

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

مذكرة مكملّة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي
تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الدكتور:

بن خليفة إسماعيل

إعداد الطالبتين:

إنصاف وقادي

دلال بن خليفة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
بالموشي عبد الرزاق	أستاذ محاضر (أ)	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	رئيسا
بن خليفة إسماعيل	أستاذ محاضر (أ)	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مشرفا ومقررا
قدادرة شوقي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	ممتحنا

الموسم الجامعي: 2020/2019

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، اللهم أنفعنا بما علمتنا، وعلمنا ما ينفعنا. وزدنا علما، وهب لنا من لدنك رحمة، إنك أنت الوهاب، والصلاة والسلام على نبينا محمد أشرف المرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن سار على هداة إلى يوم الدين.

أما بعد:

نتقدم بخالص شكرنا وعظيم تقديرنا وامتنانا إلى أستاذنا الفاضل الدكتور "بن خليفة اسماعيل" الذي أسعدنا بإشرافه على هذه المذكرة، فقد رافقنا في هذه الرحلة التعليمية، ومنحنا الكثير من وقته، وجاده علينا بإرشاداته السديدة، وتوجيهاته المفيدة، ومنحنا من علمه ما يعجز مثلنا على مكافئته، فجزاه الله عنا كل الخير.

والشكر موصول لكل من: أساتذة كلية العلوم الاجتماعية، وبالأخص أساتذة تخصص علم النفس المدرسي.

وإلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو بعيد، ونرجو لهم من الله الأجر والثواب.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية الوادي.

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (181) تلميذا وتلميذة، من تلاميذ المتوسط يزاولون دراستهم بمتوسطات الأمير عبد القادر، محمد الأمين العمودي، طير حسن بالوادي في السنة الدراسية 2020/2019 ، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدرسية لـ "د. اسماعيل بن خليفة ومقياس جودة الحياة لـ "منسي وكاظم" ، باتباع المنهج الوصفي ، ولمعالجة البيانات فقد تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار (ت) ومعامل بيرسون لدلالة عن الفروق في معالجة وتحليل النتائج .

وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

تم تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء التراث التربوي والسيكولوجي، والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وختمت الدراسة بتقديم مجموعة من التوصيات.

The abstract of the study:

The study aimed to reveal the relationship between school psychological stress and quality of life for middle school pupils in the city of El oued.

The study was conducted on a sample of (181) male and female pupils from the average pupils studying in El-Amir Abdul Qadir, Muhammad Al-Amin Al-Amoudi, Tayer Hassan Middle schools in the city of Eloued for the academic year 2019/2020. To achieve the objectives of the study, we are using the gathering data tools in school psychological stress for "Dr. Smail Ben Khalifa and the measure of the quality of life for" Mansi and Kadhim ", and using the descriptive approach, and for data processing, some statistical methods represented in (T) test were used to indicate the differences and Pearson coefficient in the treatment and analysis of results.

After statistical treatment, the following results were reached:

_There is a statistically significant correlation between school psychological pressures and quality of life for middle school students.

_ There are statistically significant differences in school psychological pressures according to the gender variable among middle school students.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
ملخص الدراسة بالعربية	ب
ملخص الدراسة بالإنجليزية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	ز
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1- إشكالية الدراسة	5
2- تساؤلات الدراسة	8
3- فرضيات الدراسة	8
4- أهمية الدراسة	9
5- أهداف الدراسة	10
6- التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة	10
7- الدراسات السابقة	12
الفصل الثاني: الضغوط النفسية المدرسية	
تمهيد	20
أولاً: الضغوط النفسية	
1- مفهوم الضغط النفسي	21
2- النظريات المفسرة للضغط النفسي	22
3- أسباب ومصادر الضغط النفسي	26
4- أنواع الضغط النفسي	27

ثانيا: الضغوط النفسية المدرسية	
28	1- مفهوم الضغوط النفسية المدرسية
29	2- مظاهر الضغوط النفسية المدرسية
30	3- أبعاد الضغوط النفسية المدرسية
32	4- عوامل الضغوط النفسية المدرسية
35	5- آثار الضغوط النفسية المدرسية
36	6- أسباب الضغوط النفسية المدرسية
37	7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المدرسية
41	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: جودة الحياة	
43	تمهيد
44	1- مفهوم الجودة
44	2- مفهوم جودة الحياة
45	3- أبعاد جودة الحياة
45	4- مؤشرات جودة الحياة
46	5- مظاهر جودة الحياة
49	6- التوجهات النظرية لجودة الحياة
51	7- كيف تتحقق جودة الحياة
55	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
58	تمهيد
59	1- منهج الدراسة
59	2- مجتمع الدراسة
60	3- الدراسة الاستطلاعية

61	4-أدوات الدراسة
65	5-الدراسية الأساسية
66	6-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
67	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
69	1-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية العامة
70	2-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
73	3-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
76	خلاصة وتوصيات
79	قائمة المراجع
الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	01
61	يوضح توزيع عينة التقنين حسب المتوسطات	02
62	يوضح معامل ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوطات النفسية المدرسية	03
62	يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية	04
63	يوضح معامل ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	05
64	يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية	06
65	يوضح نسبة أفراد عينة الدراسة من المجتمع الأصلي	07
66	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	08
69	يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة	09
71	يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية المدرسية تبعا لمتغير الجنس	10
73	يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس	11

تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية ، وذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانونها والتمثلة في التوتر والاحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة التي تفوق طاقاتهم وقدراتهم ، وبالرغم من كون المدرسة مؤسسة اجتماعية ثانية من حيث الأهمية بعد الأسرة باعتبار مكانتها في التأثير على الفرد ورعايته ، بالإضافة إلى صقل شخصيته وتنمية مهاراته و قدراته وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات ، كما أنها تعمل على تهيئة الجو المناسب لهم معتمده في ذلك على مبدأ التطور المستمر من حيث البرامج والوسائل وطرق أدائها مع توفر السبل الناجحة في تحقيق النمو السليم والمتكامل من جميع النواحي العقلية والجسمية واجتماعية وعاطفية، حتى يتسنى لهم التمتع بقدر كاف من الصحة النفسية والجسدية والمدرسية و جودة الحياة من خلال القدرة على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومه الضغوط النفسية ، ويعتبر شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة .

وهذه الدراسة تتضمن جانبين:

الجانب الأول: نظري ويتكون من ثلاثة فصول، **الفصل الأول** تم فيه تحديد اشكالية الدراسة والتساؤلات الجزئية لها وبعدها الفرضيات المقدمة للإجابة عن تلك التساؤلات وتليها أهمية الدراسة وأهداف الدراسة وحدود الدراسة وأخيرا التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

أما الفصل الثاني فقد تمحور حول مفهومين أساسيين هما **أولاً:** الضغط النفسي حيث قمنا بتحديد مفهوم الضغط النفسي والنظريات المفسرة له وما هي أسبابه ومصادره وأنواعه.

ثانياً: الضغوط النفسية المدرسية مفهومها مظاهرها، أبعادها، عواملها، آثارها، أسبابها، استراتيجيات لمواجهتها.

أما الفصل الثالث فسنتطرق فيه إلى مفهوم الجودة ومفهوم جودة الحياة، أبعاد جودة الحياة، مؤشرات جودة الحياة، مظاهر جودة الحياة، التوجهات النظرية لجودة الحياة ثم كيف تتحقق جودة الحياة.

الجانب الثاني: التطبيقي ويحتوي على فصلين أولهما تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة، ومجتمع الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية، وختام الفصل تم بذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة، حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة وفي الأخير تم الوصول إلى خلاصة وبعض الاقتراحات المتعلقة بالدراسة، وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الجانِب النظري

الفصل الأول:

1- إشكالية الدراسة.

2- تساؤلات الدراسة.

3- فرضيات الدراسة.

- الفرضية العامة.
- الفرضيات الجزئية.

4- أهمية الدراسة.

- الأهمية النظرية.
- الأهمية التطبيقية.

5- أهداف الدراسة.

6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

- الضغوط النفسية المدرسية.
- جودة الحياة.

7- الدراسات السابقة.

- دراسات تتعلق بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة.
- دراسات تتعلق بالضغوط النفسية المدرسية.
- دراسات تتعلق بجودة الحياة.
- التعقيب على الدراسات السابقة.

1-الإشكالية

تعتبر المدرسة من أهم الحواض الاجتماعية للفرد حيث تشكل بيئة اجتماعية نفسية ذات أثر كبير على حياة التلاميذ النفسية والاجتماعية لأنها تسعى الى تنمية قدراتهم وتزويدهم بالمعارف والمهارات وتعديل سلوكهم وضبطه، كل ذلك لمحاولة بناء افراد لديهم القدرة على تحقيق اهدافهم وطموحاتهم وذواتهم بغرض التكيف مع بيئاتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغوط التي تواجههم. (عبد الله عادل شراب وآخر، 2015 ، ص03)

ولتجنيبهم الضغوط النفسية التي قد تؤثر على مسارهم الدراسي حيث استحوذ هذا الموضوع على اهتمام المختصين في علم النفس وعلوم التربية، وقد امتد موضوع الضغوط النفسية الى جميع الفئات العمرية بما فيها التلاميذ المتدربين من خلال ما يواجهونه من ظروف وعوامل قد تعيق تحقيق النجاح والتفوق في دراستهم وقد تزيد من خوفهم على مستقبلهم المهني. (شادية التل وآخرون، 2014، ص48)

وتعد الضغوط النفسية التي يواجهها التلاميذ في المدرسة نتيجة أحداث دراسية ضاغطة من أهم مسببات القلق والعدوان والاكنتاب والانخفاض في التحصيل الدراسي ومن ثم الفشل وكراهية المدرسة.

فيشير لطفي عبد الباسط إلى ان الضغط المدرسي عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفسية والاجتماعية والبيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنه مصدر التوتر والقلق النفسي. (لطفي عبد الباسط ،2009، ص03)

وعلى هذا الأساس يمكن اعتبار الضغوط النفسية المدرسية هي الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ في مراحل التعليم المختلفة من بينهم تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط فهم أكثر عرضة للضغوطات النفسية باعتبارهم يمرون بمرحلة حرجة هي مرحلة المراهقة.

وعليه فإن التلاميذ المتمدرسين في المتوسط يشكلون فئة هشة في التعرض للضغوط باعتبارهم في مرحلة المراهقة (شارف جميلة، 2017، ص31)، حيث يواجهون فيها صعوبات الدراسة المتمثلة في ضغوط المناهج والواجبات المدرسية وضغوط المدرسين والادارة والامتحانات والتقييم والتفكير في المستقبل التي يواجهونها بالمقاومة المتمثلة في الرفض والغضب والتمرد على كل النظم الدراسية بكافة جوانبها ويصل بهم الأمر في بعض الأحيان للإخفاق و الرسوب المتكرر وقد ينتهي بهم الحال إلى التسرب من المدرسة.

(مروة محمد، 2015، ص11)

وقد أشارت دراسة (محمد نادر وآخرون، 2014) إلى أن مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ قد تكون: من داخل البيئة المدرسية أو من خارج البيئة المدرسية.

وأكد "دوك" بأن الضغط ينتج عن قلق من أحداث الحياة حيث أن أحداث الحياة غير المرغوبة تسبب الضغط أو المرض كما تؤثر في تقدير الفرد لذاته وفي طريقة حياته وتتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة، كما أن الحدث يعرف بأنه ضاغط أو غير ضاغط ويرتبط هذا التصنيف بعملية التقييم من خلال المواقف أو المؤشرات الموجودة في البيئة على أنها مرهقة بالنسبة له، أو أنها تتجاوز قدرته على التكيف وبالتالي يصنفها على أنها ضاغطة (رمضان، 2004).

كما أن الضغوط بذاتها لا تعد جيدة ولا سيئة، وإنما تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحيانا دافعا له للإنجاز، عندما تكون ايجابية ومؤيدة، أو تكون سببا لمشاعر القلق والانزعاج عندما تكون سلبية وضارة انطلاقا من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار، وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لها.

(glover،low ،2000)

وتختلف مواجهة الضغوط حسب جودة الحياة لكل شخص فنجد من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في أهدافه الشخصية، الأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وامكانياته حيث لها دور هام في التحكم في البيئة بما يسهم في زيادة القدرة على الانجاز ونجاح الأداء . (الشرقاوي، 2001).

ومن خلال الدراسات النفسية الحديثة يلاحظ اهتماماً كبيراً بمفهوم جودة الحياة بشكل خاص ومن أمثلة ذلك دراسة (حسن وآخرون، 2006) فقد أصبح متغير جودة الحياة من أكثر المتغيرات تناولاً في الفترة الأخيرة لما له دور في التخفيف من الضغوط النفسية والوصول للسعادة والرضا لدى الأفراد. (kidd et al، 2008)

فاستخدم مفهوم جودة الحياة للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم في أحيان أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المادية و الاجتماعية المختلفة، ونستطيع أن نقول أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات الأساسية، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتطلبات حياته وشعوره بالرضا عن معنى الحياة، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش بحياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع، حيث يستطيع الفرد أن يحقق طموحاته و اهتماماته، والتغلب على مشكلات الحياة وتحديد هدف ومعنى يسعى لتحقيقه وصولاً إلى تحقيق جودة الحياة. (العبيدي، 2013)

وحسب دراسة(jordan2003)، تأتي أهمية دراسة الضغوط النفسية في علاقتها بجودة الحياة باعتبار أن مستوى شعور الأفراد بالضغط النفسي قد يقلل من مستوى تقديرهم لجودة حياتهم حيث توصلت نتائجها إلى ارتباط جودة الحياة لدى الشباب عامة والجامعيين خاصة بكل من تقدير الذات وتخفيف الضغوط. وإذا استطاع الفرد التغلب على الصعوبات

والمشكلات الحياتية فإنه لن يشعر بالضيق أو التوتر أو الخوف أو القلق، وتقل الضغوط النفسية والتوتر حول ما سيأتي به المستقبل.

