Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS) • Vol 7, Issue 40 (2023) • P: 112 - 99
https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps
ISSN: 2522-3399 (Online) • ISSN: 2522-3399 (Print)

Psychological stress and its relationship to social support among tenth and eleventh grade students during the selection of academic subjects in Sultanate of Oman

Mrs. Fatma Said Obaid Al-Abri*[1], Prof. Ahmed Maad[1]

[1] Mohammed V University | Morocco

Received: 03/08/2023

Revised: 14/08/2023

Accepted: 28/08/2023

Published: 30/10/2023

* Corresponding author: Fatma.AlAbri95@moe.om

Citation: Al-Abri, F. S., & Maad, A. (2023). Psychological stress and its relationship to social support among tenth and eleventh grade students during the selection of academic subjects in Sultanate of Oman. *Journal of Educational and Psychological Sciences, 7*(40), 99 – 112. https://doi.org/10.26389/AJSRP.E030823

2023 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• **Open Access**

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: The current research aims to study the psychological pressures and their relationship with social support among tenth and eleventh-grade students in the Sultanate of Oman in the year 2023. The study focused on measuring the level of psychological pressures and their connection to social support during the course selection period. The descriptive method was employed, and the sample consisted of (773) male and female students from the tenth and eleventh grades. The sample was collected through a comprehensive census to ensure its representation of the study population. The Psychological Pressures Instrument developed by Al-Jabali (2006) was utilized, and the tool's reliability and validity were calculated based on the Omani context. Additionally, the Social Support Instrument by Al-Senaidi (2021) was employed.

The study found a correlation between psychological pressures and social support. It also revealed that the level of psychological pressures experienced by tenth and eleventh-grade students during the course selection phase was of moderate intensity with an arithmetic mean of (3.07). These pressures were most intense in the family and friends' domains, with arithmetic means of (3.48 and 3.44) respectively. The study also indicated that the overall and sub-domain levels of social support (family and friends) were high, with arithmetic means of (3.70), (3.98), and (3.67) respectively.

Furthermore, the study identified statistically significant differences in psychological pressures based on gender (males and females) and grade level, while no statistically significant differences were found in psychological pressures based on the type of education. Similarly, the study found statistically significant differences in the level of social support based on gender, grade level, and type of education."

Keywords: Psychological stress, social support, selection of academic subjects.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر أثناء اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان

أ. فاطمة سعيد عبيد العبري*[1]، أ.د / أحمد معد[1]

[1] جامعة محمد الخامس | المملكة المغربية

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر بسلطنة عمان من العام 2023.حيث اقتصرت على قياس مستوى الضغوط النفسية وكذا علاقتها بالمساندة الاجتماعية خلال فترة اختيار المواد الدراسية. وتم استخدام المنهج الوصفي، ولذلك تكونت العينة من (773) طالبا وطالبة من الصف العاشر، والصف الحادي عشر الأساسي تم جمعها عن طريق الحصر الشامل من أجل زيادة التأكد من أن العينة تمثل مجتمع الدراسة، تمت الاستعانة بأداة الضغوط النفسية من إعداد الجبلي (2006)، وقد تم حساب صدق وثبات الأداة حسب البيئة العمانية، كما تمت الاستعانة بأداة المساندة الاجتماعية من إعداد السنيدية (2021). وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية. كما توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر والحادي عشر في مرحلة اختيار المواد الدراسية جاءت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.07)، وقد بلغت شديدة في محور الأسرة، والأصدقاء بمتوسطين حسابين (3.48 و3.44). كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى المساندة الاجتماعية العام والفرعي في محوري (الأسرة والأصدقاء) جاء بدرجة كبيرة بمتوسطات حسابية بلغت (3.70، 3.98، 3.67) على التوالي. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير النوع(الجنس) ذكور وإناث، والصف الدراسي، ولم توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير نوع التعليم. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير النوع، الصف الدراسي، ونوع التعليم.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المساندة الاجتماعية، اختيار المواد الدراسية.

1- المقدمة والإطار الاعم للدراسة.

إن مرحلة المراهقة من المراحل المهمة التي يحتاج فيها الطالب إلى الشعور بالأمن النفسي والذي يعد من أهم الحاجات الوجدانية التي يسعى المراهق إلى اشباعها، فالرغبة في الأمن رغبة أكيدة، ولا يتقدم المراهق بسهولة في أي ميدان إلا إذا اطمأن وشعر بالأمن النفسي، وفقدانه للأمن النفسي يترتب عليه القلق والخوف وعدم الاستقرار. وتؤثر كذلك مرحلة المراهقة تأثرا واضحا عليهم فتزيد من مستوى شعور الطلاب بالضغوط النفسية لأنها من أهم مراحل حياة الإنسان وهي بمثابة ميلاد جديد للفرد ينتقل من خلالها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وتصاحب هذه المرحلة تغيرات عديدة منها ما هو فسيولوجي ومنها ما هو نفسي وعقلي واجتماعي وتوصف مرحلة المراهقة بمرحلة المشاكل التي تؤثر تأثيرا مباشر عليهم(ابريعم، 2011، ص. 253- 275)؛ حيث يتعرض المراهقين في حياتهم اليومية إلى الكثير من الضغوط النفسية التي تحيط بهم سواء في المنزل أو المدرسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية مما يجعلهم في توتر دائم يؤثر بالسلب على حياتهم بأكملها من جميع الجوانب، وعلى صحتهم النفسية فتعيق تكيفهم مع أنفسهم ومع المجتمع لما له من تأثير داخلي وخارجي على حياتهم اليومية والتي قد ينتج عنها ضعف قدرتهم على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف المختلفة كذلك يصاحبه المزيد من الاضطرابات الانفعالية الفسيولوجية التي تؤثر سلبا عليهم وعلى أكثر القرارات التي يمكن أن يتخذها في هذه المرحلة العمرية (السيد، 2021)

وأوضحت فلاح (2018) أن الضغوط النفسية أصبحت من الظواهر السلبية التي لها الكثير من المخلفات والعواقب الوخيمة على الصحة النفسية للإنسان، وأن تأثيرها يصل إلى مختلف الفئات العمرية في المجتمع، وقد تنعكس هذه الضغوط على مفهوم الأفراد لذواتهم وتقديرهم لها، ومدي تفاعلهم في الحياة. ص.(398) كما بين تقرير Child Mind Institute. Children's Mental Health Report (2015) أن أكثر من (17) مليون طفل في الولايات المتحدة دون سن (18) عاماً يعانون من اضطراب نفسية يمكن تشخيصها، 32%منهم اضطرابات القلق. متوسط العمر الذي يتم فيه تشخيص الطفل كاضطراب القلق هو 6 سنوات(Page 1) .

وكما أصبحت الضغوط النفسية مشكلة صحية عامة مهمة وشائعة تؤدي إلى الانتحار، ويؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب الذي يصيب أكثر من(264) مليون شخص حول العالم من طلاب الكليات والجامعات والمدارس الثانوية المعرضون لخطر التعرض للإجهاد بسبب مجموعة متنوعة من العوامل، مثل الضغط الدراسي، والامتحانات، ووقت الراحة غير الكافي، والتمارين الرياضية والطعام غير المناسبين، والمنافسة، والتعامل مع توقعات الأسرة، والوضع الاقتصادي، والأمراض المزمنة، والاستخدام الكحول أو السجائر أو غيرها من المواد. كل ذلك مسببا اكتئاب وضائقة نفسية وقد يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي ويمكن أن يؤدي إلى سوء نوعية الحياة. كما تتراوح نسبة الإصابة بالاكتئاب لدى المراهقين (من 10 إلى 85%)، وبلغت نسبة انتشار الانتحار في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل تقريبا(4.24%)؛ وكذلك وصلت تقديرات انتشار الأفكار الانتحارية لطلبة تتراوح من (9.7%-58.3%)، ، ونسبة (3.1%) لمحاولة الانتحار في الحياة، (Ingkachotivanich et al., 2022).

