

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

الباحثة/ عزاء بنت سالم الحبسية، د. إبراهيم بن سعيد الوهبي، د. جوخة بنت محمد الصوافية

[10.35781/1637-000-115-006](https://doi.org/10.35781/1637-000-115-006)

المخلص

(Stress Measurement)، ومقياس الفاعلية الذاتية (Self-Efficacy Measurement)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية لطلبة الصف العاشر بسلطنة عمان.

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

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين كل من الضغوط النفسية المدرسية، والفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان خلال العام الدراسي 2023/2022م، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة النهائية من (649) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية المدرسية (School Physiological

Abstract

The study aimed to find out the relationship between school psychological stress and self-efficacy among tenth grade students in the Sultanate of Oman during the 2022/2023 academic year. The researcher used the descriptive correlational approach, where the final study sample consisted of (649) male and female students from the tenth grade in the Sultanate. Oman, they were selected by a simple random method, and they were administered the

School Physiological Stress Measurement and the Self-Efficacy Measurement. The results indicated that there is a positive relationship between school psychological stress and the self-efficacy of tenth grade students in the Sultanate of Oman.

Keywords: school psychological stress, self-efficacy. Tenth grade students

المقدمة:

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

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

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

وتتعدد العوامل المسببة للضغوط التي يتعرض لها الطلاب في دراستهم، والتي تنعكس آثارها سلباً على صحتهم النفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام، وانعكاساتها على تحصيلهم بشكل خاص، إذا انخفض التحصيل العلمي مع ارتفاع الاضطراب النفسي، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالمسؤولية والسعادة في كل النشاطات اليومية، وبالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات المدرسية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي (بكير، 2019).

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

مشكلة الدراسة:

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

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

وجاءت مشكلة الدراسة لتجيب عن السؤال الآتي: ما علاقة الضغوط النفسية المدرسية بالفاعلية

الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة الضغوط النفسية المدرسية بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان.

أهمية الدراسة:

1- توضيح علاقة الفاعلية الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر.

2- تساعد المعلمين والتربويين على معرفة أشكال وأنواع الضغوط النفسية المدرسية التي تؤثر على الطلاب في الصف العاشر في سلطنة عمان.

حدود الدراسة:

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

مصطلحات الدراسة:**الضغوط النفسية:**

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

وتعرف إجرائياً بأنها: مؤثرات متعددة الجوانب يتعرض لها الطالب في البيئة المدرسية نتيجة انتقاله لمرحلة تعليمية جديدة تختلف عن المرحلة التعليمية السابقة في جميع جوانبها المادية والمعنوية، مما قد يؤثر سلباً على الطالب في الصعيد النفسي والاجتماعي والأكاديمي، ويتم التعرف عليها من خلال النتيجة التي يحصل عليها الطالب في أداة الدراسة الخاصة بالضغوط النفسية.

الفاعلية الذاتية:

تعرف الفاعلية الذاتية بأنها "مستوى معتقدات الفرد بثقته الذاتية بأنه قادر على تحقيق أهدافه من خلال بذل الجهد اللازم لإنهاء المهمة المعطاة" (Mahasneh & Alwan, 2018, 15). ويعرف الباحثون الفاعلية الذاتية أنها: توقعات عامة يمتلكها الفرد والتي تقوم على تراكمات الخبرة الماضية، وتؤثر على توقعات النجاح في المستقبل، ويقاس من خلال درجة إجابات الطلاب على مقياس الفاعلية الذاتية المستخدم في هذه الدراسة.

