفروق في الفاعلية الذاتية وفقاً لمتغير الجنس، اختبار كروسال- ويلز Kruskal-Wallis H لتقصي الفروق في الفاعلية الذاتية وفقاً لمتغير المحافظة.



## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها

#### • عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها
- ملخص النتائج

#### • التوصيات والمقترحات

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن بين الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان، 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 عُمان؟

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية ومحاورة الخمسة (المنهج، المعلم، الطالب، البيئة المدرسية المادية، البيئة المدرسية التعليمية)، ويوضح الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى على مقياس الضغوط النفسية المدرسية.

#### جدول (6)

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 (6) بأن الضغوط النفسية المدرسية لطلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان 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

#### جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمنهج

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

يتضح من الجدول (7) بأن 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 تقييم حديثة ومتنوعة" على المرتبة الأولى، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة "يركز المحتوى على مواقف ومشكلات تساعد الطلبة على الابداع" 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

### جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالمعلم

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

يتضح من الجدول (8) بأن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية

المتعلقة بالمعلم تراوحت بين (2.37 - 2.72)، وتراوح مستواها 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

### جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالطالب

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

يتضح من الجدول (9) بأن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالطالب تراوحت بين (2.07 - 4.04)، وتراوحت مستوياتها بين العالية والمتوسطة والمنخفضة، حيث حصلت الفقرة التي تنص على "اعتمد على نفسي في حل مشاكلك 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

##### جدول(10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتبة 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
صعوبة وصول الطلبة إلى غرف ومرافق المبني المدرسي بسهولة	649	3.10	1.31	2	متوسطة
قلة الاهتمام بالمرافق الصحية في المدرسة	649	2.45	1.33	5	منخفضة
قلة استخدام أجهزة الأمن والسلامة في المدرسة	649	2.67	1.25	3	متوسطة
ازدحام الغرف الصفية بأعداد الطلبة	649	2.31	1.40	7	منخفضة
عدم وجود مكتبة مجهزة ومزودة بمصادر معرفة في المدرسة	649	3.22	1.34	1	متوسطة
عدم توفير مختبرات حديثة تحقق أهداف المدرسة	649	2.44	1.39	6	منخفضة

يتضح من الجدول(10) بأن 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).

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

##### جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتبة والمستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية

مستوى الضغوط	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	ال فقرات
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 (11) بأن المتوسطات الحسابية لفقرات محور الضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية تراوحت بين (2.36 - 3.75)، وحصلت الفقرة التي تنص على "تطبق المدرسة القوانين واللوائح المدرسية" على المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (3.75) وبمستوى عالي، 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 بأن طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان يتعرضون لضغوط نفسية مدرسية متوسطة وتعود أسباب ذلك من وجهة نظر الباحثة 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 عُمان اتضح من خلال تحليل نتائج الأداة بأنهم من ضمن الأشخاص الذين لهم القدرة للتغلب والتصدي ومواجهة الضغوط النفسية المدرسية، وكذلك اتضح من النتائج بأن طلبة الصف العاشر يؤمنون بأنّ تعرّض 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 قدرته على تخطي الضغط النفسي المدرسي.

وتعود كذلك أسباب عدم ارتفاع حدة الضغوط النفسية المدرسية لطلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان لقدرة الطلبة على إشباع دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية، من خلال توفر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكافة أنواعه وبرامجه، وكذلك توافر جوانب الترفيه الأخرى في حياة الطلبة مثل: توافر وسائل نقل، ووجود صالات وأندية رياضية للجنسين، وجود مباني مدرسية مكيفة وذات تهوية مريحة.

وكذلك ثقافة الطلبة في مواجهة الضغوط من خلال متابعة البرامج التوعوية، سواء على مستوى البيئة المدرسية أو المجتمع، ووجود العلاقات الاجتماعية العمانية 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 وآخرون(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 فهمًا جيدًا، 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 على السؤال الثاني: والذي نصه ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف

العاشر بسلطنة عُمان؟

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتبة والمستوى لمقياس الفاعلية الذاتية

ويوضح الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى على مقياس الفاعلية الذاتية.

### جدول(12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لمقياس الفاعلية الذاتية

مستوى الفاعلية	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفقرات
عالية	7	1.00	3.87	649	لدي قدرة على تحقيق معظم الأهداف التي حددتها لنفسني
عالية	6	1.01	3.90	649	عند مواجهة مهام صعبة، أنا متأكد من أنني سأحققها
عالية	1	0.92	4.02	649	عمومًا، أعتقد أنه يمكنني الحصول على نتائج مهمة بالنسبة لي
عالية	2	0.98	3.98	649	أعتقد بأنه يمكنني النجاح في أي مسعى أضعه في ذهني
عالية	3	0.91	3.96	649	لدي القدرة للتغلب على العديد من التحديات بنجاح
عالية	4	0.96	3.96	649	أثق في قدرتي على الأداء بفعالية في العديد من المهام المختلفة
عالية	5	1.06	3.93	649	مقارنة بالآخرين، يمكنني القيام بمعظم المهام بشكل جيد للغاية
عالية	8	1.05	3.65	649	لدي قدرة على الأداء بشكل جيد، حتى عندما تكون الأمور صعبة
عالية	==	0.72	3.91	649	مقياس الفاعلية الذاتية

يتضح من الجدول(12) بأن الفاعلية الذاتية لطلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان جاءت في

المستوى العالي حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.91)، أما فيما يخص المتوسطات

الحسابية لفقرات المقياس فتراوحت بين (3.65 – 4.02) كلها في المرتبة العالية، فلقد حصلت الفقرة

التي تنص على "عمومًا، أعتقد أنه يمكنني الحصول على نتائج مهمة بالنسبة لي" على المرتبة الأولى،

بمتوسط حسابي بلغ (4.02)، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة "أعتقد بأنه يمكنني النجاح في أي

مسعى أضعه في ذهني" بمتوسط حسابي (3.98) بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة "لدي قدرة

على الأداء بشكل جيد، حتى عندما تكون الأمور صعبة".

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في تمتع الطالب بالفاعلية الذاتية العامة وامتلاك القدرات والمؤهلات اللازمة لمواجهة أعباء الدراسة ومتطلباتها، ينعكس إيجابيا للفاعلية الذاتية وتحقيق الاستقرار النفسي، والتفاعل الاجتماعي البناء، وامتلاك الطلبة للخصائص النفسية الإيجابية كالشعور بالقدرة على الإنجاز والتفاعل مع الآخرين والبعد عن القلق والتوتر والعزلة، وامتلاك روح المبادرة والمثابرة يساعد على الفاعلية الذاتية ويزيد من الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي.