وعليه فإن جودة حياة التلميذ غدت تحدياً للمدرسة من أجل تحسين مخرجاتها للمجتمع، من خلال تلميذ قادر على مواجهة الضغوط النفسية المدرسية بما يحقق له التوازن النفسي ويزيد من جودة حياته وتأسيساً على ما تقدم نسعى في الدراسة الحالية إلى إبراز العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمدينة الوادي، والعمل على فحص الفروق في هذه المتغيرات بحسب الجنس لدى أفراد العينة من المتمدرسين وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

2-تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

3-فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية و جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

4-أهمية الدراسة:

1-الأهمية النظرية:

- أهمية هذه الدراسة تكمن في تسليطها الضوء على العلاقة التي يمكن ان تربط بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- اثراء المكتبة الوطنية بدراسات جديدة وذلك لقلّة الدراسات المحلية في هذا المجال وبصفة خاصة في مجال الضغوط النفسية المدرسية.
- هذه الدراسة تكشف عن العديد من المشكلات المطروحة في المؤسسات التربوية وتسهم في التعرف على الأسباب المؤدية إلى انخفاض مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ وتفاقم الضغوط النفسية المدرسية لديهم.

2-الأهمية التطبيقية:

في ضوء ما قد تُسفر عنه هذه الدراسة من نتائج تتوقع الاستفادة منها في المجالات الآتية:

- مساعدة مستشاري الارشاد والتوجيه التربوي في تعميق فهمهم للضغوط النفسية المدرسية وجودة حياة التلميذ.
- المساعدة في وضع برامج ارشادية ووقائية وعلاجية للتلاميذ الذين يعانون من الضغوط النفسية المدرسية.

- تفيد هذه الدراسة في آفاق تحسين البيئة المدرسية وجودة حياة التلميذ.

5-أهداف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- التعرف على مفهومي الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة بشكل أعمق.
- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- الكشف عن تأثير متغير: الجنس(ذكر/أنثى)، في الضغوط النفسية المدرسية وفي جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

6-التعاريف الإجرائية:

-الضغوط النفسية المدرسية:

حسب "الأهواني" فإن الضغوط النفسية المدرسية هي مجموعة من الصعوبات والمعاناة والمشقة، التي يواجهها التلميذ ويدركها في المواقف والمجالات الدراسية التي تتمثل في البيئة المدرسية وضغوط المناهج وضغوط الواجبات المدرسية وضغوط المدرسين وضغوط الإدارة والرفاق والأسرة وضغوط الامتحانات والتقويم، بالإضافة إلى ضغوط التفكير في المستقبل(الأهواني حسين، 2005، ص177) ، ويرى "العمرى" أن الضغوط النفسية المدرسية هي التوترات والصعوبات التي يواجهها ويدركها التلميذ في المواقف المدرسية، والتي تؤدي الى عدم توافقه مع البيئة المدرسية والى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه وصعوبة كل من الاختبارات والمناهج الدراسية.

(العمرى مرزوق، 2012).

أما إجرائيا فهي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على أبعاد مقياس الضغوط النفسية المدرسية المستخدم في هذه الدراسة التي تتعلق بالعلاقات الاجتماعية

والبيئة المدرسية والمناهج الدراسية والواجبات المنزلية والانشطة اليومية المصاحبة والامتحانات.

-جودة الحياة:

يرى "الاشول" جودة الحياة في انها درجة الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الافراد لقدرة الخدمات على اشباع حاجتهم المختلفة ولا يمكن ان يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الافراد الذين يتفاعل معهم من الاصدقاء والاشقاء والاقارب، اي جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والنفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (الأشول عادل، 2005)

وحسب "أبو حلاوة" فيشير أن جودة الحياة هي وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية، لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي، كما يعبر عنها بالسعادة والرضا عن الحياة.

(أبو حلاوة محمد، 2010)

أما اجرائيا فجودة الحياة، هي مجموعة الدرجات التي يحصل عليها التلميذ المفحوص على أبعاد مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة التي تتعلق بجودة الصحة العامة، وجودة الحياة الاسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف (الجانب الوجداني) وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته.

7-الدراسات السابقة:

دراسات تتعلق بالضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بجودة الحياة:

1-دراسة حسن عبد الحميد سعيد وآخرون(2006):

قامت هذه الدراسة ببحث علاقة كل من جودة الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، لدى عينة من (183) طالبا وطالبة من طلبة جامعة قابوس بعمان، موزعون على التخصصات العلمية والادبية وكذا السكن الداخلي والخارجي والنوع(ذكور/اناث)، ولقد تم استخدام أداتين هما مقياس نوعية الحياة ،ومقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية فكلما زادت الضغوط النفسية على الفرد قل احساسه بجودة الحياة ووجود علاقة موجبة دالة بين جودة الحياة واستخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط، فكلما زاد معدل الفرد من استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط زاد احساسه بجودة الحياة. (حسن عبد الحميد سعيد وآخرون،2006)

2-دراسة قون وكوهين(1994):

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بلغت(97) طالبا وطالبة ، لمعرفة العلاقة بين أحداث الحياة السارة وغير السارة مع الوضع النفسي السوي وغير السوي، باستخدام مقياس الأحداث الحياتية لطلبة الجامعة، ومقياس الاكتئاب ومقياس التحكم الانفعالي ومقياس جودة الحياة، فقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين عامل جودة الحياة وتخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة. (حسن عبد الحميد سعيد وآخرون2006)

3-دراسة جريش وآخرون(2004):

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين ضغوط حياة الطالب وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وذلك لدى عينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية الصيدلة، بلغ عددهم (166) طالبا وطالبة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الدرجات المرتفعة من الضغوط بالمرتبطة بحياة الطالب واحساسه بجودة الحياة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الإحساس بجودة الحياة، كما توصلت تلك الدراسة إلى أن أكثر مسببات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تتمثل في الامتحانات ونتائجها والتدريبات العملية ومجموعة الأقران. (Gireech,v, et al, 2004, pp: 1-9)

4-دراسة العازمي أحمد(2013):

هدفت هذه الدراسة عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت حيث شملت عينة الدراسة (318) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الكويت منهم (157) من الذكور و (161) من الإناث. من طلبة الأقسام العلمية والأدبية، واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، كما طبق قائمة مشكلات وضغوط الحياة إعداد عبد الستار إبراهيم (2011) ومقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية ترجمة وإعداد أحمد عبد الخالق (2008) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية قوية بين تقدير أفراد العينة جودة حياتهم وبين تقديرهم لما يشعرون به من ضغوط وأعراض هذه الضغوط النفسية والجسمية والمعرفية والسلوكية، وأشارت هذه الدراسة إلى أن ارتفاع إدراك الضغوط، يرتبط بانخفاض تقدير جودة الحياة، كما بينت نتائج الدراسة أن الذكور أقل معاناة من الضغوط النفسية مقارنة بالإناث، وأن تقدير جودة الحياة منخفض عند الإناث عنه عند الذكور، كما بينت نتائج الدراسة، القدرة التنبؤية للأعراض العضوية والمعرفية والاجتماعية في التنبؤ بمستوى ودرجة تقدير جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين. (العازمي أحمد، 2013).

5_ دراسة ليند هولم (2007):

بحثت هذه الدراسة في طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية واستخدام ثلاث من استراتيجيات المواجهة (استراتيجية البحث عن طلب العون، واستراتيجية الهروب والاستسلام واستراتيجية حل المشكلات) وجودة الحياة المدركة، وذلك لدى عينة يمثلها (137) طفلاً ممن يعانون من التوحد، وباستخدام معادلة النمذجة البنائية توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والإحساس بجودة الحياة، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية تؤثر في الإحساس بجودة الحياة بصورة غير مباشرة عبر استراتيجيات المواجهة المستخدمة. (Lindholm ,M, 2007)

دراسات تتعلق بالضغوط النفسية المدرسية:

1-دراسة مدحت سمير(2002):

فحصت هذه الدراسة العلاقة بين ضغوط البيئة المدرسية والتوافق النفسي، وشملت عينة الدراسة(150) تلميذا وتلميذة بالمعاهد الابتدائية الأزهرية جامعة عين شمس بمصر، واستخدمت الدراسة مقياس ضغوط البيئة المدرسية، ومقياس التوافق النفسي، وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في إدراك الضغوط. (مدحت سمير،2002)

2-دراسة محروس احسان(2002):

هدفت هذه الدراسة، الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى السواء النفسي، وشملت عينة الدراسة(120) فردا من الشباب جامعة عين شمس بمصر، واستخدم الباحث في الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس جودة الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط، وكشفت الدراسة عن العديد من النتائج، منها وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والسواء النفسي، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في الضغوط النفسية. (محروس احسان،2002)

3-دراسة بن ويس فتيحة(2018):

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية، وشملت عينة الدراسة(120) تلميذ وتلميذة، فاستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المدرسية، وكشفت الدراسة عن العديد من النتائج، منها لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية المدرسية. (بن ويس فتيحة،2018)

دراسات تتعلق بجودة الحياة:

1-دراسة نغم سليم جمال(2016):

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، فشملت عينة الدراسة(321) طالبا وطالبة من مدينة السويداء، وتم استخدام مقياس جودة الحياة محمد منسي وعلي كاظم، 2006. فأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة من المرحلة الثانوية العامة تبعاً لمتغير الجنس وهذه الفروق لصالح الإناث. (نغم سليم جمال،2016)

2-دراسة بن عطية نوال(2017):

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية، فشملت عينة الدراسة(90) طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والانسانية جامعة زيان عاشور بالجلفة، فقد تم استخدام المقاييس الخاصة بهذين المتغيرين هما: مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم 2006، ومقياس الرضا عن التخصص الدراسي لداليا يوسف 2008، فكانت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة. (بن عطية نوال،2017)

3-دراسة علي حمادية(2018):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د)، جامعة سطيف2، تكونت عينة الدراسة من حوالي (57) طالب وطالبة دكتوراه تم اختيارهم بطريقة قصدية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل، فكانت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه تعزى لمتغير الجنس، وهذا لصالح الإناث. (د. علي حمادية وآخرون، 2018)

4-دراسة خديجة حني(2015):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي، كذلك التعرف على علاقة كل من جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي بالجنس والتخصص، فتم إجراء الدراسة على عينة قدرها (100) طالب وطالبة من الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي 2015، وباستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (2006)، ومقياس الرضا عن التخصص الدراسي لداليا يوسف (2008)، كشفت الدراسة عن العديد من النتائج: أهمها لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة. (حني خديجة، 2015)

5-دراسة اسماعيل بن خليفة (2017):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بالإضافة إلى معرفة الفروق التي تعزى بين الجنسين وكذا الشعبة الدراسية، فتم إجراء الدراسة على عينة قدرها (61) تلميذ وتلميذة ، جرت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الوادي خلال الموسم الدراسي 2015_2016، باستخدام أداة جمع البيانات التي تمثلت في مقياس جودة الحياة لـ كاظم ومنسي (2006)، كشفت هذه

الدراسة العديد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث. (اسماعيل بن خليفة، 2017)

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد أن تناولت الباحثتان مجموعة من الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي المدرسية وجودة الحياة عند الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة ومن خلال استقراء الدراسات الفائزة تبين ما يلي:

1- أن بعض الدراسات السابقة تناولت بالبحث في جودة الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية أو التخفيف من هاته الضغوط مثل دراسة (حسين عبد الحميد سعيد وآخرون، 2006) ودراسة (قون وكوهين، 1994) ودراسة (جريش وآخرون، 2004) ودراسة (ليند هولم، 2007) وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغط النفسي فكلما زادت الضغوط النفسية على الفرد قل احساسه بجودة الحياة ووجود علاقة موجبة دالة بين جودة الحياة واستخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط، فكلما زاد معدل الفرد في استخدام مقاومة الضغوط زاد احساسه بجودة الحياة.

2- اهتمت بعض الدراسات بدراسة الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية وأقرت نتائجها وجود فروق لصالح الإناث وذلك على غرار دراسة (العازمي أحمد، 2013)، وأبانت نتائج دراسات أخرى على عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية المدرسية بين الذكور والإناث مثل دراسة (بن ويس فتيحة، 2018)، كما أظهرت نتائج دراسات أخرى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس مثل دراسة (مدحت سمير، 2002) ودراسة (محروس احسان، 2002).

