

الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة

د. سلاف مشري

جامعة الوادي / الجزائر

Stress in the school sphere: concept, sources and coping strategies

Dr. Soulef Mecheri

University of El-Oued/ Algeria

mecheri-soulef@univ-eloued.dz

Abstract:

The psychological stress is a part of the nature of modern life, who associated with increased pressure as a result of the rapid and successive changes in all fields, which makes the individual facing a lot of challenges in order to achieve its objectives and meet its needs, so the scientists and researchers were interested in study the stress in different disciplines In view of its negative effects on the individual and society at large, and growing interest to mental health, especially in school field. So it should define this concept and the disclosure the most important sources in the academic field and disclosure the effective strategies to coping.

ملخص:

يعد الضغط النفسي جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع والمتلاحق في كل المجالات، مما يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في سبيل تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته، لذا أولى العلماء والباحثون في تخصصات مختلفة الضغط النفسي الكثير من اهتمامهم نظرا لآثاره السلبية على الفرد والمجتمع عموما، ولتزايد الاهتمام بالصحة النفسية خاصة لدى التلاميذ في المجال المدرسي. ومنه ينبغي تحديد هذا المفهوم والكشف عن أهم مصادره في المجال الدراسي والاستراتيجيات الفعالة لمواجهته.

مقدمة:

تعتبر كلمة الضغط Stress من الكلمات الشائعة الاستخدام لدى العام والخاص كمعظم الظواهر النفسية الأخرى كالقلق والصراع والإحباط التي تعد من طبيعة الوجود الإنساني، فلا تخلو حياة الفرد منها من وقت إلى آخر وأحيانا في معظم الأوقات. (قشقوش والأحمد، 2000)

وقد أصبح ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مقدمة أساسية لفهم السلوك وأساسا للتنبؤ بما يمكن أن يفعله الفرد في المستقبل. (إبراهيم، 1994)

وعلى هذا الأساس؛ أصبح مفهوم الضغط مصطلحا أساسيا في علوم وتخصصات مختلفة كالطب والطب النفسي وعلم النفس... وغيرها من العلوم. فقد أولى العلماء والباحثون الضغط النفسي الكثير من اهتمامهم، نظرا لآثاره السلبية على الفرد والمجتمع عموما، ولتزايد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد، سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل...

ومع ذلك؛ ورغم اهتمام كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر من القرن الماضي وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه وتحديد مسبباته، إلا أن مفهوم الضغط النفسي لا يزال من المفاهيم التي يكتنفها الغموض، شأنه في ذلك شأن الكثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، وذلك لارتباطه بميادين نظرية مختلفة، وارتباطه بمفاهيم عديدة أخرى كالقلق والإحباط والشعور بالصراع، الأمر الذي أدى إلى صعوبة توصل الباحثين إلى اتفاق محدد حول هذا المفهوم، واختلاف نظرتهم إليه من حيث مصدره (مسبباته) أو نتائجه وآثاره، أو لتباين الخلفية النظرية التي ينطلق منها كل باحث. وعليه، تعددت التعاريف المقدمة لمفهوم الضغط النفسي بشكل يعكس هذا التباين في وجهات النظر. (حداد وأبو سليمان، 2003؛ حتاملة،

(2002)

1- مفهوم الضغط النفسي والنظريات المفسرة له:

في حقيقة الأمر؛ يعد مفهوم الضغط من المفاهيم قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية، حيث تستخدم هذه المفاهيم بمعنى: "ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة يصعب عليه تحملها؛ فتؤدي إلى إحداث تغييرات معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته". (شند والأنور، 2006)

ومن الناحية اللغوية، لا يبتعد مفهوم الضغط لغة عن هذا المعنى، حيث نجد في لسان العرب لابن منظور (د.ت) أن الضغط والضغطه يعني: عصر شيء إلى شيء. وضغطه يضغطه ضغطاً: زحمه إلى حائط أو نحوه، ومنه ضغطة القبر، ويقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره.

ويتفق مفهوم الضغط من الناحية الاصطلاحية مع هذا المعنى كذلك؛ إذ يعرفه Caplan مثلاً بأنه "التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها". (عسلي، 2005) كما يعرف (ماك جراث) الضغط بأنه عدم اتزان بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على الاستجابة، تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هي النتيجة المنطقية المدركة". (إبراهيم، 1994)

ويعتبر Selye من أوائل الباحثين الذين درسوا الضغوط النفسية بطريقة منظمة، ولكنه يشير إلى أن هذه الاستجابة قد تكون لمثير موجب أو سالب، فالشائع أن الضغط يرتبط بالمواقف والمثيرات السالبة والمحزنة، لكن Selye يبين أن حتى حالات الفرح والمفاجآت السارة كالنجاح والانتقال والترقية تتطلب من الفرد التكيف والاستعداد لها، وهذا بدوره يشكل عاملاً ضاعطاً للفرد. (الطريحي، 1991)

وهو أيضاً ما أكد عليه Tricotte الذي يشير إلى أن الضغط قد يكون نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته، بحيث يمكن أن يكون مصدره إيجابياً (كتوفر فرصة معينة)، أو سلبياً (كالإجهاد والضيق..)، مما يؤدي بالفرد إلى تحدي هذه الوضعية. (Hellemans, 2009)

وبالتالي؛ فإن الضغط يشير إلى "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه لدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوبها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو إلى نمط جديد". (شند والأنور 2006)

في هذا الإطار؛ يعتقد بأن Bernard هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية، حيث قدم مفهوم "التوازن" الذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء، وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن، فحينما يدرك الفرد أن هناك تهديداً خارجياً من البيئة التي يعيش فيها، فإن الجسم يظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية... الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستجابة لهذا التهديد، إما بالصمود والمواجهة، أو الهرب، حيث تعد هذه الاستجابة تكيفية عند مواجهة الفرد لأي خطر. (الرمادي، 2006)

وفي هذا الإطار يرى لطفي راشد (1992) أن الضغط النفسي هو تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية تدفع إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي، أو يؤدي إلى حفز الفرد لتحسين الأداء. (عسلي، 2005)

ويعرفه السمادوني بأنه حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد، عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (الأحمد ومريم، 2009)

ويرى العاسمي (2011) أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية تتناوب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة.

