# ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوى

# School environment stress and its relationship to the level of mental health feeling among a sample of first-grade secondary students

إعداد

عمرو نبيل عبد الحميد محمد النيل

أ.د/عبدالباسط متولى خضر أ.د/عادل سعد يوسف خضر

Doi: 10.21608/jasep.2020.117889

استلام البحث: ١٤ / ٨ / ٢٠٢٠ قبول النشر: ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٠

**المستخلص:**

هدف البحث الحالى إلى تحديد علاقة ضغوط البيئة المدرسية بمستوى الصحة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوى ، وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث فى ضغوط البيئة المدرسية و الصحة النفسية ، وما هى أبعاد الضغوط المدرسية التى تنبئ بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوى ، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة (٢١٣ طالبة ، و١٨٧ طالبا) من طلاب الصف الأول الثانوى من مدرسة القنايات الثانوية المشتركة التابعة لإدارة القنايات التعليمية ، طبق عليهم مقياس ضغوط البيئة المدرسية (إعداد الباحث) ، ومقياس الصحة النفسية للشباب (إعداد القريطى و الشخص ) . حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقه ارتباطية سالبة عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين ضغوط البيئة المدرسية بأبعاده المختلفة وأبعاد مستوى الشعور بالصحة النفسية ، وهو ما يفسر وجود ارتباط عكسى بين ارتفاع مستوى الضغوط المدرسية يقابلة انخفاض فى الشعور بالصحة النفسية ، وأيضا وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين الذكور والإناث فى ضغوط البيئة المدرسية لصالح الإناث وهذا يعنى أن الإناث هم أكثر عرضة للضغوط المدرسية من الذكور ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الذكور والإناث فى الصحة النفسية لصالح الإناث ، وهذا يعنى أن الإناث هم أكثر عرضة لإنخفاض الصحة النفسية من الذكور، وأظهرت النتائج أيضا أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسى السائد لدى مدارس الثانوية العامة. وتوصى الدراسة بضرورة تنمية الكفاءة والثقة بالنفس وغرس روح المساعدة الإيجابية والعلاقة الإجتماعية لما لها من تأثير قوى فى رفع معدلات الصحة النفسية والتوافق النفسى والإجتماعى لدى الطلبة.

**الكلمات المفتاحية:** ضغوط البيئة المدرسية ، الصحة النفسية

**Abstract :**

This study aimed to determine the relation of The pressures of the school environment at the level of mental health among first-grade students, as well as identifying the differences between males and females in the pressures of the school environment and mental health, and what are the dimensions of school pressures that predict the level of mental health among first-grade students, where the study was conducted on a sample consisting of ( 400) male and female students (213 female and 187 male and female students) from the first secondary class of the Al-Qanaiyat Secondary Common School, affiliated to the Educational Channel Administration, A measure of school environment pressure (the researcher's preparation), and a mental health measure for young people (prepared by Al-Quraiti and the person) were applied to them. Where the results of the study showed that there is a negative correlation at the level of significance (0,01) between the pressures of the school environment in its various dimensions and the dimensions of the level of feeling of mental health, which explains the existence of an inverse correlation between the high level of school pressures corresponding to a decrease in the feeling of mental health, and also the presence of significant differences Statistically at the level of significance (0,01) between males and females in the pressures of the school environment in favor of females and this means that females are more vulnerable to school pressures than males, as well as the presence of statistically significant differences at the level (0,05) between males and females in mental health for females , This means that females are more likely to have lower mental health than males, and the results also show that mental health can be predicted for high school students through the prevailing school climate in high school. The study recommends the need to develop competence and self-confidence and instill a spirit of positive assistance and social relationship because of its strong influence in

raising the rates of mental health and psychological and social harmony among students.

**Key words**: pressures of the school environment - mental health

**مقدمه :**

إن الإنسان ومنذ بداية الكون وهو يبحث عن الاستقرار والآمان والراحة التي تعطيه الإتزان وكلما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجات الضغط ازدادت الضغوط عليها لتلبية تلك المطالب ، فإن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز سلوكيات تشكل عبئاً على قدرته ومقاومة الناس على التحمل ، وظاهرة الضغوط هي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في أشكال بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية واكاديمية وكل شكل من هذه الأشكال له انعكاساتها النفسية ، فنجد أن ضغوط الدراسة والفشل الدراسي والضوضاء وغيره كلها ضغوط نفسية ، لذلك نجد أن الضغوط على مستوى التربية أيضا منها الضغوط الدراسية التي تتمثل في ضغوط المناهج الدراسية والمدرس والامتحانات والعقوبات والقواعد الاكاديمية وازدحامة القاعات والتفاوت الحضاري والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية والفشل الدراسي ، كما أن الطالب مطالب بالإنجاز والدافعية والتفوق الدراسي والمنافسة مع الزملاء .

ويرى العديد من العلماء النفسيين والتربويين أن الكثير من المشكلات السلوكية في مرحلة المراهقة إنما تنشأ من عدم إتاحة الفرص للتلاميذ بالاتصال الفعال مع البيئة المدرسية وعدم وجود علاقات اجتماعية سليمة ومشبعة داخل المدرسة وبالتالي الشعور بعدم الانتماء والأمن في المدرسة مما قد يؤثر سلبا في تحصيلهم الأكاديمي ومستوى توافقم النفسي وبناءً على ذلك نجد أن علماء النفس والتربية أولوا البيئة المدرسية عناية خاصة، لأنها أهم البيئات التي تؤثر في بناء شخصية الطالب وتوافقه واتجاهاته، فالطالب الذي يجد في بيئته المدرسية ما يساعده على النمو والشعور بالأمن والتقدير يكون متوافقاً معها، أما إذا كان يسودها الإحباط والتهديدات، أو النظر إلى الطالب نظرة دونية؛ والتي من الممكن أن تؤدي إلى حدوث اضطرابات سلوكية واتجاهات سلبية تجاه مدرسته والدراسة فيها. ( صالح هندي، ٢٠١١: ١٠٥) .

ويمكن للمدرسة أن تكون أكبرخطراً على التلاميذ وذلك بكل المعوقات التى بجدها الطالب داخل المدرسة والتي تقف حجر عثرة في سبيل دافعيتة وتقدمة دراسياً عقلياً واجتماعيا ونفسياً فقد تمثل الأعباء التي يعيشها التلميذ ضغطاً وتوتراً ، إن الإمكانات المتوفرة داخل المدرسة تجعل عملية التعليم محبوبة ومريحة ، ذلك أن عدم ملائمة الأنشطة والوسائل وضيق الفصول تؤدي إلى عدم ارتياح التلاميذ ، وبالتالي شعورهم بالإنزعاج ومن ناحية أخرى يمثل الضغط الإيجابي قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط إذ أنه

يجعل الشخص يعمل بشكل منتج سعياً لحل المشاكل التي يتعرض لها سواء تعلق الأمر بالجانب الدراسي أو الحياة العادية ويشجع التلاميذ على التعبير عن مشاعره وانفعالاتهم بطريقة إيجابية والتفاعل الإيجابي لكل من المعلم والمتعلم وتكوين علاقات إيجابية ساره مع بعضهم البعض والحث على النجاح والكفاح والمثابرة والإنجاز .، والضغط يوفرأيضاً حست الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة (سمير شيخاني ، ٢٠٠٣ : ١٤) .

وهناك ضغوط سلبية تؤثر عل مستوى التلاميذ وصحتهم النفسية،وهو الضغط الذي يسبب للفرد ألماً وحزناً وهو السبب في ظهور اضطراباً في الإتزان النفسي ويحدث ضرر عقلي ونظرة تشاؤمية للأمور والشعور بالتعب واللامبالاة ونقص في الدافعية والإنجاز والإنتاج وزيادة في معدلات الغياب ، فيجب التخلص من الضغوط السلبية وتحويلها إلى ضغوط إيجابية لكي نتماشى مع رغابتهم ودوافعهم لكي يكونوا أفراداً ناجحين منتجين ويزداد إصرارهم على النجاح ويزيد دافعيتهم على الإنجاز .

