الضغوط النفسية لدى طلاب الشهادة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. رجاء رمضان عبد النبي
المؤلف https://orcid.org/ 0009-0008-6989-538X
قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية طرابلس- جامعة طرابلس. ليبيا
Ramdn555@gmail.com

Psychological Stress Among Secondary School Certificate Students in Light of Certain Demographic Variables

Dr. Raja Ramadan Abdel Nabi
Department of Educational and Psychological Sciences – Faculty of Education, Tripoli – University of Tripoli, Libya
تاريخ الاستلام: 10-04-2026، تاريخ القبول: 25-04-2026، تاريخ النشر: 01-06-2026.

الملخص:

يهدف البحث إلي الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الشهادة الثانوية، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتخصص الدراسي والجنس، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (102) طالبا وطالبة، (59) طالبا و(43) طالبة من مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة طرابلس، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ولجمع بيانات البحث استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية" الدى أعداه كل من (خرباش، طوبال، 2016)، وتوصلت النتائج إلى ان مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث جاء بدرجة منخفضة، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور/ إناث) في مقياس الضغوط النفسية وأبعاده، وفيما يتعلق بمتغير التخصص الدراسي أظهرت النتائج إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية وأبعاده وفقا للتخصص الدراسي (علمي/ أدبي).

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية – طلاب الشهادة الثانوية، – التخصص الدراسي.

Abstract:

The study aims to identify the level of psychological stress among secondary school certificate students, and to examine the relationship between psychological stress and both academic specialization and gender. To achieve the study objectives, the descriptive correlational approach was adopted. The study sample consisted of (102) male and female students, including (59) males and (43) females from the secondary school certificate level in Tripoli, selected using stratified random sampling. To collect data, the researcher used the "Psychological Stress Scale for Adolescent Secondary School Students" developed by Kherbach and Toubal (2016). The results revealed that the level of psychological stress among the study sample was low. There were no statistically significant differences between genders (males/females) in the overall psychological stress scale or its sub-dimensions. Regarding the variable of academic

specialization, the results showed no statistically significant differences in the psychological stress scale or its sub-dimensions based on academic specialization (scientific vs. literary).

Keywords: Psychological stress; secondary school certificate students; academic specialization.

المقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية أحد سمات العصر الحديث، فهي جزء لا يتجزأ من حياة الفرد، وذلك للتقدم السريع والمتلاحق في مختلف جوانب الحياة، فهي عبارة عن استجابة تفاعلية بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها ويتفاعل معها، ويترتب عن هذا التفاعل الكثير من المتطلبات والتحديات التي تفوق قدرة الفرد وامكانياته على مواجهتها والتعامل معها، وعدم قدرته على استخدام الأساليب المناسبة للتأقلم مع هذه الضغوط ، مما يعرض الفرد للعديد من الضغوط التي تؤثر على معظم جوانب شخصيته، ويكتسب البحث أهميته من خلال تسليط الضوء على شريحة من شرائح المجتمع وهم طلاب مرحلة الشهادة الثانوية، ويعتبر طلاب مرحلة الشهادة الثانوية أكثر عرضة للضغوط الداخلية والخارجية، فهم يمرون بمرحلة انتقالية بين الطفولة والمراهقة يعانون فيها من تغيرات متسارعة ومتنوعة، إضافة إلى أنهم مقبلون على امتحانات نهائية مصيرية يتحدد على ضوؤها مسارهم الاكاديمي والمهني، وهذه الضغوط ناتجة من مصادر متنوعة كالضغوط الاجتماعية تتمثل في طموحات الوالدين وتوقعاتهم المرتفعة بمستقبل أبنائهم التي قد تتخطي قدراتهم وامكانياتهم واستعداداتهم، ومطالبتهم بتحقيق النجاح والتفوق، والضغوط الأكاديمية مثل كثافة البرنامج الدراسي، والمناهج الدراسية الغير مرنة التي لا تراعى الفروق الفردية للطلاب، والمنافسة الشديدة بينهم، والقلق المرتبط بضغط الامتحانات ومعايير التقييم، وأيضا هناك الضغوط المرتبطة بطموحات الطالب وقدراته على تجاوز الصعوبات، كلها تؤدى إلي ارتفاع مستوي التوتر والقلق لدي الطلاب، وتختلف استجاباتهم لتلك الضغوط النفسية باختلاف حجمها وخصائصهم وطبيعة المجتمع الدى يعيشون فيه، الامر الذى ينعكس سلبا على صحتهم الجسمية والنفسية، ولذا جاء البحث الحالي للتعرف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الشهادة الثانوية، والكشف عن أسبابها ومصادرها، وذلك بدارستها دارسة عملية وعلمية و محاولة إيجاد حلول للحول للحد من الضغوط النفسية.

مشكلة البحث:

يتعرض طلاب الشهادة الثانوية للعديد من التحديات والضغوط في المجالات النفسية والاجتماعية والأكاديمية الناتجة للعدة عوامل، فهي مرحلة عمرية مصيرية في حياة الطلاب، بناء عليها يتحدد مسارهم الأكاديمي والمهني في المستقبل، و تتزامن هده المرحلة مع فترة المراهقة المتأخرة، وما تشهده من تغيرات سريعة في المستويين النفسي والاجتماعي، و ما تصاحبه من تقلبات انفعالية عنيفة، مما يعرض الطلاب لمجموعة من الضغوط، بالإضافة إلى المتطلبات والاعباء الملقاة على عاتق الطلاب والتي تتمثل في

المتطلبات الاكاديمية والاجتماعية المتزايدة، ونظرا للأثر الدى تتركه الضغوط النفسية المحيطة بالفرد على صحتهم النفسية وتفاعلهم مع المجتمع.

وانطلاقا مما سبق تبرز أهمية دراسة مصادر الضغوط النفسية لدي طلاب الشهادة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، على وجه الخصوص متغيري التخصص الدراسي والجنس، فمن جهة يلعب متغير الجنس دور مهما في تحديد الاستجابة للضغوط النفسية، حيث تشير بعض الدراسات التربوية السابقة إلى ان الاستجابات لضغوط النفسية تختلف باختلاف الجنس وتبعا لخصائصهم الفردية التي تميزهم بعضهم عن بعض والظروف البيئة المحيطة بهم. مثل دراسة (لطيف،2025، أبوشعالة،2023)، التي تشير نتائجها على وجود فروق في مستوي الضغوط النفسية بين الذكور والاناث. ومن جانب أخر يعتبر التخصص الدراسي من العوامل المؤثرة في طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب، إد تختلف متطلبات الدراسة في التخصصين العلمي والادبي باختلاف طبيعة المواد الدراسية فطلاب القسم العلمي غالبا ما يتعرضون لضغوط مرتبطة بالمواد التطبيقية التي تتطلب التفكير المنطقي وحل المشكلات، بينما يواجه طلاب القسم الادبي ضغوطا تتعلق بالمواد النظرية التي تتطلب فهم والحفظ والتحليل اللغوي. وقد أكدت دراسات (الحمضاوي،2024، طرونة،2022، شحاته،2024)، وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين طلاب التخصصين (علمي/ أدبي).