والملاحظ أن هذه التعاريف - وغيرها الكثير - تتفق في جوانب معينة حول مفهوم الضغط، ولكن تختلف في أخرى إلى حد التناقض، فهي تتفق على أن:

- الضغط النفسي ينشأ من الصراع بين المطالب (الداخلية أو الخارجية) وإمكانات الفرد وكفاءاته على الاستجابة المناسبة لها.
 - الصراع بين المطالب التي يتعرض لها الفرد وكفاءات الاستجابة لديه يمثل وضعية خطر وتهديد بالنسبة للفرد.
 - الصراع بين المطالب التي يتعرض لها الفرد وكفاءات الاستجابة لديه ينتج عنه حالة من اختلال التوازن الذي يستلزم نوعاً من إعادة التوافق الذي قد يكون بدوره غير موفق أو مناسب.
 - حالة اختلال التوازن يعبر عنها بمظاهر انفعالية وفسولوجية ومعرفية وسلوكية.
 - أما جوانب الاختلاف في هذه التعاريف، فإنها تتبلور -كما يرى تيغزي (1991) في أربعة مواقف متباينة:
 - **الموقف الأول:** يتبنى مفهوم الضغط Stress للإشارة إلى متطلبات الموقف أو عراقيله وقيوده ومنبهاته (الفعل). بينما يستعمل مفهوماً آخر للدلالة على ردود الأفعال المتمثلة في التغيرات النفسية الانفعالية والتغيرات العضوية والتغيرات السلوكية، وهذا المفهوم هو Strain (المشقة).
 - **الموقف الثاني:** يناقض الموقف الأول في استعماله لمفهوم Stress-Strain. فالمفهوم الأول (Stress) لا يدل على عوامل الموقف (الفعل) بل يدل على الحالة النفسية الناتجة. والمفهوم الثاني (Strain) لا يدل على الحالة النفسية الناتجة (رد الفعل)، بل يدل على عوامل الموقف.
 - **الموقف الثالث:** اتسم بالثورة على مفهوم Stress، ورفض أصحابه أصلاً كلمة "ضغط" واقتروا تعويضها بمفهوم "الضاغط". Stressor
 - **الموقف الرابع:** من أبرز رواده (Lazarus & Folkman, 1984, Tricotte, 1982)، يعتبر مفهوم الضغط Stress مفهوماً شاملاً وجامعاً للعوامل المسببة ومتطلبات أو قيود الموقف الخارجي، والآثار الناتجة، النفسية أو الفسيولوجية أو السلوكية، والمتغيرات الوسيطة كنمط التفكير وخصائص الشخصية واستراتيجيات التكيف وغيرها. (تيغزي، 1991؛ Helleman, 2009)
- في هذا الإطار؛ يعد النموذج الذي قدمه Lazarus والذي يعرف بنموذج التقييم المعرفي من النماذج الهامة في تفسير وتعريف الضغوط النفسية، حيث يرى أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدرته على التكيف.
- ويرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير) وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة، وأن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد، بل إن متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر. (الأحمد ومريم، 2009)
- وعليه يعرف Lazarus & Folkman (1984) الضغوط بأنها العلاقة المضطربة وغير السوية بين الفرد والبيئة، حيث يقيم الفرد بيئته ومطالبها بأنها ترهقه وتتجاوز قدراته وإمكاناته وتهدد سلامته وسعادته.
- وفي تعريف آخر يرى Lazarus أن الضغوط ليست المثير ولا الاستجابة، بل هي التفاعل بينهما وقت إدراك الفرد للتهديد، ولذلك فإن الحدث نفسه قد يكون ضاعطاً بالنسبة لأحد الأفراد، وليس كذلك بالنسبة لفرد آخر، وأن أي حدث يقتضي تكيفاً يقود إلى نوعين من التقييم أحدهما تقييم أولي لجدية المطلب، والآخر تقييم ثانوي لمدى كفاية الفرد وتوفر موارده واختياراته لمواجهة هذا المطلب.

ويرى Folkman أن الفرد يقوم بالتقييم الأولي إذا كانت هناك ضرورة للمواجهة لدفع أذى أو لجلب نفع، أما التقييم الثانوي فيتمثل في تقييم الفرد لما يمكن أن يفعله لمقاومة أو منع الأذى، أو لتطوير آليات جلب النفع، وتقييم الخيارات المختلفة للمواجهة.

تتأثر عملية التقييم بطبيعة المنبه، والخبرة السابقة بهذا المنبه، وذكاء الفرد وخصائصه الشخصية والمستوى الثقافي الذي يتميز به، وقدرة الفرد على إدراك إمكاناته، كما تتأثر عملية التقييم أيضا بقيم الفرد وأهدافه وأفكاره بخصوص الذات والعالم من حوله. (الحاروني، 2005)

وعلى هذا الأساس، يرى كثير من الباحثين أن تعريف (Lazarus & Folkman & Tricotte) للضغط النفسي يتميز بالشمولية (Hellemans, 2009؛ الطيريري، 1991) ويعتبر مقبولا لدى عدد كبير من المهتمين، ولذا فقد نحى الكثير منهم إلى تقديم تعاريف تتحو نفس هذا المنحى.