ويؤكد على ذلك (عبد الصبور منصور محمد ،٢٠١٢: ١٦٤) بأن الجو المدرسي العام يشكل الإطار الذي ينمو فيه التلاميذ وما يحتويه من حب وتعاطف بين التلاميذ بعضهم البعض وبينهم وبين معلميهم وبين معلميهم وإدارة المدرسة، مما يسهم في تحقيق الصحة النفسية لهم وإذا كان هذا الحديث يخص التلاميذ بصفة عامة سواء كانوا عاديين أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، فإننا يجب أن نذكر دور البيئة المدرسة وما تحتويه من أبعاد مختلفة في التربية والتعليم ، سواء من حيث البعد الاجتماعي أو الصحي أو التربوي أو الأكاديمي أو العاطفي أو الأخلاقي أو المكاني المادي ، وما يحتويه من أجهزة ومواد، والتي من شأنها أن تؤثر في تربية وتدريب هؤلاء التلاميذ ، وفي الجوانب النفسية لديهم .

تسهم البيئة المدرسية في تشكيل شخصية التلميذ سواء كان عادياً أو معاقاً وفي تشكيل

سلوكياته، حيث إنها لا تكتفي بالجانب الأكاديمي فقط بل تتعداه إلى أبعد من ذلك، فهي تهتم بالجوانب التربوية والاجتماعية والنفسية والصحية وشتى الجوانب المحيطة بالتلميذ، وكما نعلم فإن البيئة المدرسية تتضمن نواحي مادية من حيث المباني والتجهيزات والأدوات التعليمية والمعامل والملاعب وغيرها من التجهيزات المادية، كما تتضمن نواحي اجتماعية كعلاقة المعلمين وإدارة المدرسة بالتلاميذ وتقبلهم لهم، وعلاقة التلاميذ بعضهم البعض، هذا بالإضافة إلى الجانب الأكاديمي الذي هو أساس من أساسيات المدرسة وما تحتويه من أساليب وطرق تدريس مختلفة، بالإضافة لبعض الجوانب الأخرى الهامة التي لا غنى عنها مثل الجوانب النفسية والترويحية التي تسهم في البناء النفسي للتلاميذ (أحمد رجب محمد السيد ، ٢٠١٥ : ٤)

كما يؤكد التربويين على أهمية البيئة الصفية ويعتبرونها من أهم المتغيرات التي تنعكس بصورة مباشرة على سلوك الطلاب وانفعالاتهم (عبد المحسن رشيد المبدل ، ٢٠١٠: ٢) ،

فالصحة النفسية للفرد تعتبر عاملاً رئيسياً لتفسير وتحديد فعاليته وإنجازه وقوته ، فذلك يظهر على تصرفاته وانفعالاته وأساليب تفكيره ، فارتفاع مستوى الصحة النفسية يؤدي إلى ارتفاع معدل الدافعية والإنجاز ، مما يسهم في تخطي الفرد للصعوبات والضغوط وتقليل سلبياته .

وقد أشارت نتائج الدراسات أن هناك علاقة ارتباط دالة بين درجات الضغوط المدرسية وأبعادها المختلفة وبين مستوى التحصيل الدراسي العام ، وأيضا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في المناهج التعليمية طرق التدريس المناخ المدرسي والمردود التربوي للتلميذ ، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين المناخ المدرسى المفتوح والمناخ المدرسى المغلق ، وبين الاضطرابات وبين الضغوط المدرسية ، وبين المناخ المدرسى كما توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط المدرسي وسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي عند المراهق المتمدرس ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ المدرسي والصحة النفسية. أهمها دراسة دراسة محمد ابراهيم شامى(٢٠١٠) و(دراسة ميلر Mille (1999) و دراسة حميدان احسان (٢٠١٦) و دراسة راسل ( Russell,2009) و ، (دراسة جون Johni (2004) ودراسة أحمد رجب محمد السيد (٢٠١٥ ) و دراسة صولي ايمان (٢٠١٤) و دراسة عبدى سميره (٢٠١١ ). وأيضا ظهرت دراسات ذات علاقة سالبة دالة إحصائيا بين ضغوط البيئة المدرسية وبين الصحة النفسية كما أشارت إليه دراسات كل من (محمد ٢٠٠٢ )، إبراهيم (٢٠٠٢)، دراسة سامي محمود نواس (٢٠٠٢) ،مدحت سمير إبراهيم ( ٢٠٠٢ )، ربيع شحاتة (٢٠١٠) ، محمد محمد محروس الطملاوي (٢٠١٧) ، حورية بوراس (٢٠١٦) .

**مشكلة الدراسة :**

أصبح موضوع ضغوط البيئة المدرسية لدي التلاميذ في مجال اهتمام المتخصصين في علم النفس وعلوم التربية حيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية المختلفة تغيرات على الصعيد النفسي والجسمي خاصة منها المرحلة الثانوية نتيجة ارتباطها بفترة المراهقة التي يعتبرها البعض مرحلة التغيرات الجسمية ، الإجتماعية ، الإنفعالية ، المعرفية ، ومن الضغوط المدرسية التى يتعرض لها الطلاب فى المدارس تلك المناهج غير المرنة التى تدرس لجميع الطلاب بنفس الطريقة دون مراعاة الفروق الفردية بينهم ودون النظر إلى ميولهم واستعداداتهم وبالتالى يصبح المنهج وطرق التدريس والواجبات المدرسية والواجبات المنزلية والازدحام والامتحانات والعقوبات تمثل عبئا الطلاب فى المدارس .

ونستنتج من بعض الدراسات على أن المدرسة أصبحت تمثل مصدر الضغط والتوتر فبعدما كانت المدرسة تربي الأبناء تربية لائقة اصبحت مصدر قلق في الكثير من الأحيان ، وضغط على التلاميذ وتؤثر في مستواهم التعليمي لذلك يعتقد الباحث أن الضغوط التي

يتعرض لها التلاميذ داخل البيئة المدرسية تؤثر على دافعية الإنجاز لديهم سواء بالسلب أو الإيجاب.

**لذلك تحدد مشكلة الدراسة من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :**

هل توجد فروق فى ضغوط البيئة المدرسية بين التلاميذ والتلاميذات ؟

هل توجد فروق فى مستوى الصحة النفسية بين التلاميذ والتلاميذات ؟

هل توجد علاقة إرتباطية بين درجات ضغوط البيئة المدرسية ودرجات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية ؟

٤- هل يمكن التنبؤ ببعض أبعاد الضغوط المدرسية بالصحة النفسية لطلاب الصف الأول الثانوى؟

**أهداف الدراسة:**

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على :

١- مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- مستوى الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

٣- مدى تأثير ضغوط البيئة المدرسية على مستوى الصحة النفسية .

٤- مصادر ضغوط البيئة المدرسية .

**أهمية الدراسة :**

تأتي أهمية هذه الدراسة في كونها من الأبحاث التي تتناول موضوعاً من الموضوعات المهمة في حياة التلاميذ المدرسية وعلاقاتها بمؤثرات البيئة المدرسية ، إذ يسلط الضوء على تأثير ضغوط البيئة المدرسية على مستوى الصحة النفسية لدي التلاميذ ، لما له من أثر على حالتهم النفسية. و تكمن أهمية الدراسة في كونه يتعامل مع عينة من طلبة الثانوية العامة لمحاولة معرفة ما إن كانت لضغوط البيئة المدرسية علاقة وتأثير على مستوى الصحة النفسية لدي عينة من طلبة الثانوية العامة وأيضاً لفت الانتباه للعلاقة بين جو البيئة المدرسية ومدى تأثيره على الصحة النفسية حيث يعمل على زيادة أو خفض الصحة النفسية لدي التلاميذ .

ويأمل الباحث أن تفيد نتائج هذه الدراسة القائمين على أمور التربية والتعليم من معلمين ومديرين وموجهين ومسئولين في التربية والتعليم .

**إطار نظرى :**

**أولا: ضغوط البيئة المدرسية pressures of the school environment**

**تعريفات ضغوط البيئة المدرسية**

ضغوط البيئة المدرسية تعنى التوتر والقلق والضيق الذى يتعرض له الطلاب داخل الفصل وداخل المدرسة أيضاً وتصل أحياناً إلى خارج المدرسة .

