

الحدية ضغوط مواجهه في امكاناتهم وزيادة الطلاب وعي تنمية

Asmaa Abdul zahra Mohsen

Assi. Lecturer, Ministry of Education / Directorate of Education Baghdad /Third Karkh

Abstract: فهم وأهمية الابدائية التغييرات على التركيز مع التعليم، الأداء على النفسية تأثر بالضغط الدراسة هذه تسد تكشف تأثير ومعالجة لفهم شامل نهج إلى الحاجة على ويؤكد التعليم في النفسية الضغط قلة في الاشراف الواعي وسائل تأثير مثل واجتماعية نفسية تحديات الطلاب باتت تواجه والمعلمين الطلاب باتت بين والفاعلات تفاعلات جميع ي شمل حيث النفسية الضغط التعليمي وأدائهم سلوكهم على المتعة والتوقعات الأقران وضغط الأقران، والإشراف الأسري، وضغط الأقران، والتوقعات المجتمعية، مما يؤثر على سلوكهم وأدائهم التعليمي [2]. في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، تظهر الطالبات كفاءة ذاتية ولكنهن بحاجة إلى دعم الأسرة للتغلب على التحديات وتحقيق أهدافهن [3]. قد تواجه الطالبات الدوليات والمهاجرات في برامج التمريض تحديات جنسانية مثل الأعراف الثقافية والتميز والقولب النمطية الأنسانية في المهنة [4]. وينبغي أن تشمل التدخلات المستهدفة استشارات الصحة العقلية، ومشاركة الوالدين، والتنسيق بين المعلمين، واستراتيجيات داعمة مصممة لمواجهة التحديات الخاصة بكل جنس، وتعزيز المرونة، وتعزيز النجاح الأكاديمي.

Keywords: العقلية الصحة، الطلاب، الأرشاد، الوعي، القلق، النفسية الضغط.

المقدمة

تواجه الطالبات تحديات مختلفة مثل القضايا النفسية والاجتماعية المتعلقة مثل الخوف من الفشل، والضغط من أجل التفوق [1]. كما أنهم يواجهون تأثيرات من الإشراف الأسري، وضغط الأقران، والتوقعات المجتمعية، مما يؤثر على سلوكهم وأدائهم التعليمي [2]. في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، تظهر الطالبات كفاءة ذاتية ولكنهن بحاجة إلى دعم الأسرة للتغلب على التحديات وتحقيق أهدافهن [3]. قد تواجه الطالبات الدوليات والمهاجرات في برامج التمريض تحديات جنسانية مثل الأعراف الثقافية والتميز والقولب النمطية الأنسانية في المهنة [4]. وينبغي أن تشمل التدخلات المستهدفة استشارات الصحة العقلية، ومشاركة الوالدين، والتنسيق بين المعلمين، واستراتيجيات داعمة مصممة لمواجهة التحديات الخاصة بكل جنس، وتعزيز المرونة، وتعزيز النجاح الأكاديمي.

يواجه الطالب خلل في حياتهم الدراسية عديد من الصعاب والعقبات التي تحول دون سير العملية التعليمية على أكمل وجه ولعل في مقدمة هذه المشكلات تلك المتعلقة بالضغط النفسية الناجمة عن طبيعة الحياة التي يعيشها ويتفاعل معها في المدرسة وتحتم عليه التعامل مع فئات مختلفة من الطالبات والمعلمين وغيرهم من مكونات البيئة المدرسية مما يؤدي إلى التأثير السلبي في حياة الطالب [5].