وأكدت رابطة American Psychological Association (APA) (2009) بعد مسح أكثر من (1000) مراهق أن مستوى إجهادهم خلال العام الدراسي يتجاوز بكثير ممن يعتقدون أنهم يتمتعون بصحة جيدة، كما وضح (83%) من المراهقين أن المدرسة هي إلى حد ما مصدر مهم للتوتر. كما توصلت دراسة (Galloway, M.K., Conner, J., & Pope, D. ,2009) نفذت في الخليج العربي من أن (54%) من إناث المدارس الثانوية و (32%) من ذكور المدارس الثانوية (من عينة من حوالي 5000 في منطقة الخليج) يعانون 3 أعراض أو أكثر من الإجهاد البدني كما ورد في (Leonard et al., 2015)

ووضح دياب (2006) إن طلبة المراحل الدراسية في التعليم الأساسي وما بعد الأساسي يواجهون عديد من المشكلات الأسرية، أو الاجتماعية، أو الاقتصادية، أو مشكلات مدرسية، وفي جميع هذه الأحداث يكون الطالب مطالبا بإنجاز الكثير من المهمات التي تفوق قدراته، وقد يتعرض الطلبة إلى أحداث أخرى كالضغوط الوالدية التي تكبح حريتهم، مما يعرضهم للعيد من الاضطرابات كالعزلة والوحدة النفسية والشعور بالاغتراب والعدوانية كما ورد في (عاقل، 2014، ص.14)

حيث يعيش الطالب المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، امتاز بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي والاجتماعي (نبيل وبشير، 2006، ص. 370). كذلك أصبحت الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد التطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط النفسية تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر (شرف الدين، 1996، ص.362).

ووضح نصر الله (2004) أن للطلاب حاجات فطرية، تلح وتضغط عليهم بالقيام بتقليد عالم الكبار بكل ما يحدث فيه من أحداث تترك أثراً خاصاً على الكبار والصغار، وهناك نسبة لا بأس بها من الطلبة الذين يعيشون في أجواء لا يشعرون فيها بالطمأنينة، مما يؤدي إلى إصابتهم بالأمراض الجسدية والنفسية المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى تعثرهم في مراحل نموهم المتعددة كما ورد في (عبد الرحمن، 2007، ص.3).

ومن أهم هذه الخيارات مرحلة اختيار المواد الدراسية في الصف العاشر التي سيتم دراستها في الصفين الصف الحادي عشر والثاني عشر حيث تعد من المراحل المهمة التي يمر بها الطلبة، إذ يتم اختيار ثلاثة مواد من المجموعة الأولى، وثلاثة مواد من المجموعة

الثانية، ويحق للطالب اختيار مادة أو مادتين من مجموعة العلوم حسب التخصص الذي يعتزم الطالب دراسته في المستقبل في احدى المؤسسات التعليمية في دليل الطالب للقبول الموحد، ومن هنا تبدأ حيرة الطالب وخوفه من المستقبل وما هو الأنسب والأصلح له في ضوء بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر في اختياراته للمواد الدراسية وهي ميوله، وقدراته، مستواه التحصيلي، صعوبة المواد الدراسية.

وفي ظل التغيرات التي يمر بها الطالب يحتاج من خلالها إلى المساندة الاجتماعية التي تعينه على اتخاذ القرار دون عناء مع شعور بالسعادة، وتقدير للذات وثقة بالنفس بالإضافة إلى المشاعر الايجابية التي تعينه مستقبلا على التحصيل الدراسي ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية. حيث يؤكد المغوش (2011) من أن للمساندة الاجتماعية وظائف نفسية، واجتماعية، وصحية، متعددة منها الدور المتمثل في إشباع حاجات الانتماء والاندماج، والاحترام، والاعتراف، والتقدير، والمحبة، وزيادة تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتأثير الإيجابي في المشاعر والانفعالات والتخفيف من الخوف ولقلق والاكتئاب، والتخفيف من الضغوط الخارجية بسبب توافر الدعم والمساندة في التكيف مع الأحداث الضاغطة . كما ورد في (الطراونة والصبحيين، 2015، ص. 2)

وحسب Haus وجد ان المساندة الاجتماعية يمكن تصنيفها إلى أربع مجموعات من السلوكيات الداعمة وهي الدعم العاطفي من (تعاطف وثقة) ودعم آلي (من مساعدات مالية)، ودعم معلوماتي من (مشورة، واقتراحات، ومعلومات)، ودعم التقييم. ولذلك فإنه وبرغم اختلاف وظائف وأنواع المساندة الاجتماعية إلا أنها لا تعمل بشكل مستقل في الممارسات الارشادية (Amirsardari et al., 2017, p2)

المشكلة:

تتحدث أنظمة التعليم في سلطنة عمان بشكل متسارع حيث بدأت من العام الدراسي 2024/2023م إقرار الخطة الدراسية المقدمة من قبل الوزارة بما تتضمنه من مسارات تعليمية ومناهج دراسية جديدة أعدت لمواكبة متطلبات التنمية المستدامة ومهارات المستقبل، بالإضافة إلى إعادة هيكلة السلم التعليمي، وتطبيق التعليم المهني والتقني وفق الخطة التنفيذية التي تضعها الوزارة. كما اعتمد سابقا منذ عام 2017 خطة دراسية تتضمن مناهج كامبردج في مادتي العلوم والرياضيات، حيث تعد المناهج الطلبة للجامعات بشكل متميز؛ حيث تعتمد على الاستقصاء العلمي وحل المشكلات بما يمكنهم من تنمية مهارات المستقبل ومهارات التفكير العلمي لديهم، وهي بذلك من حيث مادتها العلمية قادرة على تمكين الطلبة من تجاوز السنة التأسيسية في الجامعات(التربية تصدر توضيحًا حول تطبيق مناهج كامبردج للعلوم والرياضيات، 2022، فقرة2)، فيبدأ الطالب في الصف العاشر باختيار مواد دراسية حسب مجموعة الرياضيات (متقدم، أساسي) وحسب مجموعة العلوم(فيزياء، كيمياء، أحياء). ووفق نظام اختيار المواد الدراسية الذي يتم في الصف العاشر، وكذلك يفتح المجال للطلبة في الصف حادي عشر من استبدال مواد بمواد أخرى ضمن مجموعة المواد المطروحة للدراسة والتي يستطيع الطالب اختيارها، وضمن خطة العام الدراسي الحالي 2023/2022 فقد تم كذلك زيادة المواد الدراسية التي يمكن للطالب أن يختارها في الصفين الحادي عشر والثاني عشر.

وقد وضحت وزارة التربية والتعليم أن تطبيق هذه مناهج كامبردج استجابة لركائز رؤية عمان 2040 وأهدافها وأولوياتها، ولمتطلبات سوق العمل ومواكبة المستجدات العالمية ولرفع مستوى الطلبة في مادتي العلوم والرياضيات بما يتوافق مع المعايير الدولية والعالمية ولرفع مستوى الكفايات التعليمية لطلبة السلطنة لتمكينهم من منافسة أقرانهم عالميا في المسابقات والدراسات الدولية، وتم تهيئة الحقل التربوي والمجتمع المحلي من خلال تدشين حملات توعوية في الفترة (2017-2019). كما فرغت وزارة التربية والتعليم مواد العلوم إلى تخصصاتها الأساسية (فيزياء وكيمياء وأحياء) في الصفين التاسع والعاشر، بعد دراسات مستفيضة للحقل التربوي واستجابة لآراء المتخصصين من أبناء المجتمع، وأخصائي التوجيه المهني الذي أرتو اكساب الطالب العمق في إدراك الأبعاد العلمية لمحتوى مواد العلوم منفصلة بما يمكن طلبة الصف التاسع والعاشر في المستقبل من تحديد ميولهم العلمية وتوجهاتهم المهنية في وقت مبكر(جريدة عمان، 2021، فقرة 2- 7 – 11).