فضلا عن ذلك، فإن فاعلية الذات تعتبر من أهم عوامل القوى الشخصية وتمثل مركزا مهما في دافعية الطلبة للقيام بأي نشاط دراسي، وتساعد الطلبة على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة. وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع في فاعلية الطلبة وقدرتهم العالية في الإنجاز واستخدام مهارات عالية لتخطي الصعوبات التي تواجههم في مسيرتهم التعليمية، وهذا يؤكد ما أشار إليه باندورا (Bandura,1997) إلى أن الطلبة الذين لديهم مستوى عالي من الفاعلية الذاتية يمتلكون مستويات أعلى من الدافعية الأكاديمية ويقدمون أداء أفضل ويتبنون أنماط سلوكية إيجابية قادرة على المساعدة في إنهاء مهامهم.

وأكدت دراسة جوهاري (2022) في أن مقومات المناخ المدرسي كعنصر أساسي في تحسين جودة المدرسة مع الدراسة الحالية حيث جاءت نتائج الدراسة كلما كان المناخ المدرسي يتصف بالفاعلية والود بين أفرادها كلما زادت جودة المدرسة في المقومات والقيم وتقوية العلاقة بين المعلمين والإداريين مما يعكس ذلك على أداء المتعلمين.

واتفقت دراسة (لونيس، 2020؛ النور، 2019) مع الدراسة الحالية أن الأفراد ذوو الإحساس المرتفع بفاعلية الذات يميلون إلى بذل جهد أكبر في محاولتهم لإنجاز مهام معينة، وهم أكثر إصرارا عندما يواجهون عقبات تعيق نجاحهم، أما الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات لإنجاز مهام محددة والنجاح بها فسوف يبذلون جهدا أقل ويتوقفون بسرعة عن الاستمرار في العمل عندما يواجهون عقبات تعيق إنجاز المهمات.

وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية لباندورا (1997) على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها ويرى باندورا أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي يمتلكون التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية للقدرات الخلاقة، والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار في مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها

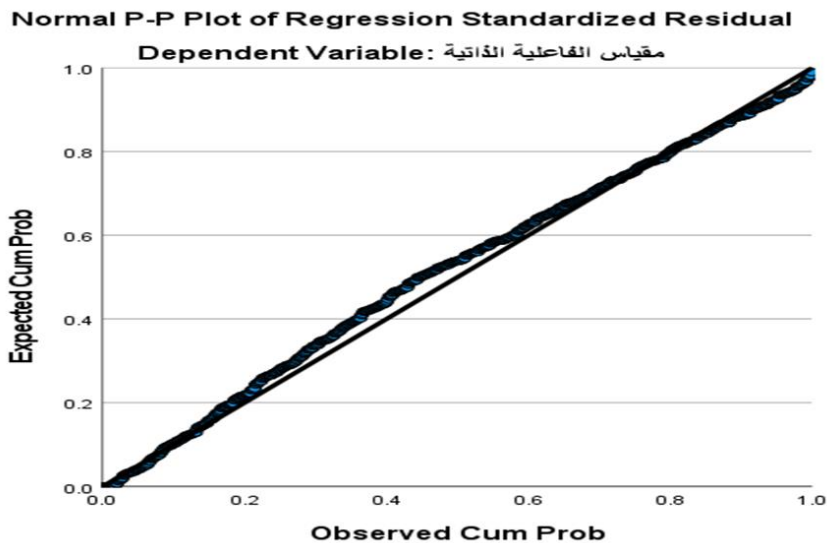
السؤال الثالث: هل تساهم الضغوط النفسية المدرسية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف

العاشر بسلطنة عُمان؟

من أجل الإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression؛ للتعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى الفاعلية الذاتية من خلال الضغوط النفسية المدرسية، حيث إن العلاقة بين متغيري هذين المتغيرين كانت خطية، والشكل (3) يوضح شكل الانتشار بين متغيري الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية.

### شكل (3)

شكل العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية



ولقد قامت الباحثة باختبار جودة نموذج الانحدار، والجداول (13-14) توضح نتائج تحليل

الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression.

### جدول (13)

ملخص نموذج الانحدار (الضغوط النفسية المدرسية كمتغير مستقل)، و(الفاعلية الذاتية كتابع).

النموذج	معامل الارتباط R	مربع معامل الارتباط (معامل التحديد) $R^2$	الخطأ المعياري	درجات الحرية	قيمة ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر
	.325	.106	.099	5	15.166	<.001	0.117

يوضح الجدول (13) وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.325)، كما أن الضغوط النفسية المدرسية تفسر ما نسبته (10.6%) من التباين في الفاعلية الذاتية، حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2 = 0.105$ )، كما أشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن قيمة ف بلغت (15.166) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) مما يؤكد قدرة الفاعلية الذاتية في التنبؤ بالضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان، وللتعرف على حجم أثر الضغوط النفسية المدرسية في الفاعلية الذاتية فلقد استخدمت الباحثة معادلة (1962) cohen التالية:  $F2 = R^2 / (1 - R^2)$  (الوهبي، 2020).

وبلغت قيمته (0.117) وهو حجم أثر متوسط، بناء على مؤشرات المعيار العماني لتفسير حجم الأثر، والذي أشار بأن حجم الأثر يكون قليلاً إذا كان أقل من (0.106) وكبيراً إذا بلغ (0.593) فأكثر، ومتوسطاً بينهما (Alwahaibi, et al.2020).

## جدول (14)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد أثر الفاعلية الذاتية في الضغوط النفسية المدرسية

المتغيرات	المعاملات		المتغيرات	قيمة (ت)	الدلالة
	المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية			
	B	الخطأ المعياري	Beta		
الثابت	2.753	.160		17.157	<.001
الضغوط المرتبطة بالمنهج	.162	.046	.143	3.544	<.001
الضغوط المرتبطة بالمعلم	.026	.034	.034	0.772	0.440
الضغوط المرتبطة بالطالب	.241	.039	.243	6.141	<.001
الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية المادية	-.124-	.038	-.151-	-3.284-	.001
الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية التعليمية	.107	.047	.108	2.291	.022

يتبين من الجدول (14) أن قيم اختبار (ت) لمحاور الضغوط المتعلقة بكل من (المنهج، الطالب، البيئة المدرسية المادية، والبيئة المدرسية التعليمية) كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، مما يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بالفاعلية الذاتية من خلال هذه المحاور، في حين تم استبعاد محور الضغوط المتعلقة بالمعلم من النموذج، لضعف تأثيره على الفاعلية الذاتية حيث إن قيمة اختبار (ت) بلغت (0.772) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، لذا ومن خلال هذه النتائج يمكن التنبؤ بالفاعلية الذاتية من خلال محاور الضغوط النفسية المدرسية من خلال المعادلة التالية:

