مجلة العلوم التربوية والنفسية

جامعة القصيم، المجلد (١٢)، العدد (٢)، ص ص ٨٩٣ - ٩٢٤، (ربيع ثاني ١٤٤٠هـ/ ديسمبر ٢٠١٨م)

القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في المظاهر السلوكية والفسيولوجية لدى التلاميذ

د. محمد دغيم الدغيم

أستاذ مشارك بقسم علم النفس، كلية التربية الأساسية، الكويت

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف مصادر الضغوط النفسية المتنبئة بالمظاهر السلوكية والفسيولوجية للضغوط. وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٦٢ طالباً في المرحلة الثانوية يمثلون ثلاث مناطق تعليمية في دولة الكويت. واستخدم في هذه الدراسة مقياس المواقف المدرسية للكشف عن مصادر ومظاهر الضغوط النفسية. وكشفت النتائج عن تباين في القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط، اذ كانت عالية في متغيرات التفاعل مع المعلم، والتفاعل مع الزملاء في ظهور المظاهر السلوكية، وعالية في متغيرات الضغوط الاكاديمية، والتفاعل مع المعلم في ظهور المظاهر الفسيولوجية.

الكلمات المفتاحية: القدرة التنبؤية، الضغوط النفسية، المظاهر السلوكية، المظاهر الفسيولوجية، التلاميذ.

The Predictive Ability of the Sources of Psychological Stress in Behavioral and Physiological Manifestations among Students

Mohammed Dughaim Aldughaim

Department of psychology - College of Basic Education
Public Authority of Applied Education and Training – Kuwait

Abstract: This study aimed to explore the predictive ability of psychological stress on the behavioral and physiological manifestations in students. The sample of the study consisted of 362 secondary students selected from three educational areas in state of Kuwait. The School Situations Survey was used. Stepwise multiple regression analyses findings showed that teacher interaction and peer interaction were high predictors of the behavioral manifestation's appearance, while the academic stress and teacher interaction were high predictors of the physiological manifestation's appearance.

Kew words: Predictability Power, Psychological Stress, Behavioral Manifestations, Physiological Manifestations, Students.

مقدمة

يرى بعض الباحثين أن الضغوط النفسية هي الوجه القبيح للتقدم العلمي الحديث، والذي أفرز تغيرات متنوعة وتحولات متسارعة في معظم جوانب الحياة، حيث لم يستطع بعض الناس اللحاق بها أو التوافق معها. ومن هنا حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام كبير من قبل الباحثين في مختلف الميادين منذ بدايات القرن العشرين وحتى الآن. وبالرغم من ارتباط هذا الموضوع في مجال علم النفس إلا أن الاهتمام به واستقصاء جوانبه، امتد إلى تخصصات علمية أخرى مثل الطب والعلوم، لارتباط الضغوط النفسية ببعض الأمراض الجسمية كالصداع وضعف الشهية وأمراض القولون، وكذلك علوم الإدارة والاقتصاد لما للضغوط النفسية من آثار عديدة على مستوى الأداء وجودة الإنتاج. وجاءت دراسة مصادر الضغوط النفسية وآثارها على الأفراد ضمن اهتمامات كثير من الباحثين في مجال علم النفس والطب النفسي، والذي أكدت نتائج أبحاثهم أن عامل الضغط النفسي يسهم بشكل كبير في مشكلات كثيرة مثل الانتحار والاكتئاب (Gloria & Steinhardt,2014) وأمراض القلب(Compas et al., 1988 ; Greenberg, 1990) .

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

من الواضح أن للضغوط النفسية آثاراً سلبية كبيرة على صحة الأفراد. وكما يلاحظ تزايد الاهتمام بدراسة مصادر الضغوط النفسية، ومحاولة الباحثين في المجالات الصحية والتعليمية والإدارية والصناعية في الحد منها ومعالجة آثارها حيث تُعد الضغوط النفسية أحد أهم مسببات الأمراض النفسية والجسمية، وكلما تعددت مصادر الضغوط النفسية كلما ارتفعت معدلات انتشار الآثار السلبية لها. وتشير الدراسات في هذا المجال أن للضغوط النفسية مظاهر سلوكية (Lee, et al, 2005) ، وانفعالية (العمر والدغيم، ٢٠٠٧)، وفسيولوجية (سالم، ٢٠٠٧). وتعتبر هذه المظاهر مؤشرات على حدة مصادر الضغوط النفسية كماً وكيفاً، ومدى ما تتركه من آثار سلبية على الجوانب الانفعالية والسلوكية والجسمية لدى الأفراد. ومن هنا فإن معرفة قدرة مصادر الضغوط النفسية في التنبؤ بالمظاهر المختلفة للضغوط، يجعل من الممكن تحديد أهم المصادر الضاغطة والأكثر تأثيراً على الأفراد إلى جانب وضع أساليب واستراتيجيات المواجهة للحد من آثارها السلبية، وهو ما يضطلع به هذا البحث. حيث تتمثل مشكلة هذا البحث في الأسئلة التالية:

١. ماهي القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في ظهور المظاهر السلوكية لدى التلاميذ؟

٢. ماهي القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في ظهور المظاهر الفسيولوجية لدى التلاميذ؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

١. تحديد طبيعة وحجم القدرات التنبؤية بين مصادر الضغوط النفسية ومظاهرها.
٢. فهم الآثار السلبية للضغوط النفسية فيما يتعلق بالجوانب السلوكية والفسيولوجية من أجل تحسين الوضع التعليمي وخصوصا داخل الفصول الدراسية.
٣. وضع برامج نفسية وتربوية لتدريب طلبة الدارس على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف الإيجابي معها.

مصطلحات الدراسة

القدرة التنبؤية Predictability Power هي قدرة متغير أو مجموعة من المتغيرات على تفسير التباين والاختلاف في متغير آخر من خلال معادلة انحدار ناتجة عن وجود ارتباطات بين هذه المتغيرات ، بحيث يساهم كل من هذه المتغيرات بتفسير نسبة محددة من التباين الكلي وفقاً لأهميتها النسبية ومقدار ارتباطها مع المتغير المتنبأ به (عودة والخليلي، ٢٠٠٠).