وبينت وزارة التربية والتعليم (2022) الخطة الدراسية لتشغيل المدارس في السلطنة خلال العام الدراسي 2022/ 2023م، والتي احتوت على بعض الإضافات والتغييرات في بعض المواد الدراسية منها تخفيض إجمالي عدد المواد الدراسية التي يدرسها الطالب في الصف 11 من 9 مواد إلى 8 مواد دراسية فقط، وذلك لإتاحة المجال للطالب للتعمق في دراسة المواد الدراسية التخصصية، والبدء تدريجيا في تطبيق السلاسل العالمية لمادة العلوم والرياضيات في الصفين 11 و 12 اعتبارا من العام الدراسي 2022/ 2023م؛ لذا سوف يتم البدء بالصف الحادي عشر فقط خلال هذا العام الدراس.، وإلغاء مادة الرياضيات التطبيقية واستبدالها بمادة الرياضيات الأساسية وتغيير مسمى الرياضيات البحتة إلى رياضيات متقدمة، مع زيادة زمن التعلم لمادة الرياضيات بواقع حصة واحدة سواء للمدارس ذات الفترة الواحدة أو المدارس ذات الفترتين؛ وذلك لتوفير عمق معرفي أكثر للمادة، إلغاء مواد العلوم من قائمة المواد الأساسية (المجموعة الأولى)، وتحويلها إلى مواد اختيارية في المجموعة الثانية، إلغاء مادة العلوم والتقانة في الصف 11، بسبب تطبيق مشروع السلاسل العالمية المواد العلوم، وتفريع المادة في الصفين 9 و10(فقرة 2).

وأكدت وزارة التربية والتعليم الاستعداد لتطبيق التعليم المهني والتقني في التعليم ما بعد الأساسي ووضع الخطط اللازمة لتحقيق ذلك رغبة بتطوير التعليم بمستوياته وأنواعه المختلفة، رفع مستوى جودة التعليم، ومواءمة مخرجات النظام التعليمي لمتطلبات سوق

العمل، وتنمية قدرات الطلبة والطالبات وإمكانياتهم في الجوانب الفنية والمهنية. ويأتي ذلك ترجمة لما أكدته رؤية عُمان 2040 من أهمية (إيجاد مناهج تعليمية معززة للقيم، ومراعية لمبادئ الدين الإسلامي، والهُوية العُمانية، ومستلهمة من تاريخ عُمان وتراثها، ومواكبة لمتطلبات التنمية المستدامة ومهارات المستقبل، وتدعم تنوعًا في المسارات التعليمية)، إلى جانب ما نصَّت عليه الاستراتيجية الوطنية للتعليم 2040 من ضرورة فتح مسارات للتعليم التقني والمهني لطلبة التعليم ما بعد الأساسي (ب.د، 2021، فقرة1).

كل ما سبق من تغييرات وإضافات وحذف وتنوع الدراسات نحو تغييرات متنوعة تسعى إلى تجويد العملية التعليمية ومواءمة لتطبيق رؤية عمان (2040)، إلا أن ذلك بات يؤثر في عملية اختيار الطلبة للمواد الدراسية في الصف (10) والذي بدوره يعيش الطالب مرحلة مهمة من مراحل حياته عليه أن يتخذ قرارا حاسما نحو المواد الدراسية التي يرغب بدراستها في الصفين 11 و12، والذي يترتب عليها اختياراته من التخصصات وزيادة فرصة حصوله على الوظيفة المناسبة في المستقبل.

وبرغم ما تبذله السلطنة من جهود في تحديث أنظمة التعليم التي تسهم في خلق فرص جديدة واستحداث وظائف يستطيع أن يغير الطلبة الطريقة التي يتخذون فيها خياراتهم المهني. ومع وجود هذه التغييرات أصبح التخطيط الوظيفي أكثر تعقيدا وإرباكا، وبالتالي يميل الأفراد إلى الاعتماد على أصدقائهم وأسرهم، مما يؤدي إلى اختيارات تنتهي بوظائف لا يرون فيها مستقبلا ناجحا(Verma 2020) لذلك يعيش الطالب مرحلة قلق نفسي، وتردد في الاختيار ويؤكد عامر (2010، ص.2) إن القرار لكي يتم اتخاذه، يتطلب فيمن يصدره أن يتصف بالكفاءة والمهارة التي تعينه في التعرف على طبيعة المشكلة وبدائل الحلول والتقييم الموضوعي لتلك الحلول لاختيار أنسبها وأكثرها ملائمة، وأن يكون لهم أهدافا محددة ووقتا مناسبا ومعلومات صحيحة ومتوافرة بصورة مستمرة. وبالتالي فإن اختيار المواد الدراسية مرتبط بالتخصص الجامعي الذي يرغب بدراسته في المستقبل، يبدأ الطالب في حيرة من أمره ويتولد لديه نوعا من الضغوط النفسية خصوصا بأن يكون الطالب في مرحلة المراهقة التي تعد من المراحل الحرجة التي يمر فيها الطالب بضغوط نفسية والتي قد تكون (أسرية، مدرسية، اقران، ذاتية، مستقبلية). ومتنوعة تؤثر كذلك على العلاقات، اتخاذ القرار، (Lacob,2013,14).

لذلك أصبح للمساندة الاجتماعية حاجة تعين على اتخاذ القرار دون عناء مع شعور بالسعادة، وتقدير للذات وثقة بالنفس بالإضافة إلى المشاعر الايجابية التي توفق مستقبلا على التحصيل الدراسي ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية. حيث يؤكد (المغوش، 2011; Ryan, Kalil, 2009 & Leininge,2009) مستوى المساندة الاجتماعية يعد مؤشرا على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين (Hombrados-Mendieta et al., 2012,p646) وبذلك فإن للمساندة الاجتماعية وظائف نفسية، واجتماعية، وصحية، متعددة منها الدور المتمثل في إشباع حاجات الانتماء والاندماج، والاحترام، والاعتراف، والتقدير، والمحبة، وزيادة تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتأثير الإيجابي في المشاعر والانفعالات والتخفيف من الخوف ولقلق والاكتئاب، والتخفيف من الضغوط الخارجية بسبب توافر الدعم والمساندة في التكيف مع الأحداث الضاغطة كما ورد في (الطراونة والصبحيين، 2015، ص 2)

كما يسعى الطالب من خلال سماته الشخصية في بيئته الاجتماعية من إنشاء شبكة علاقات شخصية لتطوير العادات الإيجابية والسلبية خلال فترة المراهقة، حيث يعد الدعم الاجتماعي بناء معقد ومتعدد الأبعاد يساعد على فهم كيفية تأثير العلاقات المختلفة سواء بشكل إيجابي أو سلبي على الطريقة التي يتعامل بها الأفراد مع المحن المحتملة أثناء نموهم. فيسعى المراهقون إلى التنويع في الدعم الاجتماعي من خلال الأسرة، والأصدقاء حيث يقضي المراهقون وقتا طويلا نع زملائهم الذين يتعايشون معهم في أماكن مشتركة مثل المدرسة، والأندية، واللقاءات الأسرية، وبالتالي يمكن اعتبارهم من صانعي السلوكيات النشطة ذات صلة كبرى في اتخاذ القرارات واختيار الأولويات(Lisboa et al., 2021).