(والتنظيم الذاتي العاطفي EA يعد الوعي الذاتي العاطفي)
(مؤشرين محددتين للذكاء العاطفي المذكور، ويشيران إلى ARE)
جميع المهارات التي تسمح بالتحكم العاطفي والتعبير وتعتبر هذه الجوانب من الذكاء العاطفي أساسية في تعزيز الثقة بالنفس، وهو عامل يرتبط بشكل إيجابي بالرفاهية والسعادة والذي يساهم بدوره في عيش الأفراد حياة شخصية واجتماعية أكثر متعة وبالمثل، يساعد التقويم والاستبيان على: تقليل القلق، والتغلب على المواقف العصبية، وتحسين العلاقات الشخصية، وتحمل الإحباطات، وتطوير المهارات اللازمة لحل المشكلات التي تنشأ في السياق الشخصي والأسري والاجتماعي وفي سياق العمل [6 و7].
يتم تحديد الحاجة إلى تطوير الظروف التربوية لتكوين الدافع لتحسين صحة الطالبات من خلال عدد من الأسباب. أولاً، إن عملية تنمية دوافع الطالبات لتحسين صحتهم وتشكيل نمط حياة

صحي هي عملية عرضية وليست منهجية. أي أنه خلال الدورات التدريبية في مختلف التخصصات، يتلقى الطالبات معلومات حول صحة الإنسان، وخصائصها، والحاجة إلى التعزيز، وما إلى ذلك، ولكن هذه المعرفة ليست منظمة ومتفق عليها بشكل متبادل، ولكنها تهدف أكثر إلى الوعي العام بمشاكل صحة الإنسان. وليس عند [8]. تكوين الدافع لتقويته

ثانياً، يتم استخدام الأنشطة التعليمية التقليدية، وخاصة خلال الدورات التدريبية. ويتم تنفيذ الأنشطة التعليمية التي لا تستخدم إنجازات جديدة في ممارسة التدريس. أي أنه لا توجد ظروف تربوية تم إنشاؤها خصيصاً تهدف إلى خلق الدافع لتحسين صحة الطالبات [9].

الدراسات السابقة

وللسلامة النفسية أبعاد متعددة، منها: النظر إلى الكون والحياة على أنها جو مبهج ومريح من خلال التعامل مع الآخرين باللياقة والإنصاف والطمأنينة والراحة، واعتبارهم ودودين مع الحفاظ على الاحترام المتبادل والصفات التي يشار إليها هي الثقة بالآخرين ومحبتهم، والتسامح مع الآخرين، والتفاهل وتوقع الخير، والشعور بالسعادة حيث يشير الرضا إلى حالة من الهدوء والسهولة والتوازن العاطفي التي تدور حول التقدم والتركيز على الآخرين علاوة على ذلك، إلى جانب قبول الذات والتسامح مع الذات، تشمل الثقة بالنفس الشعور بالكفاءة والسلطة القدرة على حل التحديات بشكل فعال من خلال مواجهتها مباشرة دون تجنبها، مما يؤدي إلى التحرر من الفوضى الصحية النفسية والتوازن العاطفي. []

وعلى الجانب الخرف إذا لم تتوافر هذه البعاد تظهر علامات الشعور بعدم الأمان مثل أن يكون فريسة للمخاوف فينعكس سلبي على شتي جوانب حياته النفسية والاجتماعية (عبد المجيد، 2004)، كما أشار الخليل 1991 إلى أن عدم الشعور بالامن يسبب للفرد حالة من القلق وزيادة الهوموم والتفكير والشعور بعدم الرتياح، وابداء القلق الزائد تجاه مواقف الحياة اليومية، ويرى (ارجايل، 1993؛ السهلي، 2007 ن فقدان الشعور في الأمان النفسي مصدر للضطرابات النفسية