من هذه التعريفات، نجد تعريف Feldman الذي يرى أن الضغوط النفسية هي "عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة ومتحدية، والاستجابة لها تتم عبر تغيرات جسمية وانفعالية ومعرفية وسلوكية. (عسلي، 2005)

وهو كذلك ما أشار إليه Patterson حيث يعرف الضغط النفسي بأنه "التفاعل المعقد بين فرد معين وبيئة محددة، وهذا التفاعل يحدث عندما يشعر الفرد بالتهديد والتحدى". (الحمد، 2012)

ويعرف Sarafino الضغوط بأنها عبارة عن "الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد". (الضريبي ونحيلي والنجار، 2010)

كما يعرفها الحمد (2012) بأنها "ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والسيكولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث توتر نفسي، وإذا استمر هذا التوتر فإنه يؤدي إلى الإنهاك الجسدي والنفسي".

ويرى عبد القادر (2008) أن الضغط النفسي ينشأ بعامة عن الطريقة التي نفكر بها عن أنفسنا وظروفنا وأحوالنا، وعن المعنى الذي تقضي به المطالب التي تتراكم علينا".

والضغوط النفسية من وجهة نظر عسلي (2005) تعني تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة وعدم التوازن، ناتجة عن موقف ضاغط، يدرك الطالب أنه غير قادر على تحمله ويظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي يريد أن يؤديها وقدرته على الاستجابة لها مما يعيقه على تحقيق أهدافه بدرجة كبيرة وبشكل مستمر.

وعليه، ومن خلال العرض السابق تتضح الاختلافات واضحة في المنطلقات الفكرية والنظرية للباحثين والعلماء حول مفهوم الضغط النفسي، مما يؤكد أن مفهوم الضغط النفسي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي يمكن أن تفسر بناء على عدة أسس.

واعتبارا لذلك تعددت النظريات العلمية التي حاولت تفسير مفهوم الضغط النفسي والكشف عن طبيعته وخصائصه والآثار الناتجة عنه، من أهم وأبرز هذه النظريات: نظرية زملة أعراض التكيف لـ Hans Selye، النظرية الإدراكية لـ Spielberger، نظرية Murray، نظرية التقييم المعرفي لـ Lazarus، نظرية العجز المكتسب لـ Sieglman.

1-1 - نظرية زملة التكيف العام لـ H. Selye:

تأثرت أفكار Selye حول الضغط النفسي بتخصصه العلمي كطبيب ودراسة الفسيولوجيا والأعصاب، حيث ظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط Sressors، وتبدو المصطلحات الفسيولوجية واضحة في صياغة مسلماته نظريته.

ويرى Selye أن الضغط متغير غير مستقل، وإنما هو استجابة لعامل ضاغط، وتعد هذه الاستجابة ضغطاً، ويمكن الاستدلال على أن فرداً ما يقع تحت تأثير موقف ضاغط من خلال أنماط معينة من الاستجابات والأعراض، حيث أن مقداراً معيناً من الضغوط يؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، وتعد هذه الأعراض الفسيولوجية عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، لكن التعرض المتكرر والمستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على حياة الأفراد.

وفي هذا الصدد، يرى Selye في إطار نظريته أن الكائن الحي يتعرض -نتيجة متغيرات الحياة- إلى أشكال مختلفة من الضغوط، منها ما هو داخلي، ومنها ما هو خارجي، وأن هذه الضغوط يستجاب لها بما أطلق عليه مفهوم "زملة أعراض التكيف العام"، وتتكون من وجهة نظره من ثلاث مراحل:

يصبح الكائن في المرحلة الأولى - وهي مرحلة الإنذار (التنبه) - مستعداً ومتحفزاً لمواجهة التهديد.

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

أما في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) فتحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد ويستنفذ مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف، ويصبح عرضة للإعياء والتعب والإصابة بالأمراض. (يوسف، 2006، 8؛ شند والأونور، 2006)

1-2- النظرية الإدراكية لـ Spielberger:

تناول Spielberger مفهوم الضغط بشكل غير مباشر أثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق. فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، هما: القلق كسمة، والقلق كحالة. (الرشدي، 1999، 54)

فسمة القلق استعداد طبيعي أو سمة من سمات الشخصية ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.

وعليه، يعتبر Spielberger أن الضغط الناتج عن موقف ضاغط معين مسبباً لقلق الحالة، لذلك يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة وفق إدراك الفرد بأنها كذلك، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تجنب تلك الضغوط.

وقد حدد Spielberger مفهوم الضغوط من خلال ثلاثة أبعاد:

- مصدر الضغط: ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما، نفسياً أو جسدياً.
 - إدراك الفرد للمثير أو التهديد.
 - رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد، فترتبط شدة رد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (العمرى، 2012، 19)
- ### 1-3- نظرية Murray:

يعرف Murray الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تسهل أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. (عثمان، 2001، 100)

وقد ركز Murray اهتمامه بفهم الديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل إحداث عملية التوازن، ومما توصل إليه؛ أنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات حيث ترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة، تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته.

وعلى هذا الأساس، يميز Murray بين نمطين من الضغوط، هما:

- ضغط (بيتا): وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
- ضغط (ألفا): وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

ويوضح Murray أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغط (بيتا)، ومن المهم رغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط (ألفا) الموجودة بالفعل. (الرشدي، 1999، 65)

1-4- نظرية التقييم المعرفي لـ Lazarus:

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

بمعنى، أن الفرد لا يستشعر الضغط إلا إذا أدرك الموقف على أنه يمثل تهديدا له، نتيجة شعوره بالنقص وعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئية التي يرى أنها تفوق إمكانياته.