ولذا جاء.. البحث الحالي للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدي طلاب الشهادة الثانوية، مع التركيز على تحليل الفروق بين متغيري التخصص الدراسي والجنس، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الاتية:

1- ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الشهادة الثانوية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي)؟

أهداف البحث:

1- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الشهادة الثانوية.

2- معرفة الفروق في مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) لدي طلاب الشهادة الثانوية.

3- معرفة الفروق في مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) لذي طلاب الشهادة الثانوية.

أهمية البحث:

أولا: الأهمية النظرية:

1- تأتى أهميته البحث من خلال تسليط الضوء على فئة مهمة من فئات المجتمع وهي طلاب الشهادة الثانوية، فهم يمرون بمرحلة نمائية وانتقالية حرجة، يتعرضون فيها للمتطلبات المتزايدة عليهم من قبل المجتمع والمدرسة، مما يعرضهم للضغوط، نتيجة عدم قدرتهم على مواجهتها.

2- يساهم البحث في إثراء الادبيات التربوية والنفسية من خلال التعرف على نوع ومصادر الضغوط النفسية التي قد يعاني منها طلاب الشهادة الثانوية، مما قد يفتح أفاقا جديدة امام الباحثين لتناول فهم ابعد واوسع للظاهرة.

3- تكمن أهمية البحث من خلال الظاهرة التي تتصدى لها بدراسة، وهي مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الشهادة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية وتحديدا التخصص الدراسي والجنس، من خلال استعراض النظريات والدراسات السابقة التي تناولت طلاب مرحلة الثانوية.

ثانيا: الأهمية التطبيقية:

1- قد تفيد نتائج البحث في توجيه أنظار القائمين على العملية التربوية والتعليمية، في اعداد وتقديم البرامج الإرشادية وتوجيهيه، مخصصة لفئة طلاب الشهادة الثانوية لخفض حدة الضغوط التي يتعرضون لها وتزويدهم بالمهارات اللازمة لمواجهتها والتعامل معها بالإيجابية.

2- ممكن ان تفيد نتائج البحث في توعية وتوجيه أولياء الأمور لاستخدام أساليب تربوية حديثة مع أبنائهم، قائمة على الدعم النفسي والاجتماعي بدلا من التهديد والعقاب.

3- تساهم نتائج البحث في توجيه أنظار المعلمين ومخططي المناهج لاستخدام استراتيجيات تدريسه حديثة مع الطلاب، وخاصة الدين تواجههم ضغوط نفسية، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم، ليكونوا قادرين على مواجهتها، ويعزز من دافع التعلم لديهم، ويحافظ على صحتهم وتوازنهم النفسي.

حدود البحث:

1- الحد البشري: تم إجراء البحث على عينة من طلاب مرحلة الشهادة الثانوية.

2- الحد المكاني: تم اجراء البحث على بعض مدراس التعليم الثانوي التابعة لمراقبة تعليم سوق الجمعة بمدينة طرابلس.

3- الحد الزماني: تم إجراء البحث خلال العام الدراسي (2025-2026).

مصطلحات البحث:

1- الضغوط النفسية: يعرفها (عثمان) بأنها " تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداع والإحباط والحرمان والقلق. (عثمان، 2001، 96)

وتعرف إجرائيا: بأنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلاب من خلال إجابته على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة.

2- طلاب المرحلة الثانوية: يعرفها (الصياح) بأنها "هي المرحلة الدراسية التي تعتبر حلقة وصل بين مرحلتين المتوسطة والمرحلة الجامعية، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات دراسية، وتتشعب فيها التخصصات بعد الصف الأول الثانوي إلى التخصص العلمي والتخصص الادبي، وتكون أعمارهم عادة (15- 18) سنة، والطالب الذي يتخرج من المرحلة الثانوية يمنح شهادة تسمى الشهادة الثانوية العامة". (الصياح،2018، 102)

وتعرف إجرائيا: هم جميع الطلاب والطالبات الملتحقين بالصف الثالث ثانوي الذين تم اختيارهم كعينة للبحث، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية عليهم بنجاح.

الإطار النظري:

مفاهيم الضغوط النفسية:

- ويعرفه (معروف) بأنها" حالة نفسية وذهنية واجتماعية يتعرض لها الانسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التوافق وما يصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة". (معروف،2001، 21)

- ويعرفه: (مختار) بأنها" حالة صراع والقلق والتوتر التي يعيشها طالب المرحلة الثانوية نتيجة الأفكار والمخاوف والمواقف الي يتعرض لها سواء كان ذلك نابع من أسرته أو بسبب دراسته وما يرتبط بذلك من ماديات فضلا عما تسببه السوشيال ميديا من مقارنات وتهديدات". (مختار، 2023، 233)

- ويعرفه (البطي) بأنها "حالة من التوتر الجسمي والنفسي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه للظروف وصعوبات تتحدي قدراته، وإمكاناته للتكيف، وتؤدي إلى اختلال في توازنه الجسمي، والنفسي وتولد لديه مشاعر الخوف، والقلق، وتخاطر بصحته النفسية ورفاهيته وتؤدي في النهاية إلى إصدار استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (البطي، 2018، 25)

أعراض الضغوط النفسية: يري (عسكر، 2003) أن أعراض الضغوط النفسية تتمثل فيما يلي:

1- الاعراض الجسدية: الصداع بأنواعه، ألم في العضلات، عدم الانتظام في النوم العرق الزائد، التوتر العالي.

2- الاعراض الفكرية أو الذهنية: الصعوبة في اتخاذ القرارات، الاضطراب في التفكير، النسيان، الصعوبة في التركيز، ذاكرة ضعيفة والصعوبة في استرجاع الاحداث، استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

3- الاعراض الانفعالية: العصبية، سرعة الغضب، تقلب المزاج، سرعة الانفعال.

4- الاعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: لوم الاخرين، فقدان الثقة بالأخرين، التهكم والسخرية من الاخرين، تصيد أفكار الاخرين. (عسكر،2003، 54)

مراحل الضغوط النفسية: قدم (هانز سيلى) نموذج من ثلاث مراحل لرد فعل الفرد اتجاه الضغوط وهي:

1- مرحلة الإنذار: وهي ردة الفعل الأولى من الجسم، وفيها تنشط الأعضاء لمواجهة الخطر أو التهديد ويقوم الجسم بإفراز الهورمونات ويتسارع النبض والتنفس.

2- مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلو المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر مما يشير إلى مقاومته للضغط.

3- مرحلة الإنهاك: وفيه تستنزف الضغوط طاقة الجسم ويحل بالفرد التعب والإرهاق وتبدأ مرحلة الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة معدة أو ارتفاع ضغط الدم والصداع. (محمد، 2021، 368)

تصنيف الضغوط النفسية: من خلال ما أشار إليه (الصفار،2018) ان الضغوط النفسية تصنف كالاتي:

1- ضغوط إيجابية: ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحان فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف جهده والتغلب على الضغوط ليصل إلى أهدافه وغاياته.

2- الضغوط سلبية: وفى هذا النوع يشعر الفرد باستنفاد طاقته النفسية في مواجهة الضغوط والتحديات التي تفوق إمكاناته وقدراته الجسمية والنفسية. (الصفار، 2018، 380)

مصادر الضغوط النفسية: تتمثل مصادر الضغوط النفسية في الاتي، كما حددها (حسين،2009):

1- الضغوط الاجتماعية: يعتبر المجتمع بكثرة الإفراد والالتزام بمعايير يعد التزاما للعرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي الخروج عنها يحدث إشكاليات لذلك فالمخالفات تصبح قوة ضاغطة على الفرد تسبب له أزمة توثر على علاقته الاجتماعية.

2- الضغوط الاقتصادية: عندما تعصف بالإنسان أزمات مالية، أو خسارة، أو فقدان العمل وكل هذا ينعكس على الحالة النفسية وينجم عن ذلك عدم قدرة الفرد على مسايرة متطلبات الحياة، وكذلك ارتفاع معدلات البطالة.

3- الضغوط الثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية الاجتماعية القائمة في المجتمع، وهذا فضلا عن مشاهدات شبكة الأنترانت.

4-الضغوط السياسة: تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسة وهيمنة بعض القوى في المجتمعات.

5- الضغوط الانفعالية والنفسية: المخاوف المرضية، القلق، الاكتئاب. (حسين، 2009، 38-39)

الاثار الناجمة عن الضغط النفسي: هناك العديد من الأثار التي تحدثها الضغوط النفسية على الفرد، والتي يمكن حصرها في الآتي: (الدعدي،2009).

1-الاثار الفسيولوجية: وتشمل اضطراب عملية الهضم، واضطراب الدورة الدموية، وزيادة أفرز الغدة الدرقية، وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الشهية.

2- الاثار السلوكية: وتشمل الارتجاف، والتغير في تعبيرات الوجه واضطراب عادات النوم، وزيادة تقلصات العضلية، والنسيان، والإهمال وعدم تحمل المسؤولية، وإلقاء اللوم على الاخرين.

3- الاثار النفسية: وتشمل الإرهاق والملل، والتعب، وانخفاض تقدير الذات، والاكتئاب، والأرق، وانخفاض الميل للعمل.

4- الاثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات، والعزلة، وانعدام القدرة على تحمل المسؤولية، والفشل في إداء الوجبات اليومية.

5-الاثار المعرفية: وتشمل اضطراب والتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ بالأحداث المستقبلية، وسوء التنظيم والتخطيط. (الدعدي، 2009، 30)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية: اختلف العلماء في مجال علم النفس التربوي في تفسير مشكلة الضغوط النفسية بحسب اتجاهاتهم الفكرية وكان ذلك على النحو التالي:

1- نظرية موراي: يعد (موراى) كلا من مفهومي الحاجة والضغط مفهومين مركزيين ومتكافئين لا يمكن الفص بينهما في تفسير السلوك الإنساني، حيث يرى أنها يعدان وحدة سلوكية كلية تفاعلية، تتضمن الموقف الضاغط والحاجة، ومن ثم يصعب دراسة الضغوط المنفصلة عن الحاجات، ويعرف الضغط بأنه " صفة

أو خاصية لموضوع بيئي أو شخص تعاق جهوده للوصل إلى هدف معين" وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وأن الضغط الموضوع هو ما يستطيع ان يفعله الفرد في أمر ما، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط ألفا، ويشير إلى خصائص الموضوعات والأفراد ودلالتها كما توجد في الواقع.

ب- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد، ويرتبط سلوك الفرد غالبا بضغوط بيتا، ومن المهم اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الفرقة بين الضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجدة بالفعل. (الصبان، 2003، 48)

2- النظرية الفسيولوجية: يرى العالم هانز سيلي أن الفرد تحت تأثير ضاغط، ويقول إن الاستجابة الفسيولوجية للضاغط هدفها المحافظة على الكائن وعلى حياته، وحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط تمثل عنده مراحل التكيف العام وهي:

أ-الفزع: ويظهر عند التعرض المبدئي للضاغط، وتقل مقاومة الجسم، وربما تنهار.

ب-المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط ملازما للتكيف.

ج- الاجهاد: وهي المرحلة الثالثة، ويكون الجسم فيها قد تكيف غير أن الطاقة استنفدت، وإذا استمرت الاستجابات الدفاعية الشديدة لفترات طويلة، فقد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي. (الرشيدي، 1999، 46)

3- نظرية (سبيلبيرجر) في القلق ذات أهمية في فهم الضغوط النفسية فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، القلق باعتباره سمة، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية، والقلق باعتباره حالة، ويعد الضغط الناتج عن ضاغط مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك من القلق السمة حيث يعد من السمات الشخصية للفرد أصلا، وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم بطبيعة الظروف البيئية المحيطة بالفرد وتكون ضاغطة. (شلوف،2004، 39)

ثانيا: الدراسات السابقة:

1- **دراسة: سلامة الشريقي** (2021) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي طلبة كلية التربية بالعجيلات، هدفت هذه الدراسة، إلى استقصاء العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (72) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد توصلت نتائج إلى وجود ضغوط نفسية لدي طلبة كلية التربية،

وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب تعزي لمتغير التخصص الدراسي (علوم تطبيقه– علوم إنسانية) في مستوي الضغوط النفسية. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سمات الشخصية مثل (سمة الاندفاعية والسيطرة) والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، بينما وجدت علاقة طردية بين سمة الذكاء والضغوط النفسية.

2–**دارسة: حنان الطرونة** (2022) بعنوان: مستوي الضغوط النفسية لدي طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوي الضغوط النفسية لدي طالبات المرحلة الثانوية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة الدراسة (182) طالبة، أظهرت النتائج الدراسة أن مستوي الضغوط النفسية لدى الطالبات جاء بدرجة متوسطة. كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية على المجالات والدرجة الكلية، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات الفرع الدراسي، والصف الدراسي والمعدل.

