



الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد: دراسة ميدانية

د. محمد أحمد محمد الديب

أستاذ مشارك بقسم التربية وعلم النفس/ كلية التربية/ جامعة بني وليد- ليبيا
adbibmohamed470@gmail.com

عيشه علي عبد اللطيف عبد اللطيف

معيدة بقسم التربية وعلم النفس/ كلية التربية/ جامعة بني وليد- ليبيا
Anwaralias739@gmail.com

د. عبد الحكيم عبد الله المنقوش

أستاذ مساعد بقسم التربية وعلم النفس/ كلية التربية/ جامعة بني وليد- ليبيا
aabdalhakem8080@gmail.com

الكلمات المفتاحية:

الملخص:

الضغوط النفسية، طلبة المرحلة الثانوية، بني وليد.	يهدف البحث الحالي إلى التعرف فيما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد، ومن أجل تحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن منهجاً للبحث، وشمل مجتمع الدراسة كل طلاب التعليم الثانوي بمدينة بني وليد للعام الدراسي 2025/2024، وبلغ إجمالي عددهم (2427) طالباً وطالبة، منهم تخصص أدبي عدد (519) وبلغ عدد طلبة العلمي (1908) طالباً وطالبة منهم ذكور (1437) طالباً، وإناث (990) طالبة. حيث بلغ حجم العينة المتحصل عليها (280) منهم (191) بالقسم العلمي و(89) بالقسم الأدبي، مما يدعم كفاية العينة إحصائياً، وهذا يكفي لدراسة الفروق في الضغوط النفسية بين التخصصين في هذا المجتمع. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً، وتظهر النتائج وجود مستويات متفاوتة من التوتر والقلق، وهي غالباً متوسطة إلى مرتفعة في العديد من البنود إذ تشير النتيجة إلى أنّ طلبة المرحلة الثانوية يعانون من مستويات مرتفعة نسبياً من الضغوط النفسية. ولا يوجد تأثير إيجابي دال إحصائياً، بحيث تشير هذه النتيجة إلى أنّ الفروق بين الذكور والإناث في متوسط درجات الضغوط النفسية ليست ذات دلالة إحصائية، ولا يمكن اعتبارها فروقاً جوهرية أو ثابتة في المجتمع الطائفي بمدينة بني وليد. كما لا يوجد تأثير إيجابي دال إحصائياً، بحيث تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي في متوسط درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية.
--	---

معلومات النشر:
تاريخ الاستلام: 2026/07/30
تاريخ القبول: 2026/08/23
تاريخ النشر: 2026/09/01

Psychological Pressures Experienced by Secondary School Students in Bani Waleed: A Field Study

Dr. Muhammad A, M, Al-Dbaib¹

Dr. Abdulhakim A, almanqoush²

Aisha A, A, Abdel Latif³

1 Associate professor Department of Education Psychology, Faculty of Education, Bani Waleed University – Libya. adbibmohamed470@gmail.com

2 Assistant Professor Department of Education Psychology, Faculty of Education, Bani Waleed University – Libya. aabdalhakem8080@gmail.com

3 Teaching Assistant in the Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Bani Waleed University – Libya. Anwaralias739@gmail.com

Abstract:

The current research aims to identify whether there are differences in the level of psychological stress among secondary school students in Bani Walid, and in order to achieve the research goal, the researcher used a descriptive comparative research method, and the study community included all secondary school students in Bani Walid for the academic year 2024/2025, a total of (2427) students, including a literary specialty number (519) and the number of scientific students (1908) students, including males (1437) students, and females (990) students. The sample size obtained was 280, including 191 in the scientific department and 89 in the literary department, which supports the adequacy of the sample statistically, and this is sufficient to study the differences in psychological pressures between the specialists in this society. The results show the presence of varying levels of stress and anxiety, which are often medium to high in many items, if the result indicates that high school students suffer from relatively high levels of psychological stress. There is no statistically significant positive effect, so this result indicates that the differences between males and females in the average psychological stress scores are not statistically significant, and cannot be considered significant or fixed differences in the student community in Bani Walid. There is also no statistically significant positive effect, so this result indicates that there are no statistically significant differences between students of the scientific department and students of the literary department in their average score on the stress scale.

Keywords:

Psychological pressures, secondary students, Bani Waleed.

Information:

Received: 30/07/2026

Accepted: 23/08/2026

Published: 01/09/2026

مقدمة:

المراهقة مرحلة حرجية في حياة الفرد، حيث يمر بتغيرات جسمية ونفسية واجتماعية كبيرة، ففي هذه الفترة يواجه المراهقون تحديات متعددة، من بينها الضغوط النفسية التي تؤثر على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي، وطلاب المرحلة الثانوية خاصة في التخصصات العلمية والأدبية، يتعرضون لضغوط نفسية متعددة، نابعة من التوقعات العالية من الأهل والمدرسين، والمنافسة الشديدة مع الزملاء، والضغوط المرتبطة بالامتحانات والنتائج الفصلية، والطلاب في التخصص العلمي يواجهون ضغوطاً نفسية تتعلق بالمواد العلمية المعقدة، مثل الرياضيات والفيزياء والكيمياء، والتي تتطلب فهماً عميقاً وتطبيقاً عملياً، بينما يواجه الطلاب في التخصص الأدبي ضغوطاً نفسية تتعلق بالحفظ والفهم للمواد الأدبية، مثل التاريخ والأدب والفلسفة، والتي تتطلب مهارات تحليلية ونقدية.

هذه الضغوط النفسية تؤدي إلى مشاكل في الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب، وتؤثر على أداء الطلاب الأكاديمي. لذلك يُعد فهم الفروق في الضغوط النفسية بين الطلاب سوء في كل سنة دراسية أو من حيث التخصص أمراً ضرورياً لتصميم استراتيجيات دعم نفسي فعالة تساعد الطلاب على التغلب على هذه الضغوط وتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

وبهذه الدراسة سنسعى لفهم أعمق للضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية، وتصميم استراتيجيات دعم نفسي مخصصة لكل فئة من الطلاب، بهدف تحسين الصحة النفسية وتعزيز الأداء الأكاديمي، "إذ تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة معقدة تظهر لدى عامة الناس عند مواجهتهم لضغوط الحياة المختلفة، فلا يوجد إنسان لم يتعرض للضغوط في حياته وخاصة المراهقين فهم أكثر عرضة للضغوط فهم يواجهون صعوبات لم تكن موجودة في الأجيال الفارطة". (بلوي، 2014، ص313)