والنحرفات السلوكية، كما أشارت زهور باشماخ (1999) إلى بعض العراض المتميزة في جوانبها السلبيه التي أوضحها ماسلو والتي تعد أساسا لمشاعر عدم المن النفسي، وهي تعد بمنزلة العراض الوليه لعدم الطمأنينه النفسيه وهي: شعور الفرد بأنه منبوذ وغير محبوب من قبل الخرين ويعاملونه ببرود وجفاء أي أنه يشعر بالنبذ والحتقار من الخرين- شعور الفرد بالغرلة والوحده والبعد عن الجماعه- الشعور الدائم بالخطر، ولقد اقترحت مجموعه من الحاجات الصليه التي قررتهما الشرعيه (الزحيلي، 1993؛ 2010، وقد أظهرت التدخلات الحاليه فعاليتها في (Hart, & Gillath، تعزيز المرونه بين الطالبات. وقد سلطت الدراسات الضوء على برامج التدخل المختلفه التي أثرت بشكل إيجابي على المرونه النفسيه والمرونه [11] بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن التدريب على المرونه يمكن أن يؤدي إلى تحسينات كبيره في الذكاء العاطفي بين المراهقين، وخاصة الأولاد، الذين يعيشون في بيئات صعبه [12] علاوة على ذلك، أظهر التدخل المدرسي (نتائج PsyCap القصير الذي يركز على رأس المال النفسي) واعدة في الحد من أعراض الصحه العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب، بين الطالبات [13].

هدف الدراسة

تبحث هذه الدراسة في الضغوط النفسية المؤثرة على التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وعلاقتها بالمتغيرات البيئية، وأسباب هذه الضغوط، مع مقارنة الضغوط النفسية التي تعاني منها طالبات المدارس الحكومية والخاصة وإن أهمية وضرورة تقديم تعريف علمي لمفهوم "الشروط التربوية" أمر لا شك فيه. في الواقع، يجب أن يعتمد البحث النظري لأي ظاهرة تربوية على ظروف حدوثها وعملها وتطويرها وتحسينها. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن للممارسة التعليمية ضمان تحقيق الأهداف التي تحددها لنفسها إلا من خلال الخلق الواعي والهادف وتحسين الظروف التربوية اللازمة لذلك من السمات المميزة للظروف التربوية أنها تتراكم توجهاً هادفاً وموجهاً نحو القيمة إن عملية تكوين الدافع وتحقيق الذات لتكوين الشخصية و الشخصي هي عملية طويلة الأمد وتتطلب أنشطة تعليمية منظمة وهادفة، والتي تشمل جميع أنواع الاتصالات والتفاعل بين الطالبات والمعلمين.

الفرضيات

لا وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية والمتغيرات البيئية والدرجات الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

المنهجية

تتبع أهمية هذه الدراسة من مرحلة تعليمية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة (المرحلة المتوسطة) والتي تحتاج فيها الطالبات إلى إشباع احتياجاتهن النفسية. تناولت الدراسة موضوع الضغوط النفسية وأسبابها باعتباره من المواضيع النفسية الهامة التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات والأبحاث في الفترة الحالية.

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة، والذي هدف إلى جمع الأوصاف الكمية والنوعية للظاهرة قيد البحث في بيئتها الطبيعية. وذلك من أجل توضيح أسباب المشكلة والعواقب الناتجة عنها. كما هدفت الدراسة إلى فهم العلاقات بين بعض المتغيرات وذلك للتحقق من بعض أهداف الدراسة والتي تمثلت في التحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرات البيئية والاجتماعية المؤثرة على الطالبات، إذ أنهن من بين أهم المجموعات.

وفي هذه الدراسة شملت أدوات البحث

1. نموذج البيانات الأولية.
2. مقياس الضغوط النفسية.
3. قياس المتغيرات البيئية.
4. قياس المتغيرات الاجتماعية.

تم اختيار عينة شملت (200) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في مدارس عراقية التعليمية للبنات، مع مراعاة الفروق في المدارس

المختارة، مثل المدارس الحكومية والخاصة للبنات وبفترة دراسية سنة كاملة من 2023 يناير إلى فبراير 2024

إن الشدة والضغط النفسي هما نوعان متميزان من التوتر الذي يعاني منه طالبات الجامعات عادة، ولكل منهما خصائص وتأثيرات فريدة.