3- اهتمام بعض الدراسات بدراسة الفروق بين الجنسين في جودة الحياة وأقرت نتائجها عن وجود فروق في مستوى جودة الحياة حسب النوع لصالح الإناث مثل دراسة (نغم

سليم جمال، 2016) ودراسة (علي حميدة، 2018) ودراسة (العازمي أحمد، 2013)، كما أظهرت نتائج دراسات أخرى عن عدم وجود فروق حسب متغير الجنس مثل دراسة (بن عطية نوال، 2017) ودراسة (حني خديجة، 2015) ودراسة (جريش وآخرون، 2004)، كما اظهرت نتائج دراسات أخرى عن وجود فروق في مستوى جودة الحياة حسب النوع لصالح الإناث مثل دراسة (اسماعيل بن خليفة، 2017) ودراسة (نغم سليم جمال، 2016) ودراسة (علي حميدية، 2018) ودراسة (العازمي أحمد، 2013).

وعليه وتأسيساً على ما تقدم يمكن أن نستنتج أن اختلاف نتائج الدراسات وتباينها يؤكد أن دراسة موضوع الضغوط النفسية المدرسية وعلاقته بجودة الحياة عند التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط مازال في حاجة لمزيد من البحث والتمحيص في عديد من المجالات وخاصة في المتغيرات المؤثرة في هذا الموضوع، مما يفتح المجال لمزيد من الدراسات في المستقبل.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية المدرسية

تمهيد

أولاً: الضغوط النفسية

1- مفهوم الضغط النفسي.

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي.

3- أسباب ومصادر الضغط النفسي.

4- أنواع الضغط النفسي.

ثانياً: الضغوط النفسية المدرسية

1- مفهوم الضغوط النفسية المدرسية.

2- مظاهر الضغوط النفسية المدرسية.

3- أبعاد الضغوط النفسية المدرسية.

4- عوامل الضغوط النفسية المدرسية.

5- آثار الضغوط النفسية المدرسية.

6- أسباب الضغوط النفسية المدرسية.

7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المدرسية.

خلاصة الفصل

تمهيد

إن موضوع الضغوط النفسية المدرسية من بين اهم المواضيع التي شغلت بال المختصين والباحثين.

من كثرة العاملين في مجال التربية، وكذلك الآثار السلبية التي يتركها على مستوى أداء المتعلمين وشعورهم بعدم الرضا عن النتائج الدراسية وما ينجم عنها، وفي هذا الفصل سنحاول عرض اهم المشكلات التي خلقت ضغطا للتلاميذ من خلال استعراض العناصر التالية:

أولاً: الضغوط النفسية مفهومها، النظريات المفسرة لها، اسبابها، مصادرها، وأنواعها.

ثانياً: الضغوط النفسية المدرسية مفهومها، مظاهرها، أبعادها عواملها، آثارها، أسبابها، استراتيجيات مواجهتها.

أولاً: الضغوط النفسية

1- مفهوم الضغط النفسي: إن مصطلح الضغوط النفسية مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة destresse، والتي تشير الى معنى الاختناق، والشعور بالضيق والالام، والظلم والشعور الغير مرغوب وغير المحبب ويرى سميث انها مشتقة من الكلمة اللاتينية stictus وهي تعني الصرامة ويمكن اعتبار هذا المصطلح في الاصل دالا على المعاناة والضيق والاضطهاد. (طه عبد العظيم حسين وآخر، 2006، ص17)

يقول "حمدي علي الفرماوي": أن المصطلح قد تناوله الافراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجال حياتهم الاجتماعية والمهنية فنرى الاطباء يستخدمون لفظ الضغط في اطار الميكانيزمات الفيزيولوجية، ويستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الخرساني مثلاً، ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة الضيق وشعور بالظلم او الاختناق، أما الاداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ لتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي معين. (حمدي علي الفرماوي، 2009، ص20)

ويعرفه "سيلي"(1975) بأنه الاستجابة الغير محددة الصادرة من الانسان لأي مثير او طلب يوجه نحوه. ويعرفه لازاروس بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة على الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

(منى فرح، 2009، ص07)

2- النظريات المفسرة للضغط النفسية:

1- نظرية زملة التكيف العام لـ Selye.H:

تأثرت افكار selye حول الضغط النفسي بتخصصه العلمي كطبيب وبدراسة الفسيولوجيا والاعصاب، حيث ظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط sressors، وتبدو المصطلحات الفسيولوجية واضحة في صياغة مسلمات نظريته.

ويرى selye ان الضغط متغير غير مستقل، وإنما هو استجابة لعامل ضاغط، وتعد هذه الاستجابة ضغطا، ويمكن الاستدلال على ان فردا ما يقع تحت تأثير موقف ضاغط من خلال انماط معينة من الاستجابات والاعراض، حيث ان مقدارا معيناً من الضغوط يؤدي الى اضطراب التوازن الجسمي، وتعد هذه الاعراض الفسيولوجية ظاهرة عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، ولكن التعرض المتكرر والمستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على حياة الأفراد.

وفي هذا الصدد، يرى selye في إطار نظريته ان الكائن الحي يتعرض _ نتيجة متغيرات الحياة _ الى أشكال مختلفة من الضغوط، منها ما هو داخلي، ومنها ما هو خارجي، وأن هذه الضواغط يستجاب لها بما أطلق عليه مفهوم "زملة اعراض التكيف العام"، وتتكون من وجهة نظره من ثلاث مراحل:

يصبح الكائن في المرحلة الاولى _ وهي مرحلة الانذار (التنبه) _ مستعدا ومتحفزا لمواجهة التهديد.

وفي المرحلة الثانية _ وهي مرحلة المقاومة _ يبذل الكائن جهودا للتعامل مع التهديد من خلال المواجهة مثلاً.

اما في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الاستنزاف (الانهاك) فتحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد ويستنفذ مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف، ويصبح عرضه للإعياء والتعب والاصابة بالأمراض

2-نظرية Murray :

يعرف Murray الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي او لشخص، تسهل او تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين.

وقد ركز Murray اهتمامه بفهم الديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من اجل احداث عملية التوازن، ومما توصل اليه، انه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات حيث ترتبط الضغوط بالأشخاص او الموضوعات التي لها دلالات مباشرة، تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته وعلى هذا الاساس، يميز Murray بين نمطين من الضغوط، هما:

- ضغط (بيتا): وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الافراد

- ضغط (ألفا): وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع، او كما يظهرها البحث الموضوعي.

ويوضح Murray ان سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغوط (بيتا)، ومن المهم رغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط (ألفا) الموجودة بالفعل .

3-نظرية التقييم المعرفي ل Lazarus :

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بالإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، واكد Lazarus وزملاءه على الإدراك والتقييم المعرفي في الاستجابة للضغوط.

بمعنى، ان الفرد لا يستشعر الضغط الا اذا ادرك الموقف على انه يمثل تهديدا له، نتيجة شعوره بالنقص وعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئية التي يرى انها تفوق امكاناته.

وبناء عليه، ركز Lazarus على عملية التقييم المعرفي من جانب الفرد، ومن ثم الحكم على الموقف وتصنيفه، لذلك يختلف الافراد في تقييمهم للموقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر ازعاج لشخص قد لا يكون كذلك لشخص اخر.

وقد حدد Lazarus نوعين من التقييم، هما:

- التقييم الاول: ويتعلق بتقييم العالم الخارجي وان بعض الاحداث او المواقف هي بحد ذاتها مسببة للضغط.

- التقييم الثانوي: وفيه يحدد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

تتأثر عملية تقييم الفرد للمواقف او الاحداث على عوامل عديدة، وهي:

- العوامل الشخصية: وهي عديدة، أبرزها حسب Lazarus: القدرة على حل المشكلات، اعتقادات الضبط، المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات.

- عوامل البيئة الخارجية: مثل التحديات والمتطلبات الاجتماعية او الدراسية او المهنية وغيرها

- العوامل المرتبطة بالموقف او الحدث نفسه الذي يمر به الفرد.

وعليه، فإنه عند محاولة فهم الضغوط وتقييم حجمها واثارها ومصادرها واساليب التعامل معها يجب ان لا يتم تجاهل العوامل الوسطية التي قد ترتبط بالفرد في جوانبه المختلفة ومعطيات البيئة بتنوعها واختلافها، هذا من جانب.

ومن جانب آخر العلاقة والتفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة التي يبرز فيها الدور الفعال للجانب المعرفي في نشأة الضغوط بحد ذاتها وأساليب مواجهتها.

4-نظرية العجز المكتسب ل Seligman:

ترى نظرية العجز المكتسب ان ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، والتي مؤداها ان الفرد حين تفشل جهوده في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر، فإنه يتوقف عن الكفاح بسبب عجز، وبالتالي، عند فإن موقفا جديدا يولد لديه نفس رد الفعل، وهو العجز وعدم القدرة على ضبط احداثه او التنبؤ بها.

وحدد Seligman ثلاثة أبعاد من القصور تميز العجز المكتسب وتمكن من التفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز، مما يساعد على التنبؤ بإمكانية حدوثه، وهذه الابعاد هي:

- يكون دافعيًا : اي ان الفرد لا يحاول اتخاذ اي اجراءات او القيام باي مجهود للتغيير نتيجة الضغط

- يكون معرفيًا: اي ان الفرد يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعد على تجنب آثار الضغط

- يكون انفعاليا: حيث يؤدي الى حالة من الانسحاب والانعزال والاكتئاب والمخاوف والقلق، وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد.

وبهذا، فالضغط النفسي حسب هذه النظرية هو نتاج الشعور بالعجز المتعلم، عندما تتجاوز مطالب البيئة امكانات الفرد، ويشعر انه عاجز وقليل الحيلة.

وعلى ضوء كل ما سبق يتضح ان تلاميذ المدارس ليسوا بمنأى عن الضغوط النفسية، وهم عرضة للكثير من المواقف والصراعات الداخلية والخارجية والتغيرات النمائية

التي تفرض عليهم العديد من المطالب التي تستدعي اشباعا واهدافا تنتظر تحقيقا تصل لحد شعورهم بالعجز عن تحملها ومواجهتها.

وفي هذا الإطار تشير بعض الدراسات الى أن البيانات مثل البيئة المدرسية تتضمن مصادر ضاغطة أكثر من غيرها.

وما تجدر الإشارة اليه في هذا الصياغ انه بالرجوع الى الكثير من الكتابات والدراسات العلمية الاجنبية منها والعربية، نجدها زاخرة بموضوعات مثل الضغوط المهنية ببيئة عمل مختلفة، على اعتبار تأثير العلاقة بين الفرد وبيئة العمل على الضغوط النفسية لديهم وانعكست ذلك على مختلف الجوانب.

وعليه فانه من الضروري دراسة العلاقة بين الطالب والبيئة المدرسية التي يقضي فيها اغلب ساعات يومه والكثير من سنوات عمره فان النشاط الذي يؤديه فيها بمثابة عمل لا يقل اهمية عن النشاط الذي يؤديه اي عامل في بيئة عمله. (د. سلاف مشري، 2016، ص 6. 8)

3-أسباب ومصادر الضغط النفسي:

يحدد كل من "لونج" و "يلمز" مصادر الضغوط (1982) إلى ما يلي:

ـ الضغوط الفيزيولوجية: تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة، البرودة، ونقص الموارد الطبيعية إضافة الى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين.

ـ الضغوط الاجتماعية النفسية: تنطوي على متغيرات عديدة داخل الاسرة، وتسمى بالضغوط الاسرية وتتمثل في الخلافات الاسرية بين افراد الاسرة، الطلاق، تناقض القيم، صراع الاجيال، فقدان شخص عزيز، اما الضغوط النفسية فتتمثل في الاحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، ونقص تقدير الذات، القلق، الاكتئاب، مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة، كلها مؤشرات تؤدي الى الضغوط النفسية.

الضغوط المادية والاقتصادية: تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات، وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل استهلاك الأفراد.

- **الضغوط الصحية:** هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسدية والفيزيولوجية كالصداع، ارتفاع ضغط الدم، لمرضى القلب، الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة، اختلال النظام الغذائي.
- **الضغوط المهنية:** هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه، والخلافات مع الزملاء في العمل، ضغوط وقواعد وتشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر مقارنة مع الجهد المبذول.
- **الضغوط المدرسية:** تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب، نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية، إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب، والفشل الدراسي لبعض التلاميذ، توتر العلاقات بين المدرسين والطلاب.

(مليكَة شارف خولة، 2011، ص46، 48)

4-أنواع الضغط النفسي:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف "سيللي" (1980) الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:

- أ- **الضغط النفسي السيء:** الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب.
- ب- **الضغط النفسي الجيد:** الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو سفر، أو المنافسة الرياضية.

ت- **الضغط النفسي المنخفض:** الذي يحدث عندما يشعر الانسان بالملل، وانعدام التحدي، والاثارة، ويرى سيلي ايضا ان الانسان لابد ان يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي.

أما "مور" فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاثة أنواع:

أ- **الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية:** هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على اشباع حاجاته، او اخفاقه في اشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

ب- **الضغوط النمائية:** هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييرا مؤقتا في العادات، وفي اسلوب الحياة.