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

وقد حدد Lazarus نوعين من التقييم، هما:

- التقييم الأولي: ويتعلق بتقييم العالم الخارجي وأن بعض الأحداث أو المواقف هي بحد ذاتها مسببة للضغط.
 - التقييم الثانوي: وفيه يحدد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. تتأثر عملية تقييم الفرد للمواقف أو الأحداث على عوامل عديدة، هي:
 - العوامل الشخصية: وهي عديدة، أبرزها حسب Lazarus: القدرة على حل المشكلات، اعتقادات الضبط، المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات.
 - عوامل البيئة الخارجية: مثل التحديات والمتطلبات الاجتماعية أو الدراسية أو المهنية، وغيرها.
 - العوامل المرتبطة بالموقف أو الحدث نفسه الذي يمر به الفرد. (العمرى، 2012، 23؛ العارضة، 1998، 12)
- وعليه، فإنه عند محاولة فهم الضغوط وتقييم حجمها وآثارها ومصادرها وأساليب التعامل معها يجب أن لا يتم تجاهل العوامل الوسيطة التي قد ترتبط بالفرد في جوانبه المختلفة ومعطيات البيئة بتنوعها واختلافها، هذا من جانب. ومن جانب آخر العلاقة والتفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة التي يبرز فيها الدور الفعال للجانب المعرفي في نشأة الضغوط بحد ذاتها وأساليب مواجهتها.

1-5- نظرية العجز المكتسب لـ Segliman:

ترى نظرية العجز المكتسب أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، والتي مؤداها أن الفرد حين تفشل جهوده في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر، فإنه يتوقف عن الكفاح بسبب عجز، وبالتالي، عند فإن موقفا جديدا يولد لديه نفس رد الفعل، وهو العجز وعدم القدرة على ضبط أحداثه أو التنبؤ بها. وحدد Segliman ثلاثة وأبعاد من القصور تميز العجز المكتسب وتمكن من التفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز، مما يساعد على التنبؤ بإمكانية حدوثه، وهذه الأبعاد هي:

- يكون دافعا: أي أن الفرد لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود للتغيير نتيجة الضغط.
- يكون معرفيا: أن الفرد يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الضغط.
- يكون انفعاليا: حيث يؤدي إلى حالة من الانسحاب والانعزال والاكتئاب والمخاوف والقلق، وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد. (العمرى، 2012، 24)

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

وعلى ضوء كل ما سبق يتضح أن تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات ليسوا بمنأى عن الضغوط النفسية، فهم عرضة للكثير من المواقف والصراعات الداخلية والخارجية والتغيرات النمائية التي تفرض عليهم العديد من المطالب التي تستدعي إشباعاً وأهدافاً تنتظر تحقيقاً تصل لحد شعورهم بالعجز عن تحملها ومواجهتها.

وفي هذا الإطار؛ تشير بعض الدراسات إلى أن بيئات مثل البيئة المدرسية تتضمن مصادر ضاغطة أكثر من غيرها. (العمر والدغيم، 2007)

وما تجدر الإشارة إليه في هذا السياق؛ أنه بالرجوع إلى الكثير من الكتابات والدراسات العلمية الأجنبية منها والعربية، نجد أنها زاخرة بموضوعات مثل الضغوط المهنية في بيئات عمل مختلفة، على اعتبار تأثير العلاقة بين الفرد وبيئة العمل على ظهور الضغوط النفسية لديهم وانعكاسات ذلك على مختلف الجوانب.

وعليه؛ فإنه من الضروري دراسة العلاقة بين الطالب والبيئة المدرسية التي يقضي فيها أغلب ساعات يومه والكثير من سنوات عمره، وأن النشاط الذي يؤديه فيها بمثابة عمل لا يقل أهمية عن النشاط الذي يؤديه أي عامل في بيئة عمله.

2- مصادر الضغط النفسي في المجال الدراسي:

من الطبيعي أن الضغوط النفسية لا تنشأ من فراغ، بل هناك دائماً ظروف ومواقف، الخ تعتبر مصادر ضاغطة تكون عوامل في حدوثها. وهذا ما دفع العلماء إلى دراسة مصادرها والعوامل المؤثرة فيها، وذلك بهدف فهمها والتنبؤ بها، وبالتالي التحكم في شدتها والسيطرة عليها.

لكن مع الإشارة إلى أن الدراسات تشير إلى أن الضغوط النفسية في بعض جوانبها تعتبر مقبولة ومطلوبة، فهي بمثابة عنصر مجدد للطاقة الإنسانية، وبدونها تصبح الحياة بدون معنى. وأن قدراً من الضغوط مطلوب وضروري للاستمرار في حالة تيقظ ونشاط. (عسلي، 2005؛ عثمان، 2001)

ونظراً لأن الضغوط النفسية تتنوع وتتعدد باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات؛ فقد نجم عن ذلك عدة تصنيفات للضغوط حسب أسس مختلفة، رغم تداخلها، ومن هذه الأسس:

- من حيث مرتباتها إلى: ضغوط بناءة (إيجابية)، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية).
 - من حيث الاستمرار، تصنف إلى: مستمرة ومتقطعة.
 - من حيث المنشأ، وتصنف إلى ضغوط داخلية في مقابل ضغوط خارجية.
 - من حيث المكان الذي تحدث فيه: في المنزل أو العمل أو المدرسة ...
 - من حيث عدد المتأثرين بها، وتصنف إلى ضغوط عامة في مقابل ضغوط خاصة.
 - من حيث شدتها، ويمكن أن تصنف إلى خفيفة ومعتدلة وحادة.
 - من حيث المجال الذي تحدث فيه، أي في المجال الاقتصادي أو السياسي أو التعليمي... (يوسف، 2006، 15)
- وعليه، فقد سعت البحوث والدراسات إلى إلقاء الضوء على مختلف العوامل والمصادر المرتبطة بحدوث الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة وبشكل خاص في بيئات كالمدرسة بمراحلها، وفي تفاعلها مع الأسرة والمجتمع عموماً.
- وفي هذا الإطار، قامت Fimian بدراسة متعمقة حددت فيها مصادر ضغوط التلاميذ ضمن نموذج مكون من ثلاث مجموعات من المصادر، هي:

- مجهذات التلاميذ: وتشمل المدرسة ومكانها، درجة تقبل الزملاء، والمستوى المعرفي والثقافي والتحصيلي لتلاميذ الفصل.