الضيق هو النوع السلبي من التوتر، الذي يتميز بمشاعر الإرهاق والقلق والضغط في الثانوية، غالباً ما ينشأ الضيق من المواعيد النهائية الأكاديمية، وتوقعات الأداء، والصراعات الشخصية والصراعات الشخصية و يمكن أن تضر الضائقة بالصحة العقلية والجسدية للطالبات إذا تركت دون معالجة، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي ونوعية حياتهم بشكل عام

جدول 1- توزيع العينة وفقاً إلى العمر

العنصر	التكرار	النسبة المئوية
16 سنة	100	50
17 سنة	55	27,5
18 سنة	45	22

جدول 2- توزيع نتائج العينة وفقا لنوع الضغوط المدرسية

1= غير متأكد	2= لا يحدث مطلقا	3= نادرا	4= احيانا	5= غالبا	
8	80	60	30	22	شعور الطالب بالفشل
10	50	40	57	33	قصور قدراته
15	30	55	40	60	إمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية استذكارها
9	71	50	45	25	شعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية
20	60	40	41	39	المحاولات المتعددة للحفاظ ورفع المعدلات الدراسية
30	20	40	33	77	الضغوط الأسرية
40	60	30	30	40	العاطفية
50	50	52	28	20	الاقتصادية
50	70	37	33	10	الفصل من العمل
20	150	10	17	3	الإصابة بمرض مزمن

جدول 3- المتوسطات الحسابية الى اجابات العينة المتعلقة بنوع الضغوطات الدراسية

1= غير متأكد	2= لا يحدث مطلقا	3= نادرا	4= احيانا	5= غالبا	الفعالية
0,04	0,40	0,30	0,15	0,11	شعور الطالب بالفشل
0,05	0,25	0,20	0,285	0,165	قصور قدراته
0,08	0,15	0,28	0,2	0,3	إمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية استذكارها
0,05	0,36	0,25	0,225	0,125	شعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية
0,10	0,30	0,20	0,205	0,195	المحاولات المتعددة للحفاظ ورفع المعدلات الدراسية
0,15	0,10	0,20	0,165	0,385	الضغوط الأسرية
0,20	0,30	0,15	0,15	0,2	العاطفية
0,25	0,25	0,26	0,14	0,1	الاقتصادية
0,25	0,35	0,19	0,165	0,05	الفصل من العمل
0,10	0,75	0,05	0,085	0,015	الإصابة بمرض مزمن

جدول 4- تقييم نتائج الدراسة وفقا للآثار النفسية

1= غير متأكد	2= لا يحدث مطلقا	3= نادرا	4= احيانا	5= غالبا	الفعالية
10	60	36	50	44	التعب والإرهاق
30	50	40	41	39	الملل
35	55	40	41	29	انخفاض الميل للعمل
10	40	45	45	60	الاكتئاب
19	61	40	36	44	الأرق
30	80	42	30	18	القلق
46	44	50	21	29	انخفاض تقدير الذات

جدول 5- المتوسطات الحسابية الى قيم الآثار النفسية للمستجيبين

1= غير متأكد	2= لا يحدث مطلقا	3= نادرا	4= احيانا	5= غالبا	الفعالية
0,05	0,3	0,18	0,25	0,22	التعب والإرهاق
0,15	0,25	0,2	0,205	0,195	الملل
0,175	0,275	0,2	0,205	0,145	انخفاض الميل للعمل
0,05	0,2	0,225	0,225	0,3	الاكتئاب
0,095	0,305	0,2	0,18	0,22	الأرق
0,15	0,4	0,21	0,15	0,09	القلق
0,23	0,22	0,25	0,105	0,145	انخفاض تقدير الذات