### معادلة التنبؤ:

$$\text{الفاعلية الذاتية} = 2.75 + 0.16 * \text{الضغوط المتعلقة بالمنهج} + 0.24 * \text{الضغوط المتعلقة بالطالب} - 0.12 * \text{الضغوط المتعلقة بالبيئة المدرسية المادية} + 0.11 * \text{الضغوط المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية}.$$

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة المشاركين في الدراسة الحالية في مرحلة المراهقة وهذا يعني أن اكتسابهم لمهارات الفاعلية الذاتية سيمكنهم من تجاوز المشكلات التي يمرون بها وتصبح معتقدات الفاعلية الذاتية لديهم عالية، وكذلك من الناحية الدينية تتفق نتائج هذه الدراسة مع قدرات الفرد في مواجهة الصعوبات والضغوط النفسية التي يمر بها باعتبارها ابتلاءات يرتقي بها الفرد إلى أجور عظيمة في حال كان لديه دراية وعلم بمقابلة الابتلاء بالشكر والصبر، وهنا تكون فاعلية الفرد عالية جداً، أما في حال قابل تلك الضغوط والابتلاءات بالسخط والحزن والخوف فإن فاعليته ستكون في مستويات منخفضة مما يزيد من

حدة الضغط والقلق والحزن. وهذا من شأنه تقوية الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات ليتمكن من العيش بسلام وطمأنينة، ويكونوا قادرين على بلوغ وتحقيق الأهداف الدنيوية والأخروية فكان لا بد لهذا الجيل بأن يكون قادرًا على مواجهة ضغوط الحياة اليومية من خلال ارتفاع الفاعلية الذاتية وكفاءتها في جميع الجوانب. ويشير كيم وآخرون (Kim, ed al, 2018) بأن الفاعلية الذاتية تعكس معتقدات الفرد بقدرته على النجاح في أداء أنماط سلوكية أو نشاطات، وتعد من أكثر المتغيرات تأثيرًا على تعديل السلوك حيث إنها تحدد أدائه لنمط سلوكي معين ومستوى الجهد المبذول من قبله ومرونته النفسية في مواجهة الضغط النفسي، ولتلك الفاعلية الذاتية متغير مهم في السياقات المختلفة وخاصة التعليم، حيث إنها تكون قادرة على تحسين مستوى القدرة على حل المشكلات والوصول إلى الأحكام المنطقية.

وهذا ما أوضحه باندورا في نظريته (Bandura) حيث أكد أن الأفراد الذين لديهم أ حساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم في تحليل المشكلات ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها وبالمقابل فالأفراد الذين يساورهم الشك في فاعليتهم الذاتية يُغرقون أنفسهم في الهموم عندما يواجهون مصاعب الحياة فيركزون في جوانب القصور مما يؤدي نتائج سلبية.

فقدرة الفرد على ضبط مشاعره وانفعالاته في مواجهته الضغوط المختلفة تُمكنه من التعامل مع ما يواجهه من مشكلات بشكل فعال فطاقته الشخصية سوف تتجه لمواجهة الضغوط بكفاءة بدلًا من أن تتجه إلى الانشغال بأفكار السلبية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته وكفاءته في التعامل مع المشكلات والظروف المختلفة، يكون قادرًا على مواجهة الضغوط النفسية بأشكالها المختلفة، فالسلوك الإنساني يعتمد على ما يعتقد الفرد عن فاعليته ووكلما زادت قناعة الفرد بأن لديه قدرات تُمكنه من حل المشكلات بكفاءة زادت ادبه القدرة على تحويل هذه القناعات إلى سلوك واقعي.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسات (العنزي، 2022؛ ملياني، 2021) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما في ميلاني (2021)، ومع جودة الحياة المدرسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما في العنزي (2022).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات التالية (العززي، 2020، 2018، et al, 2017; Zhou, Kam, 2017; Dhillon; Hickmoin, Arora, 2017) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية وبين القدرة على تحمل الضغوط النفسية لدى فئات مختلفة فبعضها أجريت على طلبة مدارس ثانوية، ومعلمين، وأساتذة جامعيين، وآباء طلبة المعلمين.

وتتعارض الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (الزهراني، 2018؛ النيل، 2020؛ بكير، 2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية المدركة بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الرابع والذي نصه هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس والمحافظة؟

قبل اختيار الاختبار الإحصائي المناسب للإجابة عن هذا السؤال فقد قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية التوزيع لبيانات متغير الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر، باستخدام اختبار كولمجروف - سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov والجدول (15) يوضح نتائج هذا الاختبار.

#### جدول (15)

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 (15) أن استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المدرسية كانت تتبع التوزيع الطبيعي، إذ بلغت قيم مستوى الدلالة (0.092) وهي أكبر من (0.05)، لذا فإن الباحثة استخدمت الاختبارات المعلمية للإجابة عن هذا السؤال.

## أولاً: الجنس

### جدول (16)

نتائج اختبارات لعينتين مستقلتين بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان

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 (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس.

وتعود أسباب ذلك إلى الدور الفعال للبيئة المدرسية المتمثلة في إدارة المدرسة والمعلمين والأخصائيين الاجتماعيين ومشرفي التوجيه المهني في التسوية 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 سهوله 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 واخرون، 2021؛ هزلة، 2020) مع الدراسة الحالية في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان 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

عُمان تعزى للمحافظة، فقد قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في

مستويات لضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات، كما

في الجدول (17)





### جدول (19)

اختبار أقل فرق معنوي (LSD) للمقارنات البعدية بين متوسطات الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر  
بسلطنة عُمان حسب المحافظات

المحافظات	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	.083	-
شمال الباطنة		
جنوب الباطنة	<.001	جنوب الباطنة
شمال الشرقية	.010	شمال الشرقية
مسقط		
الظاهرة	.636	-
جنوب الشرقية	.959	-
الداخلية	.112	-
جنوب الباطنة	.162	-
شمال الشرقية	.739	-
شمال الباطنة	.283	-
الظاهرة		
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	-
الظاهرة		
الداخلية	.207	-
جنوب الشرقية		

يبين الجدول (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين جنوب الباطنة وكل من (مسقط، جنوب الشرقية، الظاهرة، والداخلية) لصالح 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 ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين شمال الشرقية وكل من (مسقط، جنوب الشرقية) لصالح شمال الشرقية في كل مرة، حيث أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية المدرسية لطلبة شمال الشرقية أعلى منه لهاتين المحافظتين.