ووفقاً لطبيعة علاقات الفرد، فإن المساندة الاجتماعية، والتي يسعى الفرد فيها إلى أن يكون محبوباً ويحظى بالاحترام والاهتمام (Baser,2006(هو الإدراك المعرفي بأن لديه/ لديها روابط موثوقة مع الآخرين وسيتلقى الدعم المناسب عندما تستدعي الحاجة (Kozakli, 2006. وقد أظهرت العديد من الأبحاث Fukada & Jou (2002) أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في حياة الفرد، بل وتؤثر على الصحة الجسدية والنفسية بشكل إيجابي. في حين أفاد (أن الأفراد الذين يتلقون دعماً اجتماعياً مرتفعاً يحتلون أيضاً مرتبة عالية في مستوياتهم الصحية، كما أن للمساندة الاجتماعية تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي. كما وضح (Barrera et al.,1981& Fukada & Jou, 1994) أن المراهقين الذين يتمتعون بمساندة اجتماعية يظهرون قلقاً واكتئاباً أقل تحت الضغط مقارنة بالآخرين. وقد يؤدي نقصه إلى ممارسة سلوكيات غير صحية مثل تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم وما إلى ذلك حسب ما ورد في Mason(2004) كما أن المساندة الاجتماعية المرتبطة بالأصدقاء تؤدي إلى الشعور بالانتماء إلى مجموعة، وقد تؤدي إلى ندرة الشعور بالعزلة والخراب والاحساس بالوحدة كما وضحه كله من (Lagana, 2001& Manfusa, 2004)، بينما تلبي مجموعة الأصدقاء حاجة الانتماء، أما المراهقين الذين رفضتهم هذه المجموعة أو حرموا منها بمستوى عال ٍ؛ فيؤدي ذلك إلى الشعور بالوحدة، وهي شعور يتم الاحساس به بسبب إدراك الفرد لشبكة علاقاته الاجتماعية على أنها أضيق أو أقل إرضاءمما يرغب (Bulus, 1996 & Perlman &Peplau,1982) وقد تؤدي إلى العديد من العلاقات النفسية والمشكلات كما ورد في (Kalkan & Epli-Koç, 2011).

ويتضح من خلال الاطلاع على الدراسات والأدب النظري من أن هناك علاقة دينامية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية، فقد وضح (الفايد، 2001) أن للمساندة الاجتماعية وظيفتين الأولى، هي وقائية ضد التأثيرات السلبية، والثانية هي علاجية عندما يقع الفرد تحت ضغوط نفسية. وقد تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيرا ايجابيا على مستوى الضغوط الاجتماعية، إلا أنها قد تؤثر سلبيا عندا يحاول الناس الابتعاد عن الأشخاص الذين يعانون من ضغوطات حادة.

ومن هنا تسعى الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية في اختيار المواد الدراسية للطلبة في مراحل الثانوية (الصف 10) والصف (11) وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى الاجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان؟
2- ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان؟
3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان؟
4- هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية تبعا لمتغير النوع، نوع التعليم، الصف الدراسي؟
5- هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر تبعا لمتغير النوع، نوع التعليم، الصف الدراسي؟

أهداف الدراسة

1. قياس مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان.
2. قياس مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان.
3. إيجاد العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان.
4. التعرف إلى الفروق في متوسطات درجات طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات النوع، نوع التعليم، الصف الدراسي.
5. التعرف إلى الفروق في متوسطات درجات طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية على المساندة الاجتماعية تعزى لمتغيرات النوع، نوع التعليم، الصف الدراسي.

أهمية الدراسة

- **الأهمية النظرية:**

- حصر أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة بالصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية، حيث شهدت السنوات العشر الماضية تغيرات مهمة في مجال التربية والتعليم، وبدأت كتب مستوى التحصيل والانجاز المدرسي تضيف فصولا حول الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب في المدرسة.
- تحديد مدى الحاجة إلى دراسة تأثير الدعم المقدم من الأسرة والأقران والمدرسة ودوره في اتخاذ القرارات والتخطيط لدى الطلبة في المستقبل.
- المساهمة في تعميق الصلة بين المدرسة، والمعلم، والمرشدين النفسين، والأخصائيين الاجتماعين، وأخصائي التوجيه المهني مع الطالب، بحيث يستطيع مواجهة الضغوط النفسية ويتمكن من وضع أهداف واقعية، وقابلة للتحقيق لطلبتنا في المستقبل.

- **الأهمية التطبيقية:**

- اقتراح حلول عملية للتخفيف من حدة الضغوط النفسية التي تؤثر على الطلبة خلال فترة اختيار المواد الدراسية في الصفين العاشر والحادي عشر.
- تساعد الدراسة الحالية على تقديم رؤية جديدة وتبصر أعمق في حياة الطالب في مرحلة المراهقة وهي مرحلة مهمة من مراحل عمره.
- ستساعد الدراسة الكوار النفسية والاجتماعية من إعداد برامج ارشادية نوعية تستهدف الطلبة الأكثر تعرضا للضغوط النفسية.
- ستسهم الدراسة في معرفة أهم الاستراتيجيات التي يجب أن ينفذها أولياء الأمور لتحسين نوعية المساندة الاجتماعية خلال فترة اختيار المواد الدراسية.

- ستسهم في معرفة المعلمين عن الخصائص الجسمية والنفسية والعقلية للطلبة بحيث يبرز دور المعلم في تقديم المساندة الاجتماعية المطلوبة والدعم النفسي المناسب للطلبة خلال مرحلة المراهقة بشكل عام، وخلال اختيار المواد الدراسية بشكل خاص.

حدود الدراسة

- حدود موضوعية: تناولت الدراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية خلال فترة اختيار المواد الدراسية.
- حدود بشرية: تناولت هذه الدراسة طالبات الصف العاشر والحادي عشر بسلطنة عمان
- حدود مكانية: مدارس الصف العاشر والحادي عشر بسلطنة عمان.
- حدود زمانية: طبقت الدراسة في عام 2023

مصطلحات الدراسة

- **تعريف المساندة الاجتماعية:** المساندة الاجتماعية: عرف شويخ (2007) إدراك الفرد لوجود أشخاص مقربين يثق فيهم ويهتمون به في أوقات الأزمات يمدونه بأنماط المساندة المتعددة سواء في صورة عطف، أو صورة تقدير واحترام، أو صورة مساعدة مادية، أو في صورة علاقات حميمة مع الآخرين أو كلامهم كما ورد في (رزيقة ومقاتلي، 2013، ص.9).
  - التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس المساندة الاجتماعية.
- **تعريف الضغوط النفسية:** وقد عرف سنان (2004) الضغوط النفسية بأنها "هي حالة من التوتر والضيق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديدا يعوق عن التوافق السليم.(ص.10) كما ورد في (شايع وكمال، 2011، ص. 20)
- **تعريف خيارات المواد الدراسية:** عملية اختيار طلبة الصف العاشر للمواد الدراسية التي يتم دراستها في الصفين 11 أو12 حيث (4) مواد أساسية وهي (تربية اسلامية، لغة عربية، دراسات اجتماعية، لغة انجليزية) و(4) مواد اختيارية منها مادة واحدة (1) في مجموعة الرياضيات (رياضيات أساسية، ورياضيات متقدمة و (3) مواد اختيارية في (الفيزياء والكيمياء، والأحياء، والجغرافيا، والفنون التشكيلية، والمهارات الموسيقية، والرياضة المدرسية)
  - **التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:** هو متوسط الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الضغوط النفسية.
  - **التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية** هو متوسط الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على مقياس المساندة الاجتماعية.