جدول 6- تقييم اجابات العينة بعد تطبيق الوعي الارشادي من قبل المدرسات والمرشدات

غير متأكد 1= 1	مطلقا 2= 2	لايحدث 3= 3	نادرا 4= 4	احيانا 5= 5	غالبا 6= 6	الفعالية
40	20	20	40	80	80	تقديم معلومات حول أهمية التوجيه والتوعية من قبل المعلمين لتقليل الضغط النفسي
20	20	40	42	78	78	أن يهتم المعلمون برفاهية طالباتهم وأن يقدموا الدعم والتوجيه
2	8	30	60	100	100	خلق بيئة داعمة ومتفهمة
10	10	80	60	40	40	يمكن للمدرسين المساعدة في تخفيف التوتر والقلق الذي قد يعاني منه الطالبات
10	30	40	70	50	50	تعزيز ثقة الطالبات بأنفسهم
3	7	30	80	80	80	تحفيزهم وقدرتهم على التعامل مع التوتر
30	40	57	40	33	33	استخدام الأنظمة الرياضية مع آليات تعديل ردود الفعل للتوجيه النفسي
5	20	25	84	66	66	دمج استراتيجيات التكيف للحفاظ على الرفاه النفسي بين معلمي التوجيه والإرشاد
20	40	53	47	40	40	دمج الفن البيئي العلاج في جلسات التوجيه الجماعي لتحفيز حل المشكلات والتعبير العاطفي
10	14	33	66	77	77	استخدام أنظمة التوجيه النفسي وتنظيم الضغط مع مكونات الفيديو والصوت للتوجيه المهدئ

جدول 7 – مستويات الوعي الارشادي وفقا الى قيم المتوسطات الحسابية لأجابات العينة

غير متأكد 1= 1	مطلقا 2= 2	لايحدث 3= 3	نادرا 4= 4	احيانا 5= 5	غالبا 6= 6	الفعالية
0,2	0,1	0,1	0,2	0,4	0,4	تقديم معلومات حول أهمية التوجيه والتوعية من قبل المعلمين لتقليل الضغط النفسي
0,1	0,1	0,2	0,21	0,39	0,39	أن يهتم المعلمون برفاهية طالباتهم وأن يقدموا الدعم والتوجيه
0,01	0,04	0,15	0,3	0,5	0,5	خلق بيئة داعمة ومتفهمة
0,05	0,05	0,4	0,3	0,2	0,2	يمكن للمدرسين المساعدة في تخفيف التوتر والقلق الذي قد يعاني منه الطالبات
0,05	0,15	0,2	0,35	0,25	0,25	تعزيز ثقة الطالبات بأنفسهم
0,015	0,035	0,15	0,4	0,4	0,4	تحفيزهم وقدرتهم على التعامل مع التوتر
0,15	0,2	0,285	0,2	0,165	0,165	استخدام الأنظمة الرياضية مع آليات تعديل ردود الفعل للتوجيه النفسي
0,025	0,1	0,125	0,42	0,33	0,33	دمج استراتيجيات التكيف للحفاظ على الرفاه النفسي بين معلمي التوجيه والإرشاد
0,1	0,2	0,265	0,235	0,2	0,2	دمج الفن البيئي العلاج في جلسات التوجيه الجماعي لتحفيز حل المشكلات والتعبير العاطفي
0,05	0,07	0,165	0,33	0,385	0,385	استخدام أنظمة التوجيه النفسي وتنظيم الضغط مع مكونات الفيديو والصوت للتوجيه المهدئ

جدول 8 – توضيح العلاقة بين جودة الوعي الارشادي من قبل المدرس والتقليل من الضغوط النفسية

الفقرة	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة
جودة الوعي الارشادي	200	-0,66	0,00	0,01
التقليل من الضغوط النفسية				

جدول 8 – توضيح نوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط الشخصية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الفقرة	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط الشخصية	200	-0,88	0,00	0,01
جودة الحياة المدرسية				

المناقشة

ناقشت دراستنا الحالية دور الوعي الإرشادي في تثقيف الطالبات والتقليل من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب التي يعانون منه حيث كانت فرضية الدراسة العامة على لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وجودة الحياة المدرسية لدى طالبات المرحلة الثانوية ومن خلال الجداول الموضحة والاستبيان الذي تم توزيعه على الطالبات استنتجنا من وجود علاقة عكسية مع الفرضية التي تم تقديمها حيث تم العثور على وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية

في التعليم المدرسي الحالي، غالباً ما يتم تجاهل المبادرة الذاتية للطالبات، ويُنظر إلى الطالبات على أنهم متلقون سلبيون للتعاليم والمواد التعليمية دون أفكار مستقلة ومستقلة، وهو ما أضاف العديد من العوامل غير المستقرة للتعليم.