ونفسر النتائج بارتفاع الضغوط النفسية المدرسية في جنوب الباطنة أكثر منه عن باقي المحافظات بانها محافظات ساحلية وبها عوامل ترفيهيه ومنتزهات مما يقلل من حجم الضغوطات النفسية، 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 بكافة أنواعها.

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

### النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس والمحافظة؟

بداية قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية التوزيع لبيانات متغير الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر، باستخدام اختبار كولمجروف - سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov والجدول (20) يوضح نتائج هذا الاختبار.

#### جدول (20)

نتائج اختبار كولمجروف - سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov لفحص التوزيع الطبيعي لمتغير الفاعلية الذاتية			
المتغير	اختبار كولمجروف - سيميرنوف	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مقياس الفاعلية الذاتية	.074	649	<.001

يتضح من الجدول (20) أن استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية لا تتبع التوزيع الطبيعي، إذ بلغت قيمة اختبار كولمجروف - سيميرنوف (0.074)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، لذا فإن الباحثة استخدمت الاختبارات اللامعلمية للإجابة عن هذا السؤال.

## أولاً: الجنس

### جدول (21)

نتائج اختبار مان وتتي Mann-Whitney U بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس

المتغير	المستوى	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Mann-Whitney U	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	187	302.58	56582.50	39004.500	.052
	أنثى	462	334.07	154342.50		

يبين الجدول (21) نتائج اختبار مان وتتي Mann-Whitney U بين متوسطات الفاعلية الذاتية، حيث بلغت قيمة الاختبار الإحصائي (39004.5) وهي غير دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$ ، لذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للجنس.

وتعود أسباب ارتفاع الفاعلية الذاتية لدى الذكور والإناث بمتوسطات متقاربة جدا إلي ثقافة هذا الجيل بمصطلحات الفاعلية الذاتية الاجتماعية (تصور الفرد لتقييم الآخرين له معتمدا في ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم؛ أي أنه عبارة عن إدراك الفرد لكفاءته وفاعليته في إطار التفاعل الاجتماعي مع الآخرين). وممارستها في جميع جوانب الحياة العامة والتعليمية والعملية. وكذلك معتقدات الطالب وتوقعاته بشأن قدرته على إدارة العلاقات الاجتماعية في البيئة المدرسية بشكل إيجابي وفعال.

وتتفق دراسة (سلمان، 2018، Dhillon، 2017، المسقرية، 2019) مع الدراسة الحالية في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفاعلية الذاتية بين الذكور والإناث. ولم تجد الباحثة دراسات تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفاعلية الذاتية بين الذكور والإناث لصالح نوع معين.

## ثانياً: المحافظة

لإيجاد الفروق بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان تعزى للمحافظة، فقد قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات، كما في الجدول (22).

### جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات

المحافظة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مسقط	95	3.73	0.79
شمال الباطنة	57	4.15	0.70
جنوب الباطنة	118	3.89	0.68
شمال الشرقية	138	3.93	0.71
الظاهرة	50	4.06	0.63
جنوب الشرقية	43	4.03	0.75
الداخلية	148	3.85	0.71
المجموع	649	3.91	0.72

يبين الجدول (22) وجود فروق ظاهرية بين مستويات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق لها دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$ ، فلقد قامت الباحثة باختبار كروسكال - ويلز Kruskal-Wallis H كما في الجدول (23).

### جدول (23)

اختبار كروسكال - ويلز Kruskal-Wallis H بين مستويات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر

بسلطنة عُمان حسب المحافظات

المتغير	المحافظة	العدد	متوسط الرتب	درجات الحرية	قيمة اختبار Kruskal-Wallis H	مستوى الدلالة
مقياس الفاعلية الذاتية	مسقط	95	279.08	6	16.654	.011
	شمال الباطنة	57	389.85			
	جنوب الباطنة	118	318.95			
	شمال الشرقية	138	327.79			
	الظاهرة	50	358.06			
	جنوب الشرقية	43	359.78			
	الداخلية	148	310.45			

تشير النتائج في الجدول (23) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين مستويات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان حسب المحافظات. ولمعرفة مصادر الفروق بين المحافظات؛ فقد تم استخدام أحد اختبارات المقارنات البعدية وهو اختبار أقل فرق معنوي (LSD)، والجدول (24) يوضح نتائج هذا الاختبار.

#### جدول (24)

نتائج اختبار مان وتي Mann-Whitney U بين متوسطات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان بين كل محافظتين من محافظات عينة الدراسة

المحافظات	قيمة Mann-Whitney	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
شمال الباطنة	1840.5	<.001	شمال الباطنة
جنوب الباطنة	4848.0	0.09	-
شمال الشرقية	5602.5	0.059	-
الظاهرة	1788.0	0.014	الظاهرة
جنوب الشرقية	1582.0	0.034	جنوب الشرقية
الداخلية	6291.5	0.167	-
جنوب الباطنة	2596.0	0.014	شمال الباطنة
شمال الشرقية	3197.0	0.04	شمال الباطنة
الظاهرة	1273.0	0.341	-
جنوب الشرقية	1122.5	0.472	-
الداخلية	3146.5	0.005	شمال الباطنة
شمال الشرقية	7900.0	0.681	-
الظاهرة	2585.5	0.205	-
جنوب الشرقية	2198.0	0.194	-
الداخلية	8490.5	0.698	-
الظاهرة	3108.5	0.299	-
جنوب الشرقية	2679.5	0.337	-
الداخلية	9656.0	0.426	-
جنوب الشرقية	1059.5	0.905	-
الداخلية	3172.5	0.131	-
الداخلية	2686.0	0.119	-

يبين الجدول (24) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين شمال الباطنة وكل من (مسقط، جنوب الباطنة، شمال الشرقية، والداخلية) لصالح شمال الباطنة في كل

مرة، حيث أن متوسط الرتب للفاعلية الذاتية لطلبة شمال الباطنة أعلى منه لهذه المحافظات الأربع، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين مسقط وكل من جنوب الشرقية، والظاهرة، ولصالح كل من جنوب الشرقية، والظاهرة، حيث أن متوسط الرتب للفاعلية الذاتية لطلبة مسقط أقل منه لهاتين المحافظتين.

وتعزو الباحثة أسباب ارتفاع الفاعلية الذاتية لطلبة شمال الباطنة إلي المناخ والبيئة والشعور بالارتياح اتجاه التعليم في البيئة المدرسية، وكذلك الانشغال بأعمال حرفية في الشواطئ من شأنه أن يرفع من الفاعلية الذاتية لطلبة جنوب الشرقية من خلال استطاعتهم الخوض في هذا المجال وإشباع رغباتهم في ممارسة هواياتهم في الصيد والسباحة وممارسة رياضات مائية أخرى.