الأدب النظري والدراسات السابقة**أبعاد ومكونات جودة الحياة المدرسية:**

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

- 1- أدوار المعلم: إن وظيفة المعلم هي مساعدة الطالب على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، وأن المعلم بما يقدمه من توجيهات وورش عمل وبما يمتلكه من علاقة فاعلة مع الطالب فإن ذلك يساعده على التوافق النفسي والتكيف مع البيئة، ويعد المعلم عنصراً مهماً من عناصر جودة الحياة المدرسية.
- 2- الكفاءة الذاتية: تعني ثقة الطالب في قدراته وإمكاناته التي تساعده على التوافق النفسي والتكيف وتحقيق الأهداف.
- 3- العلاقة مع الزملاء: من المكونات الأساسية لجودة الحياة المدرسية جماعة الرفاق في الصف وعلاقة الطالب بزملائه داخل هذه الجماعة.
- 4- الرضا عن البيئة المدرسية: وتعني الرضا عن العناصر البشرية (الطالب والمعلم، والإدارة المدرسية)، وغير البشرية مثل (الأثاث المدرسي والتجهيزات والمرافق المدرسية) والعناصر المنهجية مثل (الكتب والمقررات الدراسية).

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

تطوير البيئة المدرسية التعليمية:

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

تجهيز المبنى المدرسي وتهيئته:

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

ويجب أن يكون المبنى المدرسي وفق النموذج التالي:

- أن تكون مواصفات الأثاث المدرسي مناسبة واقتصادية ومراعية للمستوى العمري لطلابها.
- وأن يسهم المجتمع المحلي في تحديد موقع المبنى المدرسي.
- وأن تكون مرافقه ملبية لحاجات الطالب حسب مستوياتهم التعليمية.
- وأن يؤخذ في الاعتبار إجراءات الأمن، والسلامة في تصميم الممرات والسلالم والمخارج بما يتناسب مع حجم المدرسة وعدد طلابها، وتصميم مخارج للطوارئ وسلالم معزولة عن محيط المبنى الداخلي.
- تخصيص مساحات خضراء كافية لكي تكون متنفسا للطلاب في أوقات الراحة.
- تجهيز المبنى المدرسي بكل المتطلبات في حالة حدوث كوارث أو حروب بحيث يكون ملجأ لجميع أفراد المجتمع المدرسي.

تطوير المناهج الدراسية وطرائق التدريس:

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

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

تنمية المعلمين والعاملين وتطويرهم:

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

التقويم:

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

مصادر التعلم:

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

الإرشاد المدرسي

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

النماذج العالمية للبيئة المدرسية المتطورة:

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

نذكر بعضها:

1-نموذج المدرسة المتعلمة The learning School

تعتبر المدرسة المتعلمة أحد المفاهيم الإدارية التي تهتم بالعمل ساعية للتكيف والمرونة والتطوير من خلال خلق بيئية مشجعة قادرة على التفكير والتعلم والابتكار معتمدة على قيادة منفتحة ومبادرة. ويشير مفهوم المدرسة المتعلمة حول مبدأ التربية المستدامة، وفكرة (مجتمع مدرسي دائم التعلم) وأن التعليم عملية مستمرة مدى الحياة، فالجميع قابل للتعليم، الطالب والمعلم والمدير والأخصائي وولي الأمر، جميعهم بحاجة إلى التعليم والتدريب والتنمية المهنية . لذا فهي المدرسة التي يمارس فيها التعلم

الفردية، والتنظيمي للمعلمين، والإداريين بشكل مستمر، لتحقيق الاندماج من البيئة، والتكيف من المتغيرات الداخلية والخارجية وفق رؤية واضحة من العمل الجماعي، والانطلاق نحو التميز والابتكار، وتحقيق التعلم مدى الحياة بأقصى درجات الكفاءة والفاعلية.

2- نموذج المدرسة الإلكترونية: The Electronics School

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

3- نموذج المدرسة المبدعة: The Creative School

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

4- نموذج المدرسة التعاونية: The Collaborative School

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

العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية

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

1- أسلوب المواجهة المتمركزة حول المهمة، ويعتمد على المواجهة الإيجابية النشطة للضغوط النفسية، والتركيز على التفكير الإيجابي للمهمة وكيفية التعامل معها، ولها أسلوبان لمواجهة المواقف الضاغطة كالآتي:

أ- الأسلوب الأول التكيف مع الوضع الضاغط وهي عملية روتينية إجرائية يعمل الفرد على إتباعها.
ب- الأسلوب الثاني المواجهة وهو أسلوب يتخذ الفرد لمواجهة المشكلة التي يتعرض لها ثم العودة إلى الانفعال الطبيعي.