"ويأتي هذا في وقت تتزايد فيه الضغوط النفسية التي يعيشها طلاب المرحلة الثانوية نتيجة متطلبات التحصيل الدراسي، والضغوط الأسرية، والطموحات المستقبلية وخاصة المراهقين الدارسين بالمرحلة الثانوية حيث يواجهون ضغوطاً نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل والامتحان، وهناك متطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم ومصاريف الدورات المنهجية الباهظة التكاليف، فالدراسة بالمرحلة الثانوية تتطلب عوامل نفسية وبيئية واجتماعية مريحة

ومنحاً مناسباً يقوم على التشجيع والتقبل وتوفير الظروف المناسبة الحالية من التوتر والضغوط، ليتمكن الطلبة من التعامل مع المواد الدراسية بكفاءة وبقدرة عقلية ومعرفية عالية، لخلق الكوادر البشرية المدربة القادرة على العمل في كافة المجالات والاختصاصات المختلفة." (الهوري، 2021، ص82)

ومن هنا تُعدّ مرحلة المراهقة من المراحل العمرية التي تمر على الإنسان تتميز بكثرة التعقيد والحساسية، لما يحدث فيها من تغيرات شاملة في جميع جوانب الشخصية سواء البيولوجية والنفسية والاجتماعية وغيرها. (أبو زيد، 1992).

وفي هذا السياق تبرز الحاجة إلى دراسة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لفهم طبيعة هذه الظاهرة ومسبباتها وآثارها المحتملة، ومحاولة الوصول إلى آليات للوقاية والتدخل.

مشكلة البحث:

الضغوط النفسية المرتفعة لدى طلاب المرحلة الثانوية تمثل تحدياً كبيراً، خاصة مع اختلاف التوقعات والضغوط بين التخصصات العلمية والأدبية. بحيث يهدف هذا البحث إلى فهم الفروق في الضغوط النفسية بين التخصص (الأدبي، العلمي) وتصميم استراتيجيات دعم نفسي مخصصة لكل فئة من الطلاب، بهدف تحسين الصحة النفسية وتعزيز الأداء الأكاديمي.

ومن دراسة العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية والاستراتيجيات الفعالة لدعم الطلاب، يمكننا خلق بيئة تعليمية داعمة وآمنة تعزز من رفاهية الطلاب وتساهم في تحقيق أهدافهم الأكاديمية.

والضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية تشكل عبئاً ثقيلاً على كاهلهم، خاصة مع التوقعات العالية والمنافسة الشديدة في ظل التخصصات العلمية والأدبية المختلفة. فنحاول في هذا البحث العمل على الكشف عن الفروق الدقيقة في الضغوط النفسية وأسبابها وتأثيراتها بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية، والفروق بين الذكور والإناث بفهم أعمق للعوامل المؤثرة في الضغوط النفسية، فيمكننا بناء جسر من الدعم والفهم يعزز من رفاهية الطلاب ويساهم في نجاحهم المستقبلي.

وهذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية مراعاة الاحتياجات النفسية المتنوعة لطلاب المرحلة الثانوية، وتسعى إلى تقديم حلول عملية وعملية لتحسين تجربتهم التعليمية. ومن هنا جاءت هذا البحث محاولة نسعى فيها لإلقاء الضوء على الضغوط النفسية لدى

أهداف البحث: يركز البحث الحالي على الأهداف الآتية:

1. تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي.
2. تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة التعليم الثانوي حسب متغير الجنس.
3. تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب التخصص (العلمي - الأدبي).

تساؤلات البحث:

1. هل توجد في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي؟
2. هل توجد في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير الجنس؟
3. هل توجد في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب التخصص (العلمي - الأدبي)؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الضغوط النفسية:

عرّف نايف علوان (2012) الضغوط النفسية بأنها: "ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، من خلال محاولته إشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والفسولوجية، وعندما يعجز عن تلبية هذه الحاجات يظهر لديه توتر نفسي، وإذا استمر هذا التوتر لفترة طويلة، فإنه يؤدي إلى الإنهاك الجسمي والنفسي." (علوان، 2012، ص149)

وعرّفها كريمة طوبال (2017) بأنها: "مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يُقيّمها الفرد على أنّها تفوق قدراته على التكيف، مما يؤدي إلى اختلال في وظائفه النفسية والفسولوجية والجسمية. ويُعدّ الضغط النفسي بمثابة محاولة دفاع طبيعية يقوم بها الجسم لحماية نفسه، إذ قد يكون مفيداً في حالات الطوارئ، إلّا أنّه إذا استمر لفترات طويلة، فقد يسبب أعراضاً جسدية متعددة." (طوبال، 2017، ص27)

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية المعتمد في الدراسة. **مفهوم طلاب المرحلة الثانوية:** ويقصد بالبحث بالتعليم الثانوي التعليم الذي يسبق المرحلة الجامعية وبعد المرحلة المتوسطة وتتراوح أعمار الطلاب فيه ما بين : 15-18 سنة، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات. **التعريف الإجرائي لطلاب المرحلة الثانوية إجرائياً:** هم طلاب المرحلة

المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد. وعليه فإنّ مشكلة الدراسة يمكن بلورتها في التساؤل الآتي:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي ؟
أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي في الآتي:

- تسليط الضوء على الفروق في الضغوط النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية يمكن أن يساهم في تطوير استراتيجيات دعم نفسي مخصصة لكل فئة، مما يعزز من صحة الطلاب النفسية ويسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي.

- يُعدّ هذه البحث مهمة لأنها تسعى لفهم تأثير التخصص الدراسي (علمي، أدبي) والفروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرّض لها الطلبة والطالبات، مما يمكن أن يساعد في تطوير برامج دعم نفسي فعّالة تتناسب مع احتياجات كل فئة.

- تساهم هذه الدراسة في توفير رؤية أعمق حول الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب المرحلة الثانوية، مما يمكن أن يساعد في تحسين بيئة التعلم ودعم الطلاب بشكل أفضل.

- تأتي أهمية هذه الدراسة من الحاجة إلى فهم العوامل التي تؤثر على الضغوط النفسية لدى الطلاب، مما يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات مبتكرة لدعم الصحة النفسية للطلاب وتعزيز نجاحهم الأكاديمي.

- تسعى هذه الدراسة لتسليط الضوء على الفروق في الضغوط النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية، مما يمكن أن يساهم في تطوير برامج دعم نفسي مخصصة تعزز من رفاهية الطلاب وتساهم في تحقيق أهدافهم الأكاديمية.

- يقدّم البحث إسهاماً في فهم الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهقون الطلاب واختلافها في كلا التخصصين وأيهما أكثر عرضة للضغوط النفسية، مما يساهم في توسيع قاعدة المعرفة في هذا المجال وتقديم رؤية علمية تتماشى مع السياق المحلي.