مصادر الضغوط النفسية Sources of Stress يقصد بمصادر الضغوط مجموعة العوامل التي تحدد التوجهات السلوكية للتلميذ، وقد تناولت الدراسة المصادر التالية:

- **التفاعل مع المعلم** يقصد بهذا المصطلح مجموعة المواقف التي تعبر عن نمط تفاعل التلميذ مع المعلين والذي يأخذ الطابع الشخصي مثل " أشعر أن بعض المعلمين لا يحبونني".
- **الضغوط الأكاديمية** وهو مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي يشكلها التلميذ عن قدراته الأكاديمية، والتي أمكن قياسها ببنود مثل "كل المواد الدراسية سهلة بالنسبة لي ".
- **التفاعل مع الزملاء**: وهي مجموعة المواقف التي تدل على نمط علاقة التلاميذ بزملائه، والتي أمكن قياسها من خلال بنود مثل " أصدقائي يسخرون مني ".
- **مفهوم الذات الأكاديمي**: وهو مجموعة الأفكار الذي يشكلها التلميذ حول مستواه الأكاديمي مثل "كل المواد سهلة عندي ".

مظاهر الضغوط النفسية Manifestations of Stress مظاهر الضغوط هي مجموعة العلامات الدالة على تعرض التلميذ إلى الضغوط. وقد اقتصرت الدراسة الحالية على تناول المظاهر التالية:

- **المظاهر السلوكية**: هي عبارة عن ردود الأفعال التي يبديها التلميذ نحو البيئة المحيطة مثل " أحب المشاجرة مع الآخرين ".
- **المظاهر الفسيولوجية**: هي ردود الأفعال الجسمية للتلميذ مثل "أشعر دائما بصداع.

الإطار النظري

مفهوم الضغوط النفسية

برزت اتجاهات متعددة في تعريف الضغوط النفسية حيث يميل بعض الباحثين إلى تقديم تعريف شامل موجز للضغط النفسي ويمثل هذا الاتجاه سلي " Selye " والذي يُعرف الضغط النفسي باعتباره " استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب" (Selye, 1976). ومن الباحثين من استخدم منظور نفسي اجتماعي في تعريفه للضغوط النفسية من حيث إنه تفاعل بين المواقف الضاغطة والأنظمة الإنسانية في الاتجاه والتصميم (Cox, 1993). أما هامبل وبيترمان (Hample & Petermann, 2006) فيران الضغط النفسي في مصطلحات التوافق واستجابة الجسم. أما الاتجاهات الأخرى في دراسة الضغوط النفسية فقد كانت موجهة نحو أنواع الضغوط ومصادرها فمثلا: ميز كلا من قرانت وزملاؤه (Grant et al., 2004) بين ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية. الأولى: ما يسمى بحوادث الحياة الكبرى (Major life events) وهي ضغوط قد تكون حادة، ولكنها قصيرة المدى مثل المرض، الانتقال من منزل إلى آخر أو من مدرسة إلى أخرى جديدة أو موت شخص محبوب.

النوع الثاني للضغط هو مشكلات الحياة اليومية مثل المشاحنات بين أفراد الأسرة أو بعض الأفراد في وسيلة نقل عامة، وكذلك الانتظار طويلا على الهاتف أو في طابور.

أما النوع الثالث: فهو ضغط طويل ومزمن ومتواصل مثل الضغوط المرتبطة بأداء الأدوار الاجتماعية ومن أمثلتها ضغط المواجهة مع الوالدين لدى المراهقين.

مصادر الضغوط النفسية

تلعب المتغيرات الشخصية دورا مؤثرا في إدراك مصادر الضغوط النفسية والاستجابة لها. ويؤكد على هذا الدور لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) فهما يعتقدان أن الضغط النفسي أكثر من مجرد استجابة لمتطلبات البيئة، فهو يتعلق أيضاً بالإدراك الشخصي، وأن الشخص إذا استقبل الموقف باعتباره موقفا ضاغطا ومصدرا للتوتر فإنه في الواقع يكون كذلك.

وتشير دراسات متعددة إلى أن الإناث أكثر من الذكور في التعرض للآثار الانفعالية (Davidson-Katz, 1991; Abouserie, 1994) وقد يرجع ذلك للتنشئة الاجتماعية للذكور، والتي يتعلمون من خلالها بأن التعبير الانفعالي هو مؤشر للضعف والأنوثة (البحراوي٢٠٠٣ ; Magaya et al., 2005). وقد تختلف مصادر الضغوط النفسية وفقا لمتغير العمر الزمني. فقد صنف شاندلر (Chandler,1981) مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الأطفال والمراهقين في ثلاث مجالات هي ضغوطات نمائية طبيعية كمشكلات المراهقة، وضغوطات مزمنة كالمشكلات الأسرية، وضغوطات الحياة اليومية كمشكلات التحصيل الدراسي، وتعامل الأبوين مع الأطفال بازدواجية.

وتبرز الضغوط النفسية بشكل واضح في فترة المراهقة المبكرة باعتبارها فترة تغير متسارع في الجوانب الفيسيولوجية والانفعالية والاجتماعية والمعرفية (Forman, 1993 , Petersen & Taylor, 1980) حيث الصراعات مع الوالدين تبدأ في الظهور، والعلاقات الاجتماعية تبدأ في الاضطراب (Seiffge, 2001) وحتى المشكلات المتعلقة في المدرسة تبرز بسبب انخفاض التحصيل الدراسي أو الدافعية نحو الدراسة. ورغم أن لدى المراهقين مشكلات خاصة مثل الهوية والاستقلالية إلا أن إباتا وموس (Ebata & Moos, 1991) يؤكدان أن لدى المراهقين مدى واسع من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وإضافة للمتغيرات الشخصية تلعب المتغيرات الأسرية دورا مؤثرا في التكيف النفسي والاجتماعي للأبناء، فهي تضم مؤثرات كثيرة يمكن أن تساهم سلبا أو إيجابا في حياة أفرادها وبشكل خاص لدى الأطفال والمراهقين. وقد كشفت دراسات متعددة عن عوامل أسرية متعددة تعتبر مصادر للضغوط النفسية مثل انخفاض مستوى الدخل الاقتصادي للأسرة، او زيادة حجم الأسرة، او نوع السكن. ولعل من اهم مصادر الضغوط الأسرية والذي أخذ اهتماماً متزايداً في الآونة الأخيرة هو ما يسمى بحوادث الحياة السلبية الضاغطة مثل الموت في العائلة. وقد ثبت أن لذلك الحدث المؤثر دورا في تطور الاكتئاب عند بعض الأفراد (Johnson,1986).