وتشمل المواجهة عند لازروس وفواكمان أسلوبين أساسيين:

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

الدراسات السابقة:

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

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

وقامت لونيس (2020) بدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات الاجتماعية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياسين هما: فاعلية الذات الاجتماعية والتوافق الأكاديمي بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لهما، على عينة بلغ حجمها (117) طالبا، تم اختيارها بطريقة عشوائية. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، فقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات الاجتماعية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، كما وضحت النتائج أيضا عدم وجود اختلاف في هذه العلاقة باختلاف متغيري النوع الاجتماعي والمستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

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

كما قام هيرمان وهيكموين-روزا وراينكي (Herman, Hickmoin, Rosa Reinke, 2018) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية التعرف على العلاقة بين مستوى الضغوط والاحترق النفسي والفاعلية الذاتية والقدرة على تحمل الضغوط النفسية لدى المعلمين الطلبة. تكونت عينة الدراسة من 121 معلما ومعلمة من المعلمين الطلبة اختيروا عشوائيا. لتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحترق النفسي ومقياس الفاعلية الذاتية ومقياس القدرة على تحمل الضغوط النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية وبين القدرة على تحمل الضغوط النفسية لدى المعلمين الطلبة. بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفاعلية الذاتية والقدرة على تحمل الضغوط النفسية من جهة وبين مستوى الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين الطلبة.

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

التعقيب على الدراسات السابقة:

أكدت دراسات (العازمي، 2019؛ العنزي، 2022) وجود علاقة بين جودة البيئة المدرسية والضغوط النفسية بأنواعها في مستويات الطلاب في المرحلة الثانوية وطلبة الجامعة وكذلك ارتباط جودة البيئة المدرسة بالتوقعات، والقيم، والمعتقدات، ونوعية العلاقات مع الموظفين، ومدير المدرسة، والمدرسين، وسلوك المتعلمين مما يعكس أداء الطلاب. وقارنت بعض الدراسات محفزات الإجهاد بالبيئة

المدرسية والعملية التعليمية وعلاقتها بالقلق والعبء المدرسي على طلبة الحلقة الثانية، وذكرت بعض الدراسات بتأثر مستويات الطلاب بالنظم المتبعة من قبل إدارة المدرسة والمعلمين في البيئة المدرسية. وأكدت دراسات (الزهراني، 2020؛ لونيس، 2020) على وجود علاقات ارتباطية بعضها موجب والبعض الآخر سالب في فاعلية الذات مع الضغوط النفسية المختلفة والمستوي الأكاديمي للطلبة المدارس والجامعات، وأوضحت الدراسات بأن الفاعلية الذاتية لها أدوار كبيرة في تحطى الصعوبات والضغوطات الدراسية والحياتية إذا كان الأشخاص مؤهلين وخضعوا لبرامج تدريبية في الفاعلية الذاتية، وكذلك عدم تأثر الفاعلية الذاتية بالنوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي والمعدلات التراكمية والبيئة، وكشفت نتائج الدراسة التجريبية في الولايات الأمريكية كما ذكرت دراسة (herman et 2018)، (al, بوجود فروق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على الاختبار البعدي للفاعلية الذاتية في تحسين مستوى تحمل الضغوط النفسية ولصالح طلبة المجموعة التجريبية. ويدل هذا على قدرة الفاعلية الذاتية على خفض حدة الضغوط النفسية للطلبة.

وتأتي الدراسة الحالية لسد الفجوة البحثية لمعرفة العلاقة الضغوط النفسية المدرسية بالفاعلية الذاتية حيث تعد هذه المرحلة بداية المراهقة ومرحلة انتقالية للاختيار المواد الدراسية للصف الحادي عشر.