- توجيه السياسات التربوية والاجتماعية إذ تقدّم الدراسة توصيات تساهم في توجيه السياسات التربوية والاجتماعية نحو تكتيف الجهود الرامية إلى الحد التوترات النفسية.

- تساهم الدراسة في سدّ النقص في الأبحاث التي تناولت الفروق في الضغوط التي يتعرّض لها طلاب المرحلة الثانوية حسب التخصص وتأثيراتها النفسية عليهم، ما يعزز الفهم المحلي لهذه الظاهرة في سياقها الثقافي والاجتماعي.

الثانوية "ذكور - إناث" في المدارس الثانوية الحكومية التابعة لمدينة بني وليد الدارسين للعام الدراسي 2024-2025 "بلدية بني وليد".

حدود الدراسة: تشتمل الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

1. الحدود المكانية: متمثلة في مدارس المرحلة الثانوية بنطاق (بلدية بني وليد).
2. الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد.
3. الحدود الزمنية: تمت الدراسة في السنة الدراسية 2024-2025.

الإطار النظري:

مفهوم الضغوط النفسية: حالة من التوتر والضغط النفسي التي يتعرض لها الفرد نتيجة لتأثير العوامل الخارجية أو الداخلية التي تتطلب منه استجابة أو تكيفاً معيناً، وتشمل مجموعة واسعة من التحديات اليومية والتوقعات العالية والأحداث الصعبة التي قد تؤثر على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي والمهني.

وفي هذا السياق يرى العالم "سيلي" أنّ الحياة دون ضغوط تعني الموت، إلّا أنّ زيادة شدتها وتكرار التعرّض لها تؤدي إلى تأثيرات سلبية قد تسبب اضطرابات نفسية وتراجع الأداء الأكاديمي. فالضغوط بمستوى معتدل ضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وتعزيز قدرة الشخصية على التفاعل مع البيئة وتحقيق الأهداف، كما يؤكد "لازوس" على أهمية الضغوط النفسية في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة، بدءاً من حل المشكلات البسيطة وصولاً إلى التعامل مع المواقف المعقدة.

لكن عندما تتجاوز الضغوط قدرة الفرد على التحمل، ويُدركها على أنّها تهديد أو عائق أمام تحقيق أهدافه، فإنّه يقع تحت وطأة توترات وضغوط تؤدي إلى اضطرابات نفسية وانفعالات سلبية قد تؤثر على صحته النفسية بشكل عام. إذا أردت يمكنني مساعدتك في صياغة هذا النص ضمن فصل يتناول موضوع الضغوط النفسية وتأثيراتها على الفرد في البحث. ("الزاد، 1984، ص 27-28)

"ويشير مصطلح الضغوط النفسية إلى عدم التوافق مع البيئة والذات، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات." (دخان، والحجار، 2006، ص 393)

تشير الضغوط النفسية إلى مجموعة من التغيرات الداخلية أو الخارجية التي قد تثير استجابات سلبية مستمرة لدى الفرد. وتشمل هذه الضغوط عوامل بيئية مثل ظروف العمل الصعبة، والتلوث،

والتنقل المستمر، بالإضافة إلى الأحداث الطارئة كخلافات الطلاق أو فقدان أحد أفراد الأسرة. وتُعدّ هذه الضغوط البيئية من أهم مسببات الأمراض النفسية والجسدية التي ازدادت تأثيراتها في الآونة الأخيرة. أما الضغوط الداخلية فتتعلق بالتغيرات النفسية أو العضوية، مثل الإصابة بالأمراض المزمنة، واضطرابات النوم كالأرق، أو حدوث تغيرات هرمونية غير طبيعية سواء بزيادة أو نقصان عن المستويات الطبيعية." (زقوة، 2013، ص 112)

لذلك تُعدّ الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص إلى آخر ولكنها لا يتعرض لها الجميع بنفس الدرجة والخطورة لأنّ تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط.

أنواع الضغوط النفسية: نظراً لأنّ الضغوط النفسية تتنوع وتعدد باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات، فقد نجم عن ذلك عدة تصنيفات للضغوط فاختلقت في نوعها وشدتها وبساطتها وتعقيدها بحيث يمكن إجمال أنواع الضغوط في الآتي:

1. **الضغوط الخارجية:** تأتي من العوامل الخارجية مثل العمل، أو الدراسة، أو العلاقات الاجتماعية.
 2. **الضغوط الداخلية:** تنبع من داخل الفرد نفسه، مثل القلق، أو الخوف، أو الشعور بالذنب.
- ومن حيث إيجابياتها وسلبياتها نذكر منها ما يأتي:
- من حيث متربّاتها تصنف إلى ضغوط بناءة (إيجابية)، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية).
 - من حيث الاستمرار تصنف إلى مستمرة ومتقطعة.
 - من حيث المنشأ تصنف إلى ضغوط داخلية في مقابل ضغوط خارجية.
 - من حيث المكان الذي تحدث فيه: في المنزل أو العمل أو المدرسة.... إلخ.
 - من حيث عدد المتأثرين بها تصنف إلى ضغوط عامة في مقابل ضغوط خاصة.
 - من حيث شدتها، ويمكن أنّ تصنف إلى خفيفة ومعتدلة وحادة.
 - من حيث المجال الذي تحدث فيه، أي في المجال الاقتصادي أو السياسي أو التعليم. " (يوسف، 2006، ص 15)

أسباب الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية يمكن أنّ تنتج عن مجموعة واسعة من العوامل، بما في ذلك التحديات اليومية والتوقعات العالية والأحداث الصعبة في

آثار الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية للفرد، حيث يمكن أن تؤدي إلى مشاكل مثل القلق والاكتئاب، وتؤثر على الأداء الأكاديمي والمهني، وتؤدي إلى انخفاض في جودة الحياة، كما يمكن أن تؤثر الضغوط النفسية على العلاقات الاجتماعية، وتؤدي إلى مشاكل في النوم والتغذية، وتؤثر على الصحة الجسدية بشكل عام. ومن المهم التعرف على آثار الضغوط النفسية والتعامل معها بفعالية لتحسين الصحة النفسية والجسدية، بحيث يشعر الأفراد الذين يعيشون تحت ظروف ضاغطة باختلالات عديدة سواء على المستوى النفسي، العقلي أو الاجتماعي، أو المهني نذكر من بينها ما يأتي:

- "الآثار النفسية: عندما يعجز الفرد عن التوافق مع بعض المواقف المؤلمة أو المزعجة تظهر أعراض الاكتئاب مما يؤدي إلى انهيار الفرد وشعوره بالحزن العميق." (عشوي، 1990، ص145)

وكذلك تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية وأهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، والشعور بالقلق الدائم وعدم الراحة الذي يصاحبه الخوف الشديد، والإحساس بعدم الرضا عن النفس، وفقدان الثقة بالنفس وفي الآخرين، والاكتئاب والإحباط ونقص التحكم في الوضعيات الشخصية.