عرفة أحمد نايل الغرير أن الضغط المدرسى هو التفاوت الموجود بين مطالب التلميذ ؛ فهو مطالب بأن يحقق النجاح لأسرتة وللمدرسة ثانياً وقدرته على تحقيق ذلك ( احمد نايل

الغرير، ٢٠٠٩ : ٣١ ) ، وهو عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفسية والإجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي . ( لطفي عبد الباسط ابراهيم ، ٢٠٠٩ : ٣٠ ).

**أعراض الضغوط المدرسية :** - هناك أعراض متنوعة ومختلفة لضغوط البيئية المدرسية وتظهر هذة الأعراض فى عددة أشكال : -

( سلوكية – نفسية – انفعالية – معرفية – إجتماعية – فسيولوجية )

**١- أعراض سلوكية :**

تتمثل فى سلوك الطالب مثل العدوان ؛ الهروب من المدرسة ؛ المشاكل المستمرة مع الأقران إنخفاض الاداء ؛ وضعف إنتاجية الفرد.

**٢- أعراض نفسية : -**

تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن للضغوط المدرسية أثار سلبية على التلميذ ، وتظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية وانهيارها إذ، يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال ، والشعور بالقلق وعدم الراحة يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس في الآخرين (مرزوق احمد العمري ، ٢٠١٢: ٤٠)

تتمثل فى الوساوس التى تصيب الطالب إنخفاض تقدير الذات ؛ نقص الثقة بالنفس والغب والحالة النفسية السيئة ، الخوف ؛ الميل الى العزلة .

**٣- أعراض إنفعالية :-**

مثل الضغط الدائم ؛ الغضب المستمر التوتر ؛ الضيق ؛ تقلب المزاج ؛ الاضطرابات المستمرة الصداع ؛ الصراع من الزملاء .

**٤- أعراض معرفية :-**

مثل اضطراب التفكير فقدان التركيز ضعف التحصيل ؛ نقص التذكير ؛ صعوبة فى إتخاذ القرارات الدراسية ؛ صعوبة فى متابعة الدروس ( سمير شيخانى ،٢٠٠٣ : ١٩ ) .

**٥- أعراض إجتماعية :-**

تتمثل فى العزلة – عدم تحمل المسئولية – الانطواء – الإنسحاب من المواقف المختلفة إنهاء العلاقات والصداقات ؛ البعد عن الجماعة .

**٦- أعراض فسيولوجية :-**

توثر الضغوط سلبا على النواحي الفيسيولوجية للفرد،فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخلل في إفراز الغدد والجهاز العصبي ، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم .( فاروق عثمان السيد ،٢٠٠٩:٢٠٠).

**عوامل الضغط المدرسى :-**

هناك العديد من العوامل التى تسبب ضغوط فى البيئة المدرسية منها ما هو داخلى من داخل التلميذ نفسة ومنها ما هو خارجى أى محيط بالتلميذ يتفاعل معها على أنها ضغط ومن

أهم هذة العوامل : ١- عوامل شخصية ٢- عوامل أسرية ٣- عوامل أقتصادية ٤- العوامل المدرسية ٥- جماعة الاقران ٦- عوامل إجتماعية ٧- عوامل أكاديمية.

**ثانيا : الصحة النفسية mental health**

**تعريفات الصحة النفسية**

تُعرف على أنها "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام . (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠١:٩ ).

ويعرفها (عبدالسلام عبد الغفار ،٢٠٠٧: ٢١٣) ، أنها حالة الفرد النفسية العامة والصحة النفسية السليمة وهى حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدى إلى تحقيق وجودة أى تحقيق إنسانيتة .

**مفهوم المدارس للصحة النفسية:**

**١- التحليل النفسى** مؤلفها سيموند فرويد

وتركز هذه النظرية على الخبرات فى مرحلة الطفولة ؛ فالصحة النفسية وفقا للتحليل النفسى ليس نفيا أو الغاء لما هو طفولى ولكن هو أولاً شعورى وليس امتثالاً لواقع جامد بل هو تفاعل دينامى خلاق بين هذة المكونات جميعها .

ويعرفها ( فريد ) بقولة ؛ أينما يتواجد الهو تتواجد الأنا ؛ وتحرص هذة النظرية على متطلبات الواقع الإجتماعى الذى يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثه الهو والأنا والأنا الاعلى ( ايهاب السيد شحاتة ، ٢٠١٠ : ٤٢- ٤٨ ) .

**٢- الإتجاة الإنسانى .**

ومن روادة كارل روجرز وما سلو وبرى أصحاب هذا الاتجاة أنة تحقيق الذات ويذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس الى غير السوى ؛ فقد تتجلى وحده شخصيتهم بوضوح اكثر بوصفهم أشخاص حققوا ذاتهم.

**٣- الاتجاة السلوكى**

ومن روادها ثورندك ؛ بافلوف ؛ سكنر وتعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بأن يأتى الفرد المناسب فى كل موقف حسب ما تجده الثقافة والبيئة التى يعيش فى كنفها فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك إجتماعى ؛ فالسلوكية تغير البيئة المنزله الأولى واعتبرها من أهم العوامل التى تعمل على تكوين الشخصية (عبدالسلام عبدالغفار ، ٢٠٠٧ : ٣٣ – ٤٦).

**الحاجات وأثرها على الصحة النفسية :**

فالحاجات من أهم العوامل الواجب إشباعها لدى الفرد وبطريقة مقبولة وفق المعايير والقيم المنوط بها في المجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد لكي يحيا حياة هنيئة ويحقق مستوى جيدا من الصحة النفسية تمكنه من التعايش بسلامة مع نفسه ومع الآخرين، وبالتالي تخطي الصراعات التي كان من الممكن أن تظهر في حالة عدم إشباع الحاجات.

فللفرد حاجات أساسية مرتبطة ارتباطا كبيرا بالصحة النفسية، بمعنى أن الصحة النفسية للفرد تتوقف تماما على مدى إشباع هذه الحاجات ومن أهمها:

- **الحاجات الفسيولوجية** : وهي حاجات أساسية للفرد من اجل نموه وقيامه بواجباته ووظائفة الفسيولوجية وهي حاجة مهمة لحياة الإنسان وبقائه وتشمل هذه الحاجات الحاجة إلى الطعام، الشراب، الراحة، النوم وغير.

إن إشباع هذه الحاجات بطريقة سليمة له دور هام في حياة الفرد ويساعد على تدعيم صحته النفسية ومساعدته على التكيف السليمة.

-**الحاجات النفسية :**وهذه الحاجات لا تقل أهمية على السابقة، فالفرد بحاجة إلى الأمن لكي يتحرر من مخاوفه ويعيش في استقرار ، والى الحاجة للحب والحنان بطريقة معتدلة لكي لا ينعكس على الصحة النفسية للفرد وخاصة من قبل الوالدين .

- **الحاجات الاجتماعية** كالتقدير من الآخرين والانتماء إلى الجماعة لتحقيق المكانة الاجتماعية، الحاجة لمتعبير عن الذات وتأكيدها عن طريق إثبات الفرد لوجوده وسط الجماعة، والحاجة للنجاح ( صالح حسن الداهري ، ٢٠١٠: ١٩٨ )

فالحاجات من أهم العوامل الواجب إشباعها لدى الفرد وبطريقة مقبولة وفق المعايير والقيم

المنوط بها في المجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد لكي يحيا حياة هنيئة ويحقق مستوى جيدا من الصحة النفسية تمكنه من التعايش بسلامة مع نفسه ومع الآخرين، وبالتالي تخطي الصراعات التي كان من الممكن أن تظهر في حالة عدم إشباع الحاجات.