ت- **ضغوط الأزمات الحياتية:** هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة. (غازي العبد لله، 2014 ص 18)

ثانيا: الضغوط النفسية المدرسية

1- مفهوم الضغوط النفسية المدرسية:

يرى "طه عبد العظيم حسين وآخر" أن الضغوط النفسية للتلميذ هي حالة من التوتر الجسمي والنفسي، التي يشعر بها التلميذ والتي تنتج عن ادراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والاحداث التي يتعرض لها، سواء في البيئة الأسرية او المدرسية، والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وامكانياته، ومصادره الشخصية والاجتماعية ولذا يتم ادراكها على انها تمثل تهديدا وضررا لشخصيته. (طه عبد العظيم وآخر، 2006، ص 182)

كما يؤكد "الأهواني" (2005) أن الضغوط النفسية المدرسية هي مجموعة من الصعوبات والمعاناة والمشقة، التي يواجهها التلميذ ويدركها في المواقف والمجالات الدراسية،

والتي تتمثل في البيئة المدرسية، وضغوط المناهج، وضغوط الواجبات المدرسية، وضغوط المدرسين وضغوط الادارة والرفاق والاسرة، والدروس الخصوصية وضغوط التقويم، بالإضافة الى ضغوط التفكير في المستقبل. (الأهواني هاني، 2005، ص7)

كما أوضحت "زينب بدوي" (2002)، أن الضغوط المدرسية هي قوى خارجية ومشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية، سواء أكانت أسرية او مدرسية او غيرها، حيث يؤدي عدم قدرة التلميذ على مواجهة هذه المشكلات إلى القلق والإحباط.

(بدوي زينب، 2002، ص15)

وعرفت "سعاد عبد الغني" (1985) الضغوط المدرسية بأنها مجموعة من الصعوبات التي يواجهها التلاميذ بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في المواقف الدراسية المختلفة كما تظهر في علاقات التلاميذ بالمدرسين وزملاء الدراسة والمناهج الدراسية والامتحانات التي يشعر بشدتها وصعوبتها وتؤثر عليه وتسبب له شعوراً بالضيق وتقاس شدة هذه الضغوط من خلال استجابات التلاميذ التي تعبر عن إدراكه لها وشعوره بأنها تضايقه كثيراً وبدرجة متوسطة أو لا تضايقه بالمرة. (سعاد عبد الغني، 1985، ص9).

2-مظاهر الضغوط النفسية المدرسية: وتتمثل في:

- **المظاهر الفيزيولوجية:** تتمثل في توتر على مستوى العضلات، والصداع، آلام في المعدة، وغيرها من الأعراض التي تظهر لدى التلاميذ.
- **المظاهر السلوكية:** تتمثل المظاهر السلوكية في العدوانية، الانسحاب مع الهروب من المدرسة والمشغبة مع الأقران، كما يمكن كذلك أن تظهر اضطرابات في النوم والأكل.
- **المظاهر النفسية:** أما الامراض النفسية للضغوطات المدرسية فتتمثل في الوسواس، انخفاض تقدير الذات، نقص الثقة بالنفس والغضب. (عبد العظيم، 182، 2006)

- المظاهر الانفعالية: تظهر مظاهر الضغوطات المدرسية من الناحية الانفعالية بصفة عامة على المستوى المعرفي، وتتمثل هذه المظاهر خاصة في: فقدان التركيز، نقص في التذكر، صعوبة في اتخاذ القرارات، صعوبة في متابعة الدروس.

(شيخاني، 2003، ص19).

3-أبعاد الضغوط النفسية المدرسية: تتمثل هاته الأبعاد كالاتي:

3-1-ضغوط العلاقات الاجتماعية:

وهي الضغوط النفسية التي تتعلق بالجوانب الاجتماعية للتلميذ، فالتلميذ لا يذهب إلى المدرسة وهو صفحة بيضاء، كما كان يحلو للبعض أن يقول، لأن للتلميذ خصائص وتوجهات وخبرات لدرجة لا يستهان بها مسار حياته الدراسية، وسلوكياته وتفاعلاته وعلاقاته، وقد تكون هذه الخصائص والتوجهات متوافقة مع متطلبات الحياة المدرسية وتوقعاتها، مما يوفر أسس النجاح لها، كما قد تكون على العكس من ذلك قاصرة على تلبية هذه المتطلبات أو متعارضة مع هذه التوقعات، مما يؤدي إلى التعثر وسوء التوافق الدراسي والضغط النفسي، مما يجعل التلميذ يشعر بعدم الارتياح نتيجة الاحباطات قد يسببها المعلم، أو التأثير السلبي للرفاق ومضايقتهم له في الفصل الدراسي أو المدرسة، وعدم مراعاة قواعد الانضباط المدرسي أم ما يمكن أن يتعرض له التلميذ من أساليب معاملة والديه غير السوية، أو كثرة الواجبات الاجتماعية. (مصطفى حجازي، 2004، ص225)

3-2-ضغوط البيئة المدرسية:

إن المدرسة ليست مكانا يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية فحسب، وإنما هي عبارة عن مجتمع مصغر يتفاعل فيه الاعضاء ويؤثر بعضهم في بعض، فالبيئة المدرسية بما تحويه من زملاء التلميذ ومعلمين وإداريين وتجهيزات ومناهج وامتحانات وعلاقات بين التلاميذ بعضهم مع البعض وبين المعلمين، كل ذلك يمثل نوعا من الضغوط، التي

من شأنها أن تؤثر في سلوك وقدرة التلميذ على التوافق، وكل عنصر من عناصر بيئة المدرسة قد يشكل عنصرا ضاغطا بمفرده أو مجتمعا مع بقية العناصر، مما قد يبدد طاقة التلميذ. (مدحت سمير، 2002)

3-3- ضغوط المناهج الدراسية:

إن كثافة البرامج والدروس يثير الخوف والتوتر خلال فترة الامتحان، مما ينعكس سلبا على الأداء الدراسي للتلميذ، وقد يؤدي إلى ضغوط نفسية على التلاميذ تظهر من خلال احساس التلميذ بالمعاناة والضيق، عند استخدام الكتاب المدرسي، وشعوره بجمود المناهج الدراسية وانفصالها عن الواقع، وضعف الاستفادة الشخصية منها، واعتمادها الكلي على الحفظ، فمحتوى المناهج والكتب لا يتوافق في بعض الأحيان مع الأهداف المسطرة، وهو مكثف ولا يتلاءم مع عدد الحصص المقررة له في المنهاج، ولا مع قدرة التلميذ الاستيعابية، وهذا كله يشكل نوعا من الضغط على المتمدرس، ويرى "عطية محمود" أن المناهج الدراسية غير المرنة التي تدرس لجميع التلاميذ بنفس الطريقة دون مراعات الفروق الفردية بينهم ودون النظر إلى ميولهم واستعداداتهم، وبالتالي يصبح المنهاج وطريقة التدريس ضغطا وعبئا على بعض التلاميذ. (عطية محمود، 2010)

3-4- ضغوط الواجبات المدرسية والأنشطة المصاحبة:

تعتبر الواجبات المدرسية والأنشطة اللاصفية، وسيلة لزيادة الخبرات التعليمية، وهي مؤشر رئيسي لديمومة أثر التعلم لدى التلميذ، وهي حلقة الوصل بين ما تعلمه في المدرسة وبين ما يستخدمه من هذا التعلم في حياته، لكن الواجبات الزائدة قد تؤثر سلبا على موقف التلميذ تجاه المدرسة والصف، وعلى ثقته في نفسه ومهاراته الاجتماعية، وطريقة حياته حيث يشعر التلميذ أثناء فترة الدراسة بضغوط نفسية، تتولد من تراكم التكاليف والمتطلبات المدرسية يترتب عنها الكثير من السلبيات، على دافعية التلميذ للإنجاز، ورغبته في المدرسة.

وقد دلت الدراسة التي قام بها بنيامين وآخرون (1981) أن التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان ينخفض مستوى أدائهم في الواجبات المنزلية، ويصادفون مشكلات في تعلم المواد الدراسية، وفي تحديد العناصر المهمة في التمارين الصفية. (هند العزاوي، 2014، ص8)

3-5- ضغوط الامتحانات:

كشفت الكثير من نتائج الدراسات أن بعض التلاميذ ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات ، حيث نجد التلاميذ في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضيق (الضامن منذر عبد الحميد، 2003) حتى إن بعضهم لا يستطيعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها، ويرجعون هذا النسيان إلى الخوف من الامتحانات ومن النتائج، لأن الأفعال يعرقل العمليات العقلية كالتذكر والتفكير (حريزي موسى، 1991)، فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق التلميذ سواء أكانت أسرية، متمثلة في رغبة الأسرة في تفوق ابنها وحصوله على أعلى تقدير، أم ضغوطاً مدرسية، متمثلة في المناهج المدرسية ونظم الامتحانات، والتفاعل القائم بين التلاميذ والمدرسين والزملاء والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح الفرد، وكل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الامتحان، وخاصة إذا كان امتحاناً مصيرياً يحدد مستقبل التلميذ. (محمود عبد الظاهر، 1994)

4- عوامل الضغوط النفسية المدرسية:

أ-العوامل الأسرية:

لا شك أن الأسرة هي أكثر الوسائط والمؤسسات الاجتماعية تأثراً بالأحداث التي يمر بها الفرد والمجتمع، فالأحداث الضاغطة السلبية التي يتعرض لها الفرد كنتيجة لحدوث خلل في وظائف الأسرة وفعاليتها منها:

-أساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء.

-توتر العلاقات والصراعات الوالدية.

-التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء.

-ضيق المسكن وانخفاض الدخل.

-العيش في الأسرة ذات العائل الواحد.

-العيش في أسر مختلطة.

-الطلاق أو الانفصال.

-مرض أحد أعضاء الأسرة.

-غياب الأب لفترة طويلة للعمل بالخارج.

-تعاطي أحد أفراد الأسرة للمخدرات.

-خبرات الإساءة في الطفولة. (طه عبد العظيم حسين وآخر، 2006، ص837)

ب-العوامل المدرسية:

تشكل الظروف المدرسية جزءا رئيسيا في الإحساس بالضغط لدى التلاميذ، وذلك عندما لا يستطيعون التغلب على التحديات والصعوبات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجههم فيها وتتحدد الضغوط المترتبة عن المدرسة والتي تسهم في زيادة الضغط لدى التلاميذ، في انخفاض التحصيل الأكاديمي، وتوتر العلاقات الاجتماعية مع الأقران والمدرسين والإدارة وعدم المشاركة في الأنشطة داخل الفصل الدراسي، ومن العوامل المدرسية التي تتسبب في حدوث الضغط لدى التلاميذ ما يلي:

-البيئة المادية الفيزيائية للمدرسة.

-الوقت والجداول الجامدة.

-صعوبة المواد الدراسية.

-كثرة الواجبات المدرسية.

-صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية.

-أسلوب التقويم ونظام الامتحانات.

-التنافس الشديد بين التلاميذ.

-الفشل الدراسي للتلاميذ.

-توتر العلاقات بين الأقران والخوف والنبذ.

-المناخ المدرسي غير الآمن.

-الأسلوب الإداري السائد في المدرسة.

ج-العوامل المجتمعية:

وفي ضوء ما تقدم لا نستطيع أن نزعم أن جميع مسببات الضغوط لدى التلاميذ تنشأ من البيئة الأسرية والمدرسية فقط، بل قد تنتج الضغوط لديهم من عوامل مجتمعية، ويتمثل ذلك في سلوك العنف والجريمة السائد في المجتمع، والتمييز والتعصب بين التلاميذ على أساس السن أو لون الجلد أو الخلفية العرقية، وهذه التفرقة تساعد على ظهور الغضب والاحباط والقلق واليأس والعزلة، وانخفاض تقدير الذات لدى التلاميذ، مما يؤدي بهم إلى الشعور بالضغط.