ويرى بعض الباحثين أن الخطر الحقيقي الذي يهدد المراهقين هو الضغوط التي يواجهونها في البيت مثل طلاق الأبوين، وتشدد القوانين الأسرية، وسوء المعاملة الوالدية، وتعاطي العقاقير، واضطرابات الأكل والاكتئاب، وعدم توفر الدعم الأسري للمراهقين، وتضارب القيم، وتنافس الأشقاء وانتقال الأسرة. (Barrett, 1990). ومن جانب آخر تعتبر المدرسة مصدرا من مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ. فمصادر

الضغوط بها ترتبط عادة بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة، وبالعلاقات السلبية مع الأقران والمعلمين، والتركيز الزائد على التفوق الأكاديمي والتنافسي والخوف من التقييم السلبي بناء على نتائج الاختبارات. كما تُعد الرغبة في الحصول على درجات كبيرة من مصادر الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلاب (Seth,2000). ويشير زكريا (١٩٨٧) أن أشد مصادر الضغط النفسي لدى أطفال المدارس هي التهديد والعقاب البدني من قبل المعلمين. ويؤكد أبو زيد (١٩٨٥) هذه النتيجة باعتبار أن العقاب البدني أشد مصادر الضغوط وبدرجة أقل يأتي المعلم والزملاء والمناهج. إلا هايمان وزيلكوف (Hyman & Zelikoff, 1999) يشيران إلى مصادر أخرى مرتبطة بالمدرسة ترتبط في الغالب بفرض النظام، وتتضمن استخدام النقد، والسخرية والتجاهل، والشتائم وفرض المطالب الكثيرة والتي يستجيب التلاميذ لها عادة بتجنب الذهاب إلى المدرسة، وفقدان الثقة بالنفس، وبأشكال أخرى من الاضطراب كالكوابيس الليلية والاكتئاب والعدوان.

مظاهر الضغوط النفسية

تتعدد وتختلف مظاهر الضغوط النفسية وآثارها بتعدد واختلاف مصادرها. وتأتي المظاهر الانفعالية في مقدمة تلك المظاهر، وتشمل الاستجابات الانفعالية للضغوط النفسية القلق والاكتئاب وفقدان الأمل وزيادة الأفكار الأتوماتيكية السلبية (Eremsoy et al., 2005). ووجد ميسرا وآخرون (Misrea et al., 2000) بأن مظاهر الضغوط الانفعالية لدى الطلاب تختلف وفقا للمرحلة الدراسية. فطلاب السنة الأولى في المرحلة الثانوية كانوا أكثر ضغطا نتيجة للتغيرات والاحباط والصراعات بين الأقران إضافة إلى النقص في شبكة الدعم الاجتماعي وقلة أساليب مواجهة الضغوط الاكاديمية مقارنة بالطلاب الأكبر والأقدم. وهي نتيجة تؤكد ما كشفت عنه دراسة هود وآخرون (Hudd et al, 2000) بأن الطلبة الجدد يبذلون طاقة أكبر للتكيف مع بيئة الدراسة. إلا أن سيبانيش (Saipanish, 2003) توصل في دراسته إلى نتيجة أخرى وهي أن مظاهر الضغوط النفسية كانت أكثر بروزا بين طلاب السنة الثالثة في الدراسة الجامعية. ومن جانب آخر فقد عضدت دراسة ميسرا ورفاقه نتيجة أكدتها دراسات متعددة وهي أن هناك فروقاً في الجنس من حيث مصادر الضغوط والمظاهر المترتبة عليها حيث تبين أن الإناث أكثر تعرضا للضغوط من الذكور. ماتس واليسون (Mates & Allison,1992) وجدوا أن القلق لدى الطلاب نتج من مصدرين من الضغوط هما التوقعات الأكاديمية والأداء الدراسي. والمظاهر الأخرى للضغوط النفسية هي المظاهر السلوكية ومن أهمها العدوانية واضطرابات النوم وزيادة التدخين والتعب وشراهة الأكل وتكرار الغياب عن العمل أو المدرسة وضعف الأداء والنسيان المتكرر

(Forman,1993). وتبقى المظاهر الفسيولوجية للضغوط أكثر المظاهر سلبية على المدى الطويل، وهي تتضمن الصداع وآلام الرقبة والكتفين والشعور بالغثيان والإحساس بالاختناق وعدم انتظام الدورة الشهرية لدى الإناث، وآلام المعدة وسرعة ضربات القلب والربو (سالم، ٢٠٠٢ ;Helms &Gable, 1989) McNamara , 2000;وترتبط بعض مصادر الضغوط النفسية بمظاهر سلوكية وفسيولوجية معينة. فمثلاً يرتبط الضغط الأكاديمي بالمرض الجسمي (MacGeorge, 2005 ; Saipanish, 2003)، وترتبط ضغوط المراهقين سلبيا مع الأداء المدرسي (Johnson, 979) في حين أنها ترتبط إيجابيا مع الانسحاب من المدرسة (Wassef et at., 1995). فمثلا كشف تيفاني (Tiffany,1984) عن مظاهر للغضب، وانخفاض مستوى النشاط، والامتناع عن الأكل وصعوبات في النوم إضافة إلى ارتفاع مستوى الغياب لدى الأطفال الذين انفصلوا عن زملائهم نتيجة لانتقالهم إلى مدارس جديدة. ويؤكد أرنت (Arent,1985) أن جميع اشكال الضغوط النفسية لها تأثيرات سلبية على جوانب النمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي والسلوكي لدى الأطفال وهي مشابهة تماما لتأثيراتها على الراشدين. وترتبط الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأطفال والمراهقون سواء الناتجة عن الأحداث المهمة أو الأحداث العرضية البسيطة ارتباطا قويا بالمشكلات الانفعالية والسلوكية التي يعانون منها، إلا أن البعض يعتقد أن الأطفال أقل تعرضا لآثار الضغوط النفسية من الكبار حيث بإمكانهم القيام باستجابات كثيرة لتخفيف الشعور بالضغوط النفسية كالبكاء وإظهار نوبات القلق والعدوانية المباشرة على الأشياء والآخرين، وهي استجابات مقبولة في أعمار الأطفال وغير مقبولة بالنسبة للكبار. والواقع أن الأطفال أكثر تعرضا وتأثرا للضغوط النفسية. وهي تؤدي إلى مشكلات صحية وانفعالية وسلوكية متعددة مثل العنف والفشل الدراسي وهي مشكلات مرتبطة بالضغوط النفسية (Compas et al. , 1988) ويعتقد باركر (Barker , 1987) بإمكانية التنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي من حجم الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، ويرى أن الضغط النفسي يعيق التحصيل الدراسي من خلال تأثيره على الانتباه فبدلا من أن يركز الطالب على المهام المعرفية الأساسية ، فإنه يركز انتباهه على همومه وشعوره بالقلق.

وبشكل عام فان معظم مصادر الضغوط النفسية لها مظاهر يمكن رصدها والتنبؤ بها وتحديد مستوياتها وآثارها. وفي ضوء متغيرات الدراسة الحالية فإن الاهتمام بالدراسة الحالية سوف يوجه إلى قدرة مصادر الضغوط النفسية على التنبؤ بالمظاهر السلبية المرتبطة بها والمتمثلة في هذه الدراسة بالمظاهر السلوكية والفسيولوجية.