3–**دراسة: حنان أبوشعالة** (2023) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي طلبة كلية الآداب بجامعة مصراته، استكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية وتدني التحصيل الدراسي بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية تبغا لمتغيري الجنس والتخصص. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة. استخدمت الباحثة مقايس الضغوط النفسية من أعدادها، وتوصلت النتائج إلى أن مستوي الضغوط النفسية لدي عينة الطلاب جاء متوسطا، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لصالح الاناث في مستوي الضغوط النفسية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير التخصص.

4– **دراسة: نايف الابرط، وحنان بلال** (2023) بعنوان: الضغوط النفسية لدي طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء اليمنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدي طلبة الدراسات العليا وعلاقتها ببعض المتغيرات ولتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، و طبق مقياس الضغوط النفسية من أعداد الباحثين، تكونت عينة الدراسة من (25) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها معاناة طلبة الدراسات العليا من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة في بعض المجالات(الدراسية ، والاجتماعية، والثقافية، والصحية، والاسرية)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق

دالة إحصائيا في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

5-**دراسة: هدي عبد المالك** (2023) بعنوان: فاعلية برنامج لتعزيز عقلية النمو في تحسين الأداء الأكاديمي والقدرة علي التعامل مع الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية المتأخرين دراسيا، هدفت هذه دراسة، التي أجرتها الباحثة إلي دارسة فاعلية برنامج موجهة لتعزيز عقلية النمو في تحسين الأداء الأكاديمي وزيادة قدرة الطلاب علي التعامل مع الضغوط النفسية، تكونت العينة من(50) طالبا وطالبة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وطبقت مقياس عقلية النمو من اعداد(الباحثة)، وتوصلت النتائج إلي وجود انخفاض كبير في مستوي الضغوط النفسية لدي أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي لبرنامج عقلية النمو لصالح التطبيق البعدي.

6-دراسة: أنس شحاته (2024) بعنوان: الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة الصف الثالث ثانوي في مدارس بمدينة دمشق، هدفت الدراسة إلى تعرف على مدي انتشار الضغوط النفسية لدي طلبة الصف الثالث الثانوي العام، تكونت عينة الدراسة من (237) طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس مصادر الضغوط لدى طلبة امتحان الشهادة الثانوية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كانت مرتفعة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا على بين أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا على ذات المقياس تبعا لمتغيري المستوي التعليمي للوالدين والتخصص الدراسي.

7-**دراسة: ألاء الحمضاوي** (2024) بعنوان: مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طالبات كلية التربية، تهدف الدراسة إلى للكشف عن الفروق في المستوى الضغوط النفسية بين طالبات كلية التربية. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (434) طالبة، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية، اعداد (المطوع، 2014). وتوصلت النتائج إلى أن طالبات كلية التربية يعانين من ضغوط النفسية بدرجة متوسطة. كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص العلمي لصالح طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي الطالبات في مستويات الضغوط الاجتماعية، والضغوط المادية، والضغوط الشخصية تبعا لمتغير السكن لصالح الطالبات اللاتي يسكن بمفردهن، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية لذي الطالبات في محوري (الضغوط الاجتماعية، والضغوط المستقبلية) تبعا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطالبات ذوات التحصيل، الجيد والمقبول.

8-**دارسة: محمود لطيف** (2025) بعنوان: الضغوط النفسية لذي طلبة المرحلة المتوسطة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدي طلبة المرحلة المتوسطة، والضغوط النفسية بحسب الجنس (ذكور/ إناث)، اعتمدت على الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة، تم اختيارهم عشوائيا، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من اعدادها، وتوصلت النتائج إلى ان طلبة المرحلة المتوسطة يعانون من الضغوط النفسية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الضغوط النفسية بحسب الجنس لصالح الذكور.

9-**دراسة: ميسون ضاري، وفاطمة عباس** (2026) بعنوان: الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت الدراسة إلى قياس مستوي الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة بغداد، والكشف عن فروق في الضغوط تبعا لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمي/ إنساني)، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (100)، طالب وطالبة. واستخدمت الدراسة مقياس الجميلي (2010)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان طلبة جامعة بغداد لا يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في مستوي الضغوط النفسية تعزي لمتغيري النوع والتخصص.

الإجراءات المنهجية للبحث:

منهج البحث: لتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ومتغيراته، التي تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومتغيري التخصص الدراسي والجنس.

مجتمع البحث: تكون من جميع طلاب وطالبات السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي، بقسميها العلمي والادبي، للعام الدراسي (2025- 2026)، بلغ العدد الإجمالي للطلاب (2333) طالبا وطالبة، وذلك حسب الإحصائية العددية الصادرة عن مراقبة التربية والتعليم ببلدية سوق الجمعة في مدينة طرابلس.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من مرحلتين رئيسيتين:

1-العينة الاستطلاعية: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث. وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وبالتحديد صدق المقياس وثابته.

2-العينة الأساسية: اشتملت العينة الأساسية على (102) طالبا وطالبة من طلاب الشهادة الثانوية، للعام الدراسي (2025-2026)، بواقع (43) طالبة و(59) طالبا، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية طبقية لضمان تمثيل متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

أداة البحث:

للجمع البيانات اللازمة للبحث، استندت الباحثة إلى "مقياس الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية" الدى أعداه كل من (خرباش، طوبال، 2016)

وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته الأولية من (42) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد وهم: أولا: الضغوط الدراسية ويتضمن (8) عبارات، ثانيا: الضغوط الشخصية ويتضمن (12) العبارة، ثالثا: الضغوط العلائقية ويتضمن (11) العبارة، رابعا: الاعراض الفيزيولوجية ويتمض (11) العبارة، وتكونت بدائل الإجابة على المقياس من (دائما- أحيانا- نادرا- أبدا)، تم تخصص الدرجات التالية لهذه البدائل على الترتيب (1،2،3،4) وكلما ارتفعت الدرجة دل على شدة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب، ويطبق المقياس على الطلاب الذين تتراوح أعمارهم ما بين (16-19) سنة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحليل البيانات واستخراج النتائج، استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة، بنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وبعد ان تم تفريع بيانات المقياس المتحصل عليها من عينة البحث، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

1. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة صدق الاداة (المقارنة الطرفية)
2. اختبار معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient) لمعرفة ثبات الاداة
3. المتوسط الحسابي الانحراف المعياري والوزن النسبي
4. اختبار بيرسون لقياس الارتباط
5. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الجنس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا: صدق أداة البحث: تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما:

1-الصدق المحكمين: عرضت الباحثة المقياس المكون من (42) عبارة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس التربوي، لأبداء أراءهم وملاحظاتهم على مدي ملاءمة عبارات المقياس للعينة البحث، وعملت الباحثة بآراء المحكمين وذلك بمناسبة المقياس للعينة البحث.