ومن العوامل المجتمعية التي تسهم في انتشار الضغوط بين التلاميذ، التغيرات الاجتماعية والعلمية والتكنولوجية، فنحن نعيش اليوم في عالم سريع التغير في جميع

مجالات الحياة حيث أصبح التغير سمة مميزة له، ويتمثل ذلك في اتساع الهوة بين الطبقات داخل المجتمع هذا إلى جانب البطالة، والمستقبل المظلم للتلاميذ بعد التخرج، كما أصبحت وسائل التكنولوجيا والاتصالات تمثل هي الأخرى مصدرا للضغط، فلقد أصبح العالم أشبه بقرية صغيرة، فقد كان الناس في الماضي ينتظرون أياما عديدة ليسمعوا عن نتيجة حدث هام، ولكنهم اليوم يسمعون ويعرفون كل شيء ليس عن وطنهم فقط بل عن كل العالم ويشاهدون الأخبار عندما تحدث، وتغطي أحداث مختلفة حول العالم، وهذا بدوره أصبح يمثل مصدرا للضغط لدى العديد من الناس، خصوصا عندما تؤكد الاخبار الواردة على أحداث مخيفة ومزعجة. (طه عبد العظيم، 2006، ص200)

5-آثار الضغوط النفسية المدرسية:

- الآثار الفيزيولوجية: تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفيزيولوجية للتلميذ، فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ، تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخلل في افراز الغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم وافراز كمية الأدرينالين واضطرابات في الهضم.
- الآثار النفسية: تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن للضغوط المدرسية آثارا سلبية على التلميذ وتظهر هذه الآثار في اختلال الآليات الدفاعية وانهيائها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، الشعور بالقلق وعدم الراحة، يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس في الآخرين.
- الآثار الاجتماعية: وتشمل انهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات.
- الآثار المعرفية: تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للتلميذ، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير عالية وتظهر هذه الآثار في:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز، تدهور الذاكرة بحيث تقل قدرة الفرد على الاسترجاع، فقدان القدرة على التقييم المعرفي، اضطراب التفكير حيث يكون التفكير جامدا.
 - الآثار السلوكية: انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوب فيها، انخفاض انتاجية التلميذ، اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة، اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.
 - الآثار المدرسية: يترك الضغط المدرسي أثراً عديدة على مستوى الأداء المدرسي نذكر: التسرب المدرسي، سوء التكيف المدرسي، التأخر الدراسي.
- (عبدي سميرة، 2016، ص 133. 134)

6-أسباب الضغوط النفسية المدرسية:

لقد تعددت أسباب الضغوط النفسية لدى التلاميذ ومن أهمها ما يلي:

- سوء الحالة النفسية وعدم قدرته على تنظيم وقته.
- الشعور بالإحباط والملل وعدم القدرة على التركيز.
- الانشغال بمتابعة التلفاز والانترنت وألعاب الفيديو.
- الخوف والقلق المصاحب للامتحانات.
- تأثير الزملاء وقضاء الوقت معهم دون دراسة.
- عدم توفر الجو الأسري الملائم للدراسة.
- كثرة الغياب من الحصص الأساسية. (بن ويس فتيحة، 2018، ص19)

7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المدرسية:

من بين الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها مع التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية المدرسية نورد ما يلي:

1- استراتيجية حل المشكلات:

تعني هذه الاستراتيجية بإيجاد حل أو حلول للمشكلة التي يواجهها الفرد، على أن تكون هذه الحلول نهائية وليست مؤقتة حتى يتخلص الفرد من الضغط الذي يعانيه من هذه المشكلة، ويمكن القول ان هذه الاستراتيجية لكي تكون مفيدة وفعالة فلا بد من إتباع الخطوات اللازمة لها وهي على النحو التالي:

- تحديد المشكلة بشكل واضح لا لبس فيه، حتى لا تختلط مع المشاكل الأخرى ولا يكون هناك مجال للضبابية في هذا الأمر
- جمع البيانات الملائمة للمشكلة، ووضع قائمة بكل البيانات الممكنة.
- تحليل البيانات التي تم جمعها.
- محاولة توليد المزيد من الحلول للمشكلة.
- تقييم بدائل الحل التي تم طرحها ثم اختيار أحد الحلول.
- طرح البدائل والحلول ليتم مناقشتها، مناقشة متأنية وبهدوء ومن ثم اختيار أفضل هذه الحلول لتنفيذها.
- تطوير خطة عمل، ومن خلالها يتم إيجاد الوسائل لتنفيذ الحل الذي تم اختياره.
- تنفيذ خطة العمل.
- مراجعة ناتج تنفيذ هذه الخطة.

2- تعديل أسلوب الحياة:

"jaunes et frankin" ان أسلوب الحياة يتكون من الأنماط الثابتة لاتساق الشخصية يرى والتي يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة، وفي مجالات متعددة وتشمل عدة جوانب عقلية وانفعالية، واجتماعية، ودافعية للفرد.

وعليه يقول الباحثان " طه وسلامة ، عبد العظيم حسين " إن أسلوب حياة الفرد يتعلق بشخصيته هو مفهوم غير ثابت بل هو مفهوم دينامي ، يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ، وعلى هذا فإن بعض الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة ، قد تضعف قدرته على مقاومتها ، فمثلاً الشخص الذي يكثر من تناول القهوة و يتعاطى التدخين بهدف خفض ما يعانيه من قلق والتوتر الناتج عن الخبرات الضاغطة ، ربما يكتشف أن ذلك لم يساعده في حل مشكلته بل أدى إلى ظهور مشاكل أخرى ، مثل الحرمان من النوم وضعف الأداء ، ولكن إذا حدث تغير في أسلوب الفرد وعاداته السلوكية اليومية ، في تناول الغذاء وتعاطي المنشطات وغيرها ، وأصبح يمارس الرياضة و المشي ، ويقلل من المنبهات والمنشطات ، فذلك يساعده على مواجهة الضغوط وإدارتها ، وبالإضافة إلى ذلك فان تغير مفهوم أسلوب الحياة يساعد على تفسير الضغوط في إطار ايجابي ، وهذا يساعد الفرد على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة. (بن خليفة اسماعيل، 2018، ص139.....140)

3- التدريب على الاسترخاء:

يعود اصل هذه التقنية الى العادات الهندية والصينية، وتعني حسب جوزيف كينيدي "فن التحكم في أجسامها عضليا وعقليا"، أما في العصر الحديث فكانت أول الأعمال العلمية التي تبنته على يد عالم النفس الالماني يوهانس شولتز ، ونشر لأول مرة في عام 1932.

يتم التدريب على الاسترخاء بطريقة تدريجية تبدأ بإرخاء جميع العضلات من أجل أن يصل الذهن إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي لأن الموافق والأحداث الاستفزازية تحدث توترا وشدا عضليا في معظم أجزاء الجسم.

وتتم عملية الاسترخاء بالاستلقاء على ظهرك أو الجلوس على كرسي مع وجود سند للرأس وضم القدمين الى الأرض وتقوم بشد المجموعة العضلية ككل أو بشكل منفرد من 5 إلى 7 ثواني، تتبعه فترة ثبات للعضلة المشدودة تستغرق الزمن نفسه أو أقل قليلا، ثم إرخاءها لمدة تتراوح بين 20-30 ثانية وتقوم بالعملية لمرة واحدة على الأقل وقد تمددها إلى خمس مرات حتى يزول التوتر.

4-ممارسة الرياضة:

أشارت الدراسات العلمية ان اهتمام بالتمارين الرياضية الفردية كالمشيء والجري والسباحة ... والرياضة الجماعية ككرة القدم وكرة اليد وكرة السلة ... تخفف من الضغوط النفسية وتساعد على التنظيم الفسيولوجي لأعضاء الجسم، كما أنها تزيد من حيوية الجسم وتحقق الإسترخاء الذي يساعد على الهدوء والنوم والوقاية من الأمراض الجسمية والنفسية، ومن ناحية أخرى النشاطات الرياضية تعتبر احدى الصور الطبيعية للتعبير الشخصي.

ولكي تكون النشاطات الرياضية فعالة وذات الأثر الإيجابي لابد أن تتوفر على مجموعه من العناصر منها: نوع الرياضة التي تناسبك، عدد مرات الممارسة الرياضية، ودرجة الجهد (النشاط) المبذول، والمكان الذي تجرى فيه تلك النشاطات...

وأشير هنا الى أن ممارسة الرياضة في إطار جماعي -رسمي وغير رسمي-يفيدك أكثر في محاربة الملل الذي قد يصيبك وأنت ذاهب لممارستها، ويشجعك ويحفزك على الاستمرار في ممارستها.

عليك ان تدرك أن التمارين الرياضية التي قد تبدو في بادئ الأمر مملة، فهي
ضرورية ومفيدة لجسمك ولراحتك النفسية؛ وأنها عاملا مهما وفعالا في مواجهة ضغوط
العمل والحياة. (مصطفى منصوري، 2017، ص166...168)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط النفسية المدرسية جاءت نتيجة عدة عوامل تساهم معظمها في خلق نوع من التوتر والضغط للتلاميذ داخل المدرسة، أو خارجها ذلك أن المشاكل التي يعيشها التلميذ في المحيط المتواجد فيه من سوء البيئة المدرسية، ووجود البرنامج والوقت الغير الملائم، أو حتى المنزلية مثل عدم التواصل الأسري أو اساليب المعاملة الوالدية اتجاههم كلها تشكل ضغوطا مدرسية يتعرض لها التلميذ نفسيا وفكريا وجسميا.

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

1- مفهوم الجودة.

2- مفهوم جودة الحياة.

3- أبعاد جودة الحياة.

4- مؤشرات جودة الحياة.

5- مظاهر جودة الحياة.

6- التوجهات النظرية لجودة الحياة.

7- كيف تتحقق جودة الحياة؟

خلاصة الفصل

تمهيد:

يسعى كل فرد في هذا العالم إلى الوصول إلى حياة كريمة بعد تأمين الحاجات الضرورية والأساسية لبقائه، إلى أن يصل إلى مستوى من الرفاهية في جميع المجالات، ويختلف الأفراد في نظرتهم إلى هذه الحياة الجيدة أو المريحة من شخص لآخر باختلاف المتغيرات البيئية والإمكانات المادية والمعنوية.

في هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على جودة الحياة وذلك من خلال التطرق إلى مفهوماها، وأبعادها، ومؤشراتها، ومظاهرها، والتوجهات النظرية لجودة الحياة، ومن ثم كيف تتحقق هاته الجودة؟

1- مفهوم الجودة:

تعني الجودة حسب "قاموس أكسفورد": الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزون بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة.

(مشري، ص223)

2- مفهوم جودة الحياة:

تري "منظمة الصحة العالمية" (1994): أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد، علاقاته الاجتماعية، مستوى تحكمه في ذاته، بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته. (بهلول، 2009، ص38)

أما "منظمة اليونسكو": فهي تعتبر نوعية الحياة مفهوما شاملا يضم جوانب الحياة ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته وعلى ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية، ومكونات ذاتية ولقد ارتبط هذا المفهوم منذ البداية بسعي المجتمعات الصناعية نحو التنمية والارتقاء بمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الوفرة الاقتصادية لمواجهة إشاعات الأفراد وتطلعاتهم وطموحاتهم.

(بخش، د ت، ص09)

ويرى "الكرخي": أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على اشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي، والسعادة البدنية والمادية، والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية) كذلك يمكن أن تعريف جودة الحياة بأنها درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها

تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، النشاطات، ومدى انجاز الفرد للمواقف. (بشرى عناد مبارك، د ت، ص721)

3-أبعاد جودة الحياة:

تتمثل أبعاد جودة الحياة فيما يلي:

- أ- جودة الحياة الموضوعية: وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
- ب- جودة الحياة الذاتية: وتعني كيف يشعر الفرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.
- ت- جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (حسن مصطفى، 2005، ص17)

4-مؤشرات جودة الحياة:

تتمثل أبعاد جودة الحياة فيما يلي:

- المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء. (رغداء علي، 2012، ص149)

5-مظاهر جودة الحياة:

يمكن ان نجل مظاهر جودة الحياة في خمسة حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

1.العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

أ-العوامل المادية والموضوعية:

والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده الى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة اذ يرتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الافراد على التوافق مع هذه الثقافة.

ب-حسن الحال:

ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزلون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لاحد.

2.اشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

أ-اشباع وتحقيق الحاجات:

وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من اشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء كالطعام والمسكن

والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

ب-الرضا عن الحياة:

ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني ان حياتك تسير كمل ينبغي وعندما يشبع الفرد كل توقعاته او احتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا.

3. إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة:

أ-القوى والمتضمنات الحياتية:

قد يرى البعض ان إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم اساسي لجودة الحياة فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والانشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من اجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية وان ينشغلوا بالمشروعات الهادفة ويجب ان يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما الى ذلك وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

ب-معنى الحياة:

يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته واهميته للمجتمع والآخرين وشعر بإنجازاته ومواهبه وان بشعوره قد يسبب نقصا او افتقادا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي الى احساسه بجودة الحياة.

4. الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة:

أ-الصحة والبناء البيولوجي:

ويعتبر حاجة من حاجات كجودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النام البيولوجي، لان اداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

ب-السعادة:

وتتمثل بالشعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وهي الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهي النشوة يشعر بها الفرد عند ادراكه لقيمته ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية، كما يعرفها أحمد عبد الخالق بأنها حالة شعورية يمكن ان تستنتج من الحالة المزاجية للفرد.

5.جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة ، وهي الأكثر عمقا داخل النفس واحساس الفرد بوجوده وهي بمثابة النزول لمركز الفرد والتي تؤدي بالفرد الى احساسه بمعنى جودة الحياة الذي يعد محور وجونا ، فجودة الحياة الوجودية هي التي تشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته ومن خلال ما يستطيع ان يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده ومن ثم الشعور بالسعادة والطمأنينة والاستمتاع بالحياة والرضا عن انفسهم وعن الحياة التي يعيشونها وصولا الى التوافق والتكيف مع المجتمع.

ومن خلال ما سبق يمكن القول ان مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية الموضوعية وكذا اشباع الحاجات والرضا عن الحياة فضلا عن إدراك الفرد للقوى

والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة وصولاً الى الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة والذي يسعى اليه الفرد في المجتمع. (بن عطية نوال، 2017، ص 38_41)

6-التوجهات النظرية لجودة الحياة:

-التوجه المعرفي:

يرتكز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة.

الثانية: وفي إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.

ووفق ذلك، وفي هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة:

1-نظرية لاوتن (1997):

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة، ليوضح فكرته عن جودة الحياة وهي تدور حول الآتي:

ان إدراك الفرد لجودة حياته يتأثر بظرفان هما:

- الظرف المكاني: ان هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد وإدراكه لجودة حياته، وطبعا البيئة في الظرف المكاني لها تأثيرات احدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا والآخر تأثيره غير مباشر الا انه يحمل مؤشرات ايجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

- الظرف الزمني: ان ادراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون اكثر ايجابيا كلما تقدم في العمر ، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان اكثر سيطرة على ظروف بيئته.