الدراسات السابقة

أولا: الدراسات التي تناولت مصادر الضغوط النفسية

دراسة شاندلر(Chandler,1981) حول مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية في البيئة المدرسية. وكشفت النتائج عن ضغوط خاصة بالأقران مثل عدم تقبل الطفل من قبل زملائه، وضغوط مدرسية مثل الفشل الدراسي والدرجات المنخفضة، وضغوط أسرية مثل بداية دخول المدرسة وخبرة الانفصال عن الأسرة وضغوط أخرى خاصة بسوء المعاملة مثل إيذاء الطفل جسدياً.

دراسة عبد الغني (١٩٨٥) وقد طبقت هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية المدرسية، واستمارة المستوى الاجتماعي، واختبار رسم الرجل، على عينة قوامها ٤٤٨ طالباً وطالبة في المراحل الدراسية المختلفة وانتهت الدراسة إلى أن المدرس أكثر مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ ويتمثل ذلك بالعقاب الجسدي والعدوان اللفظي وعدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ. كما أن التلاميذ ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض والتلاميذ منخفضي الذكاء كانوا أكثر شعورا وتأثيرا بالضغوط النفسية.

في دراسة لاوميزو وآخرون (Omizo & Suzaki, 1988) هدفت لمعرفة مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية والتي أجريت على عينة مكونة من ٦٠ طالبا وطالبة من الأول حتى الصف الثاني عشر تبين أن أبرز مصادر الضغوط لدى هؤلاء كانت في بعض المشكلات الأسرية مثل التنافس مع الأشقاء، ومشكلات مدرسية مثل الخوف من الفشل، التحصيل الدراسي المتدني، كما برزت مصادر أخرى عامة مثل الخوف من المستقبل، ضغوط الرفاق ومشكلات تتعلق بالانضباط مثل الخوف من العقاب.

وفي دراسة لششتاوي (١٩٩٣) حول مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أطفال الصفين الخامس والسادس في محافظة عمان، تم تناول عينة من ١٨٠ طفلاً، وقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغط التي يعاني منها الأطفال هي موت أحد الأقارب، مرض أحد الأقارب، فقدان شيء خاص، والشعور بالمرض، أو الحصول على درجات متدنية. ومن الأمثلة الأخرى للضغوط الأسرية هي بداية دخول المدرسة، وخبرة الانفصال عن الأسرة، وسوء المعاملة مثل إيذاء الطفل جسدياً(Chandler, 1981).

وفي دراسة داود (١٩٩٥) والتي هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة المدارس الابتدائية في الأردن وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف. وتكونت عينة الدراسة من

٣٢٠ طالباً وطالبة من الصف السادس حتى الصف العاشر. وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية على الطلبة كانت صعوبة المواد الدراسية ثم معاملة المعلم من حيث عدالته واحترامه لطلابه، كما أن الجو الصفي والانفعالات من المصادر الضاغطة ووجدت الدراسة ارتباطا دالاً سالبا بين درجة الطالب على قائمة الضغوط النفسية ومعدله الدراسي.

دراسة البحراوي (٢٠٠٣) التي هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية والاجتماعية والمدرسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. وقد أجريت الدراسة على ٢٠٠ طالب وطالبة باستخدام استبيان واجهة الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذكور أكثر مواجهة للضغوط من الاناث.

وهدفت دراسة كوزما وكينيدي (Kouzma & Kennedy, 2004) إلى فحص مصادر الضغوط النفسية كما يدركها طلاب السنة الخامسة والسادسة في المرحلة الثانوية. حيث تكونت العينة من ٤٢٣ طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين ١٦-١٨ عاماً، وطبق عليهم استبيان الضغط الأكاديمي. وكشفت نتائج الدراسة أن أعلى مصادر الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها، والقلق على المستقبل، وتعدد الخيارات تجاه الوظيفة.

وفي دراسة لي وآخرون (Lee, et al, 2005) حول أشكال الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الكوريين. طبقت على عينة قوامها ١٤٦ طالباً و٩٢ طالبة توصلت الدراسة إلى أن أهم الضغوط كانت الحاجة إلى المال ووضع خطة للعمل في المستقبل كضغوط شخصية، في حين أن الحصول على درجات مرتفعة والمنافسة بين الأقران كانت عوامل أكاديمية ضاغطة.

وفي دراسة حديثة لماقايا وآخرون (Magaya et al. , 2005) حاول الباحثون فيها الكشف عن الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها بين المراهقين الزيمبابويين. على عينة قوامها ١٠١ طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٩ عاما. وكشفت النتائج عن أن أفراد العينة يواجهون ضغوط نفسية تتمثل في العمل المدرسي والعلاقات مع الآخرين والأزمات المالية. وتبين أن الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية من الذكور.

ثانيا: الدراسات التي تناولت مظاهر الضغوط النفسية

دراسة تيفاني (Tiffany, 1984) والتي استهدفت التعرف على آثار انفصال الأطفال عن زملائهم والانتقال إلى مدارس جديدة باستخدام مقياس التصور الذاتي ومقياس تقدير الاكتئاب. وتم تطبيق الأدوات

السابقة على عينة مكونة من ٢٨ طفلا. وقد كشفت الدراسة عن مظاهر للغضب وانخفاض مستوى النشاط والامتناع عن الأكل وصعوبات في النوم إضافة إلى ارتفاع مستوى الغياب.

وقام ماستن(Masten,1988) بدراسة حول التنافس والضغوط في مدارس الأطفال. وكشفت النتائج عن أن الأطفال من ذوي الطبقات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة أقل كفاءة مدرسية وأكثر شعورا بالضغوط النفسية.

واستهدفت دراسة كومباس (Compas,1989) تحليل أعراض الضغوط النفسية لدى الأطفال ووالديهم ووجد أن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط من الذكور، وكانت الأمهات أكثر إصابة بأمراض الحساسية والقلق والاكتئاب من الآباء، وقدم عدد من الدراسات أدلة على أن للضغوط الاكاديمية مظاهر انفعالية سلبية مؤثرة في حياة المتعلم. فعلى سبيل المثال أجرى ابوسيري (Abouserie, 1994) دراسة على عدد من الطلاب الجامعيين حول مصادر ومستويات الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهة الضبط وتقدير الذات. كشفت نتائجها عن ارتباط دال سالب بين الضغوط الاكاديمية والحياتية وكل من وجهة الضبط وتقدير الذات. وحاولت دراسة إبراهيم (١٩٩٨) التعرف على علاقة الضغوط النفسية بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة بين درجة الضغوط النفسية ومستوى الطموح، ولم تجد الدراسة علاقة بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي للعينة وبين الضغوط المدرسية والأسرية والشخصية.