- الآثار العقلية: يؤدي الضغط النفسي إلى مشاكل تتعلق بتشوهات الإدراك والتغيرات في المزاج والانفعال وبطء التذكر.

وتنعكس الآثار العقلية على الفرد مثل: الانتباه والتفكير والإبداع والإدراك والذاكرة كما يصعب على الفرد تنسيق وأداء نشاطاته العقلية حيث يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية، وبالتالي يصبح اختبار الواقع أقل كفاءة وتقل تبعاً لذلك عناصر النقد والموضوعية، وتصبح أنماط التفكير مضطربة وغير عقلانية. (حسن، 1999، ص205)

- "الآثار السيكوسوماتية: يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط الشديدة، وهي حسب (نتان وأريس Nathan et Harris 1978)، تشمل سبعة أنواع: الأمراض الجلدية (الحساسية)، الاضطرابات العضلية، والعظمية (آلام الظهر، تشنج العضلات) الاضطرابات التنفسية (الربو، السل الرئوي)، أمراض الجهاز الهضمي (القرحة المعدية، التهاب القولون) أمراض القلب (النوبات القلبية) الاضطرابات الجنسية (البرود الجنسي والعجز الجنسي) وأمراض الجهاز الدوري كالصداع، وارتفاع ضغط الدم." (فايد، 2005، ص357)

الحياة. ويمكن أن تكون هذه الضغوط ناتجة عن العمل أو الدراسة، أو العلاقات الاجتماعية، أو التغيرات الكبيرة في الحياة، أو حتى العوامل الداخلية مثل القلق أو الخوف. كل هذه العوامل يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي والمهني، مما يجعل من المهم التعرف على مصادر الضغوط النفسية والتعامل معها بفعالية، وتتمثل أسباب الضغوط النفسية في المثيرات التي تؤدي إلى ظهور استجابة الضغط (المواجهة أو الهرب) لدى الشخص والتي يمكن تصنيفها إلى عدة أسباب منها:

- "أسباب جغرافية: تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة الكوارث الطبيعية، وأيضاً الضغط السكاني في الريف والأحياء الشعبية كذلك ازدحام السكان وقلة الخدمات.

- أسباب نفسية: تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته أي تفوق ما لديه من استعدادات ولذا توجد عدة مصادر تؤدي إلى الضغوط النفسية

- أسباب ذاتية: يمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية، جسمية أو عقلية وعندما تكون الضغوط الجسمية تنشأ من اختلالات بنية الجسم والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية..... إلخ" (الرشيدي، 1999، ص76)

- "أسباب اجتماعية: يشير علماء الاجتماع إلى أن الاصطدام بالواقع الاجتماعي غير المرغوب أو تغيره قد يكون وراء شعور الفرد بالضغط، إذ قد يجبره على قمع رغباته والتعبير عنها تماشياً واحتراماً للعادات والنظم السائدة في الجماعة المنتمى إليها.

إن للضغوط علاقة بالمستوى الاجتماعي، فما يمثّل ضغطاً للطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى الدنيا وبالتالي فإن ثقافة المجتمع بعاداته وتقاليده إلى جانب أساليب التربية، طبيعة السكن، التفاوت الحضري والثقافي كل هذا يؤدي إلى الضغوط لدى الأفراد." (عويضة، 1992، ص74)

- "أسباب مدرسية تربوية: على مستوى التربية تنشأ الضغوط المدرسية من مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالعبء جراء الدراسة بصفة عامة حيث تتمثل الضغوط المدرسية في ضغط المناهج، والمدارس، والامتحانات والعقوبات والقوانين الصارمة وضغط الزملاء." (القذافي، 1982، ص12)

مما سبق نجد أنّ الضغط النفسي ظاهرة معقدة تعبر عن وقائع متعددة ذات مضامين ذاتية ونفسية واقتصادية واجتماعية.

مصادر الضغوط النفسية:

مصادر الضغوط النفسية متعددة ومتنوعة، وتشمل العوامل الخارجية والداخلية مثل العمل والدراسة والعلاقات الاجتماعية، والعوامل الداخلية مثل القلق والخوف والتوقعات العالية، ويمكن أن تختلف مصادر الضغوط النفسية من شخص لآخر، وتتأثر بالبيئة والثقافة والتجارب الشخصية، وفي هذا السياق سنلقي نظرة على بعض المصادر الشائعة للضغوط النفسية، مثل الضغوط الدراسية، والضغوط الاجتماعية والأسرية، والضغوط الناتجة عن التغيرات الكبيرة في الحياة.

أولاً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- "الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة.
- الضغوط الاجتماعية: مثل التغير في الأنشطة الترفيهية، والعادات الشخصية، والأنشطة الاجتماعية.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل والبراكين.
- الضغوط السياسية: مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعدام الأمن.
- الضغوط الثقافية: الانفتاح على ثقافات خارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات والشاشات.
- الضغوط الأكاديمية: كبدء الدراسة أو الانتهاء منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات (العوري، 2003، ص43)

ثانياً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

يمكن إيجازها في الآتي:

- "المشكلات النفسية: تتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضي.
- الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة، تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.
- الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: تعود إلى تبني الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد الانفعالات غير المرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع." (السامرائي، 2005، ص77)

العوامل المؤدية إلى الضغوط النفسية:

تتعدد العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية، وتشمل مجموعة واسعة من الجوانب الحياتية والشخصية، ويمكن أن تكون هذه العوامل

مثل التحديات العملية والدراسية والاجتماعية، أو التوقعات الشخصية العالية والقلق والخوف، كما يمكن أن تتأثر هذه العوامل بالبيئة المحيطة والثقافة والتجارب الشخصية، مما يجعل من الضروري فهم وتحليل هذه العوامل لتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية.