- مجهذات أكاديمية اجتماعية.

- العلاقات التعليمية غير المناسبة. (ابراهيم، 1994)

وعلى العموم، يمكن القول أنه بالرغم من أنه قد يتعذر وضع حدود فاصلة وقاطعة لمصادر ضغوط الدراسة لدى التلاميذ، إلا أن مختلف التصنيفات التي قدمها العلماء والباحثون لها تعتبر مقاربة، فالإلى جانب هذا التصنيف الذي قدمته Fimian، نجد كذلك أن تصنيف علي إسماعيل علي (1999) وتصنيف لطفي عبد الباسط ابراهيم (1994) مثلاً يتفقان على الخطوط العريضة لمصادر الضغوط النفسية التي صنفتها Fimian، لكن بشكل أكثر ضبطاً وتحديداً.

يقسم ابراهيم (1994) الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها تلاميذ المدارس إلى قسمين: ضغوط داخلية (شخصية)، وضغوط خارجية (بيئية):

- **مصادر داخلية:** وتشمل مجموعة المتغيرات النفسية الداخلية التي يدركها التلميذ وتسبب له توتراً وقلقاً، فقد تشكل قدرات التلميذ المعرفية ومهاراته ومعتقداته وتوقعاته وأهدافه المستقبلية وحاجته إلى المساندة والدعم الاجتماعي -تمثل جميعها أو بعضها- مصادر للضغط النفسي وتؤثر بصورة ما على أداء وسلوك التلميذ.

ففي دراسة أجراها الأحمد وملحم، حاولت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية المستهدفة بالدراسة (الانفتاح على الخبرة الطبية وبقظة الضمير)، كما هدفت إلى تحديد قدرة هذه السمات على التنبؤ بدرجة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعتي دمشق والفرات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الضغوط النفسية من جهة، وكل من الانفتاح على الخبرة والطبية وبقظة الضمير من جهة أخرى. كما أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فرق بين الذكور والإناث في متغير الضغوط لصالح الإناث. (الخليل والقُدومي، 2011)

- **مصادر خارجية:** وتشمل مجموعة المتغيرات التي تحيط بالتلميذ ويتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر للضغط النفسي، وتؤثر على حالته الانفعالية والمعرفية، وتنقسم هذه المجموعة من المصادر إلى مجموعتين فرعيتين هما:

أ- **ضغوط البيئة المدرسية:** وتشمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسة ويتفاعل معها خلال اليوم الدراسي. وفي هذا الإطار، يؤكد العمر والدغيم (2007) إلى أن المدرسة تعد أحد أهم مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ، فمصادر الضغوط فيها ترتبط عادة بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة، وبالعلاقة مع المعلمين أو الأقران، والتركيز الزائد على التفوق الأكاديمي والتنافسي والتقييم بناء على نتائج الاختبارات، كما تعد الرغبة في الحصول على درجات كبيرة من مصادر الضغوط النفسية الشائعة لدى التلاميذ.

ب- **ضغوط البيئة الاجتماعية:** وتتمثل في مجموعة العوامل النفس اجتماعية خارج حيز المدرسة ولها بعض الانعكاسات على أدائه. وفي هذا السياق؛ فقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة المدارس باختلاف مراحلها، وهي في مجملها تسير نفس المنحى وتؤكد في نتائجها هذا التصنيف الذي قدمه إبراهيم (1994)، على الرغم من اختلاف ترتيب هذه المصادر من دراسة إلى أخرى، وكون التلاميذ قد يعانون من بعضها أو من أغلبها حسب ما تشير إليه نتائج تلك الدراسات.

كما قام البرعاوي بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية والتعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم، حيث تكونت عينة الدراسة من 650 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة

الإسلامية، وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان 53.8% بحسب الترتيب التالي: الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وأخيراً الأسرية. (دخان والحجار، 2006) وأجرى ياسين (1992) دراسة بهدف فحص الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلاب وطالبات الجامعة ومعرفة علاقة هذه الضغوط باتجاهاتهم نحو الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة، وتم استخدام مجموعة من الأدوات، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مصادر مختلفة للضغوط النفسية لدى الطلبة، تمثلت في: الفشل، الامتحانات، المذاكرة المناهج المملة. كما أظهرت النتائج أن الذكور أكثر إحساساً بالضغوط النفسية من الإناث.

وهدفت الصبان من دراستها إلى التعرف على المشكلات الشخصية والنفسية التي تعاني منها بعض طالبات كلية التربية للبنات بمدينة جدة، وتم التوصل إلى أن أعلى نسبة في المشكلات النفسية هي: قلق الاختبار ثم مشكلة القلق. (العمرى، 2012، 53)، كما قام العمر والدغيم (2007) بدراسة الهدف منها الكشف عن مظاهر الضغوط النفسية ومصادرها سواء الشخصية أم الأسرية أم التعليمية، وأجريت الدراسة على 572 تلميذاً من سنوات دراسية مختلفة وهي الخامسة والثامنة والعاشر. توصلت الدراسة إلى أن العوامل ذات التأثير المباشر على المظاهر الانفعالية للضغوط النفسية كانت التفاعل مع المعلم، الضغوط الأكاديمية، والصحة العامة.