2-نظرية رايف 1999:

تدور نظرية"رايف" حول مفهوم السعادة النفسية اذ ان شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة احساسه بالسعادة التي حددها "رايف" بستة ابعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط الالتقاط لتحديد معنى السعادة النفسية.

1.2-البعد الاول: الاستقلالية تمثل قدرة الشخص على اتخاذ القرارات ،ويكون مستقل بذاته.

2.2-البعد الثاني: التمكن البيئي.

3.2-البعد الثالث: النمو الشخصي.

4.2-البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الآخرين.

5.2-البعد الخامس: تقبل الذات.

6.2-البعد السادس: الهدف من الحياة.

ولقد بين "رايف" ان جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الازمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وان تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

-التوجه الانساني:

يرى المنظور الانساني ان فكرة جودة الحياة تلتزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

1-وجود كائن حي ملائم

2-وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن ذلك لان ظاهرة الحياة تبرز الى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين. ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات.

-التوجه التكاملي:

3- نظرية اندرسون:

شرح "أندرسون" مفهوم جودة الحياة بشكل تكاملي متخذا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونضام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الموضوعية الاخرى إطارا نظري تكامليا لتفسير جودة الحياة، حيث أن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة ان شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.

أ- أن نضع اهدافا واقعية نكون قادرين على تحقيقها.

ب- أن نسعى الى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع اهدافنا.

ت- أن اشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة الى رضا الفرد والى شعوره بجودة الحياة.

(بخوش نورس، 2016، ص 32. 33. 34)

7-كيف تتحقق جودة الحياة؟

ترى "مجدي" أن الانسان يستطيع الشعور بجودة الحياة والوصول اليها، ولابد ان تتضافر وتتوافر مجموعه من العوامل، تتمثل بالتالي:

1 -تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يعرف كلا عبد الحميد، وكفافي مفهوم الذات على انه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشمل عليه من قدرات واهداف واستحقاق شخصية وتذكر فرغاي، ان مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من اهمها تحديد الدور ، والمركز ، والمعايير الاجتماعية ، والتفاعل الاجتماعي ، واللغة ، والعلاقات الاجتماعية فيجب على الفرد ان يدرك بانه يمتلك

الطاقات والقدرات ،وعليه ان يقدر ذاته ويحترمها، وان لا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه ان يعمل جاهدا على تحقيقها ، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والاحساس بالرضا عن الذات ، ومن ثم شعوره بجودة الحياة.

2 -اشباع الحاجات كمكون اساسي لجودة الحياة:

ويذكر "غندور (1999)" ان البعض قد يرى ان لب الموضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو "عن الحاجات الانسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الانسانية، ومن المعلوم لدى اهل التخصص في علم النفس ان تصنيف "ماسلو" للحاجات الانسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب اولويتها وهي كالتالي:

-الحاجات الفسيولوجية

-الحاجة للأمن

-الحاجة للانتماء

-الحاجة للمكانة الاجتماعية

-الحاجة لتقدير الذات

3 -الوقوف على معنى ايجابيا للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا، ويعتبر "فارنكل (1969)" الحياة يجب ان تكون لها معنى تحت كل ظروف، وان هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، الا انه يضل موجودا دائما، ويرى فارنكل ان الانسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق وهي كالتالي:

-عمل شيء جديد او القيام بعمل ما

-تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

-الالتقاء بإنسان آخر في اوجه تفرد الانسانى

ولقد حدد فرنكل ثلاثة مصادر يستطيع الانسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالى:

-القيم الابداعية:

وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه، فقد يكون ذلك الانجاز عملا فنيا او اكتشافا علميا وتتضمن كل ما يمكن ان يحصل عليه الانسان.

-القيم الخبراتية:

وتتضمن كل ما يمكن ان يحصل عليه الانسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن ان يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، او محاولات البحث عن الحقيقة او الدخول في علاقات انسانية مشبعة كالحب او الصداقة.

-القيم الاتجاهية:

وتتكون من الموقف الذي يتخذه الانسان ازاء معاناته التي لا يمكن ان يتجنبها كالموت او المرض او الموت.

4 -توافر الصلابة النفسية :

ويعرفها حمزة(2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدى والتحكم، والتي يراها الفرد على انها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

5-التوجه نحو المستقبل :

تشير شقير (2005) الى ان قلق المستقبل يمثل أحد انواع القلق الذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة ايضا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الامن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الامر الى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة.

وتشير ايضا الى ان قلق المستقبل قد ينشأ عن افكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والاحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه الى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى افكاره العقلانية، ومن ثم عدم الامن والاستقرار النفسي.

ويشير حبيب (2006) الى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها من اجل الوصول الى جودة الحياة وتتمثل في التالي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة الى التحسين والتطوير
- تحديد اهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الاهداف
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية.

ويلخص حبيب (2006) القول بأنه ينبغي ان يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وابعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة، مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمراريته في توليد الافكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني، بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

(بخوش نورس، 2016، ص34. 35. 36. 37)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نستطيع القول إن جودة الحياة مفهوم حديث
لاكن العلماء والباحثين تناولوه بشكل مكثف منذ بداياته ولذي كان ضمن علم النفس
الايجابي ومن خلال ما سبق تبين ان هذا المصلح مفهومه نسبي يختلف من شخص لآخر
ومن مجتمع لآخر أيضا.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

3-1- إجراءات الدراسة

3-2- أهداف الدراسة

3-3- عينة التقنين

3-4- صلاحية أدوات الدراسة

4- الدراسة الأساسية

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد تناولنا الجانب النظري نتعرض في هذا الفصل إلى اجراءات الدراسة الميدانية حيث نتطرق إلى توضيح الخطوات المبدئية للبحث من اختيار المنهج المتبع، والأدوات التي سوف تستعمل في جمع البيانات، والتأكد من خصائصها السيكمترية من صدق وثبات، ثم نتناول اجراءات الدراسة الأساسية، حيث يتم فيها توضيح العينة المعتمدة وكذا المعالجة الاحصائية للبيانات.

1-منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي اتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدّة أنواع من المناهج العلمية. (بوحوش والذنيبات، 1995، ص:45)

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الضغوطات النفسية المدرسية وعلاقتها بجودة الحياة) فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الاصلي للدراسة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمدينة الوادي، حيث بلغ عددهم 17668 خلال العام الدراسي 2020/2019 والجدول التالي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب المتوسطات:

الجدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

الجنس	مجتمع الدراسة	النسبة المئوية
ذكور	9276	%52.50
إناث	8392	%47.50
المجموع	17668	%100

من خلال الجدول رقم (01) يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من (17668) تلميذ وتلميذة في مرحلة التعليم المتوسط، حيث تمثل عدد الذكور (9276) بنسبة (%52.50) وعدد الاناث (8392) تلميذة بنسبة (%47.50).

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب مقاييس الدراسة على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات مقاييس الدراسة وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة الى التعرف على الوقت اللازم لإجراء القياس لأدوات الدراسة، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة استطلاعية أخرى. (صابر وخفاجة، 2002، ص123، 122)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة المقياس والعينات وأسلوب اختيارها وتجعل التلميذ بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يمكن أن يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في عبارات المقياسان.
- التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتهيئة الطريق الذي سوف نسلكه في الدراسة الأساسية وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية من كل من المتوسطات الامير عبد القادر و لمين العمودي وطير حسين بالوادي، حيث قمنا بتطبيق مقياس الضغوطات النفسية المدرسية ومقياس جودة الحياة

كتجربة أولى على عينة قوامها 50 تلميذ، وقد أفادتنا هذه الدراسة في بعض جوانب الموضوع، تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطينا فكرة عن كيفية تطبيقها وتمكننا من التأكد من صلاحية ادوات القياس المستخدمة في الدراسة.

3-3- عينة التقنين:

شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (50) تلميذ وتلميذة من كل من المتوسطات الامير عبد القادر ومحمد الامين العمودي وطير حسين بالوادي والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب المتوسطات:

جدول رقم(02): يوضح توزيع عينة التقنين حسب المتوسطات

المتوسطات	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
الامير عبد القادر	20	40%
محمد الامين العمودي	15	30%
طير حسين	15	30%
المجموع	50	100%

يتضح من الجدول رقم (02) أن عينة التقنين تتكون من (50) تلميذ وتلميذة بمرحلة التعليم المتوسط مقسمين إلى: (20) تلميذ بمتوسطة الامير عبد القادر بنسبة (40%) و(15) تلميذ بمتوسطة محمد الامين العمودي بنسبة (30%) و(15) تلميذ بمتوسطة طير حسين بنسبة (30%).

4-أدوات الدراسة:

1-مقياس الضغوطات النفسية المدرسية من (إعداد: د/بن خليفة إسماعيل، 2018):

يتكون من 40 بندا وفق 3 مستويات من البدائل حيث نعطي للبند السالب 3 علامات على "دائما" و2 على "أحيانا" و1 على "لايحدث" وعكس ذلك مع البند الموجب حيث يحتوي المقياس على 13بندا موجبا هي (2-6-8-11-12-13-16-17-18-

19-22-37-39) و 27 بند سالبا هي (1-3-4-5-7-9-10-14-15-20-21-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-38-40).

1-1- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية المدرسية:

جدول رقم (03): يوضح ارتباط البعد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العلاقات الاجتماعية	0.38	0.01
البيئة المدرسية	0.56	0.01
المناهج الدراسية	0.73	0.01
الواجبات المنزلية والأنشطة اليومية	0.79	0.01
الامتحانات	0.30	0.05

يتضح من الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط قوية في كل بعد من الأبعاد. بالتالي فإن مقياس الضغوط النفسية المدرسية يمتاز بالصدق عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05.

1-2- ثبات مقياس الضغوط النفسية المدرسية

جدول رقم (04): يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الفا كرمباخ
جيتمان	سبيرمان وبراون	
0.85	0.85	0.77

يتضح من خلال الجدول رقم (04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية المدرسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات كانت قيمتها (0.77) بطريقة ألفا كرونباخ و (0.85) لمعامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

2-مقياس جودة الحياة (منسي و كاظم ،2006):

فإنه يحتوي على 60 بنداً موزعة على ستة أبعاد لكل بعد (5 بنود موجبة و5 بنود سالبة) وأمام كل بند مقياس تقدير خماسي (أبداً-قليل جداً-إلى حد ما-كثير - كثير جداً) أعطيت للبنود الموجبة التي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1,2,3,4,5) في حين أعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة التي تحمل الأرقام الزوجية.

2-1-صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة

جدول رقم (05): يوضح إرتباط درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
جودة الصحة العامة	0.46	0.01
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	0.67	0.01
جودة التعليم والدراسة	0.84	0.01
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	0.71	0.01
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	0.78	0.01
جودة الصحة النفسية	0.67	0.01

يتضح من الجدول رقم(05) أن معاملات الارتباط قوية في كل بعد من الأبعاد. بالتالي فإن مقياس الضغوط النفسية المدرسية يمتاز بالصدق عند مستوى الدلالة 0.01.

2-2- ثبات مقياس جودة الحياة

جدول رقم (06): يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الفا كرونباخ
جيتمان	سبيرمان وبراون	
0.81	0.81	0.80

يتضح من خلال الجدول رقم (04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات كانت قيمتها (0.80) بطريقة ألفا كرونباخ و (0.81) لمعامل جيتمان و سبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

5- الدراسة الأساسية:

5-1- حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية وهي كما يلي:

5-1-1 الحدود المكانية: متوسطات مدينة الوادي

5-1-2- الحدود البشرية: 181 تلميذ وتلميذة من متوسطات الأمير عبد القادر، محمد الأمين العمودي، طير حسن.

5-1-3- الحدود الزمنية: السنة الدراسية 2019-2020

5-2- عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة لمتوسطات مدينة الوادي ومن ثم التطبيق على تلاميذها المتمدرسين حيث أسفرت القرعة على كل من المتوسطات التالية: الأمير عبد القادر، محمد الأمين العمودي، طير حسن.

حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من 181 تلميذ وتلميذة، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة من المجتمع الأصلي:

جدول رقم (07): يوضح نسبة أفراد عينة الدراسة من المجتمع الأصلي

المؤشرات	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
مجتمع الدراسة	17668	100%
عينة الدراسة	181	1.02%

من خلال الجدول رقم (07) عدد أفراد العينة يتكون من (181) تلميذ وتلميذة تمثل نسبة 1.02% من مجتمع الدراسة.

حيث كان عدد الاستثمارات الموزعة 200 استمارة وتحصلت الباحثتان على 181 منها صالحة للاستعمال. والجدول السابق يوضح العينة الأساسية من المجتمع الأصلي.

تتكون عينة الدراسة من 181 تلميذ وتلميذة والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

جدول رقم (08) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

الجنس	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
ذكور	84	46.40%
إناث	97	53.60%
مجموع	181	100 %

من خلال الجدول رقم (08) عدد أفراد العينة يتكون من (181) تلميذ وتلميذة فنجد أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور الذين وقع عليهم الاختيار عشوائياً حيث تمثل عدد الإناث بـ (97) تلميذ بنسبة (53.60%) وعدد الذكور (84) تلميذة بنسبة (46.40%).