1. "العوامل النفسية: مثل القلق، الإنهاك، المخاوف، والأخطار، خاصة ما يهدد الحياة منها الوحدة والإرهاق الفكري.
2. العوامل الشخصية: تميز الفرد عن غيره من الأفراد مثل تكوينه الشخصي والخصائص التي يتمتع به، وقدرته ومهارته والدوافع التي تحركه وأنماط السلوك التي يمارسها وهنا نجد الأفراد يتشابهون ويختلفون فهناك الأفراد الذي ترتفع درجات طموحهم وتنوع دوافعهم وهناك العكس ولا شك أن كل الفريقين يختلفان في درجة التعرض للضغوط كما أن استجابة فريق كل منهما تختلف عن الآخر، وكذلك تختلف الآثار التي تتركها الضغوط على كل واحد منهما.
3. العوامل الاجتماعية: وهنا نجد بصرنا إلى خارج محيط العمل وتدخل المجتمع الكبير فنجد فيه مجموعة كبيرة من العناصر التي تؤثر على الأفراد والدرجات التي يتعرضون لها من الضغوط واستجاباتهم لها، وهذه العناصر في الظروف الاقتصادية السائدة، والأعباء العائلية التي يلتزم بها الأفراد وتكاليف المعيشة." (عبد الله، 2009، ص52)
4. العوامل الأسرية: "إن عدم توازن الأسرة يتسبب في نشوء خلافات وضغوط نفسية لدى الفرد، فيصيف جولندبرج (1991) Goldenberg أحد الأنماط الأسرية المغلقة بأنها أنساق هدر للطاقة، فهي تتجه إلى الاختلال الوظيفي، حيث غالباً ما تميل هذه الأسر إلى التمسك بالتقاليد على نحو جامد وتتجنب التغير، وقد تواجه علاقات الوالدين بأبنائهم مشاكل بسبب الصراع الثقافي، وهي لا تسيح لأفرادها بالتعبير عن آرائهم بحرية، كما أنه المواضيع ليست كلها عرضة للنقاش.
5. المعاملة الوالدية السيئة اتجاه الأبناء: إن الإهمال من طرف الوالدين أو أحدهما والمعبر عنه بالرفض أو بتفضيل أحد الأبناء عن الآخرين، أو المعبر عنه بالنقد المستمر وإهمال التام يشكّل أحد الأسباب المؤدية للضغط النفسي، كما أن فرض الآراء على الابن أو الحماية الزائدة، أو عدم تلبية حاجاته يشكّل مصدراً رئيساً للضغوط النفسية." (كفاني، 1999، ص110-115)
6. "العوامل المدرسية: إن المناخ المدرسي أو النظام التربوي السائدة في المدرسة والمتضمن جملة الخصائص المادية والنفسية والاجتماعية التي

تسود كل مدرسة، وفقاً للثقافة التي تنتهجها وتميزها عن باقي المؤسسات التعليمية. ويُعدّ نظام الإدارة السلطوي الذي يركّز على الشرعية القانونية ويتصف بالروتين والرمزية، والأوامر والقاعدة الثابتة، حيث يصبح تركيز المؤسسة على الجانب المادي أكثر من الجانب الإنساني، أحد أسباب الضغوط النفسية لدى الطلاب. (صولي، 2014، ص20)

بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النظريات العلمية التي حاولت تفسير مفهوم الضغط النفسي والكشف عن طبيعته وخصائصه والآثار الناتجة عنه، وقد اهتمت بدراسة الضغط طبقيًا لاختلاف الأطر النظرية التي يتبناها وانطلقت منها سواء كانت فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية وفيما يلي عرض موجز للنظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

1. "نظرية التحليل النفسي: يرى علماء النفس التحليلي بقيادة سيجمون فرويد أنّ الضغط النفسي ناتج عن صراع غير واعي داخل الأفراد وخاصة أولئك الذين لديهم مشاكل وعدوانية ورغبات كثيرة، وتعدّ مدرسة التحليل النفسي الضغوط التي يمر بها الفرد في كل موقف أو سلوك معبرة عن الصراع بين الصراعات والرغبات المتضاربة أو المختلفة تمامًا، ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فيأته يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكتب. (إيبو، 2019، ص98)

2. "النظرية السلوكية: فسر السلوكيون أنّ الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنّها مخيفة ومقلقة.

وحسب السلوكيون فإنّ النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة، ويقوى إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما أنّ الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنّه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه

مستقبلاً من أحداث، ويرون أيضاً أنّه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلّا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه، وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك. (عبد الرحيم، 2013، ص19-20)

3. "النظرية الإدراكية (سبيلبرجر Spielberger):

يعدّ (Spielberger) أنّ الضغط الناتج عن موقف ضاغط معين مسبباً لقلق الحالة، لذلك يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة وفق إدراك الفرد بأنّها كذلك، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تجنب تلك الضغوط. وقد حدد Spielberger مفهوم الضغوط من ثلاثة أبعاد: (العمرى، 2012، ص19)

أولاً: مصدر الضغط : يبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطأ أحمراً، نفسياً أو جسمياً.

ثانياً: إدراك الفرد للمثير أو التهديد.

ثالثاً: رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد: فترتبط شدة رد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له.

مما تمّ طرحه بإيجاز نلاحظ أنّ النظريات اختلفت في تفسير الضغوط النفسية، فكل نظرية فسّرت حسب اتجاهها فنجد نظرية التحليل النفسي بقيادة سيجمون فرويد رأت أنّ الضغط النفسي ناتج عن صراع غير واعي داخل الأفراد، أمّا السلوكيون فقد فسّروا أنّ الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد، أمّا "سبيلبرجر" فيعتبر أنّ القلق أساس التميز بين نوعي القلق، القلق كحالة والقلق، وركّز (سبيلبرجر) على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، فهو عرض تمييزاً بين كل من القلق والضغوط والتهديد.

الدراسات السابقة:

1. دراسة آمال براشد وأميرة بن عيسى (2022) بعنوان (الضغط النفسي وعلاقته بالإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي).

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الإنترنت لدى المراهقين بمرحلة التعليم الثانوي ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية والإدمان على الإنترنت حسب متغير الجنس، حيث تكوّنت عينة الدراسة من مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية من جميع التخصصات بلغ عددها (149) طالباً بواقع (59)

ذكور و(90) إناث، وأستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي الاستدلالي، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية للباحثة ملاك نسيم (2017)، واختبار يونغ للإدمان على الإنترنت، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج منها: أنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية والإدمان على الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية، وأنه توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية لدى طلبة التعليم الثانوي، وأيضاً لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الإدمان على الإنترنت لدى طلبة التعليم الثانوي.

2. دراسة حنان ارشيد (2022) بعنوان (مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية).

هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، والتعرف إلى دلالات الفروق في المتوسطات الحسابية مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات الفرع الدراسي، والصف الدراسي، والمعدل، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (182) طالبة من طالبات الثانوية العامة في المدارس الحكومية في مديرية تربية وتعليم لواء المزار الجنوبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية على المجالات والدرجة الكلية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات الفرع الدراسي، ومتغير الصف الدراسي ومتغير المعدل.