وأشارت دراسة (Hayat et al (2020) على أن المناخ والبيئة يزيدا من المشاعر الإيجابية مثل المتعة والفخر والأمل لدى الطلبة في أثناء التعلم، مما يزيد من الفاعلية الذاتية لديهم

وتعود أسباب ذلك أيضا إلى الرفاهية النفسية، ودعم الوالدين للطلبة في المناطق الريفية كما أشارت دراسة (Arsalan, 2016) وكذلك أكدت دراسة كل من (العذوبية، 2023؛ Gang, 2019, et al) بأن الطلبة ذوي فاعلية مرتفعة يمتازون بأنهم أكثر إحساسا وثقة بكفاءاتهم، ويظهرون مرونة أكبر في البحث عن الحلول، ويحققون أداء ذهنيا فكريا أعلى وأكثر دقة في تقييم أدائهم والمثابرة في مواجهة الصعوبات وحل المشكلات والتحكم بالمهمات بطريقة منظمة وأنهم أقل عرضة للاضطرابات من غيرهم. وهذا ما جاءت به نتائج الفاعلية الذاتية لطلبة الظاهرة.

## ملخص النتائج

- لا يعاني طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان من ضغوط نفسية مدرسية بنسبة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.79)، وتراوحت المتوسطات الحسابية لمحاوَر هذا المقياس بين (2.62 - 3.12) وكلها في المستوى المتوسط.
- يتصف طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان بفاعلية ذاتية مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.87)، أما فيما يخص المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس فتراوحت بين (3.62 - 3.98) كلها في المرتبة العالية
- وجود ضغوط نفسية مدرسية بنسب متوسطة مقبولة تربوياً وكانت سببياً للارتباط الموجب مع الفاعلية الذاتية حيث ساهمت تلك الضغوط في الارتقاء بقدراته وفاعلية الذاتية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان في كل من مقياس الضغوط النفسية المدرسية ومقياس الفاعلية الذاتية، تعزى إلى جنس الطلبة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان في كل من مقياس الضغوط النفسية المدرسية ومقياس الفاعلية الذاتية، تعزى إلى المحافظات.



## التوصيات والمقترحات

بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

1. تقديم برامج توعوية لطلبة المدارس عن المعوقات الموجودة في البيئة المدرسية ومسبباتها وأساليب مواجهتها، لتخفيف مستوى الضغوط النفسية المدرسية لديهم.
2. استفادة القائمين بالتدريس من ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لطلبة الصف العاشر من خلال وضع خطط وطرق تنمي فاعليتهم في إنجاز مهام صعبة على الصعيد الدراسي والحياتي.
3. إعداد برامج توعوية إرشادية للطلبة لتوجيه الفاعلية الذاتية لديهم في مسارها الصحيح.
4. مشاركة الطلبة في صنع بعض القرارات المدرسية وتنمية حب الانشغال بالعمل.
5. الاهتمام بتوفير بيئات تعليمية فعالة تتناسب مع التطورات الحديثة الخاصة بعالم التكنولوجيا.

وتقترح الباحثة ما يلي:

1. العمل على إجراء دراسات مستقبلية تتناول أثر البرامج التدريبية المستندة على الفاعلية الذاتية في تنمية المتغيرات الإيجابية لدى الطلبة مثل مفهوم الذات وتقدير الذات باعتبارها متغيرات نفسية تنعكس إيجابيا على الصحة النفسية للطلبة.
2. إجراء دراسات تجريبية تستهدف تأثير الفاعلية الذاتية في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة المدارس الحكومية.
3. إجراء دراسات تجريبية في فهم الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها طلبة المدارس الحكومية وكيفية تمحورها لخدمة الطلبة.

## قائمة مراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو العيش، هيا سليمان. (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، رضا عبد الله، ورمضان محمد رمضان. (2015) *الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة. جامعة عين شمس، القاهرة. رسالة ماجستير (غير منشورة).*
- إحليلي، فتحية إمام علي. (2020). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة بمدينة الخمس، مجلة العلوم الإنسانية، 10(20)، 101 - 156.*
- أمزيان، محمد. (2020). *اتجاهات الآباء نحو جودة الحياة المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء. مجلة الطفولة العربية. الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، 82(21).*
- برزوان، حسبية. (2016) *فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر (2).*
- بكير، مليكة. (2019). *المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. مجلة نفاثر البحوث العلمية. المركز الجامعي مرسلبي عبد الله، (7)، 48- 74.*
- بن عباد، فتحي؛ عقيلة، وعيسو. (2021). *الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 2، 1-14.*
- جوهاري، أحمد. (2022). *المناخ المدرسي وعلاقته بتحسين جودة التعليم والتعلم: مقارنة أولية. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (88)، 27 - 41.*
- حكيمي، أحمد بن ناصر أحمد. (2020) *فعالية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي لتحسين جودة الحياة المدرسية لدى طالب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان. دراسات تربوية ونفسية. كلية التربية-جامعة الزقازيق. (9)، 197- 232.*

حلو، طارق. (2019). الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة وأساليب مواجهتها واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. *المجلة العلمية بكلية الآداب*، (37)، 247 - 260.

زريق، نجاه سالم عبد الله. (2022). المساندة الاجتماعية لدى عينة من المعلمات بمدينة قصر الاخيار وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة التربوي*، ع (20).

الزهراني، أحمد بن صالح موسى. (2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 2(16)، 99-129.

سارة ووسام. (2017). مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قلمة. *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية*. رسالة ماجستير (غير منشورة).  
ساندرسون، كاثرين وعيسى، مراد على. (2019) *تيسير الياس علم نفس الصحة فهم العلاقة بين العقل والجسد*. عمان، دار الفكر.

شحاتة، أمين محمد السيد محمد. (2019) الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالب المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية الآداب جامعة الزقازيق*، 44(88).  
السعود، يوسف. (2016). الفاعلية الذاتية الاجتماعية وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية*، (12).

سلمان، خديجة. (2018). أساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 3(1)، 1-24.

سليمان محمد محمد الهادي؛ سليمان السر أحمد؛ السيد عثمان فضل. (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طالب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5(2) 136-152.