يعتقد المؤلف أن التعليم المدرسي يجب أن يعتمد على تنمية الطالبات ليصبحوا أفراداً صالحين اجتماعياً وسليمين، ورعاية خصائص تنمية شخصية الطالبات، وتنمية قدراتهم على الحكم الواعي والمستقل في مواقف محددة. وفيما يلي نقدم بعض الأساليب النفسية التي يمكن أن تحسن من فعالية التربية الأخلاقية [14].

إن فك رموز "من أنا" فرضية الإدارة الذاتية هي الوعي الذاتي يمكن أن يساعد المراهقين في الحصول على معايير تقييم صحية، وفهم الخصائص والمعلومات عن أنفسهم بشكل صحيح، والسعي لتحقيق مصالحهم الذاتية بشكل معقول.

معرفة الذات هي فهم الفرد واكتشاف سلوكه ودوافعه وهواياته والجوانب الأخرى. جنباً إلى جنب مع الخبرة الذاتية والمراقبة الذاتية، فإنه يشكل الوعي الذاتي. يعد الأطفال والمراهقون فترة حرجية وانتقالية في تنمية الوعي الذاتي، فمن ناحية، ينتبهون إلى التغيرات في نموهم، ومن ناحية أخرى، ينتبهون أيضاً إلى البيئة الاجتماعية وتقييم الآخرين منهم، والحصول على المعلومات الذاتية من جوانب عديدة. لذلك، من المهم جداً تعليمهم كيفية تشمل الأنشطة الجماعية. الحصول على معلومات عن أنفسهم لتحسين الوعي الذاتي لدى الطالبات [15].

تظهر نتائج الأبحاث أن أنشطة التدخل في الوعي الإرشادي يمكن أن تحسن بشكل فعال الوعي الذاتي للمراهقين وفهم رغبات الآخرين، وتعزيز الحساسية الذاتية لدى المراهقين والحساسية الاجتماعية، وتحسين ضبط النفس والقدرة على العيش في مع الجماعات والمجتمع.

في إدارة الذات وتقليل الضغوط النفسية غالباً ما يكون هناك جانب الكفاءة "آخر مهم جداً ولكن غالباً ما يتم تجاهله، وهو تشير الكفاءة العاطفية لدى الطالبات إلى القدرة. "العاطفية الشاملة على امتلاك المعرفة العاطفية، وتحديد وتمييز مشاعر الفرد أو مشاعر الآخرين، وتنظيم مشاعر الفرد والتعبير عنها بشكل معقول. ويتضمن ثماني مهارات: الوعي بحالة الفرد العاطفية؛ والتعرف على مشاعر الآخرين؛ واستخدام المفردات العاطفية والتعبير عن المشاعر بطرق معترف بها ثقافياً؛ والتعرف على التجربة الداخلية للعواطف يتوافق مع المظاهر الخارجية؛ يستخدم استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعامل بشكل [16,17,18]. تكيفي مع المشاعر السلبية مثل الإشمزاز والحزن

ترتبط القدرة على في إدارة الذات وتقليل الضغوط النفسية ارتباطاً وثيقاً بالسلوك الاجتماعي الإيجابي حيث يمكن للمشاعر الإيجابية