3. دراسة نوري الهواري (2021) بعنوان (الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية).

هدف هذا البحث إلى التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس مدينة صرمان، والكشف عن وجود فروق من عدمها بين متغيري (النوع، التخصص العلمي) في الضغوط النفسية التي تواجه هؤلاء الطلبة، وتكونت عينة البحث من (368) طالباً وطالبة، واتبع المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الاستبيان أداة لجمع بيانات العينة.

أسفر البحث عن النتائج الآتية:
- كانت أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ناجمة عن ضغوط أحداث الحياة، حيث احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (17.7609).

- جاء ضغط الامتحانات في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (17.6793).

- حل ضغط الوالدين في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (17.5707).

- احتل ضغط المدرسة المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (17.1359).

كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع، وكانت لصالح الذكور من أفراد العينة. وبالنسبة لمتغير التخصص العلمي وجدت فروق ذات دلالة إحصائية أيضاً، وكانت لصالح الطلبة المتخصصين في المجال العلمي.

4. دراسة دعاء العدوي وآخرون (2018) بعنوان (الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية).

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية. وقام الباحثون باختيار عينة قوامها (300) من الطالبات الثانوي في المرحلة العمرية من (14-18) سنة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واستخدمت الأدوات الآتية: مقياس الضغوط النفسية ومقياس المتغيرات البيئية ومقياس المتغيرات الاجتماعية واستمارة بيانات أولية، على طالبات في المدارس الحكومية والمدارس الخاصة، ولقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج كان من أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي، وتوجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي.

5. دراسة مرزوق العمري (2012) بعنوان (الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية، والإنجاز الأكاديمي، والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملاءمته طبيعة الدراسة وشملت الدراسة على عينة مكونة من (424) طالباً من مدارس محافظة الليث بإدارة التربية والتعليم، حيث تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدرسية، ومقياس الإنجاز الأكاديمي، ومقياس الصحة النفسية للشباب أدوات لجمع البيانات. وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يأتي:

ثالثاً: من حيث الأدوات:

فيما يتعلق بالأدوات التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة نلاحظ أنها جاءت مُتسقة ومتفقة تمامًا مع أهداف الدراسة، مما يؤكد على تنوع مثل هذه الأدوات ما بين أدوات تهتم أو اهتمت بقياس الضغوط النفسية وأدوات اهتمت بقياس وتشخيص الاكتئاب والقلق وبعض الاضطرابات الأخرى.

رابعاً: من حيث النتائج:

من حيث وجود فروق في الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب التخصص (العلمي - الأدبي)، تتفق الدراسة الحالية مع دراسة حنان أرشيد، (2022) التي لم تجد فروقاً بين التخصصات في مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة مرزوق العمري (2012).

وهذه النتيجة اختلفت عن ما توصل إليه نوري الهواري (2021) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذين تخصصهم علمي.

الأساليب المنهجية المستخدمة في البحث:

- **منهج البحث:** اعتمد في البحث على المنهج الوصفي المقارن نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة.

- **مجتمع البحث:** يتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة التعليم الثانوي بمدينة بني وليد للعام الدراسي 2025/2024، (طلبة علمي / أدبي) ويبلغ إجمالي عددهم (2427) طالباً وطالبة، منهم تخصص أدبي عدد (519) ومنهم تخصص علمي (1908) طالباً وطالبة، بحيث بلغ عدد الذكور (1437) طالباً، والإناث (990) طالبة.

الجدول (1) يوضح بيانات مجتمع البحث.

النسبة	المجموع	ذكور	إناث	السنة
7.62	287	221	66	ثانية أدبي
26.65	1003	543	460	ثانية علمي
6.16	232	154	78	ثالثة أدبي
24.04	905	519	386	ثالثة علمي
	2427	1437	990	المجموع

تشير البيانات إلى أنّ طلبة الصف الثاني الثانوي علمي يشكّلون النسبة الأكبر من المجتمع، بنسبة 26.65%، ثم الصف الثالث علمي بنسبة 24.04%، في حين يشكّل طلبة التخصص الأدبي في الصفين الثاني والثالث النسبة الأقل مجتمعين، وهي 13.78%. ويعكس هذا التوزيع ميولاً واضحة نحو التخصصات العلمية، وهو ما

1. بلغ مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية، والإنجاز الأكاديمي، والصحة النفسية درجة متوسطة.
2. توجد علاقة ارتباطية سالبة وعكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية المدرسية (على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية) والإنجاز الأكاديمي (على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية).
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة وعكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية المدرسية (على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية).
4. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الإنجاز الأكاديمي (على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية).
5. لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي بين أفراد العينة تبعاً لمتغير الصف الدراسي.
6. وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الضغوط النفسية المدرسية ومنخفضيها في الإنجاز الأكاديمي لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً: فيما يتعلق بالأهداف:

تعددت وتنوعت أهداف الدراسات السابقة وإن كان الهدف الرئيسي منها هو العمل على معرفة الضغوط النفسية لدى الطلاب المراهقين وبين المعاناة من القلق والاكتئاب والعزلة من ناحية، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي وغيره من الاضطرابات النفسية والمعرفية.

ثانياً: فيما يتعلق بالعينة:

نلاحظ أنّ العينة المتضمنة في الدراسات السابقة تعددت وتنوعت لتشمل طلاب وطالبات من مختلف مراحل التعليم، مثل طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية والمرحلة الجامعية من الذكور والإناث، ممن يعانون من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية المصحوبة بالعديد من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، مما يؤكد على أنّ خصائص هذه العينة المتضمنة في هذا المحور متباينة إلى حدٍ كبير مع خصائص العينة المتضمنة في الدراسة الحالية من حيث المستوى العمري والمستوى التعليمي وهناك بعض الدراسات عيناتها متقاربة للدراسة الحالية كدراسة نوري الهواري (2018)، ومرزوق العمري (2012)، ودعاء العدوي وآخرون (2018).