منهج الدراسة: اتبع الباحثون المنهج الوصفي المسحي الارتباطي، للتعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية لطلبة الصف العاشر بسلطنة عمان، بغية الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة، والإجابة عن أسئلتها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

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

عينة الدراسة:

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

جدول (1)

يوضح توزيع أفراد العينة الفعلية للدراسة حسب النوع والمحافظة

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

أدوات الدراسة:

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

مقياس الضغوط النفسية المدرسية

من خلال الاطلاع على الأدب النظري ومجموعة من الدراسات السابقة منها (العازمي، 2019؛ الهيملية، 2017)، قام الباحثون بإعداد مقياس مطور تكون من (37) فقرة في صورته الأولية.

خصائص صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية المدرسية:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام كلاً من الصدق الظاهري وصدق الفقرات، حسب التفصيل التالي:

الصدق الظاهري:

بعد الانتهاء من إعداد الصورة الأولية من مقياس الضغوط النفسية المدرسية فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (7) من جامعة السلطان قابوس ومن جامعة نزوى، وجامعة الشرقية، للحكم على السلامة اللغوية للفقرات ومدى انتماء الفقرات للمقياس، ولمحورها، وملاءمتها للبيئة المدرسية لطلبة الصف العاشر، وتم الأخذ بالملاحظات التي أفاد بها المحكمون، حيث تم حذف

عدد (3) فقرات، وإعادة صياغة بعض الفقرات، وتكون المقياس في صورته قبل النهائية من (34) فقرة، موزعة على المحاور الخمسة، بواقع (7) فقرات في كل محور، باستثناء المحور الثاني الذي احتوى على (6) فقرات فقط.

صدق الفقرات:

للتحقق من صدق فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية فقد قام الباحثون باختيار عينة عشوائية بلغت (74) من طلبة الصف العاشر من خارج العينة الأصلية للدراسة، وتم تطبيق المقياس على هذه العينة، وتم حساب معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة النهائية للمقياس، والدرجة الكلية للمحور، وبلغت معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.62-0.15)، كما أن معاملات الارتباط المصحح للفقرات مع الدرجة للمحور الذي تنتمي إليه تراوحت بين (0.73-0.12)، وحيث أن الفقرة يتم الاحتفاظ بها إذ كانت قيمة معامل الارتباط المصحح لا يقل عن (0.20) (القصابي، 2020؛ كروكر وألجينا، 2017؛ Alsaffar, Deniz, 2013)، فإن جميع هذه الارتباطات تعد مقبولة إلى ممتازة، باستثناء الفقرتين: الفقرة الرابعة من محور الضغوط النفسية المتعلقة بالمعلم، والفقرة السادسة من محور الضغوط النفسية المرتبطة بالطالب، فمعامل ارتباطهما المصحح بالدرجة الكلية للمقياس أقل من (0.20) حيث بلغ (0.15، 0.16) على التوالي، لذا فإن هاتين الفقرتين تم حذفهما، وتكون المقياس في صورته النهائية من (32) فقرة.

كما تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس، وبينت النتائج أن محاور مقياس الضغوط النفسية المدرسية ترتبط بارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01) مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يؤكد على جودة المقياس ومناسبته للتطبيق.

ثبات مقياس الضغوط النفسية المدرسية:

من خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، فقد تم إيجاد معامل ألفا كرونباخ وذلك بعد حذف الفقرتين اللتين معامل ارتباطهما المصحح أقل من (0.20)، للتحقق من ثبات فقرات المقياس، وبلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبانة الضغوط النفسية المدرسية ككل بلغ (0.908)، وهو معامل ثبات مرتفع، كما أن معاملات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس تراوحت بين (0.822-0.758) وهي معاملات ثبات جيدة، مما يؤكد على جودة المقياس وصلاحيته للتطبيق على العينة الفعلية للدراسة.

ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية

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

ثبات مقياس الفاعلية الذاتية

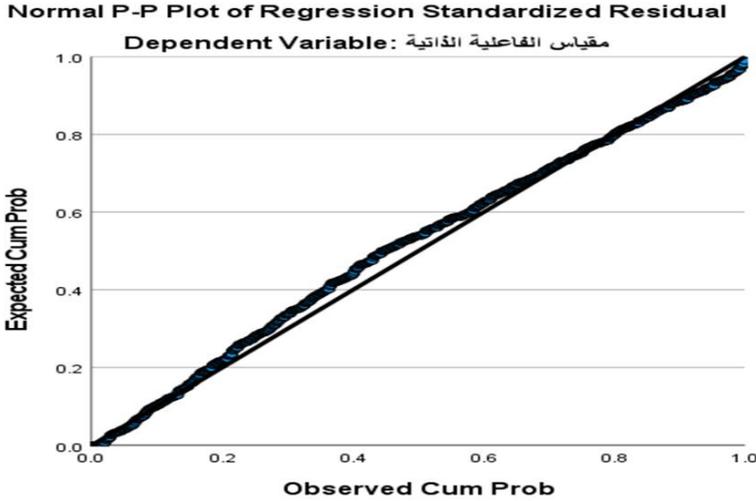
بالإضافة إلى معاملات الثبات المرتفعة لمقياس الفاعلية الذاتية التي توصلت إليه دراسات (السعودي، 2022؛ العذوبية، 2023)؛ فلقد قام الباحثون بإيجاد معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات فقرات هذا المقياس من خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (74) طالباً، وبلغ (0.861) وهو معامل ثبات مرتفع،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

الأساليب الإحصائية: للإجابة عن سؤال الدراسة فقد تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression لإمكانية التنبؤ بمستوى الفاعلية الذاتية من خلال الضغوط النفسية المدرسية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة:
السؤال الرئيس: هل تساهم الضغوط النفسية المدرسية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان؟

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



شكل (3)

شكل العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية

ولقد قام الباحثون باختبار جودة نموذج الانحدار، والجداول (13-14) توضح نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression.

جدول (13)

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

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

يوضح الجدول (13) وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية المدرسية والفاعلية الذاتية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.325)، كما أن الضغوط النفسية المدرسية تفسر ما نسبته (10.6%) من التباين في الفاعلية الذاتية، حيث بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.105$)، كما أشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن قيمة ف بلغت (15.166) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) مما يؤكد قدرة الفاعلية الذاتية في التنبؤ بالضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان، وللتعرف على حجم أثر الضغوط النفسية المدرسية في الفاعلية الذاتية فلقد استخدم الباحثون معادلة (1962) cohen التالية: $F2=R^2/(1-R^2)$ (الوهبي، 2020).
وبلغت قيمته (0.117) وهو حجم أثر متوسط، بناء على مؤشرات المعيار العماني لتفسير حجم الأثر، والذي أشار بأن حجم الأثر يكون قليلاً إذا كان أقل من (0.106) وكبيراً إذا بلغ (0.593) فأكثر، ومتوسطاً بينهما (Alwahaibi, et al.2020).

جدول(14)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد أثر الفاعلية الذاتية في الضغوط النفسية المدرسية

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

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

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

ويفسر الباحثون هذه النتيجة إلى أن الطلبة المشاركين في الدراسة الحالية في مرحلة المراهقة وهذا يعني أن اكتسابهم لمهارات الفاعلية الذاتية سيمكّنهم من تجاوز المشكلات التي يمرون بها وتصبح معتقدات الفاعلية الذاتية لديهم عالية، وكذلك من الناحية الدينية تتفق نتائج هذه الدراسة مع قدرات الفرد في مواجهة الصعوبات والضغوط النفسية التي يمر بها باعتبارها ابتلاءات يرتقي بها الفرد إلى أجور عظيمة في حال كان لديه دراية وعلم بمقابلة الابتلاء بالشكر والصبر، وهنا تكون