2-المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): وهو حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (27% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (27 % من القيم العليا) لمقياس الضغوط النفسية، وجاءت النتائج لكل بعد من مقياس كما يلي:

الجدول رقم (1) يوضح نتائج اختبار ت للمقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي

	27% من القيم الدنيا		27% من القيم العليا		قيمة اختيار (ت) المحسوبة	قيمة مستوى المعنوية المشاهدة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الضغوط الدراسية	14.88	3.2705	29.13	1.8077	21.998	0.000 دال إحصائيا
الضغوط الشخصية	16.50	3.3381	44.50	1.4142	37.041	0.000 دال إحصائيا
الضغوط العلائقية	13.88	1.9594	36.13	2.9001	39.802	0.000 دال إحصائيا
الضغوط الفيزيولوجية	14.63	2.1339	34.88	4.1209	21.539	0.000 دال إحصائيا
الضغط النفسي ككل	61.75	9.7797	140.38	9.5758	34.558	0.000 دال إحصائيا

يتضح من الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لأبعاد مقياس الضغط النفسي وهي (21.998، 37.041، 39.802، 21.539)، كما بلغت (34.558) للمقياس ككل، كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.364)، وإن قيمة مستوى المعنوية المقابلة لها جاءت أقل من (0.05) وهو مستوى المعنوية المعتمد في البحث، حيث بلغت (0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000)، وعليه يمكن القول إنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لجميع أبعاد مقياس الضغط النفسي وكذلك المقياس ككل.

ثانيا - ثبات أداة البحث: تم حساب ثبات الأداة بطرقتين، هما:

1- **معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)**: يعد ألفا كرونباخ من الاختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات المقياس، وهو اختبار يبين مدى ثبات المقياس، وتكون قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0، 1) ويبين مدى الارتباط بين إجابات مفردات العينة فعندما تكون قيمة معامل ألفا كرونباخ صفر فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ واحد صحيح فهذا يدل على أن هناك ارتباط تام بين إجابات مفردات العينة، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل كرونباخ ألفا (α) هي (0.6) وأفضل قيمة تتراوح بين (0.7 إلى 0.8) وكلما زادت قيمته عن (0.8) كان ذلك أفضل كما بالجدول رقم (2) :

جدول رقم (2) نتائج اختبار كرونباخ ألفا لمقياس الضغط النفسي

المقاييس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ (الثبات)
الضغوط الدراسية	8	0.839
الضغوط الشخصية	12	0.945
الضغوط العلائقية	11	0.905
الضغوط الفيزيولوجية	11	0.897
الضغط النفسي ككل	42	0.971

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن معاملات ثبات أبعاد مقياس الضغط النفسي كانت (0.839، 0.945، 0.905، 0.897)، وتعتبر هذه قيمًا جيدة لأنها أكبر من (0.8)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.971)، وتعتبر هذه قيمة ممتازة لأنها أكبر من (0.9).

2- التجزئة النصفية: وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة عبارات كل محور إلى نصفيين، ويتم حساب العلاقة أو الارتباط بين درجات هذين النصفين وظهرت النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (3) نتائج اختبار التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي

المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط	معامل ثبات سيبرمان
الضغوط الدراسية	**7**	**0.704**	**0.823**
الضغوط الشخصية	**7**	**0.880**	**0.936**
الضغوط العلائقية	**7**	**0.852**	**0.912**
الضغوط الفيزيولوجية	**7**	**0.786**	**0.867**
الضغط النفسي ككل	**28**	**0.933**	**0.964**

يتضح من الجدول السابق رقم (3) أنه توجد علاقة ارتباطية بين عبارات بعد الضغوط الدراسية حيث إن درجة ارتباط العبارات بلغت (0.704)، كما أن معامل ثبات سيبرمان–براون بين النصف الأول والثاني لعبارات هذا البعد بلغ (0.823)، وتعد هذه القيمة عالية ومناسبة للتحقق من ثبات المقياس ، أنه توجد علاقة ارتباطية بين عبارات بعد الضغوط الشخصية حيث إن درجة ارتباط العبارات بلغت (0.880)، كما أن معامل ثبات سيبرمان–براون بين النصف الأول والثاني لعبارات هذا البعد بلغ (0.936)، وتعد هذه القيمة عالية ومناسبة للتحقق من ثبات المقياس، و توجد علاقة ارتباطية بين عبارات بعد الضغوط العلائقية حيث إن درجة ارتباط العبارات بلغت (0.852)، كما أن معامل ثبات سيبرمان–براون بين النصف الأول والثاني لعبارات هذا البعد بلغ (0.912)، وتعد هذه القيمة عالية ومناسبة للتحقق من ثبات المقياس، وتوجد علاقة ارتباطية بين عبارات بعد الضغوط الفيزيولوجية حيث إن درجة ارتباط العبارات بلغت (0.786)،

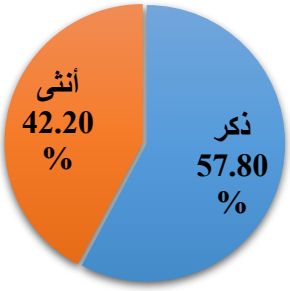
كما أن معامل ثبات سيبرمان–براون بين النصف الأول والثاني لعبارات هذا البعد بلغ (0.867)، وتعد هذه القيمة عالية ومناسبة للتحقق من ثبات المقياس، و توجد علاقة ارتباطية بين عبارات مقياس الضغط النفسي ككل حيث إن درجة ارتباط العبارات بلغت (0.933)، كما أن معامل ثبات سيبرمان–براون بين النصف الأول والثاني لعبارات المقياس بلغ (0.964)، وتعد هذه القيمة عالية ومناسبة للتحقق من ثبات المقياس. وبذلك يكون قد تأكد من صدق وثبات المقياس وصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على تساؤلات البحث.

أولا: تحليل المعلومات الأولية:

1. **الجنس: في** الجدول رقم (4) والشكل رقم (1) تبين لتوزيع مفردات مجتمع البحث حسب الجنس.

جدول رقم (4) يوضح فيها نسب وتكرار البيانات حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	59	%57.8
أنثى	43	%42.2
المجموع	102	%100.0



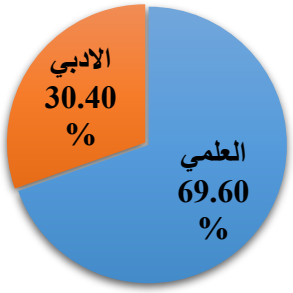
الشكل رقم (1) يوضح نسب لمفردات عينة الدراسة حسب الجنس

يتضح من الجدول السابق رقم (4) والشكل رقم (1) أن أعلى نسبة من المجيبين كانت من الذكور حيث بلغت نسبتهم 57.8%، بينما بلغت نسبة الإناث 42.2%.