دراسة فايد (٢٠٠٥) التي هدفت إلى التعرف على قدرة الضغوط النفسية في التنبؤ بدرجة الأعراض السيكوسوماتية. وتكونت العينة من ٤١٦ ذكراً تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و٥٥ سنة. وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية وضغوط الحياة والتنبؤ بشكل دال بالأعراض السيكسوماتية من خلال التعرض للضغوط النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي:

١. الاهتمام بدراسة مصادر الضغوط النفسية أكثر من دراسة المظاهر.
٢. قلة الدراسات التي تتناول مظهرا واحدا من مظاهر الضغوط النفسية ودراسته بشكل متعمق.
٣. قلة الدراسات التي تناولت قيمة أو قدرة مصادر الضغوط النفسية في التنبؤية بمظاهرها.

٤. الخلط بين مصادر الضغوط النفسية ومظاهرها.

إجراءات الدراسة

العينة: اختيرت عينة من طلاب المرحلة الثانوية (ن=٣٦٢)، وقد اختيرت هذه العينة من عدد من المدارس الحكومية في دولة الكويت، من ثلاثة مناطق تعليمية وهي منطقة الأحمدي، ومنطقة الجهراء، ومنطقة العاصمة، وهي عينة متاحة وليست عشوائية. تراوحت أعمار أفراد العينة بين ١٥ و١٨ عاما. وقد بلغ متوسط أعمار العينة الذكور ١٥,٧، وانحراف معياري بلغ ٠,٨

المقياس: استخدمت الدراسة الحالية مقياس المواقف المدرسية School Situations Survey من إعداد هيلمز وجبيل (Helms & Gable,1989). ويشمل هذا المقياس ٣٤ بندا تقيس مصادر ومظاهر الضغوط النفسية. وتضمنت مصادر الضغوط أربعة مقاييس وهي: التفاعل مع المعلم ٦ بنود، الضغوط الاكاديمية ٣ بنود، التفاعل مع الزملاء ٦ بنود. مفهوم الذات الأكاديمي ٤ بنود. ويشمل القسم الثاني من المقياس ثلاثة مقاييس فرعية وهي: المظاهر السلوكية ٦ بنود، والفسيولوجية ٣ بنود والانفعالية ٦ بنود. ويجاب عن كل بند اعتمادا على صيغة ثلاثية على نحو ما يلي: ١=نعم، ٢=غير متأكد، ٣=لا. وتعبر القيم العالية عن المستوى السالب للمتغير.

ثبات المقياس: قام كل من العمر والدغيم (٢٠٠٤) بترجمة المقياس آخذين بالاعتبار البعدين الثقافي والمفاهيمي Conceptual والمستوى القرائي Readability لدى أفراد العينة. وقد قام الباحثان بتكييف المقياس لضمان صلاحيته للبيئة الكويتية والتحقق من صدق المقياس وثباته. وتراوحت معاملات الثبات للمقاييس الفرعية باستخدام إعادة التطبيق على النحو التالي: التفاعل مع المعلم ٠,٧١، الضغوط الأكاديمية ٠,٦٧، التفاعل مع الزملاء ٠,٦٩، مفهوم الذات الأكاديمي ٠,٦٢، المظاهر الانفعالية ٠,٦٥، المظاهر السلوكية ٠,٦٧، المظاهر الفسيولوجية ٠,٦١. وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١). كما تم استخدام الاتساق الداخلي لحساب الثبات، حيث تم حساب ألفا كرونباخ لمقاييس الفرعية. ويوضح جدول (١) معاملات الثبات للمقاييس الفرعية.

جدول (١) يبين معاملات الثبات للمقاييس الفرعية

المقياس	الفا كرونباخ
التفاعل مع المعلم	٠,٧١
الضغوط الأكاديمية	٠,٦٨

التفاعل مع الزملاء	٠,٤٥
مفهوم الذات الأكاديمي	٠,٧٣
المظاهر الانفعالية	٠,٧٥
المظاهر السلوكية	٠,٧٥
المظاهر الفسيولوجية	٠,٦٣

يلاحظ على معاملات الثبات أنها مقاربة بدرجة ملحوظة مع معاملات في المقياس الأصلي ما عدا مقياس التفاعل مع الزملاء مما يعطي ثقة بنتائج المقياس.

صدق المقياس: قام كل من هيلمز وجيبل (Helms & Gable,1989) بالتحقق من صدق المحتوى من خلال عرضه على متخصصين في ميدان علم النفس. كما قاما باستخدام الصدق المتزامن أو التلازمي Concurrent Validity حيث تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات على المقياس والدرجات على مقياس سمات القلق لدى الأطفال State Trait anxiety Inventory for children (STAIC) وكانت معاملات الارتباط للمقاييس الفرعية كالتالي: التفاعل مع المعلم ٠,٢٩، والضغوط الأكاديمية ٠,٥٢، والتفاعل مع الزملاء ٠,٣٣، مفهوم الذات الأكاديمي ٠,٢٦، والمظاهر الانفعالية ٠,٧١، والمظاهر السلوكية ٠,١٠، والمظاهر الفسيولوجية ٠,٤٦. وللتحقق من صدق المقياس قام العمر والدغيم (٢٠٠٤) باستخدام صدق المفهوم أو الصدق البنائي Construct Validity، حيث تمت معالجة بنود الأداة باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis وذلك للتأكد من انتماء كل بند للمتغير الخاص به عن طريق تقدير درجة تشبع البند بالمتغير، وفيما يلي جدول (٢) يبين تشبعات العوامل في بنود لمقياس المواقف المدرسية.

جدول (٢) تشبعات العوامل في بنود مقياس المواقف التعليمية

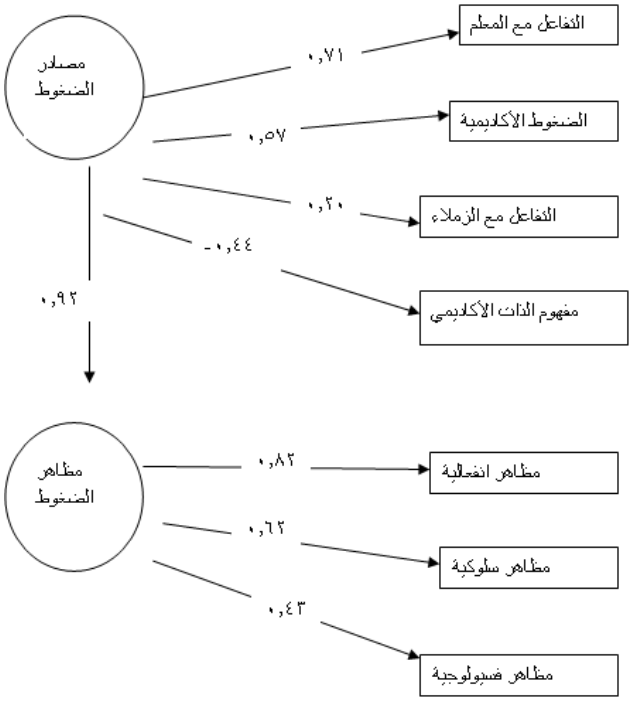
ارقام البنود	العوامل وعدد بنود المقاييس						
	التفاعل مع	الضغوط	التفاعل مع	مفهوم الذات	المظاهر	المظاهر	المظاهر
١٨	٠,٦٦						
٣٢	٠,٦٢						
٣	٠,٦٢						
٢٦	٠,٥٩						
٨	٠,٥٠						