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

1. حساب معامل الصدق الضغوط النفسية:

تمّ حساب معامل الصدق لمقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة وذلك عن طريق صدق المحتوى؛ بحيث يتكون مقياس الضغوط النفسية من (42) فقرة، فقد بلغ معامل الارتباط (0.82) بينه وبين الدرجة الكلية، وهو أيضاً يشير إلى اتساق داخلي قوي بين الفقرات. وهذه النتيجة تدعم جودة المقياس وتؤكد أنه يقيس البعد النفسي المستهدف بدقة بحساب معامل الارتباط التتابعي لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وبحيث بينت نتائج تحليل معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس إلى وجود اتساق داخلي مرتفع جداً، حيث تراوحت القيم بين 0.678 (الفقرة 41) و 0.777 (الفقرة 36)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ما يؤكد أنّها تساهم بشكل فعال في قياس البعد العام للضغط النفسي، ويعكس هذا التوزيع المتقارب لقيم الارتباط وجود تماسك كبير بين الفقرات، وغياب أية فقرات شاذة أو ضعيفة البناء السيكومتري، مما يعزز من صدق المقياس البنائي وفاعليته في التقاط أوجه الضغط النفسي المختلفة لدى الطلبة.

كما تشير نتائج تحليل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split-Half) لمقياس الضغوط النفسية (المكوّن من 42 فقرة) إلى أنّ المقياس يتمتع بدرجة استثنائية من الثبات والاتساق الداخلي، فقد بلغ معامل كرونباخ ألفا للنصف الأول من الفقرات 0.961، وللنصف الثاني 0.960، وهي قيم مرتفعة جداً تدل على تجانس وتماسك عالي بين الفقرات، كما بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.966، مما يعكس أنّ كلا الجزأين يقيسان نفس البعد النفسي بشكل منسجم، وتمّ تدعيم هذه النتائج بمعامل سبيرمان براون (0.983) في حالي الطول المتساوي وغير المتساوي، وكذلك معامل جتمان للتجزئة النصفية (0.983)، مما يؤكد أنّ المقياس يعيد إنتاج نفس النتائج بثبات عالٍ إذا طُبّق على نفس الأفراد في ظروف ماثلة، وتعدّ هذه القيم داعماً قوياً لما تمّ التوصل إليه باستخدام معامل ألفا كرونباخ الكلي (0.89)، حيث يظهر المقياس بمستوى موثوقية مرتفع يضمن قياساً دقيقاً للبعد الضغوط النفسية. وبالتالي فإنّ هذا الثبات العالي يعزز من صلاحية المقياس ويدعم الاعتماد عليه في حساب ثبات الاختبار:

قام الباحثون بحساب معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

يمكن أن يرتبط بمستوى الضغوط الأكاديمية ومتطلبات التحصيل العالي في هذه التخصصات.

- **عينة البحث:** حيث تكوّنت عينة الدراسة من (280) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانية والثالثة الثانوية بطريقة العينة العشوائية الطبقية، تمّ اختيارهم وفق التخصص (أدبي/علمي)، والتوزيع كان متوازناً إلى حد كبير بين المتغيرات الديموغرافية، مما يعزز من تمثيلية العينة ويدعم صدق النتائج.

حيث بلغ حجم العينة المتحصل عليها (280) منهم (191) بالقسم العلمي و(89) بالقسم الأدبي، مما يدعم كفاية العينة إحصائياً، وهذا يكفي لدراسة الفروق في الضغوط النفسية بين التخصصين في هذا المجتمع. وحيث كان عدد ذكور العينة (148) طالباً، بينما بلغ عدد الإناث (132) طالبة.

ويلاحظ أنّ الطلاب من التخصص العلمي يشكّلون الغالبية في جميع الصفوف، وهو انعكاس لاتجاه عام في المجتمع الليبي يدفع بالطلاب نحو التخصصات العلمية بسبب ما يُعتقد أنّه "مستقبل مهني أفضل".

- أداة البحث:

تمّ استخدام مقياس الضغوط النفسية لدى المراهقين الدارسين بالثانوية لهدى خرباش وفطيمة طوبال (2016) للوصول لنتائج البحث.

بحيث يتضمن المقياس (42) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد كالآتي:

البعد الأول: الضغوط الدراسية ويتضمن (8) بنود.

البعد الثاني: الضغوط الشخصية ويتضمن (12) بنداً.

البعد الثالث: الضغوط العلائقية ويتضمن (11) بنداً.

البعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية ويتضمن (11) بنداً.

وصف المقياس: عبارات المقياس مرتبة ترتيباً دائرياً، بحيث تكون العبارة الأولى من البعد الأول (الضغوط الدراسية)، والعبارة الثانية هي العبارة الأولى من البعد الثاني (الضغوط الشخصية)، والعبارة الثالثة هي العبارة الأولى من البعد الثالث (الضغوط العلائقية)، والعبارة الرابعة هي العبارة الأولى من البعد الرابع (الأعراض الفيزيولوجية)، والعبارة الخامسة هي العبارة الثانية من البعد الأول، وهكذا حتى نتجنب معرفة المفحوص باتجاه البنود في المقياس وفيما يلي مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية.

بحساب معامل ألفا كرنباخ، وكان معامل الثبات 0.908. كما موضح بالجدول.

الجدول (2) يوضح حساب معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية معامل ارتباط ألفا كرونباخ.

ت	مقياس الضغوط النفسية	عدد الفقرات	معامل ألفا
2	مقياس الضغوط النفسية	42	0.89

وبلاحظ قيمة معامل ألفا لمقياس الضغوط النفسية (42 فقرة) 0.89، وهي كذلك قيمة قوية وتشير إلى وجود اتساق جيد بين الفقرات في قياس مظاهر الضغط النفسي. وهذا يعزز موثوقية الأداة ويؤكد صلاحيتها لاستخدامها في البيئة الليبية بلغت قيمة الثبات الكلي للاستبيان (كامل الأداة - 62 فقرة) 0.90، وهي نتيجة ممتازة، تعزز الثقة في البناء الكلي للأداة، وتدل على أنّ الاستبيان بجميع محاوره يتمتع بدرجة ثبات عالية جدًا. وهذه النتيجة توضح أنّ معامل ألفا فوق 0.85 يعكس جودة ممتازة للمقياس ويعتمد عليه في الدراسات التطبيقية، وتقييم الواقع النفسي للطلبة، ويوفر أساسًا إحصائيًا راسخًا لتحليل النتائج وبناء التوصيات.

أساليب التحليل الإحصائي:

- تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- النسب والأهمية النسبية لبيان المستوى والترتيب.
 - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
 - اختبار (ت) T-Test لعينة وعينتين مستقلة لبيان التجانس.
 - الارتباط لتحديد العلاقة.