وأجرى أبو يسري دراسة كان الهدف منها الكشف عن مصادر الضغط النفسي ومستوياته في المجالين الأكاديمي والحياتي وتقديرها، وعلاقتها بمصدر الضبط وتقدير الذات لدى 675 طالباً وطالبة، وبينت النتائج أن أعلى مصادر الضغط بين الطلبة جاءت من الامتحانات وترقب نتائجها، فيما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى عامل الجنس، لصالح الإناث، حيث كن أكثر ضغطاً من الذكور في المجالين الأكاديمي والحياتي. (خليل والقدومي، 2011)

كما أوضح كل من (Caplan, Chorlesk et al, Chandler, Tellenback, Moore) أن من أهم مصادر ضغوط التلاميذ هي: الخوف من الرسوب، المشكلات التعليمية بالمدرسة، تغيير المدرسة أو محل الإقامة، عدم التأييد أو الدعم الاجتماعي. (إبراهيم، 1994)

وأشار Kisker كذلك أن لكل مرحلة عمرية خصائص مميزة ومواقف ضاغطة خاصة بها وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة، تتمثل في مواجهة الامتحانات، العلاقات مع الزملاء والأساتذة، المنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها. (الزيود، 2006)

وفي دراسة لـ(شانان) وآخرون Shannan et al هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من 100 طالباً وطالبة من جامعة (مدوسترن) وكانوا مختلفين في التخصص، الجنس، والعمر. خلصت النتائج إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعاً، كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر المصادر المؤثرة. (دخان والحجار، 2006)

3- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

رغم تعدد مصادر الضغط النفسي إلا أن الأفراد يتباينون في إدراكهم واستجاباتهم وتأثرهم بها؛ فقد تكون تلك المصادر عند بعض الأفراد منهكة للطاقة ومثيرة للقلق، ومسببة للآلام النفسية والجسدية في الوقت الذي يراها البعض الآخر بأنها بمثابة قوة دافعة للإنجاز والتفكير وتحشد الهمة وتجعل للحياة رسالة وغاية، حيث يعتبر الضغط النفسي أحد الخصائص المميزة للحياة البشرية العادية، رغم تفاوت مستوى الشعور به من فرد لآخر، بل وعند الفرد نفسه حسب عدة عوامل منها ما يرجع لطبيعة ونوع الموقف الضاغطة بحد ذاته.

وفي كل الأحوال، وكرد فعل غريزي طبيعي، يسعى الفرد إلى استخدام عدة أساليب وإتباع بعض طرق لاستعادة توازنه وتحقيق التوافق لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي يدركها على أنها مهددة له، وذلك بالتخلص منها أو التخفيف من آثارها أو التكيف معها. وهو ما يطلق عليه باستراتيجيات التعامل أو مواجهة الضغوط النفسية.

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط منذ الستينات من القرن الماضي، وتعد الدراسة التي قام بها Murphy سنة 1962 من أوائل الدراسات التي تناولت هذا المفهوم، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. حيث وصفت عملية المواجهة بأنها تنظيم مرن للوسائل المختلفة للتعامل مع التحديات البيئية. (الضريبي وآخرون، 2010، العارضة، 1998، 12)

ويرى الأحمد ومريم (2009) أن الفرد يبدأ بالعمل على تطوير سلوكه وتعديله عندما تقشّل الأساليب الطبيعية مع المواقف الشديدة الضغط، حتى تتكون لديه أساليب جديدة للتكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، حيث أن بعض هذه الأساليب تكون طبيعية ورد فعل تلقائي عندما يكون العامل الضاغط بسيطاً، ولكن عندما يكون الموقف الضاغط شديداً، فإن التكيف الاعتيادي يصبح غير كافٍ، ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد إنهاك عاطفي وذهن.

وعلى هذا الأساس، نجد أن الاستراتيجيات والأساليب التي يمكن أن يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية كثيرة ومتعددة، مما أدى بدوره إلى تعدد وكثرة التصنيفات التي اعتمدها العلماء لتحديد، إلى جانب تأثير الإطار النظري والخلفية العلمية لكل منهم في ذلك.

وفي هذا الإطار، قدم Efferly تصنيفه لاستراتيجيات مواجهة الضغوط بناء على مدى فعاليتها في تحقيق التوافق، حيث يرى أن هناك أساليب عديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق، وهي الأساليب التي تخفض من مستوى الضغط وتحافظ على صحة الفرد على المدى البعيد. منها الاسترخاء والتمرينات العضلية.

بينما هناك أساليب أخرى تبعث على سوء التوافق، بحيث تخفض من مستوى الضغط في الحين، لكن بشكل مؤقت، لكن في المقابل تعتبر هدامة للصحة وتؤدي إلى مشكلات أخرى عديدة على المدى البعيد. منها مثلاً تعاطي الكحول وتناول العقاقير بشكل سيء والانسحاب الاجتماعي. (الأحمد ومريم، 2009)

أما Martin وآخرون فقد أشاروا إلى أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهما:

- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة، مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.
- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وتتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير وتقويم الموقف وتحليله منطقياً. (الزبيد، 2006)

ومن التصنيفات البارزة في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، نجد تصنيف Moos و (Lazarus & Folkman, 1984). ويصنف Moos هذه الاستراتيجيات في بعدين: الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإحجامية.

أولاً: الاستراتيجيات الإقدامية: ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للموقف الضاغط وتجاوز آثاره السلبية، وتشمل أربعة أساليب: 1- أسلوب التحليل المنطقي: وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة بغية فهمه والتهيرؤ الذهني له ولمترتباته.

2- أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف: يحاول الفرد معرفياً استجلاء غموض الموقف الضاغط وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو.

3- أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة: حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط وطلب المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

4- أسلوب حل المشكلة: من خلال التصدي المباشر للمشكلة ولتداعياتها.