2-التخصص: في الجدول رقم (5) والشكل رقم (2) يبين لتوزيع مفردات مجتمع البحث حسب التخصص.

جدول رقم (5) يوضح فيها نسب وتكرار البيانات حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة
العلمي	71	%69.6
الادبي	31	%30.4
المجموع	102	%100.0



الشكل رقم (2) يوضح نسب لمفردات عينة الدراسة حسب التخصص

يتضح من الجدول السابق رقم (5) والشكل رقم (2) أن أعلى نسبة من المجيبين كانت من التخصص العلمي حيث بلغت نسبتهم 69.6%، بينما بلغت نسبة التخصص الأدبي 30.4%.

تصحيح المقياس:

بعد تجميع استمارات المقياس الموزعة، تم استخدام الطريقة الرقمية في ترميز البيانات الخاصة ترميز الإجابات المتعلقة المقياس ليكرث الرباعي كما بالجدول (6):

الجدول رقم (6) توزيع الدرجات على الإجابات المتعلقة بعبارات المقياس

الإجابة	تنطبق دائما	احيانا تنطبق	نادرا تنطبق	لا ينطبق ابدا
الدرجة للفقرة	4	3	2	1
الضغوط الدراسية	32	24	16	8
الضغوط الشخصية	48	36	24	12
الضغوط العلائقية	44	33	22	11
الضغوط الفيزيولوجية	44	33	22	11
الضغط النفسي ككل	168	126	84	42

يتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) لتحديد أوزان العبارات حسب قيم المتوسط المرجح المتحصل عليها نتيجة لتحليل الإجابات كما في الجدول رقم (7)

جدول رقم (7)

المستوى	عدد العبارات	لا يعاني من ضغط	ضغط نفسي منخفض	ضغط نفسي مرتفع	ضغط نفسي حاد
المتوسط المرجح	8	من 8 إلى 14	أكبر من 14 إلى 20	أكبر من 20 إلى 26	أكبر من 26 إلى 32
	12	من 12 إلى 21	21.1 إلى 30	30.1 إلى 39	39.1 إلى 48
	11	من 11 إلى 19.25	19.26 إلى 27.50	27.51 إلى 35.75	35.76 إلى 44
	11	من 11 إلى 19.25	19.26 إلى 27.50	27.51 إلى 35.75	35.76 إلى 44
	42	من 42 إلى 73.5	73.6 إلى 105	105.1 إلى 136.5	136.6 إلى 168

إجابة تساؤلات البحث:

السؤال الاول: ما مستوى الضغط النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية؟

للإجابة على التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي وجاء النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الضغوط النفسية

المقياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
الضغوط الدراسية	102	22.43	4.1875	%70.10	ضغط نفسي مرتفع
الضغوط الشخصية	102	31.33	7.6809	%65.28	ضغط نفسي مرتفع
الضغوط العلائقية	102	23.21	6.4291	%52.74	ضغط نفسي منخفض
الضغوط الفيزيولوجية	102	24.25	6.3782	%55.10	ضغط نفسي منخفض
الضغط النفسي ككل	102	101.22	20.8529	%60.25	ضغط نفسي منخفض

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لمقياس الضغط النفسي ككل بلغ (101.22)، وبلغ الوزن النسبي (60.25%) وهو في المستوى المنخفض، أي إن مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة جاء بدرجة منخفضة. كما يتضح أن بعد الضغوط الدراسية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (22.43) ووزن نسبي (70.10%) وبدرجة ضغط نفسي مرتفع، يليه بعد الضغوط الشخصية بمتوسط حسابي بلغ (31.33) ووزن نسبي (65.28%) وبدرجة ضغط نفسي مرتفع، ثم بعد الضغوط الفيزيولوجية بمتوسط حسابي بلغ (24.25) ووزن نسبي (55.10%) وبدرجة ضغط نفسي منخفض، وأخيرًا بعد الضغوط العلائقية بمتوسط حسابي بلغ (23.21) ووزن نسبي (52.74%) وبدرجة ضغط نفسي منخفض.

أظهرت نتائج البحث الحالي إن مستوى الضغط النفسي لدى عينة الطلاب كان منخفضا. تعزى هذه النتيجة، الي تظافر منظومة متكاملة من بيئات الداعمة التي تسهم في تنمية المناعة والمرونة النفسية لدي الطلاب، مما يعزز قدرتهم على مواجهة التحديات والضغوط الأكاديمية والحياتية بفعالية. وتفسر هدا الانخفاض في مستوي الضغط النفسي ذلك بالدور المحوري الدى تلعبه الاسرة كبيئة داعمة فقد أظهرت الاسرة وعيا عميقا استثنائيا بمتطلبات النمائية والأكاديمية لهدة المرحلة الحرجة، تجلي ذلك في تقديم الدعم الواعي، والتعزيز الإيجابي المستمر، وتوجيه وإرشاد الفعال، تسهم هذه الممارسات الاسرية الإيجابية بشكل مباشر في غرس الثقة في النفس والكفاءة الذاتية لدى الابناء، ومساعدتهم على تخطي هذه الامتحانات في جو يسوده السلام والطمأنينة النفسية، مما يعزز لديهم المرونة النفسية، إضافة إلى ذلك اتسمت توقعات أولياء الأمور تجاه الأداء الأكاديمي لأبنائهم بالوقيعة، وهو ما يعد عامل مهم في التخفيف من الضغوط النفسية.

علاوة على ذلك كان للبيئة المدرسية دور فعال في بناء شبكة دعم النفسي واجتماعي عبر أيجاد بيئة تعلميه

قائمة على الدعم والتحفيز، ويتمثل ذلك في تشجيع الطلاب على المشاركة الفاعلة في الأنشطة العلمية والترفيهية، مما عزز ثقافة الدعم المتبادل بين الطلاب والمعلمين. هدا بدوره يسهم في الحد من الاحساس بالضغوط الاكاديمية، وتعزيز قدرة الطلاب على تحقيق النجاح في الامتحانات النهائية المصيرية وبلوغ أهدافهم المستقبلية. بإضافة إلى تبني الطلاب استراتيجيات تكيفية منظمة وفعالة، من أبرزها الاستعداد الاستباقي، والذي يتضمن وضع خطط زمنية مدروسة للدراسة والتحضير للامتحانات بفترة كافية. وتعمل هذه العوامل مجتمعة كآليات وقائية متكاملة تقلل من مستويات الضغط النفسي، وتعزز من قدرة الطلاب على النجاح في هده المرحلة التعليمية الحاسمة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة إشارات إلى انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب، ومنها دراسة (عبد المالك،2024) و (ضاري، عباس،2026) مما يشير هدا الاتفاق إلى وجود عوامل ثقافية ومجتمعية مشتركة تسهم في تعزيز الدم النفسي للطلاب. وفي المقابل تختلف هذه النتيجة مع دراسات أخرى كدراسة (لطيف،2025)، ودارسة(شحاته،2024) اللتين خلصتا إلى ارتفاع مستوي الضغوط النفسية لدي الطلاب، كما تتباين مع دراسة(أبوشعالة،2023)، ودراسة(الحمضاوي،2024) اللتين أفادتا بأن مستوي الضغوط النفسية لدي الطلاب كان متوسط.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية وفقا لمتغير الجنس؟