السواط، نوف معتوق عبدا لله. (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، خيرة. (2017). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة في علوم التربية، الجزائر (غير منشورة).*

صالح، نعيمة؛ شارف، جميلة. (207). الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط. *مجلة التنمية البشرية، 8، 29-54.*

الغازمي، جاسم سعد زنيفر. (2019). تطوير البيئة المدرسية بمدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت في ضوء خبرات بعض الدول. *مجلة كلية التربية، 19، (4)، 547-578.*

العاسمي، رياض نايل. (2016). *علم نفس الصحة الكلينيكي*. عمان، دار الاغصار العلمي للنشر والتوزيع.

عامر، علي محمد عبد الله. (2018). العلاقة بين الأسرة والمدرسة ودورها في تنمية المستوي التحصيلي للطلاب مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة شبوة باليمن. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، أم درمان.

عبد الرحمن، أحمد عبد الرشيد حسين. (2022). رؤية تعتمد على الشراكة المتبادلة بين المدرسة والأسرة ووسائل الإعلام لتوفير البيئة النفسية التربوية الداعمة للطلاب في ظل جائحة كورونا المستجد. *مجلة الطفولة والتنمية، (39) 167-170.*

العذوبية، زوينة سالم. (2023). نمذجة العلاقة السببية بين التحصيل الأكاديمي ودافعية الإنجاز وفاعلية الذات والضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة الشرقية. رسالة ماجستير (غير منشورة).

عمر، عمر العربي الحاج محمد. (2021). العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان. *مجلة كليات التربية، (23)، 365-387.*

العنزي، ريم عايد محمد. (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية المفهوم واستراتيجيات  
المواجهة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 46(3)، 0-93.

العنزي، مطيران علي ثنيان. (2020). أثر برنامج تدريبي مستند للفاعلية الذاتية على تحمل الضغوط  
النفسية لدى طلبة الثانوية العامة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*.  
724-702، (6)28.

القعدان، فراس ياسين محمود. (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، ليندا، وألجينا، جيمس. (2017). مدخل إلى نظرية القياس التقليدية والمعاصرة، (الحموري،  
هند عبدالمجيد، و دعنا زينات يوسف، مترجم)، دار الفكر، عمان، الأردن.

لونيس، سعيدة. (2020). فاعلية الذات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.  
*مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 6(2)، 410-421.

المسقرية، فاطمة خلف سالم؛ بكار، بكار سليمان؛ عمارة، إيهاب محمد نجيب. (2019). *الأفكار  
المهنية اللاعقلانية والفاعلية الذات المهنية وعلاقتها بسلوك الاستكشاف المهني لطلبة الفص  
العاشر بسلطنة عُمان*. جامعة السلطان قابوس مسقط. رسالة ماجستير (غير منشورة).

المهدي، لمياء محمود يوسف. (2020). دمج بعض النظريات الإدارية الحديثة للحد من الضغوط  
الإدارية المدرسية بالتربية الفنية. *مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية*، (24)، 582 - 605.  
النور، رضوان الرفاعي محمد. (2019). الإسهام النسبي لدافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الدراسي  
والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان. *مجلة القراءة والمعرفة*،  
(210)، 267-299.

النيل، عمرو نبيل عبد الحميد. (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، أسماء . (2020). الضغط النفسي لدى معلمة القسم التحضيري جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي. مجلة جامعة تشرين للبحوث، والدراسات العلمية، سلسلة الاداب والعلوم الإنسانية، 5، 203- 241.

الوليدي، فهد. (2019). الضغوط الاجتماعية المدرسية لدى طالب المرحلة الثانوية ودور القيادة المدرسية في مواجهتها. مجلة المعرفة التربوية. الجمعية المصرية لأصول التربية.

الوهيبي، إبراهيم بن سعيد (2020). واقع مؤشرات الدلالات الإحصائية والعملية في الدراسات التربوية في الجامعات العمانية: دراسة تحليلية لرسائل الماجستير، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الإسلامية العالمية الماليزية.

الوهيبي، يونس بن سعيد. (2020). فاعلية الذات وعلاقتها بمهارات التواصل لدى أئمة المساجد بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.

## ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية

- AlWahaibi, I.S.H., AlHadabi, D.A.M.Y. & AlKharusi, H.A.T. (2020). Cohen's criteria for interpreting practical significance indicators: A critical study. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(2), 246–258. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4624>
- Arslan, G. (2016). Relationship between Sense of Rejection, Academic Achievement, Academic Efficacy, and educational purpose in High School Students. *Education and Science*, 41, (183), 293-304.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Cankaya, P. (2018). The exploration of the self-efficacy beliefs of English language teachers and student teachers. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 14(3), 12-23.
- Cohen, J. (1962). The statistical power of abnormal-social psychological research: A review. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65 (3), 145-153.
- Deniz, M. S., & Alsaffar, A. A. (2013). "Assessing the validity and reliability of a questionnaire on dietary fibre-related knowledge in a Turkish student population". *Journal of health, population, and nutrition*, 31(4), <https://doi.org/10.3329/jhpn.v31i4.20048>.
- Dhillon, R. & Arora, M. (2017). Perceived stress, self-efficacy, coping strategies and hardiness as predictors of depression. *Journal of Psychosocial Research*, 12(2), 325-333.
- Gang, G. C. A., Han, C.G. K., & Bansa, L. A. (2019). The Contribution of Psychological Factors on Academic Achievement of Rural Students in The Interior School of Sabah Division. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2 (27), 76-90.
- Hayat, A., Shateri, K., Aminim M. & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. *BMC Medical Education*, 20-76.
- Herman, K., Hickmoin-Rosa, J. & Reink,W. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self- efficacy and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behaviors Interventions*, 20(2),90-100.

- Huescar Hernandez, E., Andres Fabra, J. A. & Moreno-Murcia, J. A. (2020). Effect of autonomy support and dialogic learning on school children's physical activity and sport. *Scandinavian Journal of Psychology*.
- Kamel, O. M. (2018). Academic overload, self-efficacy and perceived social support as predictors of academic adjustment among first year university students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 7(1), 86-93.
- Kariippanon KE, Cliff DP, Ellis YG, Ucci M, Okely AD, Parrish A-M. (2 020). School flexible learning spaces, student movement behavior and educational outcomes among adolescents: a mixed-methods systematic review. *J Sch Health*. 2021; 91: 133-145. DOI: 10.1111/josh.1298
- Kim, Y., Park, H., Hong, S. & Chung, H. (2018). Effects of a national nursing practice program on students' stress, self-efficacy, and confidence. *Child Health Nursing Research*, 24(3), 319-3328.
- Mahasneh, A. M., & Alwan, A. F. (2018). The effect of project-based learning on student teacher self-efficacy and achievement. *International Journal of Instruction*, 11(3), 511-524.
- Zhou, M., & Kam, C. C. S. (2017). Trait procrastination, self-efficacy and achievement goals: the mediation role of boredom coping strategies. *Educational Psychology*, 37(7), 854-872.