ارقام البنود	العوامل وعدد بنود المقاييس						
	التفاعل مع	الضغوط	التفاعل مع	مفهوم الذات	المظاهر	المظاهر	المظاهر
١٥	٠,٤٤						
٢١		٠,٧٧					
٢٨		٠,٦٦					
٣٤		٠,٦٦					
٢			٠,٦٧				
١٢			٠,٦١				
٣٣			٠,٦٠				
٢٢			٠,٤٩				
١			٠,٢١*				
٦				٠,٨٠			
١٣				٠,٨٠			
١٠				٠,٦٥			
٣٠				٠,٥٤			
٢٤					٠,٨٢		
٣١					٠,٧٩		
٧					٠,٧٦		
١٩					٠,١٤*		
٢٠						٠,٧٢	
٩						٠,٦٨	
٢٩						٠,٦١	
٢٧						٠,٦٠	
٤						٠,٥٨	
٢٥						٠,٥٧	
٢٣							٠,٧٨
١١							٠,٧٨
٥							٠,٦٠

* تم الابقاء على بعض البنود ذات التشبعات الضعيفة نسبيا للحفاظ على تماسك المقياس

يلاحظ من قيم معاملات التشبع أنها عالية بوجه عام وهو دلالة على انتماء البنود إلى العوامل المرتبطة بها. من أجل استكمال صورة صدق المقياس فقد تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis الذي يؤكد على انتماء المتغيرات للعوامل الخاصة بها. وللقيام بهذه المعالجة استخدام الباحثان الحزمة الإحصائية EQS لمعالجة النموذج حيث تم الحصول على "معامل ملاءمة" Fit Index يساوي ٠,٩١، وتعني هذه القيمة بأن النموذج 1 الذي افترضته الدراسة يمثل نموذج مجتمع الدراسة. ويوضح

النموذج في شكل (١) معاملات التشبع للمتغيرات في العوامل الخاصة بها. ومن الشكل يمكن الاطمئنان بان جميع العوامل ذات تشبعات عالية في المجال المتعلق بها، مما يجعلنا نطمئن على صدق المفهوم للمقياس.



شكل (١) تشبعات العوامل في المجالات التي يقيسها

نتائج الدراسة ومناقشتها

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة وفقاً لأسئلتها:

السؤال الأول: ماهي القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في ظهور المظاهر السلوكية لدى التلاميذ؟ وللإجابة عن هذا السؤال أجري تحليل الانحدار المتعدد حول مدى إسهام مصادر الضغوط النفسية في التنبؤ بالمظاهر الانفعالية للضغوط. ويوضح جدول (٣) نتائج هذا التحليل.

جدول (١) معاملات الانحدار المتعدد لقدرة مصادر الضغوط النفسية على التنبؤ بالمظاهر السلوكية لدى التلاميذ (ن=٣٦٢)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	معامل الانحدار (B)	النسبة التائية (t)	مستوى الدلالة
المظاهر السلوكية	التفاعل مع المعلم	٠,٤٤	٠,٣٧٢	٠,٥٦	٢,٣٦	٠,٠١
	التفاعل مع الزملاء	٠,٥٢	٠,١٨١	٠,٣٢	٢,١٣	٠,٠٠
	الضغوط الأكاديمية	٠,١٣	٠,٠٧	٠,١٨	٢,٨٩	٠,٠٠٤
	مفهوم الذات الأكاديمي	٠,١٧	٠,٠٣	٠,٣١	٢,١٧	٠,٠٢٤

تشير النتائج الواردة في جدول (٣) الى مدى إسهام مصادر الضغوط النفسية وهي: (التفاعل مع المعلم، والضغوط الاكاديمية، والتفاعل مع الزملاء، ومفهوم الذات الأكاديمي) في التنبؤ بمظاهر الضغوط السلوكية. ويظهر من الجدول أن متغير التفاعل مع المعلم قد فسر أكبر قدر ممكن من التباين في المتغير التابع حيث فسر ما نسبته (٣٧,٢٪) وهو أكثر المتغيرات اسهاما في التنبؤ في المظاهر السلوكية للضغوط النفسية، تلاه متغير التفاعل مع الزملاء وفسر مع متغير التفاعل مع المعلم (٥٥,٣٪) مضيفا ما نسبته (١٨,١٪) من التباين في المتغير التابع، ودخل ثالثا متغير الضغوط الأكاديمية ومفهوم الذات الأكاديمي ليضيف كل منهما من التباين ما نسبته (٧٪) و (٣,٢٪) على التوالي. لتفسر المتغيرات الأربعة مجتمعة ما نسبته (٦٥,٥٪) من التباين الكلي لمظاهر الضغوط النفسية في حين أن (٣٤,٥٪) من التباين تفسره عوامل غير معلومة، وبهذا يتضح الأثر الكبير الذي تسهم به مصادر الضغوط الأربعة في الدراسة الحالية في تفسير ظهور المظاهر السلوكية لدى عينة الدراسة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (عبد الغني، ١٩٨٥؛ داود،١٩٩٥؛ العمر والدغيم ،٢٠٠٤، ٢٠٠٧؛ Abouserie,1994؛ Kouzma & Kennedy, 2004).