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال بيانات عينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وتعريفه بمتغيرات البحث استعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة وفرضياتها.

ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثتان الأساليب الإحصائية التالية:

- معادلة سبيرمان براون.
- معادلة جيتمان.
- إختبار (T) لدلالة الفروق.
- معامل α كرومباخ.
- معامل الارتباط بيرسون

خلاصة الفصل:

اتبعنا في دراستنا خطوات اجرائية تمثلت في تحديد المنهج المستخدم الذي هو المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الدراسة، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وأجرينا الدراسة الاستطلاعية واستخدمنا أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية المدرسية، ومقياس جودة الحياة، حيث تأكدنا من صدقهما وثباتهما، واستخدمنا الأساليب الإحصائية المستعملة وقد وضعنا برنامج الحزمة الإحصائية لتفريغ البيانات ومعالجتها، وسنعرض نتائج ما توصلنا إليه في الفصل اللاحق.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية العامة.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الجزئية الأولى.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الجزئية الثانية.

خلاصة وتوصيات.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

بغرض معالجة الفرضية العامة التي تنص على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة.

المؤشرات المتغير	قيمة معامل الارتباط بيرسون		مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط النفسية المدرسية جودة الحياة	- 0.29		(0.01)	دالة إحصائية

من خلال الجدول رقم (09) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة مقدرة ب (- 0.29) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يؤكد الفرضية العامة، ومنه نستطيع القول إنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

مناقشة الفرضية العامة:

ورد في الفرضية العامة أنه " توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" ، ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي في الجدول رقم (09) التي توصلنا إليها حيث وجدنا أن قيمة معامل الارتباط تساوي (-0.29) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يؤكد الفرضية العامة بمعنى أنه

توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة، وقد جاءت نتائج الفرضية الأولى موافقة لدراسات كثيرة نذكر منها دراسة "(حسن عبد الحميد سعيد وآخرون، 2006) ودراسة (قون وكوهين، 1994) ودراسة (جريش وآخرون، 2004) ودراسة (الغازمي أحمد، 2013)" ، حيث أكدت جميع هذه الدراسات على وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة، وعليه يمكن أن نُقر اعتماداً على نتائج هذه الفرضية بوجود علاقة عكسية قوية بين تقدير التلاميذ لجودة حياتهم وبين تقديرهم لما يشعرون به من ضغوط نفسية مدرسية ، حيث ان ارتفاع إدراك الضغوط يرتبط بانخفاض جودة الحياة وهي علاقة تبدو منطقية، حيث ان إرتفاع إدراك الضغوط يعني ان للتلاميذ مطالب ذاتية وبيئية مرهقة ربما تزيد عن قدرات الفرد ، مما يدفع التلميذ لتلبية هذه المطالب مع مشاعر من الضيق والشدة والتوتر او عجزه عن تلبيةها وهي مشاعر من شأنها ان تقلل من شعور التلميذ بالراحة والسعادة والرضا ، بمعنى أنه كلما قل مستوى الضغوط النفسية المدرسية زادت جودة الحياة، وكلما زاد مستوى الضغوط النفسية المدرسية قلت جودة الحياة.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة احصائياً في الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين وطبقنا عليها اختبار T.Test . الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية المدرسية تبعا لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	T قيمة	إناث			ذكور			
		ع	م	ن	ع	م	ن	
0.01	4.20	8.73	71.82	97	7.80	77.03	84	الضغوط النفسية المدرسية

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة الاختبار (T) تساوي (4.20) وهي لصالح المتوسط الحسابي الأكبر وهو لصالح الذكور بقيمة قدرها (77.03) وبانحراف معياري قيمته (7.80) على حساب المتوسط الحسابي الأصغر وهو لصالح الإناث بقيمة قدرها (71.82) وبانحراف معياري يساوي (8.73).

وعليه فإن قيمة (T) دالة عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.01)، ومنه تؤكد الباحثان تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي قالت بوجود فروق دالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، ومنه فإن هذه الفرضية محققة، ولذلك يُقر بوجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لنوع الجنس لأفراد العينة.

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

كانت الفرضية الجزئية الأولى تنص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، وقد جاءت نتائج المعالجة الاحصائية التي تمت باستعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss، وكانت نتائج تطبيق الاختبار (T) تبين أن قيمته المحسوبة تساوي (4.20)، وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح المتوسط الحسابي

الأكبر وهو لصالح الذكور وقيمته (77.03)، حيث كان الانحراف المعياري يساوي (7.80) على حساب المتوسط الحسابي الأصغر وهو للإناث بقيمة قدرها (71.82) و بانحراف معياري يساوي (8.73)، وعليه تتأكد الباحثان من تحقق الفرضية الثانية بوجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس في الضغوط النفسية المدرسية لأفراد العينة.

وقد جاءت نتائج الفرضية موافقة لكل من دراسة (بن خليفة اسماعيل، 2018) التي أسفرت نتائجها على أن الذكور أكثر معاناة من الضغوط النفسية المدرسية مقارنة بالإناث، ودراسة (العازمي أحمد، 2013) التي أقرت أيضا بوجود فروق بين الذكور والإناث على أن الذكور أقل معاناة من الضغوط النفسية المدرسية مقارنة بالإناث، وخالفت نتائج هذه الفرضية كلاً من دراسة (مدحت سمير، 2002) ودراسة (محروس احسان، 2002) على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية، وجاءت نتائج هذه الدراسة عكس نتائج (بن ويس فتيحة، 2018) التي أسفرت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

يمكن فهم هذه النتائج في كون الذكور جاء مستوى ادراكهم وتقييمهم للضغوط النفسية المدرسية مرتفعا والتي قد تعزى للمناهج المملة والقلق من الامتحان وسوء العلاقات مع بعض أفراد المجتمع المدرسي والمعاناة من سلبية البيئة المدرسية، فإدراكهم لتلك الضغوط انها مهددة لهم حيث تشعرهم بالضيق والتوتر والقلق، كما يمكن فهم هذه النتيجة على ضوء ثقافة وتقاليد المجتمع الجزائري الذي يضع أعباء ومسؤولية أكبر على الذكور، مما يشعرهم بضغوط نفسية أكبر من الإناث، لأنه بحسب هذه التقاليد والعادات فإن الأنثى تكون دائما مكفولة من قبل الأب أو الأخ لأن الذكر هو سند الاسرة حسب هذه التقاليد، وعليه فإن الذكور يدركون ضرورة النجاح في الدراسة لكي تتحقق لهم الأهلية الاجتماعية .

3- عرض وتحليل ومناقشة الجزئية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة احصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليهم اختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11): يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	T قيمة	إناث			ذكور			جودة الحياة
		ع	م	ن	ع	م	ن	
0.01	-3.31	21.92	206.88	97	22.06	196.01	84	جودة الحياة

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن القيمة المحسوبة (T) والتي قدرها (-3.31- دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما يتبين أن المتوسط الحسابي الأكبر هو لصالح الإناث بقيمة قدرها (206.88) بانحراف معياري يساوي (21.92) على حساب المتوسط الحسابي الأصغر للذكور بقيمة قدرها (196.01) بانحراف معياري يساوي (22.06)، وعليه فإنه يوجد فروق في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لقت افترضت الباحثتان في مضمون الفرضية الجزئية الثانية أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، وكشفت نتائج التحليل الإحصائي الوارد في الجدول رقم (11) على تحقق هذه الفرضية، حيث تبين أن قيمة الاختبار (T) المحسوبة هي (-3.31-) وهي لصالح المتوسط الحسابي

الأكبر، وهو للإناث وقدره (206.88) بانحراف معياري قدره (21.92) على حساب المتوسط الحسابي الأقل وهو لصالح الذكور وقدره (196.01) بانحراف معياري يساوي (22.06) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

وهذا يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

وقد وافقت نتائج هذه الفرضية كل من دراسة (نغم سليم جمال، 2016) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة من المرحلة الثانوية العامة تبعا لمتغير الجنس وهذه الفروق لصالح الإناث، وجنبا إلى ذلك نجد دراسة (علي حميدة، 2018) التي وافقت نتائجها ما أسفرت عنه هذه الفرضية بوجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، واختلفت نتائج الفرضية الجزئية الثانية من هذه الدراسة مع دراسة (بن عطية نوال، 2017) ودراسة (حني خديجة، 2015) و دراسة (جريش وآخرون، 2004) على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة.

تفسر الباحثتان هذه النتائج بأن الاناث غالبا هن أكثر استقرارا من الناحية الاجتماعية، والتعليمية مقارنة بالذكور، حيث يسعى المراهقين الذكور في هذه المرحلة إلى الافضل، وإلى الاستقلال المادي وتحمل مسؤولية أكبر اتجاه مراحل حياتهم المستقبلية، وخاصة أنهم يعرفون أنهم سيتحملون مسؤولية بناء أسرة والإنفاق عليها، ويعرفون ضرورة اعتمادهم على أنفسهم أكثر من الإناث. هذا الشعور بالمسؤولية يجعلهم دائمي التفكير بطرق تحسين حياتهم أكثر. بينما تعتمد الإناث غالبا على الدعم الأسري في حياتهن العائلية والزوجية، ويشعرن بالاستقرار والرضا ويتطلعن إلى مستقبلهن بإيجابية أكثر، ويشعرن بالارتياح والمثابرة في الدراسة أكثر من الذكور. فالمشاعر الإيجابية تجاه الحياة الاجتماعية والمدرسية التي أصبحن يحصلن على حرية أكبر فيهما، ويحصلن على حقوق اوسع

اجتماعياً، ومدرسياً، وحتى مهنيًا تزيد الإناث من رضاهن عن جودة حياتهن الاجتماعية، والمدرسية. فالإناث بشكل عام يعطين العلاقات الاجتماعية أهمية كبرى فهي مصدر للدعم والتعاطف والمساندة من قبل الآخرين.

خلاصة وإقتراحات:

سعت هذه الدراسة عن الكشف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمدينة الوادي، وبعد طرح التساؤلات التي جاءت كالآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- وجاءت فرضيات بحثنا كإجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وتم الاعتماد على مجموعة من الأساليب التي تتماشى مع طبيعة فروض البحث وتناسبه، ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج بعد عرضها وتفسيرها استنادا إلى التراث النظري السيكولوجي والدراسات السابقة سألقة الذكر، وبعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية المدرسية لـ "د. اسماعيل بن خليفة"، ومقياس جودة الحياة لـ "منسي وكاظم" لدى عينة

الدراسة قوامها (181) تلميذ وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط حيث تم التوصل إلى ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- وخلاصة القول إن هذه النتائج تتوافق مع أغلب الدراسات السابقة التي تُقر بأن الضغوط النفسية المدرسية لها علاقة بجودة الحياة، كما أننا توصلنا إلى وضع مجموعة من الاقتراحات نجملها فيما يلي:
- ضرورة بناء برنامج للتخفيف من الضغوطات النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - الاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل مشكلات التلاميذ وضغوط الدراسة الواقعة عليهم ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.
 - إجراء دورات أو منتديات داخل المؤسسة التربوية لمحاولة تخفيف من شدة الضغوط النفسية المدرسية.
 - تنظيم برامج إرشادية لصالح الأولياء والأساتذة بهدف توعيتهم وإكسابهم مهارات التعامل مع فئة المراهقين.
 - تنصيب مستشار للتوجيه والإرشاد المدرسي في كل مؤسسة تربوية لمساعدة التلميذ على التعبير عن مشاعره وانشغالاته ومتابعته نفسياً.
 - تضمين برامج الإرشاد المدرسي بحصص تدعم جودة الحياة داخل المدرسة وتأهيل التلاميذ لمواجهة مشكلات العالم الاجتماعي.

- العمل على الاهتمام بالتلاميذ من أجل الارتقاء بمستوى جودة الحياة لديهم لما له من تأثير إيجابي على الكفاية الذاتية للفرد.
- بناء برنامج إرشادي يرمي إلى تحسين مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

قائمة مراجع:

1. أبو حلاوة محمد السعيد(2010)، جودة الحياة، المفهوم والأبعاد، كلية التربية بدمنهور، ضمن إطار فعاليات المؤتمر العالمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
2. أحمد التل شادية، عبد الله الحربي نشيمة(2014)، العنف المدرسي وعلاقته بسلوكيات العجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة اليرموك إربد مملكة الأردنية الهاشمية (جامعة طيبة للعلوم التربوية):9 (1): 48.
3. الأشول عادل عز الدين(2005)، نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، المؤتمر العالمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، المنعقد في الفترة من 15_16 مارس، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
4. الأهواني هاني حسين(2005)، مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والازهرية-دراسة مقارنة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الازهر، مج1، العدد1.
5. بخش أميرة طه(د.ت)، جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
6. بخوش نورس(2016)، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
7. بدوي زينب (2002)، النموذج السلبي للعلاقات بين الانبساطية العصبية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ودافعية الانجاز والضغوط الأكاديمية على طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، العدد26.