2-الدراسات السابقة:

أ- دراسات تناولت الضغوط النفسية

- **تناولت دراسة الهواري (2021)** الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان دراسة ميدانية، في ضوء متغيرات النوع، التخصص العلمي وتكونت عينة البحث من (368) طالبا وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة كأداة جمع بيانات من عينة البحث. وأسفر البحث عن أن أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان كانت نتيجة لضغوط أحداث الحياة، ثم ضغوط الامتحانات، ضغط الوالدين، ضغط المدرسة. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان تبعا لمتغير النوع ولصالح أفراد العينة الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذين تخصصهم علمي.
- **دراسة (Meher & Meher, 2021a)** التي هدفت إلى دراسة مستويات التوتر بين طلاب المدارس الثانوية العليا خلال فترة (COVID.19)بهدف التوصل إلى مستوى الإجهاد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية أثناء انتشار جائحة (COVID) حسب متغيرات النوع والطبقة الاجتماعية والمكان. مستخدما طريقة المسح الوصفي. وقد بلغت عينة الدراسة من 151 طالباً تم تحديد العينة لطلاب المرحلة الثانوية في مقاطعتي Sambalpur &Bargarh في.Odisha وقد توصلت الدراسة إلى أن (68%)من الطلاب عانوا من مستويات متوسطة من التوتر، و(17%)من الطلاب عانوا من مستويات عالية من التوتر، و(15%)من الطلاب عانوا من مستوى منخفض من التوتر. أشارت نتائج اختبار t إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية فيما يتعلق بنوعهم، وطبقتهم، وموقعهم. أظهرت نتائج ANOVA عدم وجود تأثير تفاعل كبير بين الجنس والطائفة والمكان على الضغط النفسي لطلاب المدارس الثانوية العليا.

- **وقامت (خليفة وحامد، 2020)** بدراسة هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط وكذلك البحث عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية والعنف المدرسي، من خلال تطبيق المقياسين من إعداد الباحثتان الأول الضغوط النفسية والثاني العنف المدرسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط ببعض متوسطات الوادي، وتوصل تصور الدراسة إلى النتائج التالية: توجد عالقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وكما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والعنف المدرسي تعزى لمتغير الجنس.
- **كما هدفت دراسة (لخذاري، 2019)** إلى قياس الضغط النفسي لدى الطالب الأجنبي وتتنوع الضغوط التي يعاني منها من ضغوط متعلقة بظروف إقامته وضغوط أكاديمية، وأبعاد الضغط النفسي والقلق، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي النوعي من خلال أدوات المقابلة واستبيان الضغوط النفسية. وقد توصلت الدراسة إلى وجود ضغوط نفسية يعاني منها الطالب المغترب ويعيش مواقف صراعية مما أثر على تحصيله الدراسي.
- **أما (عبد السلام، 2018)** بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاختيار الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، كما قام بالتطبيق على عينة عمدية بلغت 55 طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام باتباع المنهج الوصفي، واستخدام مقياسين لقياس متغيرات الدراسة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين الضغوط النفسية والاختيار الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار الدراسي تعزى لمتغير الجنس.
- **كما قام (الجويعي، 2017)** بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الأمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة الدراسة (80) طالب وطالبة، مطبقة اختبار هولمز لقياس الضغط النفسي، ومقياس جودة الحياة من إعداد محمود منسي وعلي مهدي كاظم، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، بمعنى أن وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة ساهم في خفض مستوى الضغوط النفسية، ولم أوجدت الدراسة فروقا في النوع في الضغوط النفسية لصالح الذكور، ولو توجد فروقا في النوع في جودة الحياة، ولم توجد فروقا في مستوى الدخل في الضغوط النفسية وجودة الحياة.

ب- دراسات تناولت المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية

- **قام بورزق (2017)** بدراسة تناولت تقدير الذات والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين، وقد بلغت عينة الدراسة (520) من طلبة العلمي والأدبي، وقد استخدم الباحث مقياسي المساندة الاجتماعية وتقدير الذات. وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في متغير الاتزان الانفعالي تعزى الى تقدير الذات، ومتغير التخصص الدراسي، كما أظهرت الدراسة عدم وجود تفاعل بين تقدير الذات والتخصص الدراسي في التأثير على الاتزان الانفعالي. كما لم تظهر الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى المساندة الاجتماعية، النوع. كما لم توجد تفاعل بين المساندة الاجتماعية والنوع في التأثير على الاتزان الانفعالي.
- **كما درس (الحاج، 2018)** العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة, وعلاقته ببعض المتغيرات (النوع، مكان السكن), ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي، وأعد الباحث مقياسين طبقهما على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (380) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (15-18) من المرحلة الأساسية والعليا بمداس محافظة غزة (شرق غزة، غرب غزة)، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع في المساندة النفسية الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومساندة المؤسسات الأهلية. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية والأمنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن.
- **وهدف (درويش وآخرون، 2012)** إلى دراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية المزمنة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، في ضوء متغير النوع، حيث بلغ عدد أفراد العينة (200) طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة والأصدقاء، والضغوط النفسية المزمنة. عدم وجود ارتباط بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية المقدمة من المجتمع. وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة لصالح الإناث. وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في المساندة الاجتماعية المقدمة من الذكور لصالح الإناث.

- **ودراسة (أبو سنينة، عطا، 2007)** درست العلاقة بين أساليب التنشئة الأسرية والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مديرية تربية عمان الثانية، وقد طبقت الدراسة على عينة قدرها (316) طالب وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية تعزى إلى أساليب التنشئة الأسرية. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع، وتفاعل التنشئة الأسرية.

التعليق على الدراسات السابقة:

1. لم يجد الباحثان دراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية.
2. لم يتوصل الباحثان إلى دراسات تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية خلال فترة اختيار المواد الدراسية والمساندة الاجتماعية.
3. تناولت اغلب الدراسات المساندة الاجتماعية من محاور (الأسرة والأصدقاء) ولم توجد دراسات تناولت المساندة الاجتماعية من محور المدرسة في المساندة الاجتماعية.

3-منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر، والحادي عشر بسلطنة عمان

عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة 773 طالب وطالبة من طلبة العصف العاشر والحادي بسلطنة عمان تم تقسيمهم حسب المتغيرات التالية:

جدول (1) يوضح عينة الدراسة حسب متغيرات

النوع		الصف الدراسي		نوع التعليم	
ذكر	أنثى	العاشر	الحادي عشر	أساسي	متقدم
386	387	391	382	370	403

أدوات الدراسة:

أولا- مقياس الضغوط النفسية:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي استعان به الجبلي (2006) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين ويتكون المقياس من (61) فقرة موزعه على ثمانية مجالات، قام الباحثون بحذف بعض العبارات التي لا تتناسب مع أهداف الدراسة وتصنيف فقرات الدراسة (5) مجالات في الضغوط النفسية هي: المواد الدراسية، والمدرسين، وأسرية، والأصدقاء، والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجاً من أربع درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1 = لا أعاني من هذه المشكلة، 2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة، 3= اعاني من هذه المشكلة بدرجة متوسطة، 4 =أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) .

صدق المقياس:

لقياس صدق الأداة قام الباحثون بالاستناد إلى ما قام به داوود (1995) حيث تم عرضها على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى مناسبتها للبيئة العمانية، والمعالجة اللغوية، ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية، وهل تعبر عن مشكلة الدراسة كما ورد في (الجبلي، 2006).