# ملاحق الدراسة

- فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية في صورته الأولى (وضوح الفقرات، السلامة اللغوية الانتماء للأبعاد).
- أسماء المحكمين لمقياس الضغوط النفسية المدرسية.
- فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية في صورته النهائية.
- مقياس القاعية الذاتية.

## ملحق (1)

### فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية في صورتها الأولية



المحکم الفاضل: ..... حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

#### الموضوع: تحكيم مقاييس دراسة علمية

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالبيئة المدرسية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان. استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية: تخصص علم نفس، ولتحقيق هدف الدراسة ستقوم الباحثة باستخدام استبانة هي:

مقياس الضغوط النفسية تم اعداده من خلال الاطلاع على مجموعة بحوث منها بحث (الهيملية، 2017 و العازمي، 2019) ويتكون المقياس من ثلاثة محاور. تقوم الباحثة باستخدام مقاييس خماسية التدرج على مقياس ليكرت

- المحور الأول: الضغوط المرتبطة بالمنهج المدرسي ويتكون من 11 فقره.

- المحور الثاني: الضغوط المرتبطة بالمعلم ويتكون من 14 فقره.

- المحور الثالث: الضغوط المرتبطة بالطالب ويتكون من 15 فقره.

مقياس البيئة المدرسية ويتكون المقياس من (35) فقره، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: البيئة

المدرسية المادية وتتكون من 10 فقرات، البيئة المدرسية المعنوية وتتكون من 13 فقره، البيئة المدرسية التعليمية وتتكون من 12 فقره.

وتتشرف الباحثة أن تضع بين يديكم الكريمتين هذه المقاييس، نظراً لكونكم من ذوي الخبرة في هذا المجال، فإنها تطمح أن تتفضلوا بإبداء رأيكم السديد حول صلاحية فقرات المقاييس ووضوحها،

ومدى انتمائها للبعد الذي تتدرج تحته، وملاءمتها للبيئة العُمانية. كما أرجو إضافة أي ملاحظات أو مقترحات ترونها مناسبة.

ختامًا لا يسع الباحثة إلا أن تشكركم على حسن تعاونكم، وجهودكم البارزة، ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذه المقاييس، لما فيه خدمة البحث العلمي، وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير.

**الباحثة: عزاء بنت سالم بن سليمان الحبسية**

الاسم: .....	الدرجة العلمية:.....
جهة العمل: .....	الوظيفة:.....
التخصص: .....	التوقيع:.....

## البعد الأول: الضغوط النفسية

ملاحظات	الانتماء للبعد		الصياغة اللغوية		الفقرات	رقم
	لا تنتمي	تنتمي	غير ملائمة	ملائمة		
<b>المحور الأول: وقيس الضغوط المتعلقة بالمنهج المدرسي</b>						
					1 المناهج لا تلبى حاجاتي وميولي واهتماماتي.	
					2 المناهج لا تنمي مهارات التفكير العليا	
					3 أسلوب عرض محتوى المناهج غير شيق ويبيث الملل في نفوس الطلبة	
					4 عدم مراعاة محتوى المناهج للفروق الفردية بين الطلاب	
					5 أرى بأن المحتوى يركز على اسئلة الحفظ والتذكر في الاختبارات	
					6 عدم تركيز المحتوى على مواقف ومشكلات تتحدى تفكير الطلبة وتحفزهم للحل	
					7 أشعر بأن الموضوعات تفتقر لوجود محتوى ينمي الخيال ويساعد على الابداع	
					8 افتقار المحتوى لمواضيع تشجع الطلبة على البحث والتعلم الذاتي	
					9 عدم ملائمة محتوى المنهج لظروف العصر ومتطلباته المختلفة	
					10 أرى تكرار بعض المعلومات حول المواضيع بدلا من توسيع إدراك الطلاب للمشكلات الحديثة	
					11 عدم تنوع أساليب التقويم بحيث تراعي الفروق الفردية وعدم استخدام أساليب تقويم حديثة	
<b>المحور الثاني: وقيس الضغوط المتعلقة بالمعلم.</b>						
					1 عدم اهتمام المعلمين بمعالجة مشكلات طلابهم	
					2 اعتماد المعلمين طريقة التدريس الالقائية	
					3 عدم تشجيع التلاميذ على توظيف التقنيات الإلكترونية بشكل مبتكر	
					4 عدم الاهتمام بالأنشطة اللاصفية التي تعمل على تنمية الإبداع لدى الطلاب	
					5 عدم توفر وسائل التعلم المرئي والسمعي والمكتوب	
					6 عدم وجود تفاعل صفي يركز على الحوار الهادف ويثير التفكير الناقد والعصف الذهني والتعلم التعاوني	
					7 عدم اهتمام المعلم بتوجيه الطلاب بما يناسبهم من اختيار مواد للصف الحادي عشر من خلال تقييمه للطلاب	

ملاحظات	الانتماء للبعد		الصياغة اللغوية		الفقرات	رقم
	لا تنتمي	تنتمي	غير ملائمة	ملائمة		
					عدم مراعاة تفعيل جو صفي يشجع على التعلم الثنائي وتعلم الرفاق والاقربان بصورة مبدعة ومتطورة وإيجابية	8
					عدم تعزيز الطلاب بقدرتهم على تخطي صعوبة بعض المواد الدراسية	9
					عدم وضع خطط دراسية تتناسب مع مستويات الطلاب (المرتفعة - المتدنية) للارتقاء بمستواهم	10
					تدنى مستوى تفاعل المعلم والطالب والدافعية الذاتية والداخلية بطريقة متطورة نحو الأفضل	11
					تدنى مستوى تفاعل المعلم والطالب والدافعية الذاتية والداخلية بطريقة متطورة نحو الأفضل	12
					عدم فتح المجال للطلبة في النقاش والحوار وتبادل الأفكار في تشكيل السلوك ومفهوم البيئة الصفية الآمنة	14
<b>المحور الثالث: وقيس الضغوط المتعلقة بالطالب</b>						
					لا اهتم بتخطيط ما أفعله لمواجهة متطلبات العمل المدرسي	1
					عدم توجيهي للاختيار الصحيح لمواد الصف الحادي عشر	2
					أشعر بالغضب من عدم استطاعتي اختيار المواد الصحيحة للصف الحادي عشر	3
					أشعر بعدم الارتياح من اختياري لبعض مواد الصف الحادي عشر	4
					أشعر بالقلق من عدم متابعة المدرسة لاختياري لمواد الصف الحادي عشر	5
					لا أتقف نفسي بجمع المعلومات عن المشاكل النفسية التي تواجهني	6
					دائماً أرى الجانب السلبي في المشاكل النفسية التي تواجهني	7
					اقنع نفسي بأنني غير قاد على مواجهة المشكلات النفسية	8
					لا اطلب المساعدة من أفراد أسرتي لحل مشكلتي النفسية	9
					أشعر بأن زملائي يبتعدون عني دائماً لحل مشاكلي النفسية	10
					اقنع نفسي بأن ما يحدث لي من مشكلات نفسية لا يمكن تغييرها ومعالجتها	11
					أشعر بالخوف عندما أتعرض لمشكلة معينة	12
					اقنع نفسي بأن مشاكلي النفسية ستكون مؤذية لي مهما حدث	13
					لا أطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة مني	14
					دائماً اجلس وحيداً عندما أكون متوتراً	15