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقًا إلى اختلاف الجنس تم استخدام اختبار ت Independent Sample T-test لتوضيح دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لأفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (9)

نتائج اختبار " ت Independent Sample T-test: للفروق في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقًا إلى اختلاف متغير الجنس

	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط الدراسية	ذكر	59	22.24	4.7935	100	0.546-	0.586	غير دال عند 0.05
	أنثى	43	22.70	3.2111				
الضغوط الشخصية	ذكر	59	31.20	8.1172	100	0.199-	0.843	غير دال عند 0.05
	أنثى	43	31.51	7.1293				
الضغوط العلائقية	ذكر	59	23.47	6.6834	100	0.493	0.623	غير دال عند 0.05
	أنثى	43	22.84	6.1215				
	ذكر	59	24.81	6.8216	100	1.055	0.294	

الضغوط الفيزيولوجية	**أنثى**	**43**	**23.47**	**5.7002**				**غير دال عند 0.05**
الضغط النفسي ككل	**ذكر**	**59**	**101.73**	**23.3791**	**100**	**0.290**	**0.773**	**غير دال عند 0.05**
	أنثى	43	100.51	17.0299				

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة (ت) لبعد الضغوط الدراسية بلغت (−0.546)، كما بلغت قيمة (ت) لبعد الضغوط الشخصية (−0.199)، وبلغت قيمة (ت) لبعد الضغوط العلائقية (0.493)، كما بلغت قيمة (ت) لبعد الضغوط الفيزيولوجية (1.055)، في حين بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي (0.290)، وهي جميعها قيم أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.984) عند درجة حرية (100)، كما بلغ مستوى الدلالة (0.586) و(0.843) و(0.623) و(0.294) و(0.773)، وهي قيم أكبر من (0.05) مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغط النفسي وأبعاده لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس.

أظهرت نتائج البحث الحالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الضغوط النفسية بين الجنسين، لدى عينة طلاب لشهادة الثانوية، وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلي تقارب عوامل سيكولوجية واجتماعية وتربوية وأكاديمية متشابهة بغض النظر عن جنسهم في هذه المرحلة التعليمية الحاسمة، ويفسر هذا التقارب بتشابه الظروف الاكاديمية والتعليمية التي يخضع لها الطلاب، والتي تتمثل في توحيد المناهج الدراسية، وتطبيق أساليب موحدة في التقييم والتصحيح المعيارية، والضغط النفسي المرتبط بالامتحانات النهائية التي تشكل نقطة فاصلة في تحديد مسار التعليم العالي والمستقبل المهني لكلا الجنسين، علاوة على ذلك يواجه الطلاب ذكور وإناث مصادر ضغوط مشتركة، تنبع من التوقعات الاجتماعية والأسرية المرتفعة لكلا الجنسين فيما يتعلق بالتحصيل الاكاديمي، والقلق المتزايد من الامتحانات، والمنافسة الشديدة بينهم لم يعد الطموحات التعليمية والمهنية حكرا على جنس دون الاخر بل أصبحت الاسرة تعلق آمالا متساوية علي أبنائها من الجنسين.

ويضاف إلى ذلك، تقارب أنماط التنشئة الاجتماعية السائدة في مجتمع عينة البحث، وما تفرضه من توقعات متشابهة لكلا الجنسين ومطالباتهم بتحقيق مستويات عالية من الإنجاز الأكاديمي. هذه العوامل الاجتماعية والثقافية المتجانسة تسهم بشكل كبير في تقارب مستوي الضغوط النفسية بين الطلاب، بغض النظر عن اختلاف جنسهم، تتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة مثل دراسة (ضاري، وعباس ،2026)، ودارسة (الإبرط، وبلال ،2023)، ودراسة(شحاته،2024) التي أكدت جميعها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين الجنسين في الضغوط النفسية، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (لطيف،2025)، ودراسة (أبوشعالة،2023) اللتان أشارتا إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية وفقا لمتغير التخصص الدراسي؟

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقًا إلى اختلاف التخصص الدراسي تم استخدام اختبار ت Independent Sample T-test لتوضيح دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي لأفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (10)

نتائج اختبار " ت Independent Sample T-test: للفروق في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقًا إلى اختلاف متغير التخصص الدراسي

	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط الدراسية	العلمي	71	22.11	4.2005	100	1.165-	0.247	غير دال عند 0.05
	الادبي	31	23.16	4.1320				
الضغوط الشخصية	العلمي	71	30.87	7.3093	100	0.915-	0.362	غير دال عند 0.05
	الادبي	31	32.39	8.5036				
الضغوط العلائقية	العلمي	71	23.38	6.3794	100	0.413	0.681	غير دال عند 0.05
	الادبي	31	22.81	6.6303				
الضغوط الفيزيولوجية	العلمي	71	24.56	6.4603	100	0.761	0.448	غير دال عند 0.05
	الادبي	31	23.52	6.2283				
الضغط النفسي ككل	العلمي	71	100.93	20.7463	100	0.209-	0.835	غير دال عند 0.05
	الادبي	31	101.87	21.4254				

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة (ت) لبعد الضغوط الدراسية بلغت (−1.165)، كما بلغت قيمة (ت) لبعد الضغوط الشخصية (−0.915)، وبلغت قيمة (ت) لبعد الضغوط العلائقية (0.413)، كما بلغت قيمة (ت) لبعد الضغوط الفيزيولوجية (0.761)، في حين بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي (−0.209)، وهي جميعها قيم أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.984) عند درجة حرية (100)، كما بلغ مستوى الدلالة (0.247) و(0.362) و(0.681) و(0.448) و(0.835)، وهي قيم أكبر من (0.05) مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة، وهذا يشير إلى أنه **لا** توجد فروق ذات دلالة إحصائية

عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغط النفسي وأبعاده لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير التخصص الدراسي.