8. بن خليفة اسماعيل (2018)، التوافق الدراسي وعلاقته بالضغط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي، أطروحة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة أبو القاسم سعد الله- الجزائر (2).
9. بن خليفة اسماعيل (2017)، مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغيري الجنس والشعبة الدراسية، جامعة الوادي، العدد 4 (2) جوان 2017.
10. بن ويس فتحة (2018)، الضغط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، مذكرة ماستر (ل.م.د) تخصص تكنولوجيا التربية، جامعة د. طاهر مولاي، سعيدة.
11. بهلول سارة أشواق (2009)، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
12. حريزي موسى إبراهيم (1991)، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، دار النشر والتوزيع، القاهرة.
13. حسن عبد الحميد سعيد، المحرزي راشد بن سيف، إبراهيم محمود محمد (2006)، جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان. 17- 19 نوفمبر.
14. حسن مصطفى (2005)، الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق "الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، الزقازيق 15_16 مارس. 13_23
15. حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله (2009)، الضغط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.

16. رغداء علي نعيصة (2012)، جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة دمشق، المجلد 28، العدد 1.
17. رمضان نعمت محمد (2001)، الضغوط النفسية وجودة الرضا الوظيفي لدى معلمين المرحلة الثانوية في مديرية عمان الأولى، رسالة دكتوراه، جامعة عين الشمس، القاهرة، مصر.
18. سلاف مشري (2016)، الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية/ جامعة بابل، جامعة الوادي/الجزائر، العدد 29.
19. سلاف مشري، جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية) جامعة الوادي.
20. شارف جميلة، صالح نعيمة (2017)، الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية، جامعة وهران 2، العدد 08، نوفمبر 2017.
21. شارف خوجة مليكة (2011)، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث: ابتدائي _ متوسط _ ثانوي، رسالة ماجستير منشورة، تيزي وزو.
22. الشرقاوي عبير عبده عبد الرحمان (2013)، جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية المهنية لدى المعلمات المبتكرات في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، كلية رياض الأطفال، قسم العلوم النفسية، مصر.
23. شيخاني سمير (2003)، الضغط النفسي ، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، لبنان، دار الفكر العربي.
24. صابر، فاطمة عوض، خفاجة، مرفت علي (2002)، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر.
25. الضامن منذر عبد الحميد (2003)، الإرشاد النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.

26. العازمي أحمد سعيدان مهدي(2013)، نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية، العدد3، جويلية 2013.
27. عبد العظيم حسين طه(2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، ط1، دار الفكر، عمان.
28. عبد العظيم حسين طه، عبد العظيم حسين سلامة (2006)، ادراة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
29. عبد الله عادل شراب، أكرم سعدي وادي (2015)، مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات، منطقة الشرقية لمحافظة تعليم شرق خان يونس، جامعة الأقصى، فلسطين.
30. عبدي سميرة (2016)، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بولاية بجاية)، مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية، جامعة عبد الرحمان ميرة، بجاية، العدد 3.
31. العبيدي عفراء ابراهيم (2006)، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 35 (2)، (148_171).
32. عطية محمود(2010)، ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الأنجلو، القاهرة، مصر.
33. علي حمادية (2018)، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد9 ، العدد2 خاص (الجزء 1)، جامعة سطيف2.
34. العمري مرزوق بن أحمد عبد المحسن(2012)، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

35. فايزة غازي العبد لله (2014)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
36. لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009)، مقياس ضغوط الدراسة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
37. مبارك بشرى عناد (د.ت)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، كلية التربية.
38. محمود عبد الظاهر الطيب (1994)، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
39. مدحت سمير (2002)، ضغوطات البيئة المدرسية كما يدركها تلاميذ المعاهد الابتدائية الأزهرية وعلاقتها بتوافقهم النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس، مصر.
40. مروى محمد عبد الوهاب (2015)، فعالية برنامج تدريسي لتنمية بعض مهارات التفكير الايجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعات، دراسة منشورة في جامعة الملك فيصل، عدد3، مج 01، جولية 2015.
41. مصطفى حجازي (2004)، الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز الثقافي العربي، ط2، الدار البيضاء، المغرب.
42. مصطفى منصوري (2017)، الضغوط النفسية المدرسية واستراتيجيات مواجهتها، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، عمان.
43. منصور، السيد كامل الشربيني (2007)، جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمس الكبرى للشخصية والقلق. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 17(15). 80_1.

44. منى فرح(2009)، الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء الأمور غير العاديين المعاقين حركيا، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الخرطوم، السودان.
45. نغم سليم جمال (2016)، جودة الحياة و علاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي، محافظة السويداء، جامعة دمشق.
46. نوال بن عطية (2017)، جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
47. نوال بن عطية(2017)، جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
48. هند عصام العزاوي(2004)، صعوبات التعلم والخوف من المدرسة، المكتب العربي للمعارف، عدد4، القاهرة، مصر. بوحوش، عمر والذنيبات، محمد محمود (1995)، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر.
49. Gireech,v,Matthew,B,niranjan,K(2004), the impact of student-life stress on health related quality of life among doctor of pharmacy student ,college student journal,38(2),292.
50. Jordan,C(2003);Quality of life:adjustment and stress among graduate student(Unpublished doctoral dissertation), peabody college for teachers, Vandebilt university.
51. Kidd, S. A., Boyd, G., Bieling, P., Pike, S. & Kazarian–Keith, D. (2008). Effect of a vocationally-focused brief cognitive behavioural intervention on employmentrelated outcomes for

individuals with mood and anxiety disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(4), 247–251.

52. Lindholm M, M (2007), Stress, coping and quality of life in families raising children with autism (Unpublished doctoral dissertation), California School of professional psychology, alliant international university.

53. S.Law . D.Glover .(2000). Educational leadership learning: practice. Magazine policy and research paperback_ 1Feb 2000.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

استمارتا الدراسة

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة:

فيما يلي استمارتا تحتوي على مجموعة من العبارات التي تتعلق ببعض الموضوعات التي تهتمك وتدور حول أمور حياتك في المدرسة وخارجها، المطلوب أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تحدد إجابتك باختيار أحد البدائل الموجودة على يسار كل عبارة، والتي تراها تنطبق عليك وتناسب شعورك مع مراعاة ألا تترك أي عبارة دون أن تجيب عليها، حيث لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وأن إجاباتك لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وفي الوقت الذي نشكرك على تعاونك البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، نرجو تعبئة البيانات التالية:

❖ البيانات الأولية:

المتوسطة:

☐

أنثى

☐

الجنس: ذكر

معدل الفصل الأول: معدل الفصل الثاني: تاريخ التطبيق:

استمارة مقياس الضغوط النفسية المدرسية (إعداد: د / إسماعيل بن خليفة، 2018):

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	لا يحدث
01	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في المتوسطة.			
02	يسعدني أن يسأل عني رفاقي حين أغيب عن المتوسطة.			
03	يحزنني أن زملائي لا يحبون مرافقتي أثناء العودة من المتوسطة.			
04	أخاف من التعرض لتهديدات التلاميذ المشاغبين في المتوسطة.			
05	يؤسفني أن بعض أساتذتي لا يعرفون اسمي.			
06	يسعدني أن يحترمني أساتذتي.			
07	يزعجني أن بعض الاساتذة يفضلون زملائي عني.			
08	أحب أن يشركني الاستاذ في أنشطة بناء الدرس.			
09	يزعجني أن بعض نوافذ قسمي مكسرة.			
10	تضايقني قلة وسائل التكيف المناسبة في القسم.			
11	تساعدني الإضاءة في قسمي على الرؤية الجيدة.			
12	ارتاح لكثرة الاشجار والمساحات الخضراء في متوسطتي.			
13	أحب أن تكون دورات مياه متوسطتي نظيفة.			
14	يزعجني أن متوسطتي ليس بها ملعب للرياضة.			
15	يزعجني اكتظاظ قسمي بالتلاميذ.			
16	يعجبني أن مكتبة متوسطتي تتوفر على الوسائل التعليمية الضرورية.			
17	يفرحني أن المواد الدراسية المختلفة تراعي ميولي واهتماماتي.			

			تعجبني طريقة أساتذتي في تبسيط الدروس.	18
			يسهل على المراجعة من الكتب المدرسية.	19
			يضايقني اكتظاظ الجدول اليومي للحصص الدراسية.	20
			يصعب علينا إنهاء البرنامج الدراسي المقرر عند نهاية السنة الدراسية.	21
			يسرنني أن المخابر في المتوسطة بها وسائل إيضاح مناسبة.	22
			يضايقني عدم مراعاة المنهاج الدراسي لمواهي الفكرية.	23
			أجد صعوبة في طريقة تعلم اللغات الأجنبية(الفرنسية، الانجليزية ...).	24
			ترهقني كثرة الواجبات اليومية التي أكلف بها.	25
			يؤلمني أن أفقد الدعم المناسب من أسرتي في حل واجباتي.	26
			يضايقني ألا أجد الوقت الكافي لإنجاز واجباتي المختلفة.	27
			أشعر بالضيق من قلة الأنشطة اللاصفية في متوسطتي(الزيارات،الرحلات).	28
			أتضايق عندما أقصر في تحضير دروسي.	29
			يزعجني أن الضوضاء في المنزل لا تمكنني من حل واجباتي بشكل جيد.	30
			تعيقني الواجبات الدراسية عن ممارسة هواياتي المفضلة.	31
			أجد صعوبة في المذاكرة وحل الواجبات لعدم توفر غرفة مخصصة لذلك.	32
			يضايقني قلق والداي الزائد على أدائي في الامتحانات.	33
			أشعر بالخوف من الامتحانات.	34
			يحزنني أن أنسى معلومات كثيرة في الامتحان بالرغم من مذاكرتي الجيدة.	35
			يزعجني أن كثرة المذاكرة في الامتحانات تحرمني من ممارسة هواياتي.	36
			أجيب دون تردد عندما يوجه لي سؤال شفوي في الامتحان.	37
			يزعجني أن بعض زملائي يحصلون على نقاط أعلى مني بالغش في الامتحان.	38
			يريحني أن الاساتذة يصححون الامتحانات بأمانة ودقة.	39
			يرهقني إجراء امتحانات كثيرة طوال العام الدراسي.	40

استمارة مقياس جودة الحياة (كاظم ومنسي، 2006):

الرقم	العبارة	١	٢	٣	٤	٥
01	لدي إحساس بالحيوية والنشاط.					
02	أشعر ببعض الآلام في جسمي.					
03	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.					
04	تتكرر إصابتي بنزلة البرد (الزكام).					
05	لا أشعر بالغثيان (الرغبة في القيء).					
06	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي اتناوله.					
07	أنام جيداً.					
08	أعاني من ضعف في الرؤية.					
09	نادراً ما أصاب بالأمراض.					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبيراً على أسرتي.					
11	أشعر بأنني قريب جداً من <u>أصدقائي</u> .					
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين.					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لا أحصل على الدعم من أصدقائي وجيراني.					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	اخترت الشعبة الدراسية التي أحبها.					
22	بعض المواد الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم دراسي من أساتذتي.					
24	لدي إحساس بأنني لم أستقد شيء من دراستي.					
25	الاساتذة يرحبون بي ويجبوني عن تساؤلاتي.					
26	الأنشطة المدرسية في المتوسطة مضيعة للوقت.					
27	أنا فخور باختياري الشعبة التي تناسبني في مستقبلي الدراسي.					
28	أشعر بأن دراستي فيالمتوسطة لا تتناسب مع طموحاتي المهنية في المستقبل.					
29	أشعر بأن الدراسة في المتوسطة مفيدة للغاية.					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد					
31	أنا فخور بهدوء أعصابي.					
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.					

					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	33
					أشعر بأنني عصبي.	34
					لا أخاف من المستقبل.	35
					أقلق من الموت.	36
					من الصعب استثنائي انفعاليا.	37
					أقلق لتدهور حالتي النفسية.	38
					أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	39
					أشعر بالوحدة النفسية.	40
					أشعر بأنني متزن انفعاليا.	41
					أنا عصبي للغاية.	42
					أستطيع ضبط انفعالاتي.	43
					أشعر بالاكتئاب.	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع.	45
					أنا لست شخصا سعيدا.	46
					أشعر بالأمن في حياتي.	47
					روحي المعنوية منخفضة.	48
					أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	49
					أشعر بالقلق.	50
					أستمتع بمزاولة الأنشطة العامة في أوقات فراغي.	51
					ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقضي في المراجعة.	52
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53
					أقوم بواجباتي بسرعة كبيرة نظرا لقلة الوقت.	54
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55
					تنظيم وقت الدراسة والمراجعة صعب للغاية.	56
					لدي الوقت الكافي لمراجعة دروسي.	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	60

Correlations

		الضغط	الجودة
الضغط	Pearson Correlation	1	-.298**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	181	181
الجودة	Pearson Correlation	-.298**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	181	181

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
الضغط	ذكر	84	77.0357	7.80399	.85149
	انثى	97	71.8247	8.73810	.88722

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغط	Equal variances	.525	.470	4.203	179	.000	5.21097	1.23975	2.76457	7.65738
	Equal variances not assumed			4.238	178.821	.000	5.21097	1.22971	2.78436	7.63758

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
الجودة	ذكر	84	196.0119	22.06589	2.40759
	انثى	97	206.8866	21.92120	2.22576

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence	
									Lower	Upper
الجودة	Equal variances	.111	.739	-	179	.001	-10.87469-	3.27724	-	-4.40771-
	Equal variances not assumed			-3.317-	174.989	.001	-10.87469-	3.27879	-17.34576-	-4.40362-