ثانياً: الاستراتيجيات الإحجامية: وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط، والإحجام عن التفكير فيه. وذلك من خلال استخدام أربعة أساليب هي:

- 1- أسلوب الإحجام المعرفي: يلجأ إليه الفرد لتجنب التفكير الواقعي والممكن مع الموقف الضاغط أو فيه.
 - 2- أسلوب التقبل الاستسلامي: ويلجأ إليها الفرد لترويض نفسه على تقبل الموقف الضاغط.
 - 3- أسلوب البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة: وذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الموقف الضاغط.
 - 4- أسلوب التنفيس والتفريغ الانفعالي: وذلك بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (عكاشة، 1999، 95، الأحمد ومريم، 2009)
- من جهة أخرى يرى Lazarus & Folkman (1984) أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي عملية التغير المستمرة للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر. وبناء عليه تم تصنيف أساليب التعامل مع الضغوط فئتين رئيسيتين:
- أحدهما: التعامل المركز على المشكلة Problem-Focused Coping تركز هذه الفئة من الأساليب على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة المواقف الضاغطة وضبطها، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية. وتشمل المبادأة ومحاولة ممارسة أي نشاط لمواجهة الموقف الضاغط وتحليل أبعاده بصورة منطقية.
- أما الفئة الثانية: التعامل المركز على الانفعال Emotion-Focused Coping والتي تركز على ضبط المشاعر والاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط أو تعديلها.
- وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجز الفرد عن مواجهة الموقف الضاغط، والتماس مساعدة الآخرين، وعزل النفس عن الآخرين أو التنفيس الانفعالي.
- وقد تشمل أيضا بعض العمليات المعرفية مثل قبول الموقف والاستسلام له ومحاولة التعايش معه، والانسحاب من الموقف وتجنب التفكير فيه، واللجوء إلى الخيال والأمنيات والشكوى والدعاء. (عسلي، 2005)
- وإن كان من الضروري الإشارة إلى أننا نعتقد أن هذا الأسلوب الأخير-الدعاء- قد لا يعتبر استسلاميا بالضرورة، فقد يكون مستخدما حتى مع الأساليب التي تركز على المشكلة بل ويزيد الفرد قوة في إطار التوكل على الله سبحانه وتعالى، لكن قد يكون في هذا التصنيف (المركز على الانفعال) في حال استخدامه بمعنى التوكل، دون بذل أي جهد لحل المشكلة أو التعامل مع الموقف الضاغط.
- وبناء على ما سبق، يتبين أن هناك أساليب واستراتيجيات مختلفة ومتعددة يمكن أن يلجأ إليها الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، مما يعكس فيما بينهم من فروق وتفاوت في هذا المجال.
- في هذا الإطار أجريت العديد من الدراسات للكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة المدارس والجامعات، من بينها دراسة Carnhan والتي هدفت إلى التعرف على الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة.
- تكونت عينة الدراسة من 41 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن هؤلاء الطلبة لجأوا إلى ممارسة التمارين الرياضية وتمارين الاسترخاء العضلي وتدريبات الضغط الذاتي واستخدام الخيال مع المواقف الضاغطة. (الرمادي، 2006)
- وفي دراسة الزبيد (2006) التي هدفت إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر، على ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والتخصص والجنسية، وباستخدام مقياس تحمل الضغوط على عينة شملت 284 طالبا، توصل الباحث إلى أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي: التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات

التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس بينما لا توجد هذه الفروق باختلاف الجنسية والكلية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

وقامت الأحمد ومريم (2009) بدراسة كان الهدف منها تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب تعزى إلى متغيرات الجنس والتخصص العلمي في الكلية. تكونت عينة الدراسة من 212 طالبا وطالبة واستخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره Moss نموذج الراشدين، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات وأسلوب البحث عن المكافآت ووجود فروق بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية: التقويم الإيجابي، البحث عن التوجيه والمساعدة لصالح طلبة كلية التربية.

كما أجرت درويش دراسة هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في المرحلة الثانوية في عمان للتوافق مع الضغوط النفسية، كما اهتمت الدراسة بالتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في استخدام هذه الاستراتيجيات، وكذلك إلى التعرف على الفروق بين الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتوسط والمنخفض في استخدام هذه الاستراتيجيات. ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة ببناء استبانة وتطبيقها على عينة مكونة من 1094 طالبا وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات الطرق المعرفية والانعزال والاسترخاء والبحث عن الدعم الاجتماعي والتعبير عن المشاعر استراتيجيات كثيرة الاستخدام من قبل الطلبة، وأن استراتيجيات التمرينات الجسمية والتحول عن الموقف وتجنبه وممارسة عادات معينة والعدوان اللفظي والجسدي استراتيجيات قليلة الاستخدام من قبل الطلبة، وقد أظهر الذكور استخداما لاستراتيجيات الطرق المعرفية والدعم الاجتماعي والتمرينات الجسمية والعدوان اللفظي والجسدي وممارسة عادات معينة أكثر من الإناث، في حين أظهرت الإناث استخداما لاستراتيجيات التعبير عن المشاعر والانعزال والتحول عن الموقف وتجنبه أكثر من الذكور، وقد أظهر الطلبة ذوي التحصيل المنخفض استخداما لاستراتيجيات التمرينات الجسمية والتحول عن الموقف وتجنبه وممارسة عادات معينة والعدوان اللفظي والجسدي أكثر من استخدام الطلبة ذوي التحصيل المتوسط والمرتفع لهذه الاستراتيجيات. (الحوامدة وبنات، 2012) وعليه يتضح أن لكل فرد قيود على استخدام بعض استراتيجيات المواجهة دون غيرها في ضوء إمكاناته ومخزون عمليات التحمل لديه، ونتيجة لتأثير عدد من العوامل، أهمها عوامل تتعلق بشخصيته وجنسه ومستواه الثقافي... إلخ ومحيطه الاجتماعي، وعوامل أخرى تتعلق بطبيعة المشكلة بحد ذاتها.