فاعلية الفرد عالية جدا ، أما في حال قابل تلك الضغوط والابتلاءات بالسخط والحزن والخوف فإن فاعليته ستكون في مستويات منخفضة مما يزيد من حدة الضغط والقلق والحزن. وهذا من شأنه تقوية الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات ليتمكن من العيش بسلام وطمأنينة ، ويكونوا قادرين على بلوغ وتحقيق الأهداف الدنيوية والأخرى فكان لا بد لهذا الجيل بأن يكون قادراً على مواجهة ضغوط الحياة اليومية من خلال ارتفاع الفاعلية الذاتية وكفاءتها في جميع الجوانب.

ويشير كيم وآخرون (Kim, ed al, 2018) بأن الفاعلية الذاتية تعكس معتقدات الفرد بقدرته على النجاح في أداء أنماط سلوكية أو نشاطات، وتعد من أكثر المتغيرات تأثيراً على تعديل السلوك حيث إنها تحدد أدائه لنمط سلوكي معين ومستوى الجهد المبذول من قبله ومرورته النفسية في مواجهة الضغط النفسي، ولتلك الفاعلية الذاتية متغير مهم في السياقات المختلفة وخاصة التعليم، حيث إنها تكون قادرة على تحسين مستوى القدرة على حل المشكلات والوصول إلى الأحكام المنطقية.

وهذا ما أوضحه باندورا في نظريته (Bandura,1997) حيث أكد أن الأفراد الذين لديهم أ حساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم في تحليل المشكلات ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها وبالمقابل فالأفراد الذين يساورهم الشك في فاعليتهم الذاتية يُغرقون أنفسهم في المهوم عندما يواجهون مصاعب الحياة فيركزون في جوانب القصور مما يؤدي نتائج سلبية.

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

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

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

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

التوصيات

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

1. إعداد برامج توعوية إرشادية للطلبة لتوجيه الفاعلية الذاتية لديهم في مسارها الصحيح.
2. مشاركة الطلبة في صنع بعض القرارات المدرسية وتنمية حب الانشغال بالعمل.

المقترحات:

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

مراجع الدراسة

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- بكير، مليكة. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. *مجلة دفاتر البحوث العلمية*. المركز الجامعي مرسلبي عبد الله، (7)، 48- 74.
- حكمي، أحمد بن ناصر أحمد. (2020) فعالية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي لتحسين جودة الحياة المدرسية لدى طالب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان .دراسات تربوية ونفسية. كلية التربية-جامعة الزقازيق. (9)، 197- 232.
- حلو، طارق. (2019). الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة وأساليب مواجهتها واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. *المجلة العلمية بكلية الآداب*، (37)، 247 – 260.
- الزهراني، أحمد بن صالح موسى. (2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 2(16)، 99-129.
- السواط، نوف معتوق عبدا لله. (2020). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، جامعة سوهاج، (5)، 778-802.
- الغازمي، جاسم سعد زنيفر. (2019). تطوير البيئة المدرسية بمدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت في ضوء خبرات بعض الدول. *مجلة كلية التربية*، 19 (4)، 547- 578.
- عامر، علي محمد عبد الله. (2018). العلاقة بين الأسرة والمدرسة ودورهما في تنمية المستوي التحصيلي للطلاب مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة شبوة باليمن. (رسالة ماجستير غير منشوره). جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، أم درمان.
- عبد الرحمن، أحمد عبد الرشيد حسين. (2020). رؤية تعتمد على الشراكة المتبادلة بين المدرسة والأسرة ووسائل الإعلام لتوفير البيئة النفسية التربوية الداعمة للطلاب في ظل جائحة كورونا المستجد. *مجلة الطفولة والتنمية*، (39) 167-170.
- العذوبية، زينة سالم. (2023). نمذجة العلاقة السببية بين التحصيل الأكاديمي ودافعية الإنجاز وفاعلية الذات والضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة الشرقية. رسالة ماجستير (غير منشورة).
- عمر، عمر العربي الحاج محمد. (2021). العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان. *مجلة كليات التربية*. (23)، 365-387.