أن تعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي للأشخاص، كما أن المزاج والتعاطف لهما تأثير بدء مباشر وتأثير معلوماتي غير مباشر على السلوك الاجتماعي الإيجابي لذلك قمنا بتصميم أنشطة جماعية لتحسين الضغوط النفسية لطالبات المدارس الثانوية ومع التطور المستمر للمجتمع، شهدت بيئة التعلم والبيئة المعيشية للمدارس تغيرات هائلة، ومع استمرار توسع نطاق المدارس، يتزايد عدد الطالبات، مما أدى أيضاً إلى خلق جو تنافسي أكثر تعقيداً للطالبات. يمكن أن تؤدي الطبيعة الجماعية للحياة المدرسية أيضاً إلى تطوير عقلية القطيع واتباع المعايير الجماعية وفقدان فرديتهم مع زيادة الضغط من أجل الامتحانات والدراسات الإضافية، غالباً ما تتطور لدى الطالبات مشاعر سلبية فمن الصعب الالتحاق بالمدارس عالية المستوى، ولا يمكن ضمان التوظيف بشكل فعال، ولا يمكن للراتب بعد التوظيف أن يلبي التوقعات. العديد من الطالبات ممتلنون بمقاومة التعلم ويشعرون بالارتباك بشكل متزايد بشأن أدائهم في المستقبل [19].

المعرفة تحدد المصير، ولكن الجودة النفسية تلعب أيضاً دوراً مهماً في مصير الطالبات حيث إن إذا كانت الجودة النفسية سيئة نسبياً ولا يمكن للسياسة الاستفادة من المستوى المهاري بشكل كامل حيث تواجه الطالبات المنافسة. في الامتحانات العادية، نظراً لأن درجات الاختبار ليست مهمة جداً، يكون لدى الطالبات ضغط نفسي أقل ومع ذلك، عند مواجهة الامتحانات الكبرى مثل امتحانات القبول، غالباً ما يواجه الطالبات ضغطاً نفسياً كبيراً. وفي بعض الامتحانات، غالباً ما ماتسمع أن الطالبات الذين عادة ما يحتلون مرتبة عالية في التصنيف يغيبون عن الامتحان، أو أن بعض الطالبات الذين لم تكن درجاتهم متميزة بشكل خاص لا يزالون مدرجين في القائمة، وكل ذلك مرتبط بالجودة النفسية للطالبات [20].

الاستنتاج

فضلاً عن كون الصحة العقلية للطالبات مهمة للطالبات الأصغر سناً، فهي حيوية أيضاً في الكليات والجامعات أيضاً. إن إعطاء الأولوية للصحة العقلية للطالبات ليس مجرد التزام أخلاقي، بل هو التزام عملي.

من خلال إعطاء الأولوية للصحة العقلية للطالبات، يمكن لمؤسستك خلق مناخ إيجابي في المدارس بحيث يكون شاملاً ومرحباً لتقليل الوصمات المحيطة بالحديث عن الصحة العقلية. وهذا بدوره يساعد على تعزيز سمعة مؤسستك من خلال التأكد من أن لديك مرافق كافية لدعم الطالبات لتلبية احتياجات الطالبات الحاليين، وكذلك طالبات المستقبل أيضاً.

بالإضافة إلى ذلك، من خلال إعطاء الأولوية للصحة العقلية للطالبات، يمكن لمؤسستك أيضاً توفير الوقاية بشكل أفضل من الأزمات. على سبيل المثال، من خلال اعتماد نهج أكثر استباقية للصحة العقلية للطالبات، يمكن لمؤسستك المساعدة في منع الأزمات مثل إيذاء النفس والانتحار وحوادث العنف الأخرى.

من المرجح أن يكمل الطالبات دراستهم عندما يكون لدى مؤسستهم فهم جيد للعوامل التي يمكن أن تؤثر على الصحة العقلية للطالبات وعندما يتوفر الدعم المناسب ومن خلال هذا لا يحقق الطالبات نجاحاً أفضل فحسب، بل يساعد أيضاً في تطويرهم الشخصي من خلال مساعدة الطالبات على تطوير مهارات واستراتيجيات المرونة والتكيف التي يمكنهم استخدامها طوال حياتهم.