أظهرت نتائج البحث الحالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وأبعادها لدي الطلاب باختلاف تخصصاتهم الدراسية (علمي/ أدبي). وتشير هذه النتيجة إلي ان التخصص الدراسي، علي الرغم من التباين في طبيعة المواد العلمية والادبية، لا يعد عاملا مهما في تشكيل الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في هذه المرحلة التعليمية، تعزى الباحثة ذلك ان الطلاب هذه المرحلة العمرية، بغض النظر عن تخصصهم، يتشاركون في سمات نمائية حرجة، تتسم بتغيرات معرفية وانفعالية وجسمية واجتماعية، هذه السمات النمائية المشتركة بينهم، تؤثر بشكل مباشر علي مستوى الضغوط النفسية، متجاوزه بذلك الأثر المحتمل للاختلاف في محتوى المناهج الدراسية، بالإضافة إلي ذلك فأن مصادر الضغوط المشتركة بين الطلاب متقاربة في كلا التخصصات، يضاف إلي ذلك الدور الفعال للبيئة المدرسية وما تقدمه من دعم نفسي وبرامج إرشادية وقائية لكلا التخصصين، هذه العوامل مجتمعة تتظافر مع بعضها للتعزيز من فكرة ان التخصص الدراسي لم يعد هو المحكم الرئيسي في تحديد مستوى الضغوط النفسية. وتتفق هده النتيجة مع دراسات سابقة أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الضغوط النفسية تعزي لمتغير التخصص الدراسي، منها(الشريف،2021)، ودراسة (أبوشعالة ،2023) ودراسة (ضاري، عباس،2026)، وتختلف مع دراسات أخرى كدراسة(الحمضاوي،2024) ودراسة(طرونة،2022)، ودراسة (شحاته ،2024)، التي اشارات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزي لمتغير التخصص الدراسي.

ملخص النتائج:

أسفر البحث الحالي، عن النتائج التالية:

1- مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الشهادة الثانوية جاء بدرجة منخفضة.

2- لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية وأبعادها لدى طلاب الشهادة الثانوية وفقا لمتغير الجنس.

3- **لا** توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية وأبعادها لدى طلاب الشهادة الثانوية وفقا لمتغير التخصص الدراسي.

المقترحات: بناء على نتائج البحث مجموعة من الأبحاث المستقبلية، تتمثل فيما يلي:

1- إجراء دراسة بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

2- إجراء دراسة بعنوان القلق الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطلاب.

3- إجراء دراسة تجريبية بعنوان برنامج مقترح للحد من الضغوط النفسية، وتعزيز المرونة النفسية لدي طلاب الشهادة الثانوية.

4- إجراء دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

التوصيات:

1- تنويع وتطوير الأنشطة اللامنهجية داخل المدرسة ومنها أنشطة (رياضية- فنية – واجتماعية) وحث الطلاب على المشاركة، فهي تعمل كمتنفس طبيعي للطلاب عن طريق التعبير عن ذاتهم، وتساعدهم في خفض مستويات الضغوط لديهم.

2- توعية أولياء الأمور والمعلمين بضرورة التدخل المبكر لمعالجة الضغوط التي تواجه الطلاب وذلك بتقديم الدعم الوجداني والتربوي لهم، وعمل برامج إرشادية وتوجيهيه تركز على مهارات التكيف لديهم من خلال أدارة الوقت والتعامل الاستباقي مع ضغوط الامتحانات وعدم المبالغة في الضغط الأكاديمي على الطلاب.

3- العمل على تطوير المناهج الدراسية وتحسين الإمكانيات المادية، مما يساهم في التقليل من الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب.

4- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي وذلك بتفعيل دور الاخصائي النفسي والاجتماعي داخل المدرسة، لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب، من خلال تنمية مهارتهم الحياتية لواجهة الضغوط التي تواجههم، وتحقيق مستوي عالي من الصحة النفسية.

5- عقد ورش عمل تدريبية تعليمية للطلاب لتعرفيهم بأهم مصادر الضغوط وأساليب التعامل معها والتغلب عليها، مما يساعدهم على كيفية مواجهتها والحد من أثارها السلبية.

المراجع:

1- الابراط، نايف علي، وبلال حنان عبد الله (2023): الضغوط النفسية لدي طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة البيضاء، (4) 5، 839-826.

2- أبو شعالة، حنان فرج (2023): الضغوط النفسية وعلاقتها بتدني التحصيل الدراسي لدي طلبة كلية الآداب، المجلة العليمة لكلية التربية، جامعة مصراته، (9)، (23)، سبتمبر.

3- البطي، أمنة أحمد (2018): الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.

4- الحمضاوي، ألاء فلاح (2024): مستوي الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طالبات كلية التربية، كلية التربية، جامعة حائل، (8) 12، 79- 94.

5- الدعدي، غزلان شمسي (2009) الضغوط النفسية والتوافق الاسري والزواجي لدي عينة من أباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القري.

6- الرشيدي، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها وبرنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
7- السيد، فاروق عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي.
8- شحاته، أنس محمد (2024): الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة الصف الثالث ثانوي في مدراس مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعوم التربوية والنفسية، كلية التربية بدرعا، جامعة دمشق المجلد (40) 1، 310-291.
9- الشريقي سلامة بشير (2021): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي طلبة كلية التربية العجيلات، دراسة ميدانية بكلية التربية، الجميل.
10- شلوف، محمد مسعود (2004): مدى فاعلية العلاج بالمعني في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة المرقب.
11- الصباح خالد عبد الله (2018): أساليب التنشئة الأسرية والتحصيل الدراسي كمنبئات بالعنف لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، مجلة البحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (50).
12- الصبان، عبير محمد (2003): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسومترية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى.
13- الصفار، زينب محمد (2018): الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية جامعة بنها، (29)، 373- 418.
14- الطرونة، حنان محمد (2022): مستوي الضغوط النفسية لدي طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، جامعة مؤته، (9)38ا، سبتمبر.
15- عبد العظيم، طه حسين (2009): استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
16- عبد الملك، هدي حسن (2024): فاعلية برنامج لتعزيز عقلية النمو في تحسين الأداء الأكاديمي والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية المتأخرين دراسيا، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية النوعية، جامعة القاهرة، (5) 8، ديسمبر.
17- عسكر، على (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
18- كريم، ميسون ضاري، وعباس، فاطمة فاضل (2026)، الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مركز البحوث النفسية، (1)،67.
19- لطيف، محمود (2025): الضغوط النفسية لدى المرحلة المتوسطة، الإدارة التعليمية بين النظرية والتطبيق، محافظة ديالي. (2) 31، 101-89.
20- محمد، عمر العربي (2021): العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان، مجلة كليات التربية، (23)، 365- 387.
21- ختار، أية محمد (2023): البنية العمالية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، العدد (25)، 227- 254.
22- معروف، اعتدال معروف (2001): مهارات مواجهة الضغوط في الاسرة – في العمل – في المجتمع مكتبة الشقري، الرياض.
23- هدى، خرباش، وطوبال فطيمة (2016): بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، وحدة البحث تنمية الموارد البشرية، جامعة سطيف، الجزائر.