ويمكن القول أن للتفاعل مع المعلم قدرة تنبؤية عالية في الاستدلال على المظاهر السلوكية للضغوط، إذ تفترض أن تقل تلك المظاهر كلما كانت العلاقة بين المعلم والطالب تتسم بالتقارب والتفاهم والدفء والأمن والحب مما يقلل من الآثار السلبية السلوكية للضغوط النفسية. وعلى النقيض من ذلك فإن افتقرت تلك العلاقة إلى تلك المواصفات فأنها سوف تنتج تعاملات بالخوف والقلق والكراهية الموجه نحو الآخرين مثل التشاجر، ومخالفة الأنظمة المدرسية، والقيام بسلوكيات سلبية تهدف للفت الانتباه والاهتمام. اما متغير التفاعل مع

الزملاء فهو بطبيعته متغير تفاعلي سلوكي، وعندما يكون هذا التفاعل سلبياً مثل ضعف مهارات التواصل وقلة المشاركة الفصلية، والعزلة وقلة الصداقات مع الآخرين، إضافة الى وقوع الطالب ضحية للسخرية والتنمر والاعتداء من زملاء الفصل. فان هذا قادر على التنبؤ بظهور المظاهر السلوكية السلبية لتلك الضغوط النفسية المتعددة التي يواجهها الطالب. ومن جانب آخر، جاءت مساهمة الضغوط الاكاديمية، ومفهوم الذات الأكاديمي ضعيفة حيث فسر الاثنين ما نسبته (٧,١٪) و(٣,٢٪) على التوالي وهي مساهمة ضعيفة من التباين الكلي للتنبؤ بالمظاهر السلوكية.

السؤال الثاني: ماهي القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية في ظهور المظاهر الفسيولوجية لدى التلاميذ؟ للإجابة عن هذا السؤال أجري تحليل الانحدار المتعدد حول مدى اسهام مصادر الضغوط النفسية في التنبؤ بالمظاهر الفسيولوجية للضغوط. ويوضح جدول (٤) نتائج هذا التحليل.

جدول (٢) معاملات الانحدار المتعدد لقدرة مصادر الضغوط النفسية على التنبؤ بالمظاهر الفسيولوجية لدى التلاميذ (ن=٣٦٢)

المتغير	المتغيرات	معامل الارتباط	معامل	معامل الانحدار	النسبة التائية	مستوى الدلالة
المظاهر الفسيولوجية	الضغوط الأكاديمية	٠,٥٥	٠,٤١٠	٠,٦٣	٢,٥٣	٠,٠٠٤
	التفاعل مع المعلم	٠,٤١	٠,١٦٢	٠,٣١	٢,٧١	٠,٠٠٧
	مفهوم الذات الأكاديمي	٠,٢٤	٠,٠٦٠	٠,٤٤	٢,٩٢	٠,٠٠٣
	التفاعل مع الزملاء	٠,١٧	٠,٠٤٢	٠,٣٦	٢,٢٥	٠,٠٢٨

يتبين من الجدول (٤) أن متغير الضغوط الاكاديمية كان أكثر قدرة تنبؤيه في ظهور المظاهر الفسيولوجية لدى التلاميذ وفسر (٤١٪) من التباين الكلي. وساهم متغير التفاعل مع المعلم بحوالي ١٦,٢٪ من التباين، وأضاف متغير مفهوم الذات الأكاديمي والتفاعل مع الزملاء معا ١٠,٢٪ أخرى. وفيما يتعلق بالقدرة التنبؤية للضغوط الاكاديمية في ظهور المظاهر الفسيولوجية. فان القلق والتوتر من الامتحانات والخوف من الحصول على درجات متدنية في المقررات الدراسية من شأنه أن ينعكس سلبا على الصحة العامة، وخلق مشكلات صحية مرتبطة بالصحة الجسدية والفسيولوجية كالصداع والغثيان وارتفاع ضربات القلب (فايد، ٢٠٠٥؛ بركات، ٢٠١٢؛ العنزي، ٢٠١٢؛ Mates & Allison,1992). إضافة الى ظروف التعليم بشكل عام

والتي تبالغ في تقدير قيمة الشهادة. أما التفاعل مع المعلم، فيمكن تفسير ذلك إلى استخدام الاختبارات كوسيلة ضغط من قبل بعض المعلمين إضافة الى ضغط الآباء على أبنائهم للحصول على درجات مرتفعة. وتتسق هذه النتيجة مع ما يراه ماكدونالد (McDonald, 2001) أن لقلق الاختبارات استثارة فسيولوجية تعبر عن نفسها من خلال التوتر العضلي، وزيادة معدل ضربات القلب، والعرق، والشعور بالمرض، والرعشة. كما تتفق مع دراسة سيبانيش (Saipanish, 2003) والتي كشفت عن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والأعراض المصاحبة لها لدى طلاب السنة الثالثة في الدراسة الجامعية مقارنة بالمراحل الدراسية الأدنى. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (العمر والدغيم، ٢٠٠٤) والتي وجدت ان متغيري التفاعل مع المعلم والضغوط الاكاديمية من أهم المتغيرات ذات التأثير المباشر على مظاهر الضغوط الانفعالية أكثر منها على المظاهر الفسيولوجية. ويبقى الاتساق أن هذين المتغيرين باعتبارهما مصادر للضغوط النفسية لهما قدرة على التنبؤ بأحد مظاهر الضغوط النفسية وهي المظاهر الانفعالية.

التوصيات والبحوث المستقبلية

في ضوء النتائج السابقة فإن الدراسة الحالية تقدم التوصيات والمقترحات الآتية:

١. الاهتمام بتوفير المناخ الصفي الإيجابي القائم على التقبل والعلاقات الإنسانية بين الطالب والمعلم.
٢. تدريب المعلمين والمربين على اكتشاف مصادر الضغوط والحد منها.
٣. تدريب التلاميذ على فهم الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.
٤. إجراء المزيد من الدراسات حول مظاهر الضغوط النفسية على عينات طلابية أكبر من الجنسين.

المراجع

إبراهيم، إبراهيم أحمد (١٩٩٢). الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض الأعراض السيكسوماتية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ص ص ١٨٧ – ٢٠٤.

أبو زيد، سعاد محمد (١٩٨٥). الضغوط النفسية كما يدركها تلاميذ المدرسة الابتدائية: دراسة ميدانية. القاهرة – جامعة عين شمس كلية التربية.

الأحمدي، حنان عبد الرحمن (٢٠٠٢). ضغوط العمل لدى الأطباء: المصادر والأعراض. الرياض، معهد الإدارة العامة.

البحراوي، أحمد نبيل (٢٠٠٣). الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية لدى طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس

ابراهيم، رشا راغب (١٩٩٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.

بركات، أحمد سعيد (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية: لدى الطلاب الوافدين. مجلة *علم النفس، القاهرة*. ٢٠١١ - ٢٠٨، ٢٥.

داود، نسيمة علي (١٩٩٥). الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات المعدل الدراسي والجنس والصف. دراسات (العلوم الانسانية)، الجامعة الأردنية، ٦ , ٣٦٧١ – ٣٧٠٥..

زكريا، زهير (١٩٨٧). مشكلات الانضباط المدرسي: بحث تجريبي ميداني، إشراف مركز البحث والتطوير التربوي. جامعة اليرموك. أربد ٤ – ٩.