**ثالثا: العلاقة بين ضغوط البيئة المدرسية وبين الصحة النفسية**

تلعب البيئة دوراً هاماً في تشكيل شخصية الإنسان، سواء كانت هذه البيئة جغرافية أو اجتماعية، وما تحتويه هذه البيئة الاجتماعية من الأسرة والمدرسة ودور العبادة وجماعة الرفاق ووسائل الإعلام، وتبدأ البيئة تأثيرها في شخصية الفرد بعد فترة الحمل وبيئة الرحم ثم الأسرة والمدرسة، وعند الحديث عن البيئة المدرسية ؛ فإننا لا نقصد هنا البيئة المادية للمدرسة فحسب، بل نقصد الحدود المادية للمدرسة وما تحتويه من مباني وتجهيزات ووسائل وأدوات وكتب دراسية، ومعامل وأجهزة، ومعلمين وموظفين، وعمال، وأنشطة أكاديمية واجتماعية وترفيهية ورياضية .وعليه فإن رعاية الطلاب عملية متكاملة ومترابطة، من خلال تقديم العديد من الخدمات الطبية والنفسية والاجتماعية والتأهيلية المناسبة لهم مما

يستلزم بذل المزيد من الجهد لتقديم الرعاية المناسبة لهم سواء في الأسرة أو المدرسة أو في مؤسسات المجتمع بصفة عامة. (محمود كاظم التميمي ، ٢٠١٣: ٥٩)

والمدرسة كونها مؤسسة تربوية لا تهتم فقط بالجانب الأكاديمي لتلاميذها وطلابها، بل تتعدى هذا الجانب إلى جوانب اخرى لا تقل أهمية عن الجانب الأكاديمي وهذه الجوانب هي: الجانب الأخلاقي والنفسي والبدني والاجتماعي، وعليه فإن البيئة المدرسية لابد وأن تتوازن في
اهتماماتها بهذه الجوانب الهامة في حياة تلاميذها ويعد الجانب النفسي وتحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ من الجوانب الهامة التي تمهد الطريق لتعليم التلميذ وتزيد من تحصيله.

فالمدرسة تقوم بدور هام بجانب الأسرة والمجتمع في المشاركة بالدعم النفسي اللازم لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ، وذلك من خلال تزويدهم بالخبرات والمهارات المختلفة للنمو النفسي والجسمي والعقلي واللغوي والانفعالي، إضافة إلى تحقيق التفاعل الاجتماعي البنا داخل المدرسة ، كما أن للمدرسة دوراً في المساهمة بتوسيع دائرة هذه المعارف والمعايير والاتجاهات وتنظيمها، ويبدأ احتكاك وتفاعل الطفل من خلال المدرسة بعناصر جديدة على حياته ممثلة بالمدرسين والتلاميذ والمنهاج الدراسي بجوانبه المختلفة . (أحمد رجب السيد ، ٢٠١٥ : ١٠٣).

**دراسات سابقة**

**دراسة جون Johni (2004)** بعنوان العلاقة بين النجاح الاكاديمى وفعالية الذات وهوية المدرسة وإدراك تدعيم معلم الفصل للطلاب الافروأمريكان فى المدارس المتوسطة وبلغت العينة (١٤٤) من التلاميذ من ذوى المستوى الاجتماعى الاقتصادى المتدنى فى مدارس شعبية متوسطة ، وتم تطبيق استبانة حول البيئة المدرسية ومقياس فعالية الذات وإتجاهات الصلاب نحو المدرسين والاداريين وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية فى إدراك البيئة المدرسية وفعالية الذات والإتجاهات، وأشارت الدراسة إلى أن فعالية الذات لدى العينة منخفضة لوجود صعوبات وضغوط مدرسية متعددة نظرا لطبيعة هذة المدارس .

**دراسة عبد الله عادل شراب ( ٢٠٠٨)** . مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات وهدفت الدراسة التعرف إلى أكثر مصادرالضغوط المدرسية شيوعا وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية ،والفروق فى الضغوط المدرسية التي تتعرض لها الفئة المستهدفة تبعاً لمتغيرات (الجـــنس، التخصص، مستوى تعليم رب الأسرة) ، ومن أجل ذلك تم اختيار عينة البحث من طلبة الصف الحادي عشر بفروعة الثلاث(علمي،علوم إنسانية، وشرعي) من مديرية تعليم شرق محافظة خان يونس، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٨٥) طالباً وطالبة تم اختيارهم حسب الطريقة العشوائية الطبقية، وقد اشتملت الدراسة على استمارة بيانات أولية ومقياس مصادر الضغوط المدرسية للحصول على البيانات من أفراد

العينة ، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية : أن أكثرمصادرالضغوط المدرسية شيوعاً لدى عينة الدراسة تمثلت فى ضغوط الامتحانات وضغوط المناهج، كما أظهرت النتائج بأن الطالبات أكثر تعرضاً للضغوط المدرسية من الطلاب، في حين أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدرسية إلـى التخصص الدراسي ومستوى تعليم رب الأسرة،عدا بعض ضغوط المناهج فقد أظهرت النتائج فرقاً بين مستوى تعليم رب الأسرة أقل من الثانوية العامة ومستوى تعليمه العالي لصالح مستوى تعليم رب الأسرة أقل من الثانوية العامة، وكشفت النتائج أن هناك علاقة ارتباط سالب بين درجات الضغوط المدرسية وأبعادها المختلفة وبين مستوى التحصيل الدراسي العام. وقد قام الباحثان بمناقشة النتـائج وصـياغة التوصيات في ضوء أدب الموضوع والدراسات السابقة.

**دراسة Bakare, et, al ( 2010) .**إلى التعرف على واقع البيئة المدرسية وما تشمله من برامج للصحة النفسية وأثرها في السلوك الاجتماعي للأطفال النيجيريين المعاقين عقلياً، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤) طفلاً وطفلة من المعاقين عقلياً بإحدى مدارس جنوب شرق نيجيريا ممن يعانون بعض المشكلات السلوكية، تم تطبيق استبيان للحصول على المعلومات الاجتماعية والديموجرافيا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود بعض المشكلات السلوكية والاجتماعية لدى هؤلاء الأطفال، كما أشارت النتائج إلى أن الأطفال الذكور أكثر عرضة لإظهار السلوك المشكل وسلوك فرط الحركة من الإناث، وترجع الدراسة هذه النتائج إلى عدم وجود برامج للصحة النفسية بمثل هذه المدارس، وإن وجدت فهي غير مفعلة، مما ينعكس سبلاً على العملية التعليمية لهؤلاء الأطفال وعلى الناحية النفسية والسلوكية لهم.

**دراسة صولي ايمان** (٢٠١٤) بعنوان المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعميم المتوسط و الثانوي وهدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين المناخ المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط والتعليم الثانوي، وذلك من خلال معرفة واقع كل من المناخ المدرسي والصحة النفسية بكل من متوسطات وثانويات مدينة ورقمة، كما تسعى إلى معرفة الفروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر- أنثى)، المنطقة الجغرافية (منطقة حضرية- منطقة ريفية)، والمرحمة التعليمة ( رابعة متوسط- ثالثة ثانوي) .تم تطبيق هذه الدراسة على عينة مقدرة بـ (٨٧٩ ) تلميذ و تلميذة من مدينة ورقمة وذلك خلال السنة الدراسية ، ( ٢٠١٢ -٢٠١٣ ) حيث اعتمدت الطالبة الباحثة في ذلك على استبيانين الأول خاص بالمناخ المدرسي وهو من إعدادنا، أما الاستبيان الثاني فهو خاص بالصحة النفسية من إعداد "مروان‌عبدالله دياب ( ٢٠٠٠) وبعد إجراء الدراسة تم الوصول إلى النتائج التالية:

١- أن نمط المناخ المدرسي السائد في مدارس التعليم المتوسط و الثانوي مفتوح.٢- أن مستوى الصحة النفسية في مدارس التعليم المتوسط و الثانوي مرتفع .٣ - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ المدرسي والصحة النفسية .٣- عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين الجنسين في مستوى الصحة النفسية .٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغيرالمنطقة الجغرافية الريف.٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية لصالح تلاميذ السنة ثالثة ثانوي.

**دراسة أحمد رجب محمد السيد (٢٠١٥)** . البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى التلاميذ المعاقين عقلياً بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الإحساء ،وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى التلاميذ المعاقين عقلياً بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الإحساء بالمملكة العربية السعودية، كما هدفت أيضاً إلى الكشف عن الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث في كل من متغيري البيئة المدرسية والصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٣تلميذاً وتلميذة من المعاقين عقلياً القابلين للتعلم بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الإحساء، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين( ١٤ – ٨) سنة وممن تراوح معامل ذكائهم ما بين (٧٠ -٥٠) بواقع (٥٧) تلميذاً ، (٤٦) تلميذة ، طبق عليهم مقياس البيئة المدرسية من إعدادا الباحث ومقياس الصحة النفسية (يوسف السيد، ٢٠١٢) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة على كل من مقياسي البيئة المدرسية والصحة النفسية، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الذكور والإناث في كل من متغيري البيئة المدرسية والصحة النفسية لصالح الإناث .