ثبات المقياس:

تم الاستناد إلى ما قام به داوود (1995) من خلال حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار (Test – Retest) بفاصل زمن بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مقداره اسبوع واحداً. على التوالي كما ورد في (الجبلي، 2006).كما قام الباحثون بتطبيقه على عينة

بلغت (50) طالبة وطالبة من الصف العاشر والحادي العاشر وقد بلغت قيمة الثبات الكلي (0.947). بينما بلغت قيمة الثبات حسب مجالات الدراسة (اختيار المواد الدرسية، والأسرية، والأصدقاء، والمدرسين، والتخطيط للمستقبل) هي:(0.837، 0.868، ، 0.807، 0.853، ، 0.898)

ثانيا: مقياس المساندة الاجتماعية:

استعانت الباحثة بالأداة التي قامت بإعدادها وتقنينها (السنيدية، 2021) حيث قامت الباحثة ببناء أداة تتكون من (25) فقرة موزعة على محوري الأسرة والأصدقاء وأضاف الباحثون محور المدرسة ليصبح اجمالي الفقرات (35) فقرة. وتم استخراج قيمة ثبات الأداة حسب ألف كرونباخ والتي بلغت(0.950). كما بلغ ثبات المحاور حسب الترتيب (الأسرة، والأصدقاء، والمدرسة) هي:(0,923، و0.911، و0.915) على التوالي.

الأساليب الإحصائية: تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار(T.test) للبحث عن الفروق بين المتغيرات ذات المستويين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الثبات ألفا كرونباخ.

4-نتائج الدراسة ومناقشتها

- **نتائج السؤال الأول:** "ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان"؟

وللإجابة على السؤال الأول للدراسة فقد استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الصفين العاشر الأساسي والحادي عشر الأساسي. وقد تم استخدام تصنيف ليكرت الرباعي لتحديد درجة الشدة في التعرض لمستوى الضغوط النفسية والتي جاءت كالتالي:

من 1 إلى 1.74 (ضعيفة جدا) من 1.75إلى 2.49 (ضعيفة)

من 2.50 إلى 3.24 (متوسطة) من3.25 إلى 4 (شديدة).

جدول (2) مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة العاشر والحادي عشر بسلطنة عمان

مجال الضغوط	المتوسط	الانحراف	مستوى الضغوط
اختيار المواد الدراسية	2.6136	.67362	متوسطة
الأسرية	3.4822	.56909	شديدة
الأصدقاء	3.4369	.58574	شديدة
المدرسين	3.0492	.78520	متوسطة
الانفعالية/التخطيط للمستقبل	2.6981	.82795	متوسطة
الضغوط ككل	3.0680	.54229	متوسطة

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر قد حاز على مستوى متوسط حسابي (3.068). وظهرت الضغوط النفسية لدى الطلبة في الصفين العاشر والحادي عشر على مستوى شديد في محوري الأسرة والأصدقاء بمتوسط حسابي 3.4822 و3.4369 على التوالي. بينما حصلت محاور الضغوط (الدراسية، المدرسين، التخطيط للمستقبل) على مستوى متوسط بمتوسطات حسابية (2.6136، 3.0492، 2.6981) على التوالي. وقد تطابقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة(Meher & Meher, 2021b) ودراسة (Neeta & Rani , 2020) .وقد يدل ذلك على أن الطلبة في هذه المرحلة يعانون وبشدة من الضغوط النفسية وبخاصة عند التعرض لأحداث متزامنة: كاختيار المواد الدراسية، او عند أداء الاختبارات النهائية، أو عند ظهور الأمراض، إلخ.

- **نتائج السؤال الثاني:** "ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان"؟

جدول (3) مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة العاشر والحادي عشر بسلطنة عمان

المساندة الاجتماعية	المتوسط	الانحراف	مستوى المساندة الاجتماعية
الأسرية	3.9769	.84530	كبيرة
الأقران	3.6746	.93192	كبيرة

المساندة الاجتماعية	المتوسط	الانحراف	مستوى المساندة الاجتماعية
المدرسية	3.4373	.96773	متوسطة
المساندة الاجتماعية ككل	3.6969	.76527	كبيرة

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية لمستوى المساندة الاجتماعية التي يحصل عليها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية قد حازت على مستوى كبير بمتوسط حسابي (3.367). وقد أظهرت محوري الأسرة والأقران بمستوى كبير بمتوسط حسابي (3.976 و3.675) على التوالي، بينما حصل متوسط المدرسة على مستوى متوسط بمتوسط حسابي وقدره 3.437. وقد يعزو ذلك إلى أن العامل الأساسي في تشكيل حياة المراهقين عامة وفي توجيه اختياراتهم هي الأسرة، كما ان الطلبة في هذه المرحلة يعبرون عن حاجتهم إلى والديهم في مرحلة المراهقة، كما أن الأسرة تلعب دورا في التعرف على حاجة أبنائهم وتساعده على الاستقلال، وتحمل المسئوليات، واتخاذ القرارات، والتخطيط للمستقبل (فهمي، 1996؛ محمود، 1984). كذلك وضح (فايد، 2001) من أن للمساندة الاجتماعية دور في خفض مستوزى الضغوط، بغض النظر عما إذا كان الطلبة يخبرون أو لا يخبرون بضغوط حياتهم المرتفعة.

- **نتائج السؤال الثالث**: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية بسلطنة عمان"؟

وللإجابة على السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية.

جدول (4) العلاقة بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر بسلطنة عمان

المجال	المساندة الاجتماعية	
	قيمة "ر"	الدلالة
الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية	0.534	0.000

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباط إيجابية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية التي تمر بالطلبة خلال فترة اختيار المواد الدراسية حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون وتوصلت الدراسة إلى قيمة ارتباط (0.534) بمستوى دلالة (0.000). ويتضح من ذلك وجود علاقة ارتباط موجبة بين الضغوط النفسية ومستوى المساندة الاجتماعية التي يحصل عليها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية؛ بمعنى أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية زاد مستوى المساندة الاجتماعية التي يحصل عليها الطلبة من الأسرة والأصدقاء والمدرسة. وقد توصلت دراسة (Tao, Dong , Pratt, Hunsberger&Pancer,2000) إلى علاقة سلبية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، حيث كلما قل مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة للطلبة كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة (Neeta & Rani , 2020) كما أظهرت دراسة (Dollete et al., 2004) أن المساندة الاجتماعية توصف بأنها عازل ضد ضغوط الحياة بالإضافة إلى أنه عامل يعزز الصحة والعافية كما ورد في (Safree et al., 2010). كما بين (فايد، 2001) من أن المساندة الاجتماعية لها تأثير كبير حينا يكون مستوى الضغوط النفسية مرتفعا نسبيا، تعد كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن مستوى ارتفاع الضغوط.