سالم، ايناس عبد الفتاح (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة: دراسة كشفية. القاهرة: دراسات نفسية، ٣، ٤١٧ – ٤٥٨.

ششتاوي، هشام محمد (١٩٩٣). مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الأطفال في الصفين الخامس والسادس في محافظة عمان العاصمة كما يدركها الاطفال والمعلمون والمرشدون. ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية.

عبد الغني، سعاد (١٩٨٥). الضغوط النفسية المدرسية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية البنات. جامعة عين شمس.

عودة، أحمد سليمان والخليلي، خليل يوسف (٢٠٠٠). الإحصاء للباحث في التربية وعلم النفس. دار الامل، اربد، الأردن.

العنزي، مضحي ساير. (٢٠١٢). العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية .*التربية (جامعة الأزهر) -مصر*١٥١، ٢٤٨ -٢٠٥.

العمر، بدر والدغيم، محمد (٢٠٠٤). أثر بعض المتغيرات الشخصية والاسرية والمدرسية على مصادر ومظاهر الضغوط النفسية. القاهرة. مجلة دراسات نفسية. ١٤، ١٩٣ -٢٣٥.

العمر، بدر والدغيم، محمد (٢٠٠٧). النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية. المجلة التربوية، جامعة الكويت، ص ص ١٣ -٨٩.

فايد، حسين (٢٠٠٥). ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوماتية لدى عينة غير إكلينيكية. القاهرة: مجلة دراسات نفسية، ١، ٥ – ٥٣.

Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. **Educational Psychology**, 14, 323 – 328

Arent, R. (1985). **Stress and your child**. Englewood Ciffs, NJ: Prentice – Hall Publishers.

Barker, B. (1987). Helping students cope with stress. **Learning** 15, 45-49.

Barrett, T.C. (1990). **What to do it: A Guide for parents of teenagers**. (Eric)

Chandler, L.A. (1981) The source of stress inventory. **Psychology in the school** .31, 164-168.

Compas, B.E; Malacarne V.L. & Fondacaro, K.M (1988) Coping with stressful events in older children and young adolescents. **Journal of consulting and clinical psychology,** 56, 405-411

Davidson-Katz, K. (1991). Gender roles and health. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.), **Handbook of social and clinical psychology: The health perspective**, (pp179-196). New York, Pergamum

Ebata, A and Moose, R (1991) Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. **Journal of Applied Psychology**, 17, 33-54.

Eremsoy, C; Celimili, S & Gencoz, T. (2005) Students under academic stress in a Turkish university: Variables associated with symptoms of depression and anxiety. **Current psychology**, 24, 123 -133.

Forman, G (1993) Coping skills intervention during childhood and adolescence. San Francisco: Jossey-Bass.

Grant, K; Compas, B; Thurm, A; McMahan, S & Gipson, P. (2004). Stressors and child and adolescent's psychopathology: Measurement

issues and prospective effect. Journal of Clinical Child and Adolescent psychology, 33, 412-425.

Gloria, C and Steinhardt, M. (2014). Relationships among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 30, 103-113.

Greenberg, J. S (1990). **Coping with stress. A practical guide.** Dubuque W M.C. Brown Publisher.

Hample, P & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping and adjustment in adolescents. Journal of Adolescents Health, 38, 406-415.

Helms, B & Gable, R. (1989). **School Situation Survey**. CA: Palo Alto. Consulting Psychology Press.

Hyman, zelikoff, W. (1999). **Psychological abuse in the school.** An overview (ERIC)

Hudd, S; Dumlao, J; Erdmann-Sager, D; Murray, D ; Phan, E; Soukas, N and Yokozuka, N. (2000).Stress at college: Effect on health habits , health status and self – esteem. *College Student Journal, 34*, 217 – 228

Johnson, J (1986) Life events as stressors in childhood and adolescence. Beverly Hills, CA: Sage.

Johnson, S. (1979). Children's fear in the classroom setting. **School psychology diges**t, 8, 382 – 396

Khanna, J.L & Khanna, C. (1990). Stress as experienced by medical students. **College student journal**, 24, 20 -26

Kouzma, N, M & Kennedy, G, A. (2004). Self – reported sources of stress in senior high school students. **Psychological report**, 94, 314 – 316

Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984) **Stress, appraisal and coping**. New York, N.Y: Springer.

Lee, Dong Hun; Kang, Sunwo & Yum, Sichang. (2005) A qualitative assessment of personal and academic stressors among Korean college students. **College students journal**, 39, 443 – 448

MacGeorge, E, L. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. **Communication and Education**, 54, 365 – 372

Magaya, L; Asner – Kimberly and Schreiber, J. (2005) Stress & coping strategic among Zimbabwean adolescents. British **journal of educational psychology**, 75, 661-671

Masten, A (1988). Competence and stress in school children: The moderating effect of individual and family qualities. **Journal of child psychology** 29, 745 – 764

Mates, D and Allison, K (1992) Sources of stress and coping responses of high school students. **Adolescence,** 27, 461- 474.

McNamara, S. (2000) **Stress in young people**. London; Rutledge.

Misrea, R.; McKean, M; West, S. & Russo, T. (2000) Academic stress of college students: Comparison of students and faculty perceptions. **College Student Journal**, 34, 236 -249

Murray, K; Rieger, E & Byrne, C. (2015). The relationship between stress and body satisfaction in female and male adolescents. *Stress Health*, 31, 13-23.

N. Garmezy and M.Rutter (Eds.) Stress, coping, and development in children. (pp.1-41). New York: McGraw-Hill.

Omizo, M; & Suzaki, L (1988). Children and stress: An exploratory of stress and symptoms. **Journal School Counselling** 35,224.

Patel, C. (1991). **The complete guide to stress management**. New York: plenum.

Petersen, A. and Taylor, B. (1980). The biological approach to adolescence: Biological change and psychological adaptation. (In J. Adelson (Ed.), **Handbook of adolescent psychology** (pp. 117–155). New York: Wiley.)

Seiffge, I. (2001) Coping with school-related stress and family stress in healthy and clinically referred adolescents. **European Psychologist**, 6, 123-132.

Selye, H (1976) Stress. In. J.H. Eyseck, Encyclopedia of Psychology. Vol.2. P282

Seth, M. (2000). Examination mania: South Korea's entrance examination system. **Acta Koreana**. 3, 5, 35 -55

Tiffany, N. (1984). Separation stress of young children transferring to new schools. Development psychology, 20, 781 -795

Wassef, A; Ingham, D; Collins, M.L & Mason, G (1995) In search of effective programs to address students' emotional distress and behavioral problems. **Adolescence**, 30, 523- 539