**دراسة حورية بوراس (٢٠١٦)** . الضغوط النفسية المدرسية و علاقتها بالصحة النفسية : لدى عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة الأغواط ، وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ البكالوريا ، والتعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية وكذا التعرف على الفروق بين الجنسين فى كل من المستويين فى مستوى الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ البكالوريا . وقامت الباحثة بتطبيق مقياسين ، مقياس الضغوط المدرسية "لبوفاتح محمد " (٢٠١١) ومقياس للصحة النفسية " للقريطى والشخص "(١٩٩٢) على عينة قوامها ٩٧ تلميذا وتلميذة يتوزعون على ثانويتين متواجدتين بمدينة الاغواط ، وقد تم استخدام المنهج الوصفى الارتباطى ، حيث توصلت النتائج إلى أنة : ١-لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ البكالوريا .٢- وجود مستوى من الضغوط النفسية المدرسية بلاضافة إلى وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية لدى عينة من الدراسة.٣ - عدم وجود فروق بين الجنسين فى مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية.

**التعقيب على الدراسات السابقة:**

**أولا : من حيث الأهداف:**

هدفت بعض الدراسات السابقة إلى معرفة العلاقة بين البيئة المدرسية والنجاح الأكاديمى وأيضا علاقة الضغوت فى البيئة المدرسية بالتحصيل الدراسى مثل دراسة (johin 2004) ، ودراسة (عبدالله عادل شراب ٢٠٠٨) ، وأيضا دراسات سابقة قامت بدراسة العلاقة بين البيئة المدرسية والصحة النفسية وأثرها فى السلوك النفسى والإجتماعى مثل دراسة ( bakar, et, al ) ، ودراسة (صولى ايمان ٢٠١٤) ، ودراسة (أحمد رجب محمد السيد ٢٠١٥) ، ودراسة أيضا ( حورية بوراس ٢٠١٦) ، وأيضا التعرف على الفروق بين الذكور والإناث فى ضغوط البيئة المدرسية والصحة النفسية وما هى أبعاد الضغوط المدرسية التى تنبئ بالصحة النفسية والوقوع ضحية للضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**ثانيا : من حيث العينة:**

تكونت عينة هذه الدراسات من الصفوف الوسطى والثانوية وتراوحت أعدادهم من (١٤٤) كما جاء فى دراسة (johin 2004) ، و (٢٨٥) فى دراسة (عبدالله عادل شراب ٢٠٠٨) ، و (٧٠) تلميذا كما فى دراسة (أحمد رجب محمد السيد ٢٠١٥).

**ثالثا : من حيث الأدوات:**

اشتملت الأدوات المستخدمة فى تلك الدراسة على مقاييس (مقياس فعالية الذات واتجاهات الصلابة نحو المدرسة ، ومقياس الضغوط المدرسية ، ومقياس الصحة النفسية للشباب للقريطى والشخص ، ومقياس الصحة النفسية إعداد مروان عبدالله (٢٠٠٠).

**رابعا : من حيث النتائج :**

لقد أثبتت تلك الدراسات مجموعة من النتائج الهامة والتى أهمها ، أن فعالية الذات لدى العينة منخفضة لوجود صعوبات وضغوط مدرسية متعددة نظرا لطبيعة هذة المدارس كما فى دراسة(johin 2004) ، و أن أكثرمصادرالضغوط المدرسية شيوعاً لدى عينة الدراسة تمثلت فى ضغوط الامتحانات وضغوط المناهج كما جاء فى دراسة (عبدالله عادل شراب ٢٠٠٨) ، وأكدت دراسة دراسة أحمد رجب محمد السيد (٢٠١٥) والإناث في كل من متغيري البيئة المدرسية والصحة النفسية لصالح الإناث .إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الذكور ، وأيضا وجود مستوى من الضغوط النفسية المدرسية بلاضافة إلى وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية لدى عينة من الدراسة ، و عدم وجود فروق بين الجنسين فى مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية وذالك فى دراسة دراسة حورية بوراس (٢٠١٦).

**فروض الدراسة:**

تنبئ الدراسة الحالية إلى مجموعة من الفروض كما يلى :

١- توجد فروق فى ضغوط البيئة المدرسية بين التلاميذ والتلميذات لصالح الذكور.

٢- توجد فروق فى مستوى الصحة النفسية بين التلاميذ والتلميذات لصالح الذكور.
٣- توجد علاقة ارتباطية بين درجات ضغوط البيئة المدرسية ودرجات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية.
٤- تنبئ بعض أبعاد الضغوط المدرسية بالصحة النفسية للشباب لطلاب الصف الأول الثانوى.

**منهجية البحث وإجراءاتة :**

**أولا : منهج البحث:**

اعتمد الباحث الحالى على المنهج الوصفى الإرتباطى فى الكشف عن العلاقة بين ضغوط البيئة المدرسية و مستوى الشعور باصحة النفسية.

**ثانيا: العينة :**

وقد بلغ حجم العينة الأساسية (٤٠٠) طالبًا بواقع ( ١٨٧ ذكور ، ٢١٣ إناث ) من طلاب الصف الأول الثانوى بمدرسة القنايات الثانوية المشتركة بالشرقية بمتوسط عمري (١٦) عامًا، وانحراف معياري (٢,٢) ، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط البيئة المدرسية ، ومقياس الصحة النفسية للشباب.

**جدول ( ١ ) المدارس التي تم تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية بها**

| المدرسة | العدد | النوع | |
|---|---|---|---|
| | | ذكور | إناث |
| مدرسة القنايات الثانوية المشتركة بالشرقية | ٤٠٠ | ١٨٧ | ٢١٣ |

**ثالثا : أدوات البحث**

استخدم البا حث فى البحث الحالى :

- مقياس ضغوط البيئة المدرسية ( إعداد الباحث )
٢- مقياس الصحة النفسية للشباب ( للقريطى والشخص)

**اولا: مقياس ضغوط البيئة المدرسية ( إعداد الباحث)**

تكون من (٤٠) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد هي: البيئة المدرسية ، والعلاقات الإجتماعية المناهج الدراسية ، الاختبارات ، ضغوط الإدارة المدرسية.

**ثبات المقياس:**

اعتمد الباحث على الفا كرونباخ Cronbachs Alpha Coefficient وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، بعد حذف العبارات من الدرجة الكلية .

وبحساب ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ تبين أن العبارات (١٠- ١١ – ١٢ – ١٣ – ١٨ – ٢٥ - ٢٨) تبلغ قيم الإرتباط لها أعلى من من معامل ألفا وامتدت قيمة معاملات ثبات المقياس فى حالة حذف العبارت من (٩١١,. ) إلى (٩٢٤ ,. ) فقد كان له تأثير إيجابى على

قيمة معامل ألفا الكلية وبقارنة قيمة معاملات الثبات فى حالة حذف العبارات تبين أن جميع المفردات أقل قيمة من معاملات ألفا كرونباخ وأصبحت عدد العبارات ٣٣ عبارة.

وقد تبين من **قيم مُعاملات ألفا لمفردات كل بُعد من أبعاد ضغوط البيئة المدرسية مع الدرجة الكلية للبعد**

أن أبعاد مقياس ضغوط البيئة المدرسية تتمتع ثبات قوية ودالة إحصائيا عند مستوى دلاله (١.,. )، و حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس ضغوط البيئة المدرسية بين (٠,٤٢- ٠,٧٣) وبمقارنة قيمة معامل الثبات فى حالة حذف العبارت بمعامل الثبات الكلى للمقياس تبين أن ثبات المقياس (٦٥,.- ٨١ ,.) وهذا دليل على أن مقياس ضغوط البيئة المدرسية يتمتع بمعامل صدق عالى .

ويتضح بالنسبة **للبُعد الأول البيئة المدرسية** : قيمة مُعامل ألفا (٠,٧٢) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (١١ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٨١) لذلك تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس .

بالنسبة **للبُعد الثانى العلاقات الإجتماعية** : قيمة مُعامل ألفا (٠,٧٣) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (١٢ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٧٥) لذلك تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس .

بالنسبة **للبُعد الثالث المناهج الدراسية** : قيمة مُعامل ألفا (٠,٤٢) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (١٣ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٤٦) و العبارة (١٨) فإن قيمتها بلغت (٠,٥٤) والعبارة (٢٨) فإن قيمتها بلغت (٠,٤٣) ولذلك تم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس

بالنسبة **للبُعد الرابع الإختبارات** : قيمة مُعامل ألفا (٠,٦٧) وبناء على ذلك فإن العبارات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه .

بالنسبة **للبُعد الخامس ضغوط الإدارة المدرسية** : قيمة مُعامل ألفا (٠,٥٧) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (١٠ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٥٨) و العبارة (٢٥) فإن قيمتها بلغت (٠,٦٢) ولذلك تم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس.

**صدق المقياس :**

استخدم الباحث صدق الإتساق الداخلى وتبين أنه باستثناء المفردا (٢٨,٢٥ ،١٨,١٣,١٢,١١,١٠) والتي بلغت قيمتها أعلى من القيمة معاملات العبارات فإن جميع مفردات مقياس ضغوط البيئة المدرسية ارتبطت ارتباطًا دالا إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه حيث حققت مُعاملات ارتباط موجبة حيث بلغت معاملات الإرتباط لإبعاد مقياس ضغوط البيئة المدرسية بين (٦٥,.- ٨١ ,.) وهذا دليل على أن مقياس ضغوط البيئة المدرسية يتمتع بمعامل صدق عالى ، أي أنها صادقة في قياس ما وضعت لقياسه.

**طريقة تصحيح المقياس:**

يتضمن المقياس في صورته النهائية على (٤٠ ) عبارة موزعة على خمسة أبعاد متضمنة عبارات موجبة وأخرى سالبة، تشير الدرجة المرتفعة إلى قلة الضغوط الدراسية ، يأخذ التلميذ درجة ١ عندما يضع علامة (×) في خانة " نادرا" ودرجة ٢عندما يضع علامة (×) في الخانة " احيانا"، ودرجة ٣ عندما يضع علامة (×) تحت خانة "دائماً." وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية، وهى كما ياتى (٤٠,٣٦,٣٥,٣٤,٣٢,٣١,٢٨,٢٥ ،٢١,١٨ ،١٥,١٢ ،١٠,٩,٧)

في حين تأخذ العبارات السلبية عكس نمط الإجابة في العبارات الايجابية ، أي يأخذ التلميذ درجة ٣ عندما يضع علامة (×) في خانة " نادرا" ودرجة ٢ عندما يضع علامة (×) في الخانة "احيانا" ، ودرجة ١ عندما يضع علامة (×) تحت خانة "دائما"، وهى كما يأتى (٤,٣,٢,١ ٣٩,٣٨,٣٧,٣٣,٣٠,٢٩,٢٧,٢٦ ،٢٤,٢٣,٢٢,٢٠,١٩، ١٧,١٦، ١٤، ١٣ ،١١,٨,٦,٥) وبالتالى تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب هى (١٢٠) واقل درجة هى (٤٠)

وتعبر الدرجة المرتفعة عن قلة الضغوط فى البيئة المدرسية.

**٢- مقياس الصحة النفسية للشباب**

استعان الباحث بمقياس الصحة النفسية للشباب إعداد القريطي والشخص (١٩٩٢) في دراسته الحالية ، وبلغت عدد بنود المقياس في صورته الأصلية ١٠٥بنداً وفيما يلي بيان بتوزيع أرقام البنود على الأبعاد الفرعية للمقياس التى وزعت على سبعة أبعاد - يحتوى المقياس على سبع أبعاد : ١- البعد الأول : الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ٢- البعد الثانى : المقدرة على التفاعل الاجتماعي ٣- البعد الثالث : النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس ٤- البعد الرابع : المقدرة على توظيف الطاقات في إعمال مشبعه ٥- البعد الخامس : التجدد من الإعراض العصابية ٦- البعد السادس : البعد الانسانى والقيمى ٧ - البعد السابع : تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

**ثبات المقياس:**

اعتمد الباحث على الفا كرونباخ Cronbachs Alpha Coefficient وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، بعد حذف العبارات من الدرجة الكلية . وبحساب ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ تبين أن العبارات (١٠٠,٩١,٨٦,٨٥,٧٧,٦٩,٦٥,٣٣,٢٥,١٧,١٦,٦) تبلغ قيم الإرتباط لها أعلى من من معامل ألفا وامتدت قيمة معاملات ثبات المقياس فى حالة حذف العبارت من (٨٤١,. ) إلى (٨٦٥ ,. ) فقد كان له تأثير إيجابى على قيمة معامل ألفا الكلية وبقارنة قيمة معاملات الثبات فى حالة حذف العبارات تبين أن جميع المفردات أقل قيمة من معاملات ألفا كرونباخ وأصبحت عدد العبارات ٩٣ عبارة .

ويتضح أيضا **بالنسبة للبُعد الأول الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس**: قيمة مُعامل ألفا (٠,٦٢) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (٨٥ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٦٦) لذلك تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس .

بالنسبة **للبُعد الثانى المقدرة على التفاعل الاجتماعي** : قيمة مُعامل ألفا (٠,٣٩) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (١٦ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٤٠) و العبارة (٦٥) فإن قيمتها بلغت (٠,٤٠) والعبارة (٨٦) فإن قيمتها بلغت (٠,٤٠) والعبارة (١٠٠) فإن قيمتها بلغت (٠,٣٩) ولذلك تم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس.

بالنسبة **للبُعد الثالث النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس**: قيمة مُعامل ألفا (٠,٥٦) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (١٧ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٥٧) لذلك تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس .

بالنسبة **للبُعد الرابع المقدرة على توظيف الطاقات في إعمال مشبعه**: قيمة مُعامل ألفا (٠,٥٢) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (٢٥ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٥٣) لذلك تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس .

بالنسبة **للبُعد الخامس التجدد من الإعراض العصابية** : قيمة مُعامل ألفا (٠,٥٠) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (٣٣ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٥٦) لذلك تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس .

بالنسبة **للبُعد السادس البعد الانسانى والقيمى**: قيمة مُعامل ألفا (٠,٥٠) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (٦ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٥٢) و العبارة (٦٩) فإن قيمتها بلغت (٠,٥١) ولذلك تم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس.

بالنسبة **للبُعد السابع تقبل الذات وأوجه القصورالعضوية**: قيمة مُعامل ألفا (٠,٦٤) وبناء على ذلك فإن العبارة التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا العبارة (٧٧ ) فإن قيمتها بلغت (٠,٦٥) و العبارة (٩١) فإن قيمتها بلغت (٠,٦٦) ولذلك تم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس.

**صدق الإتساق الداخلى**

أنه باستثناء المفردات (١٠٠,٩١,٨٦,٨٥,٧٧,٦٩,٦٥,٣٣,٢٥,١٧,١٦,٦) والتي بلغت قيمتها أعلى من القيمة معاملات العبارات فإن جميع عبارات مقياس الصحة النفسية للشباب ارتبطت ارتباطًا دالا إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه حيث حققت مُعاملات ارتباط موجبة أي أنها صادقة في قياس ما وضعت لقياسه.

**رابعا : المعالجة الإحصائية :** تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والإجتماعية spss ومنها:

١ـ معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.

٢- تحليل التباين ذو الإنحدار العاملى ٢×٢.

٣- تحليل الإنحدار المتدرج Stepwise Regression.

**نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**(١) اختبار صحة الفرض الأول وينص الفرض الأول على"** توجد فروق فى ضغوط البيئة المدرسية بين التلاميذ والتلميذات لصالح الذكور النوع إستخدم الباحث اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المستقلة، واسفر التحليل عن النتائج الموضحة بالجدول التالى:

**المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لضغوط البيئة المدرسية ومستوى دلالتها للفروق بين النوع (ذكر- أنثى) ن= ٤٠٠**

| | متغيرات الدراسة | الجنس | | | | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ذكور (ن= ١٨٧) | | إناث (ن=٢١٣) | | | |
| | | م | ع | م | ع | | |
| ضغوط البيئة المدرسية | ضغوط البيئة المدرسية | ١٦,٩١ | ٣,١٢ | ١٨,٢١ | ٣,٥٢ | ٣,٨٦ | ٠,٠١ |
| | ضغوط العلاقات الاجتماعية | ١٦,٧١ | ٣,٠٠ | ١٨,٥٦ | ٢,٧٧ | ٦,٤٢ | ٠,٠١ |
| | ضغوط المناهج الدراسية | ١١,٨٣ | ٢,٣٦ | ١٢,٦٣ | ٢,٣٦ | ٣,٤٠ | ٠,٠١ |
| | ضغوط الاختبارات | ١٨,١٢ | ٣,٠٠ | ١٩,٠٩ | ٣,٢١ | ٣,١١ | ٠,٠١ |
| | ضغوط الإدارة المدرسية | ١٤,١٨ | ٢,٧٢ | ١٤,٧١ | ٢,٥٤ | ٢,٠٤ | ٠,٠٥ |
| | الدرجة الكلية | ٧٧,٧٧ | ١١,٨٦ | ٨٣,٢٣ | ١٢,٧٦ | ٤,٤١ | ٠,٠١ |

ويتضح من الجدول السابق :

١- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين النوع (ذكر- أنثى) فى بعد ضغوط البيئة المدرسية لصالح الإناث

٢- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين النوع (ذكر- أنثى) فى بعد ضغوط العلاقات الاجتماعية لصالح الإناث.

٣- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين النوع (ذكر- أنثى) فى بعد ضغوط المناهج الدراسية لصالح الإناث.

٤- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد ضغوط الاختبارات لصالح الإناث.

٥- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد ضغوط الإدارة المدرسية لصالح الإناث.

٦- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين النوع (ذكر- أنثى) فى الدرجة الكلية لمقياس ضغوط البيئة المدرسية لصالح الإناث.

**(٢)- إختبار صحة الفرض الثانى والذى نصه: " توجد فروق فى مستوى الصحة النفسية بين التلاميذ والتلميذات لصالح الذكور".**

بالنسبة لمتغير النوع إستخدم الباحث اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المستقلة، واسفر التحليل عن النتائج الموضحة بالجدول التالى:

**المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمستوى الصحة النفسية ودلالتها للفروق بين النوع (ذكر- أنثى) ن= ٤٠٠**

| متغيرات الدراسة | | الجنس | | | | ت | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ذكور(ن= ١٨٧) | | إناث (ن=٢١٣) | | | |
| | | م | ع | م | ع | | |
| مستوى الصحة النفسية | الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس | ٨,١٧ | ٢,٨٦ | ٨,٥١ | ٢,٨١ | ١,٢٢ | غير دالة |
| | المقدرة على التفاعل الاجتماعى | ٦,٩٦ | ٢,٠٢ | ٧,٥٠ | ١,٨٦ | ٢,٨١ | ٠,٠١ |
| | النضج الانفعالى والمقدرة على ضبط النفس | ٧,٨٠ | ٢,٦٩ | ٨,٠٨ | ٢,٧٧ | ١,٠٣ | غير دالة |
| | المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات فى أعمال مشبعة | ٩,٣٧ | ٢,٣٥ | ٩,٥٧ | ٢,٥٣ | ٠ .٨١ | غير دالة |
| | التحرر من الأعراض العصابية | ٧,٤٨ | ٢,٦١ | ٧,٨٩ | ٢,١٦ | ١,٤١ | غير دالة |
| | البعد الإنسانى والقيمى | ٨,٣٦ | ٢,٢٧ | ٩,٢٣ | ٢,٣٨ | ٣,٧٣ | ٠,٠١ |
| | تقبل الذات وأوجه القصور العضوية | ٧,٦٦ | ٢,٨٢ | ٧,٩٣ | ٢,٩٧ | ٠ .٩٤ | غير دالة |
| | الدرجة الكلية | ٥٥,٨٠ | ١١,٦٤ | ٥٨,٧٢ | ١٢,٩٨ | ٢,٣٦ | ٠,٠١ |

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

١- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.
٢- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد المقدرة على التفاعل الاجتماعى لصالح الإناث.
٣- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد النضج الانفعالى والمقدرة على ضبط النفس.
٤- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات فى أعمال مشبعة.
٥- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد التحرر من الأعراض العصابية.
٦- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد البعد الإنسانى والقيمى لصالح الإناث.
٧- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التخصص النوع (ذكر- أنثى) فى بعد تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.
٨- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين النوع (ذكر- أنثى) فى الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لصالح الإناث.

**(٣)- إختبار صحة الفرض الثالث والذى نصه: " توجد علاقة ارتباطية بين درجات ضغوط البيئة المدرسية ودرجات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية ".**

للتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام معامل الإرتباط لبيرسون لبيان العلاقة بين متغيرات الدراسة ومدى قوة العلاقة بين هذة المتغيرات

**معاملات ارتباط بيرسون بين ضغوط البيئة المدرسية والشعور بالصحة النفسية ن= ٤٠٠**

| متغيرات الدراسة | ضغوط البيئة المدرسية | ضغوط العلاقات الاجتماعية | ضغوط المناهج الدراسية | ضغوط الإختبارات | ضغوط الإدارة الدرسية | الدرجة الكلية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس | -٠,٥٢** | -٠,٤٥** | -٠,٤٩** | -٠,٣١** | -٠,١٩* | -٠,٥٧** |
| المقدرة على التفاعل الاجتماعى | -٠,٤٦** | -٠,٦٣** | -٠,٣٠* | -٠,٣٩** | -٠,٢٠* | -٠,٦٤** |
| النضج الانفعالى والمقدرة على ضبط النفس | -٠,٤١** | -٠,٤١** | -٠,٤٧** | -٠,٣٢** | -٠,١٨* | -٠,٥٤** |
| المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات فى أعمال مشبعة | -٠,٤٣** | -٠,٤٤** | -٠,٤٢** | -٠,٤٨** | -٠,٣٧** | -٠,٤٦** |
| التحرر من الأعراض | -٠,٣٤** | -٠,٤٠** | -٠,٤٦** | -٠,٣٨** | -٠,١٧* | -٠,٣٤** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| العصابية | | | | | | |
| البعد الإنسانى والقيمى | **-٠,٤٠ | **-٠,٣٨ | **-٠,٣٥ | **-٠,٣٧ | **-٠,٢٨ | **-٠,٥١ |
| تقبل الذات وأوجه القصور العضوية | **-٠,٥١ | **-٠,٦٠ | **-٠,٤١ | **-٠,٤١ | *-٠,١٩ | **-٠,٥٤ |
| الدرجة الكلية | **-٠,٥٦ | **-٠,٦٢ | **-٠,٤٩ | **-٠,٥٢ | *-٠,١٧ | **-٠,٥٩ |

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

١- وجود علاقة إرتباطية سالبة عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين الضغوط المدرسية بأبعاده المختلفة وأبعاد الشعور بالصحة النفسية، ما يفسر على وجود إرتباط عكسى بين إرتفاع مستوى الضغوط المدرسية بأبعادها تقابلة إنخفاض فى الشعور بالصحة النفسية بأبعادها حيث بلغ معامل الإرتباط بين ضغوط البيئة المدرسية والشعور بالصحة النفسية(-٠,٥٨٥).

٢- بلغ أعلى علاقة إرتباط بالجدول (-٠,٦٢٦) بين أحد أبعاد الصحة النفسية وهو المقدرة على التفاعل الاجتماعى وبعد ضغوط العلاقات الاجتماعية كأحد أبعاد الضغوط المدرسية.

٣- وبناء على هذه النتائج يتضح تحقق الفرض الثالث من الدراسة الأمر الذى يؤكد وجود علاقة إرتباطية عكسية بين ضغوط البيئة المدرسية والشعور بالصحة النفسية متمثلة فى الأبعاد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، والمقدرة على التفاعل الاجتماعى، والنضج الانفعالى والمقدرة على ضبط النفس، والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات فى أعمال مشبعة، والتحرر من الأعراض العصابية، والبعد الإنسانى والقيمى، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

٥- وتتفق نتائج هذة الدراسة مع نتائج دراسة دراسة محمد ابراهيم شامى(٢٠١٠) ودراسة ميلر Mille (1999) ودراسة حميدان احسان (٢٠١٦).