- **نتائج السؤال الرابع**: "هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية تبعا لمتغير النوع، نوع التعليم، الصف الدراسي"؟

وللإجابة على السؤال السابق تم استخدام اختبار (t.test) للكشف عن وجود فروق إحصائية في النوع، ونوع التعليم، والصف الدراسي، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

جدول رقم (5) الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة وفقاً لمتغير النوع

مجال الضغوط	المتوسط الحسابي		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ذكور	إناث			
اختيار المواد الدراسية	2.7138	2.5132	5.681	762.055	.000
الأسرية	3.4834	3.4810	.059	771	.953
الأقران	3.4435	3.4304	.311	771	.953
المدرسين	3.2274	2.8705	6.485	771	.000
التخطيط للمستقبل	2.9755	2.4199	6.484	764.428	.000
الضغوط ككل	3.1765	2.9593	5.680	771	.000

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α =0.05 في الضغوط النفسية ككل التي يعاني منها طلبة الصف العاشر والحادي عشر عند اختيار المواد الدراسية التي يرغب الطالب بدراستها في الصف الثاني عشر حيث حصلت على مستوى دلالة (0.000) وذلك لصالح الذكور؛ حيث كان المتوسط الحسابي أعلى للذكور من الإناث. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α =0.05 في الضغوط الدراسية المتعلقة بالدراسة، المدرسين، والتخطيط للمستقبل لصالح الذكور، ولم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة، والأقران. وقد توصلت دراسة (إلى نتيجة عكسية وهي أن الفتيات يعانين من مستويات توتر أعلى من الذكور مع الوالدين والأقران وأن قدرة الذكور في الاندماج مع الضغوط أعلى من الإناث وقد يرجع ذلك إلى طبيعة نمط العيش في الدول العربية حيث يتحمل الذكور ضغوطا أسرية في مختلف الجوانب منها (مستوى الإنجاز، التخطيط للمستقبل، التخصص، المهنة في المستقبل، الزواج....إلخ) حيث توصلت الدراسة حسب الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية لصالح الذكور والذي بدوره يؤدي إلى ضعف الاتفاق بين الأبناء والأسرة، فيلجأ للأصدقاء للتعبير عن مشاعرهم ولذي قد يؤدي إلى زيادة التوتر لديهم.

جدول رقم (6) الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة وفقاً لمتغير الصف الدراسي

مجال الضغوط	المتوسط		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	الصف10	الصف11			
اختيار المواد الدراسية	2.7673	2.4564	6.589	771	.000
الأسرية	3.4879	3.4764	.279	771	.781
الأقران	3.4246	3.4496	-.594-	771	.552
المدرسين	3.1904	2.9046	5.141	771	.000
التخطيط للمستقبل	2.8954	2.4961	6.904	771	.000
الضغوط ككل	3.1618	2.9721	4.943	771	.000

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α =0.05 في الضغوط النفسية ككل التي يعاني منها طلبة الصف العاشر والحادي عشر عند اختيار المواد الدراسية التي يرغب الطالب بدراستها في الصف الثاني عشر حيث حصلت على مستوى دلالة (0.000) وذلك لصالح الذكور؛ حيث كان المتوسط الحسابي أعلى للذكور من الإناث. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α =0.05 في الضغوط الدراسية المتعلقة بالدراسة، المدرسين، والتخطيط للمستقبل لصالح الذكور، ولم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة، والأقران. ولم توجد دراسات تناولت الفروق بين الصفين العاشر والحادي عشر في مستوى الضغوط النفسية التي يمر بها الطلبة خلال مرحلة اختيار المواد الدراسية. وينظر الباحثون إلى أن الطلبة في الصف العاشر يمررون بضغوط أكبر في العوامل المتعلقة (اختيار المواد الدراسية، الأسرية، والتخطيط للمستقبل) من طلبة الصف الحادي عشر وقد يعزو ذلك أن المرحلة الأولى لاختيار المواد الدراسية تتم في الصف العاشر، وأن تغيير الخيارات في الصف الحادي عشر يتم في حدود ضيقة في الصف الحادي عشر، ولذلك يجب أن يتم الاختيار وفق دراسة وفهم ووعي ودراية من الطالب وقد يلجأ الطلبة في هذه المرحلة لوالديهم فتزيد الضغوط النفسية لديهم كون الوالدين يعولون على أبنائهم لتحقيق مستوى إنجاز عالي واختيار تخصصات ذات مكانة عالية في المستقبل. أما وجود فروق لصالح طلبة الصف الحادي عشر في العوامل المتعلقة (الأقران، والمدرسين) فيعزو ذلك إلى طبيعة مرحلة المراهقة حيث يلجأ الطلبة للأقران في مرحلة تثبيت الخيارات في الصف الحادي عشر فيحدث هناك ضغط من الأصدقاء أو المدرسين لترك المادة أو البقاء فيها.

جدول رقم (7) الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة وفقاً لمتغير نوع التعليم

مجال الضغوط	المتوسط		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	أساسي	متقدم			
اختيار المواد الدراسية	2.6856	2.5476	2.859	771	0.005
الأسرية	3.5298	3.4304	-2.433-	771	0.015
الأقران	3.3497	3.5171	-4.008-	771	0.000
المدرسين	3.1259	2.9787	2.612	771	0.000
التخطيط للمستقبل	2.8422	2.5658	4.687	755.019	0.000

الضغوط ككل	3.0964	3.0420	1.395	771	.163

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α =0.05 في الضغوط النفسية ككل التي يعاني منها طلبة الصف العاشر والحادي عشر عند اختيار المواد الدراسية التي يرغب الطالب بدراستها في الصف الثاني عشر. بينما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α =0.05 في الضغوط الدراسية المتعلقة باختيار المواد الدراسية، الأسرة، والمدرسين، والتخطيط للمستقبل لصالح النظام الأساسي في العوامل (اختيار المواد الدراسية، الأسرية، المدرسين، التخطيط للمستقبل. مما يدل على أن الطلبة الذي يختارون التعليم الأساسي يحصلون على دعم أكبر من خلال فترة اختيار المواد الدراسية من الأسرة والمدرسين والتخطيط للمستقبل حيث يبذل الجميع دورا فعالا في اقناع الطلبة بأهمية التعليم الأساسي وأن يحتوي على تخصصات مناسبة لسوق العمل في المستقبل بينما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الأقران لصالح التعليم المتقدم. وقد يعزو ذلك إلى صعوبة التعليم المتقدم وبالتالي فإن الأقران يقدمون لبعضهم البعض الدعم النفسي اللازم لتجاوز الصعوبات التي يواجهها الطلبة في هذا النوع من التعليم.

- **نتائج السؤال الخامس**: هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية تبعا لمتغير النوع، نوع التعليم، الصف الدراسي؟

جدول رقم (8) الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية لدى الطلبة وفقاً لمتغير النوع

مجال المساندة الاجتماعية	المتوسط		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ذكور	إناث			
الأسرة	4.0911	3.8625	3.792	771	0.000
الأصدقاء	3.8518	3.4969	5.388	771	0.000
المدرسة	3.7351	3.1386	9.003	771	0.000
المساندة الاجتماعية ككل	3.8938	3.4994	7.411	771	0.000

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية α =0.05 في مستوى المساندة الاجتماعية ككل التي يحصل عليها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية حيث بلغت مستوى الدلالة (0.000) تعود لصالح الذكور، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور (الأسرة، الأصدقاء، المدرسة) ولصالح الذكور. وقد خالفت نتيجة الدراسة الحالية دراسة (السرسي وعبد المقصود، 2001) حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إدراك كل منهم للمساندة الاجتماعية. وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي في الدراسة السابقة وأوضحت أن الإناث أكثر إدراكا للمساندة الاجتماعية من الذكور (Burke&Weire,1996، .، 1994 ،Wiseman,etal.؛1995 ،Commerford,M.&Reznikoff,M.) وقد يعزى النتائج لصالح الذكور إلى نظرة المجتمع التي ترى أن الذكور بحاجة أكبر إلى الرعاية والاهتمام حتى تشكل لديهم الاختيارات الصحيحة والقرار الصحيح والرغبة في التعليم؛ ليتمكن الذكور من الحصول على فرصة الدراسة في الجامعة وامتهان وظيفة في المستقبل؛ ويصبح قادرا على استكمال خطته المستقبلية سواء(المهنية، الاجتماعية). كما توصلت الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين (الأسرة) وغيرها، تعد عاملا مهما في الصحة النفسية وتخفض أو تستبعد عواقب أحداث الحياة على الصحة (أبو أسعد، 2015).