- العنزي، ريم عايد محمد. (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية المفهوم واستراتيجيات المواجهة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 46(3)، 0-93.
- العنزي، مطيران علي ثيان. (2020). أثر برنامج تدريبي مستند للفاعلية الذاتية على تحمل الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 28(6)، 724-702.
- القصابي، خليفة بن أحمد. (2020). تحليل الفقرات في بناء المقاييس النفسية: الصدق الظاهري، صدق الفقرات، الصدق العاملي، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 8(3)، 555-541.
- كروكر، ليندا، وألجينا، جميس. (2017). مدخل إلى نظرية القياس التقليدية والمعاصرة، (الحموري، هند عبدالمجيد، ودعنا زينات يوسف، مترجم)، دار الفكر، عمان، الأردن.
- لونيس، سعيدة. (2020). فاعلية الذات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 6(2)، 421-410.
- ملياني، عبد الكريم. (2021). درجة مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر السورية وعلاقتها بالمساندة الأسرية للأبناء أثناء جائحة كورونا (كوفيد -19) بولاية المسيلة / الجزائر رسالة ماجستير (غير منشورة).
- النيل، عمرو نبيل عبد الحميد. (2020). ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 8(4)، 130-110.
- الوهبي، إبراهيم بن سعيد (2020). واقع مؤشرات الدلالات الإحصائية والعملية في الدراسات التربوية في الجامعات العمانية: دراسة تحليلية لرسائل الماجستير، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الإسلامية العالمية الماليزية.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية:

- AlWahaibi, I.S.H., AlHadabi, D.A.M.Y. & AlKharusi, H.A.T. (2020). Cohen's criteria for interpreting practical significance indicators: A critical study. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(2), 246-258. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4624>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Cohen, J. (1962). The statistical power of abnormal-social psychological research: A review. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65 (3), 145-153.
- Deniz, M. S., & Alsaffar, A. A. (2013). "Assessing the validity and reliability of a questionnaire on dietary fibre-related knowledge in a Turkish student population". *Journal of health, population, and nutrition*, 31(4), <https://doi.org/10.3329/jhpn.v31i4.20048>.
- Dhillon, R. & Arora, M. (2017). Perceived stress, self-efficacy, coping strategies and hardiness as predictors of depression. *Journal of Psychosocial Research*, 12(2), 325-333.
- Herman, K., Hickmoin-Rosa, J. & Reink, W. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self- efficacy and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behaviors Interventions*, 20(2),90-100.
- Kim, Y., Park, H., Hong, S. & Chung, H. (2018). Effects of a national nursing practice program on students' stress, self-efficacy, and confidence. *Child Health Nursing Research*, 24(3), 319-3328.
- Mahasneh, A. M., & Alwan, A. F. (2018). The effect of project-based learning on student teacher self-efficacy and achievement. *International Journal of Instruction*, 11(3), 511-524.
- Zhou, M., & Kam, C. C. S. (2017). Trait procrastination, self-efficacy and achievement goals: the mediation role of boredom coping strategies. *Educational Psychology*, 37(7), 854-872.



مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية
مجلة دولية شهيرة علمية محكمة
التقييم الدولي الإلكتروني : ISSN : 2410- 521X
التقييم الدولي الورقي : ISSN : 2410- 1818
البريد الإلكتروني : journal@andalusuniv.net

المجلة مفهرسة في المواقع الآتية :



2024	2023	2022	2021	2020	العام
0.3068	0.3759	0.1954	0.2692	0.0366	معامل أرسيف
1.55	1.25	1.73	1.60	1.60	معامل التأثير العربي