**٤- إختبار صحة الفرض الرابع والذى نصه: "تسهم ضغوط البيئة المدرسية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية".**

للتحقق من صحة الفرض الرابع تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد Regression multiple بطريقة Stepwise تحليل الانحدار المنتظم وذلك عن طريق تحديد معاملات إنحدار المتغيرات المستقلة التى لها تأثير فقط على المتغير التابع ويتم إدراج أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع بالترتيب وحذف المتغيرات التى ليس لها تأثير دال إحصائياً على المتغير التابع أو التى تفسر قدر ضئيل جدا من التباين فى درجات المتغير التابع ولا تدرج فى معادلة الإنحدار

ويوضح الجدول التالي ما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائى كما يلى:

**معنوية نموذج الإنحدار ن= ٤٠٠**

| المتغير التابع | معامل التحديد R2 | F | المتغير المستقل | التقديرات | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CONSTANT | Beta | B | T |
| | | | | ٦٩,١٤ | ٣,٤٦ | ٦,٥٣٢ | **٥,١١ |
| الصحة النفسية Y | ٠,٤٨ | ٨٧,٩٢ ** | ضغوط العلاقات الاجتماعية | X2 | ٠,٤١ | ٠,٥٨٤ | **٥,٨٩ |
| | | | ضغوط البيئة المدرسية | X1 | ٠,٣٩ | ٠,٦١١ | **٥,٦٢ |
| | | | ضغوط الإختبارات | X4 | ٠,٣٩ | ٠,٤٨٦ | **٤,٣٧ |
| | | | ضغوط المناهج الدراسية | X3 | ٠,٣٠ | ٠,٤١٠ | **٣,٣٨ |
| | | | ضغوط الإدارة المدرسية | X5 | ٠,٢٠ | ٠,٣٩٢ | **٣,٠٢ |

يتضح من الجدول السابق معنوية نموذج الإنحدار عند مستوى (٠,٠١) كما تظهر أن المتغيرات المستقلة حسب ترتيب دخولها فى النموذج وهى (ضغوط العلاقات الاجتماعية تليها ضغوط البيئة المدرسية تليها ضغوط الإختبارات وتليها ضغوط المناهج الدراسية، وأخيراً ضغوط الإدارة المدرسية) كما هو موضح بالجدول السابق تفسر نسبة (٤٧,٦) من التباين الكلى، بنسبة إسهام (٤٧,٦%) فى درجات الصحة النفسية الامر الذى يعنى وجود تأثير معنوى لكل أبعاد ضغوط البيئة المدرسية على الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وبناء على هذه النتائج يتضح تحقق الفرض الرابع، وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة سامي نواس (٢٠٠٢) من حيث التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسى السائد لدى مدارس الثانوية العامة.

كما تتفق نتائج هذة الدراسة مع نتائج دراسة دراسة عبد المحسن المبدل (٢٠١٠) على أهمية البيئة الصفية ويعتبرونها من أهم المتغيرات التي تنعكس بصورة مباشرة على سلوك الطلاب وانفعالاتهم.

ويشير فى هذا الصدد كارين Karen (2010) إلى أهم مصادر الضغوط المدرسية التى يتعرض لها المراهقون فى المدرسة هى الإمتحانات المدرسية ، الواجبات المدرسية، الواجبات المنزلية، وضعف القدرة على التركيز، والرفاق فى المدرسة، والخوف من الفشل ، وقد بينت أن الضغوط المدرسية هى أكثر المصادر إثارة للضغوط.

**توصيات الدراسة:**

**في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن صياغة التوصيات التالية:**

١- ضرورة تنمية الكفاءة والثقة بالنفس بين الطلبة مما يعزز روح التعاون الجماعي والاجتماعي وبالتالي خفض مستوى ضغوط البيئة المدرسية.

٢- غرس روح المساعدة والإيجابية والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، لما لهما من تأثير قوي في رفع معدلات التوافق النفسي والاجتماعي.

٣- تقديم البرامج التدريبية لتنمية قدرة طلاب المرحلة الثانوية على توظيف الطاقات والإمكانات فى أعمال مشبعة والمقدرة على ضبط النفس وكيفية التحرر من الأعراض العصابية، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

٤- تقديم البرامج الإرشادية للأسرة حول كيفية التغلب على ضغوط البيئة المدرسية.

٥- التعريف بالصحة النفسية ودورهم في تنمية قدرات التلاميذ والطلاب في المراحل التعليمية المختلفة من خلال الأنشطة المدرسية.

**المراجع:**

- أحمد نايل العزيز ، أحمد عبداللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩) . **التعامل مع الضغوط النفسية**: دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن.
- أحمد رجب محمد السيد (٢٠١٥) . البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى التلاميذ المعاقين عقلياً بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الإحساء. **مجلة البحث العلمى فى التربية** . كلية التربية – جامعة الملك فيصل ، ع١٦.
- إيهاب سيد محمود شحاتة ( ٢٠١٠) . العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الأزهرية . **المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي** ، جامعة عين شمس.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١) .**الصحة النفسية والعلاج النفسى** . عالم الكتب : القاهرة.
- حورية بوراس (٢٠١٦) . الضغوط النفسية المدرسية و علاقتها بالصحة النفسية : لدى عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة الأغواط . **مجلة الدراسات التربوية** . جامعة عمار ثليجي ، الجزائر.
- سمير شيخاني (٢٠٠٣) **الضغط النفسي طبيعته وأسبابه المساعدة الذاتية والمداواة** . بيروت : دار الفكر العربي .
- صالح حسن الداهري **( ٢٠١٠) . مبادئ الصحة النفسية"**، ط , دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن.
- صالح هندي (٢٠١١) . واقع المناخ المدرسي في المدارس الأساسية في الأردن من وجهة نظر معلمي التربية الإسلامية و طمبة الصف العاشر و علاقته ببعض المتغيرات. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية** ، م٢٢.ع٢٠ .
- صولي ايمان (٢٠١٤) . المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعميم المتوسط و الثانوي . **مجلة كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية** ،جامعة قاصدى مرباح ورقلة الجزائر.
-عبدالسلام عبدالغفار (٢٠٠٧). **مقدمة فى الصحة النفسية** . ط١،دار النهضة العربية :القاهرة .
- عبد الله عادل شراب ( ٢٠٠٨) . مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات . **مجلة كلية التربية** . جامعة الأقصى .
- عبد المحسن رشيد المبدل ( ٢٠١٠) . المكونات الايجابية للبيئة الصفية في ضوء نظرية مواري وعلاقتها بمهارات التفكير الناقد، **رسالة دكتوراه غير منشورة**، جامعة الأم محمد بن مسعود الاسلامية. الرياض.

- عبد الصبور منصور محمد (٢٠١٢) . البيئة الاجتماعية وعلاقتها ببعض الاضطرابات السلوكية لدى التلاميذ المعاقين فكرياً وأقرانهم العاديين، **مجلة كلية التربية**. بالزقازيق .
- فاروق عثمان السيد (٢٠٠٩) **القلق وارادة الضغوط النفسية** ١ط القاهرة : دار الفكر العربي .
- لطفي عبد الباسط إبراهيم (٢٠٠٩) . **مقياس ضغوط الدراسة**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- مرزوق احمد عبد المحسن العمري (٢٠١٢) . الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجيستير** ، كلية التربية . جامعة أم القرى . المملكة العربية السعودية.
- محمود كاظم محمود التميمي (٢٠١٣) . **الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية** : دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
- Bakare, O., Ubochi , N., Ebigbo, O., & Orovwigho, O. (2010). Problem and pro-social behavior among Nigerian children with intellectual disability: the implication for developing policy for school based mental health programs, Italian journal of pediatrics, 36:37, 1-7
- John, C.W. (2004). The Relationship between Academic Success and Self Efficacy, School Identity, and Perceptions of Classroom Teacher Support among African-American Middle School Boys. Diss. Int. Vol.64, No. 4A.
- Miller. T, C(1999). Effect OF School Climate ON Level Of aspiration Psychological report , NO.72. ON.3. Part1 .pp: 234-246.
- Russell, W.J.(2009).Mental health Problems among students in schools. Psychological Reports,(2),742-748.
- Karen Weston (2010): "using coordinated school health to promote mental health for all students", national assembly on school mental health care, Columbia.