جدول رقم (9) الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية لدى الطلبة وفقاً لمتغير الصف الدراسي

مجال المساندة الاجتماعية	المتوسط		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	الصف10	الصف11			
الأسرة	4.0691	3.8826	3.792	-*--771	.000
الأصدقاء	3.8126	3.5333	5.388	771	.000
المدرسة	3.7353	3.1322	9.003	771	.000
المساندة الاجتماعية ككل	3.8740	3.5156	7.411	771	.000

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية α =0.05 في مستوى المساندة الاجتماعية ككل التي يحصل عليها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية حيث بلغت مستوى الدلالة (0.000) تعود لصالح الذكور، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور (الأسرة، الأصدقاء، المدرسة) ولصالح الصف العاشر. ولم تتوصل الدراسة إلى دراسات سابقة تقيس مستوى المساندة الاجتماعية ضمن متغير الصف الدراسي خلال فترة اختيار المواد الدراسية. وتعزو النتائج الحالية فروقا لصالح الصف العاشر في مستوى المساندة الاجتماعية لأهمية مرحلة اختيار المواد الدراسية وهي مرحلة حرجة يحتاج الطلبة فيها إلى

الدعم النفسي حيث يختار فيها للمرة الأولى المواد الدراسية وتسعى الأسرة والمدرسة والأصدقاء إلى احتواء الطالب في هذه الفترة التي يقرر فيها الطالب المواد التي سيدرسها في الصفين الحادي عشر والثاني عشر والتي على ضوءها يستطيع اختيار التخصص المناسب له في المستقبل. وقد وضحت دراسة أن المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة والأصدقاء تساعد في التقليل من الضغوط من الضغوط النفسية وتحسين الأداء الأكاديمي(Safree et al., 2010). وقد وجدت أدلة على أن المساندة الاجتماعية سواء في المدرسة أو المنزل، أو الصداقات، تزود بعازل فعال ومخفف للصدمات ضد آثار الضغوط النفسية وتسهم في التوافق النفسي الاجتماعي للطالب في البيئة المحيطة (أبو أسعد، 2015، ص.175).

جدول رقم (10) الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية لدى الطلبة وفقاً لمتغير نوع التعليم

مجال المساندة الاجتماعية	المتوسط		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	أساسي	متقدم			
الأسرة	3.9786	3.9754	.053	771	.958
الأصدقاء	3.7482	3.6070	2.108	771-+-	.035
المدرسة	3.6752	3.2188	6.737	771	.000
المساندة الاجتماعية ككل	3.8022	3.6002	3.695	771	.000

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية α =0.05 في مستوى المساندة الاجتماعية ككل التي يحصل عليها طلبة الصف العاشر والحادي عشر خلال فترة اختيار المواد الدراسية حيث بلغت مستوى الدلالة (0.000) تعود لصالح التعليم الأساسي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محوري المدرسة، والأصدقاء لصالح التعليم الأساسي. وقد يعزو ذلك إلى أن مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الأساسي أكبر من التعليم المتقدم؛ حيث يظن الطلبة وأولياء الأمور أن فرصة الطالب الذي يختار التعليم الأساسي محدودة وأقل من التعليم المتقدم في الحصول على تخصصات مناسبة في الجامعات والكليات، وبالتالي تكون فرصته أقل في الحصول على المهنة المناسبة في المستقبل وكون العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية موجبة فإنه كلما زادت الضغوط النفسية زاد مستوى الدعم المقدم من المدرسة من (مدرسين وأخصائي توجيه مهني وغيرهم من الكادر الإداري والتدريسي، والأصدقاء) بينما لم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الأسرة، وقد يعزو ذلك أن الأسرة تقدم الدعم والمساندة للأبناء سواء اختيار الطالب التعليم المتقدم أم الأساسي فالأسرة تمثل الداعم الأول والرئيسي للطالب في هذه المرحلة مهما كانت اختياراته المستقبلية.

التوصيات والمقترحات.

1. تطبيق مقاييس الضغوط النفسية قبل اختيار المواد الدراسية لتحديد مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة.
2. الاهتمام بتطبيق برامج إرشادية توجيهية وجلسات إرشادية فردية وجماعية للتخفيف من حدة الضغوط النفسية.
3. تكثيف التوعية لأولياء الأمور حول أهمية المساندة الاجتماعية ودورها في التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة خلال فترة اختيار المواد الدراسية.
4. تكثيف الدورات التدريبية للمعلمين حول الخصائص النفسية للطلبة وآلية تقديم المساندة الاجتماعية من قبل المعلمين خلال فترة اختيار المواد الدراسية.
5. إجراء دراسة حول الضغوط النفسية لدى عينة ممثلة من طلبة الصف العاشر في سلطنة عمان خلال فترة اختيار المواد الدراسية.
6. إجراء دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية في ضوء متغيرات المستوى التحصيلي للوالدين، مستوى الدخل.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- ابريعم، سامية. (6 6, 2011). الأمن النفسي لدى المراهقين(دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة. مختبر تطوير الدراسات النفسية والتربوية، الصفحات 279-520.
- أبو سنينة، نهاد وعطا محمود. (2007). العلاقة بين أساليب التنشئة الوالدية والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مديرية تربية عان الثانية. [دراسة ماجستير غير منشورة]، الصفحات 124-1.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Amirsardari, M., Karimi, Z., Fathizadeh, S., & Khatti, F. (2017). Evaluation of the Relationship between Perceived Social Support and Mental Health of Students in Tehran (Vol. 5, Issue 3).
- Hill, C. (2015). the_relationship_of_family_support_to_family_outcomes. UNC School of Social Work.
- Hombrados-Mendieta, M. I., Gomez-Jacinto, L., Dominguez-Fuentes, J. M., Garcia-Leiva, P., & Castro-Travé, M. (2012). Types of social support provided by parents, teachers, and classmates during adolescence. Journal of Community Psychology, 40(6), 645–664. https://doi.org/10.1002/jcop.20523
- Ingkachotivanich, N., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., Oon-Arom, A., Karawekpanyawong, N., Lohanan, T., & Leesawat, T. (2022). Different Effects of Perceived Social Support on the Relationship between Perceived Stress and Depression among University Students with Borderline Personality Disorder Symptoms: A Multigroup Mediation Analysis. Healthcare, 10(11), 2212. https://doi.org/10.3390/healthcare10112212
- Kalkan, M., & Epli-Koç, H. (2011). Perceived Social Support From Friends as Determinant of Loneliness in a Sample of Primary School (Vol. 8, Issue 4).
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L., & Grethel, M. (2015). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. Frontiers in Psychology, 6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01028
- Lisboa, T., Da Silva, W. R., Santos Silva, D. A., Gomes Felden, É. P., Pelegrini, A., De Jesus Dutra Lopes, J., & Beltrame, T. S. (2021). Social support from family and friends for physical activity in adolescence: Analysis with structural equation modeling. Cadernos de Saude Publica, 37(1). https://doi.org/10.1590/0102-311X00196819
- Meher, V., & Meher, L. (2021a). Psychological Stress among Higher Secondary School Students during Covid Era in relation to Gender, Caste, and Locality. International Journal of Theory and Application in Elementary and Secondary School Education, 3(2), 22–38. https://doi.org/10.31098/ijtaese.v3i2.540
- Neeta, K. M., & Rani Singh Professor, D. (2020). Academic Stress Among Higher Secondary School Students: A Critical Study. www.ijert.org
- Safree, A., Yasin, M., & Dzulkifli, M. A. (n.d.). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. www.ijbssnet.com