في هذا السياق، فقد أوصت العديد من الدراسات على ضرورة وأهمية تقديم برامج خدمات ومساعدات مناسبة تسهم في خفض وتخفيف الضغوط النفسية لدى الفئات العمرية المختلفة. (الحاروني، 2005)

خاتمة:

يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم واختصاصاتهم على أن التعرض المتكرر للضغط النفسي أثارا سلبية على التلميذ تشمل جوانب متعددة، كالإداء المعرفي، الاكتئاب، القلق، تؤثر العلاقات... إلخ مما يتطلب استراتيجيات مواجهة على المستوى الشخصي، وفي نفس الوقت تكفل نفسي وتربوي يتيح حسن توظيف الاستراتيجيات الملائمة حسب الموقف وشدته ومدى تكراره. إلا أن الجدير بالقول، أنه لا يمكن بأي حال من الأحوال تحقيق فاعلية أي تدخلات للتخفيف من الضغوط النفسية ما لم تكن مستندة على كشف دقيق لأهم مصادرها، وبالتالي يمكن توجيه هذه الجهود بشكل ناجع وفقا لها. ومن هنا أصبحت الحاجة ماسة إلى خدمات متخصصة في المدرسة، بحيث تتوفر للتلميذ وتساعد على التوافق مع مختلف التحديات والاستجابة لمختلف المطالب التي تواجهه؛ بحيث تتظافر فيها جميع الجهود، مع التركيز على الدور المحوري للتلميذ، يكون الهدف منها مرافقة التلميذ وتحقيق تنمية شاملة لجميع جوانب شخصيته.

المراجع:

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994). عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة، منبئات بالتحصيل. *حولية كلية التربية بجامعة قطر*. (11). 551- 586.
- ابن منظور، (د، ت). *لسان العرب*. مصر: دار المعارف.
- الأحمد، أمل ومريم، رجاء محمود (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 10(01). 16-37.
- تيززي، محمد (1991). الإجهاد المهني لدى رؤساء الأقسام بالجامعات الجزائرية، اقتراح نموذج تنظيري، *التعريب*، دمشق: المركز العربي للتعريب والترجمة والتأليف. السنة الأولى (01).
- الحاروني، مصطفى محمد علي (2005). فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ الأيتام وأثره في أساليب استذكارهم وتحصيلهم الدراسي. *مجلة كلية التربية، جامعة حلوان*: مصر. 15(62). 2-65.
- حاتمة، مازن رزق (2002). مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، دراسة تحليلية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. البحرين. 03(04). 199- 244.
- حداد، عفاف شكري وأبو سليمان، بهجت (2003). فاعلية برنامج ارشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية*. (03) . 117- 237.
- الحمد، نايف فدعوس علوان (2012). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والأبحاث*. 02(26). 149- 188.
- الحوامدة، خولة أحمد وبنات، سهيلة محمود (2012). المشكلات التي يواجهها الطلبة واستراتيجيات التعامل معها. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 13(3). 13-40.
- دخان، محمد كامل والحجار، بشير إبراهيم (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)*. 14(2). 369-398.
- الرشيدى، هارون توفيق (1999). *الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها*. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الرمادي، نور أحمد محمد (2006). فعالية برنامج ارشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية بالفيوم*. (4). 281- 312.
- الزويد، نادر فهمي (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة رسالة الخليج العربي*. مكتب التربية العربي لدول الخليج. (99). سنة 27.
- شند، سميرة محمد إبراهيم والأنور، محمد إبراهيم محمد (2006). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة. *مجلة كلية التربية. جامعة طنطا*. 1(35). 772- 829 .
- الضريبي، عبد الله ونحيلي، علي والنجار، مسعد (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. *مجلة جامعة دمشق*. 26(4). 669-719.
- الطريري، عبد الرحمن (1991): *الضغط النفسي، مصادره ومسبباته*. *حولية كلية التربية بالرياض*. 09(8).
- العارضة، معاذ محمد عبد الرزاق (1998). استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

- العاسمي، رياض (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. **مجلة جامعة دمشق**. 27(1). 281-219.
- عبد القادر، رسمية سعيد (2008). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**. 13(1). 197-155.
- عثمان، فاروق السيد (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. مصر: دار الفكر العربي. ط1.
- عسلي، محمد إبراهيم (2005). الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، **كلية التربية جامعة الأقصى**. 1-19.
- عسلي، محمد إبراهيم (2005). الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، **كلية التربية جامعة الأقصى**. 1-19.
- عكاشة، محمود فتحي (1999). **علم النفس الصناعي**. مصر: مطبعة الجمهورية.
- العمر، بدر عمر والدغيم، محمد دغيم (2007). النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، **المجلة التربوية**. (82).
- العمر، مرزوق بن أحمد عبد المحسن (2012). **الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث**. رسالة ماجستير في علم النفس. السعودية: جامعة أم القرى.
- القُدومي، خولة عزت و خليل، ياسر فارس (2011). إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)**. 19(1). 678-647.
- فشقوش، إبراهيم بن زكي والأحمدي، محمد بن عليثة (2000). العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة. **مجلة جامعة الملك عبد العزيز: العلوم التربوية**. 13. 164-119.
- يوسف، جمعة سيد (2006). **إدارة الضغوط**. مصر: مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة.
- Helleman, C. (2009). Stress, anxiété et processus d'ajustement face à un examen de statistique à venir. L'orientation scolaire et professionnelle. 1-24.
- Lazarus, R. S., Folkman, S.(1984). Stress, appraisal, and coping. New York, USA: Springer Publishing Company.