ملاحظات	الانتماء للبعد		الصياغة اللغوية		الفقرات	الرقم
	لا تنتمي	تنتمي	غير ملائمة	ملائمة		
					لا يوجد تفعيل لدور مجلس أولياء الأمور في خدمة مصلحة الطالب في المدرسة	8
					عدم مراعاة المدرسة في تحقيق العدالة بين الطلاب	9
					عدم اتباع المدرسة أساليب ديمقراطية في الحوار والمناقشة	10
					لا يوجد تعزيز للمساندة بين الإدارة والمعلمين في المدرسة	11
					عدم اهتمام المدرسة بتوفير فرص المشورة على المستويين النفسي والاجتماعي لطلاب.	12
					عدم تكريم إدارة المدرسة المتميزين من الطلاب	13
<b>المحور الثالث: وقيس البيئة المدرسية التعليمية.</b>						
					عدم اتباع المدرسة أساليب متنوعة لمتابعة تقدم جميع الطلاب دراسيا	1
					عدم اهتمام المدرسة بوضع برامج توعوية في آلية اختيار مواد الصف الحادي عشر	2
					عدم متابعة الطلاب في اختيارهم للمواد الدراسية للصف الحادي عشر	3
					لا تدعم المدرسة الأنشطة الصفية واللاصفية بمختلف أنواعها ومجالاتها	4
					لا تتعاون المدرسة مع مؤسسات المجتمع المحلي	5
					لا توفر المدرسة برامج تعوض الطلاب علميًا في حال غياب أحد أفراد الهيئة التدريسية	6
					لا تتيح المدرسة للطلاب فرصًا للمشاركة في اتخاذ القرارات التي تخصهم	7
					لا تدعم المدرسة نظامًا لمتابعة تقدم الطلاب في ضوء نواتج التعلم المستهدفة	8
					لا يوجد تواصل بين المدرسة وأولياء الأمور بما يخص اختيار الطالب لمواد الصف الحادي عشر	9
					عدم توعية أولياء الأمور لمستويات أبنائهم للمساعدة في الاختيار الصحيح لمواد الصف الحادي عشر	10
					لا يطبق المعلمون إجراءات تحقق مستويات تعليمية عالية للطلاب	11
					لا توجد خطة مفعلة للتنمية المهنية للطلاب	12

## ملحق (2)

### أسماء المحكمين لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

م	الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة / المؤسسة
1	د. حسين بن علي الخروصي	أستاذ دكتور	جامعة السلطان قابوس
2	د. أحمد بن محمد الفواعي	أستاذ مشارك	جامعة نزوى
3	د. عصام عبدالحميد اللواتي	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
4	د. جوخة بنت محمد الصوافي	أستاذ مساعد	جامعة الشرقية
5	د. أمجد جمعة	أستاذ مساعد	جامعة الشرقية
6	د. شريف السعودي	أستاذ مساعد	جامعة الشرقية
7	د. أمينة قويدر	أستاذ مساعد	جامعة الشرقية



### ملحق (3)

#### فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية في صورته النهائية



#### الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عُمان. وذلك استكمال للحصول على درجة الماجستير في التربية: نخصص علم النفس ولتحقيق هدف الدراسة ستقوم الباحثة بجمع البيانات من خلال هذه الاستبانة في قسمين: الأول مقياس الضغوط النفسية المدرسية المرتبطة ب (المنهج المدرسي، الطلبة، المعلم، البيئة المدرسية المادية، البيئة المدرسية التعليمية). والثاني مقياس فاعلية الذات.

عزائي طلبة الصف العاشر يرجى التكرم بتعبئة الاستبانة بتأني وشفافية ضمانا لأفضل النتائج.



غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفئة	الترتيب
					قلة استخدام أجهزة الامن والسلامة في المدرسة	4
					ازدحام الغرف الصفية بأعداد الطلبة	5
					عدم وجود مكتبة مجهزة ومزودة بمصادر معرفة في المدرسة	6
					عدم توفير مختبرات حديثة تحقق اهداف المدرسة	7
<p>المحور الخامس: الضغوط النفسية المتعلقة بالبيئة المدرسية التعليمية (المكان الذي تتم فيه عملية التعلم والتعليم مع ما تحتويه من مؤثرات وعناصر بشرية ومادية تتفاعل مع بعضها ليحدث التعليم المطلوب).</p>						
					قلة اهتمام المدرسة بالإرشاد وتوجيه الطلبة	1
					تحرص إدارة المدرسة على استشارة الطلبة في مختلف المجالات	2
					تطبق المدرسة القوانين واللوائح المدرسية	3
					قلة التواصل مع أولياء الأمور لمساعدة الطلبة في اختيار مواد الصف الحادي عشر	4
					لا يوجد تفعيل لمجلس أولياء الأمور في المدرسة	5
					عدم مراعاة المدرسة في تحقيق العدالة بين الطلبة	6
					عدم تكريم إدارة المدرسة المتميزين من الطلبة	7

ملحق (4)

مقياس فاعلية الذات

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقــــــــــــــــرات	الرقم
					لدي قدرة على تحقيق معظم الأهداف التي حددتها لنفسى.	1
					عند مواجهة مهام صعبة، أنا متأكد من أنني سأحققها.	2
					عمومًا، أعتقد أنه يمكنني الحصول على نتائج مهمة بالنسبة لي.	3
					أعتقد بأنه يمكنني النجاح في أي مسعى أضعه في ذهني.	4
					لدي القدرة للتغلب على العديد من التحديات بنجاح.	5
					أثق في قدرتي على الأداء بفعالية في العديد من المهام المختلفة.	6
					مقارنة بالآخرين، يمكنني القيام بمعظم المهام بشكل جيد للغاية.	7
					لدي قدرة على الأداء بشكل جيد، حتى عندما تكون الأمور صعبة.	8