التوصيات

يجب ان تعمل وزارة التربية والتعليم على وضع خطط تربوية وبرنامج إرشادية لمساعدة الطالبات على التغلب على المشكلات النفسية والعاطفية والقضائية، وإعداد المعلمين والأخصائيين النفسيين لإدارة الأزمات.

المصادر

1. Abdullah, A. M. "Perceived self-sufficiency and its relationship to mindfulness and cognitive functions among university students." unpublished doctoral thesis. *Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad*, (2012).
2. Al-Buhairy, I., Elshahat, S., Hammad, S., Mekawi, Y. and El-Rafie, M. "The Arabic version of the five factors scale of mindfulness, a field study on a sample of students in light of the impact of the variables of culture and gender." *Psychol. Couns. J.* 39 (2014): 119–168.
3. Al-Mamouri, A. H. M., and Abd, S. M. A. H. "Mindfulness among university students." *J. Hum. Sci.* 35(2018):229–407.
4. Al-Zubaidi, S. "*Psychological Counseling and Educational Guidance*." Diyala University, College of Basic Education, Iraq, Diyala, (2012).
5. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. and Toney, L. "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness." *Assessment* 13(2006):27–45. doi: 10.1177/1073191105283504
6. Borod, J. C. "*The Neuropsychology of Emotion*." Oxford University Press; New York, NY, USA: 2000.
7. Córdova, A. "*Fisiología Dinámica*." Masson-Elsevier; Madrid, Spain: 2003.
8. Ekman, P. and Davidson R.J. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Oxford University Press; New York, NY, USA: 1994
9. Scherer K.R. What are emotions? And how can they be measured? *Soc. Sci. Inf.* 2005;44:695–729. doi: 10.1177/0539018405058216.
10. Scherer K.R., Schorr A. and Johnstone, T. "*Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*." Oxford University Press; New York, NY, USA: 2001. [[Google Scholar](#)]
11. Jutzi, C.A., Willardt R., Schmid P.C. and Jonas E. "Between conspiracy beliefs, ingroup bias, and system justification: How people use defense strategies to cope with the threat of COVID-19." *Front. Psychol.* 2020;11:578586. doi: 10.3389/fpsyg.2020.578586. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
12. Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. "Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?." *Psychotherapy and psychosomatics* 75.2 (2006): 85-95.
13. Sayiner, B. "Stress level of university students." *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi* 5.10 (2006): 23-34.
14. Tayler, M. "Motivation of adolescent students toward success in school Eileen Friday. <http://byfgcu.edu/1-4> (2005).
15. Thien, L. M. and Abd. Razak, N. "Academic coping, friendship quality, and student engagement associated with student quality of school life: A partial least square analysis." *Social Indicators Research*, 112.3 (2013):679-708.
16. Thomas, J. L., & Castro, C. A. "Organizational behavior and the US peacekeeper." *The psychology of the peacekeeper: Lessons from the field* (2003): 127-146.
17. شراب, عبد الله عادل؛ ووادي, أكرم سعدي (. 5500 .) مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها مع التحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات, المؤتمر العلمي الدولي الثاني بعنوان: التعليم في فلسطين- تحديات العصر وأفاق المستقبل.
18. النعاس, عمر مصطفى محمد؛ السنباطي, السيد مصطفى الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية. المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة النيل, عمرو نبيل عبد الحميد 2020 ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والفنون. 133-157
19. مشري, سالف 2016 الضغوط النفسية في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والنفسية. جامعة بابل 3-16 (29)

Source of support: Nil; Conflict of interest: Nil.

Cite this article as:

Mohsen, A.A.Z. "تنمية وعي الطالبات وزيادة امكانياتهم في مواجهه ضغوط الحياة" *Sarcouncil Journal of Humanities and Cultural Studies* 3.3 (2024): pp 1-6