عرض وتحليل النتائج:

- للإجابة على التساؤل الأول والذي نصّه: هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي؟
- تمّ من الجدول (3) حساب متوسط استجابات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية والانحراف المعياري والأهمية النسبية والرتبة وأيضًا اختبار (T) والدلالة للاستجابات على فقرات المقياس. وتظهر النتائج وجود مستويات متفاوتة من التوتر والقلق، وهي غالبًا متوسطة إلى مرتفعة في العديد من البنود وكما مبين بالجدول الآتي:

الجدول (3) يُبين العبارات المتعلقة بمقياس الضغوط النفسية.

عبارات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الرتبة	t	الدلالة
1 تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)	3.66	1.03	73.2	18	12.64	دال
2 أشعر أنّي متعب نفسيًا	3.4	1.04	68	26	7.59	دال
3 أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين	3.4	1.03	68	26	7.66	دال
4 أعاني من سرعة خفقان القلب	4.1	1.04	82	2	20.86	دال
5 أعاني من كثرة النسيان	3.52	1	70.4	23	10.26	دال
6 أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري	3.27	1.01	65.4	31	5.27	دال
7 أفضل الانسحاب عن الآخرين	3.76	1.02	75.2	12	14.70	دال
8 أعاني من مشاكل هضمية	3.31	1	66.2	28	6.11	دال
9 أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف	3.82	1.06	76.4	8	15.26	دال
10 أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها	3.1	1.16	62	36	1.70	دال
11 يضايقي حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية	3.18	1.06	63.6	35	3.35	دال
12 أعاني من صداع متكرر	3.32	1	66.4	27	6.31	دال
13 العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية	3.3	1.02	66	29	5.80	دال
14 أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي	3.72	1.05	74.4	14	13.52	دال
15 يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي	3.74	1.04	74.8	13	14.03	دال
16 أعاني صعوبة في النوم	3.86	1.04	77.2	6	16.31	دال
17 يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	3.22	1.02	64.4	33	4.25	دال
18 أشعر أنّي مهموم دائمًا	3.1	1.15	62	36	1.72	غير دال
19 لا أتق في الناس	3.58	1.03	71.6	21	11.11	دال
20 أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	3.8	1	76	9	15.78	دال
21 أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	3.64	1.06	72.8	19	11.91	دال
22 المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها	4.3	1.04	86	1	24.65	دال

23	يضايقي عدم فهم الآباء لمطلوبات الدراسة	3.82	1.05	76.4	8	15.40	دال
24	أعاني صعوبة في التنفس	3.28	1.06	65.6	30	5.21	دال
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	3.88	1.07	77.6	5	16.22	دال
26	أشعر بأني فاشل	3.56	1.04	71.2	22	10.62	دال
27	علاقاتي بعائلي متوترة	3.2	1.07	64	34	3.69	دال
28	أعاني من اضطرابات في الشهية	3.86	1.04	77.2	6	16.31	دال
29	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية	3.68	1	73.6	16	13.41	دال
30	أشعر بالخزن معظم الأوقات	3.6	1.02	72	20	11.60	دال
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	3.66	1.03	73.2	17	12.64	دال
32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت	3.84	1.01	76.8	7	16.40	دال
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	3.25	1.04	65	32	4.74	دال
34	لا أحد يفهمني	3.5	1.03	70	24	9.57	دال
35	أشكو من الغثيان	3.79	1.03	75.8	10	15.13	دال
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	3.48	1.02	69.6	25	9.28	دال
37	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	3.78	1.04	75.6	11	14.79	دال
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	3.7	1.04	74	15	13.28	دال
39	أشعر بأني غير قادر أن أتحمّل أكثر هذه الضغوطات	3.9	1.02	78	4	17.40	دال
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	3.68	0.98	73.6	16	13.69	دال
41	أعاني من الارتعاش	3.08	1.02	61.6	37	1.55	غير دال
42	أخاف من الفشل الدراسي	4.06	1.02	81.2	3	20.50	دال

من الضغط النفسي، وبلغ الفرق (0.664)، وهو فارق كبير إحصائياً ودال وذو أثر على المقياس النفسي المطبق؛ أي أنّ درجة الشعور بالضغط لدى الطلبة لا يمكن اعتبارها ضمن "المستوى الطبيعي"، بل هي أعلى من المتوقع، وتستدعي الاهتمام النفسي والانفعالي.

وتشير نتائج الجدول إلى أنّ طلبة المرحلة الثانوية يعانون من مستويات مرتفعة نسبياً من الضغوط النفسية، كما يتضح من الأوساط الحسابية التي تتراوح بين (3.08) و(4.30)؛ أي أنّ معظم العبارات سجلت تقييمات في المستوى المتوسط إلى المرتفع على المقياس الخماسي. وتجاوزت العديد من الفقرات نسبة الأهمية النسبية 75%، ما يدل على انتشار الضغوط بشكل ملموس في حياة الطلاب.

بحيث كانت أعلى استجابة كانت للعبارة: "المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها" بمتوسط (4.30) ونسبة أهمية (86%)، تلتها عبارة "أشعر بسرعة خفقان القلب"، و"أخاف من الفشل الدراسي". هذه العبارات تدل على أنّ القلق من المستقبل والنجاح الدراسي يُشكّل محوراً رئيسياً للضغط لدى أفراد العينة، كما أنّ العبارات المرتبطة بصعوبات النوم، الإرهاق، ضعف الشهية، والصداع، جاءت أيضاً بمستويات مرتفعة، وهو ما يشير إلى تحديات جسدية وانفعالية مباشرة للضغوط النفسية.

ولاختبار الاتجاه العام لمستوى الضغوط النفسية "التساؤل الثاني" الذي يتساءل عن مستويات الضغوط النفسية لدى العينة تمّ استخدام اختبار (T) لبيان مستوى الضغوط واتجاهها العام كما مبين بالجدول الآتي.

الجدول (4) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة الدراسة لبيان مستوى الضغوط النفسية واتجاهها العام "العينة الكلية" وقيمة اختبار (ت).

المقياس	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسط والفقرات	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة الإحصائية T-Test	قيمة الدلالة الإحصائية	معنوية الفرق
الضغوط النفسية	3.66	0.664	0.764	388	17.156	0.000	معنوي

جاءت النتيجة موضحة لوجود اتجاه عام نحو وجود مستويات من الضغوط المدعومة إحصائياً، إذ كشفت النتيجة عن وجود مؤشرات واضحة على القلق والتوتر وصعوبة التكيف الدراسي.

ويوضح الجدول (4) أنّ المتوسط الحسابي العام لمقياس الضغوط النفسية بين طلبة المرحلة الثانوية بلغ (3.66)، وهي قيمة أعلى من المستوى المتوسط المحايد الذي يُقدّر بـ (3.00) على مقياس ليكرت الخماسي.

يعني هذا أنّ الطلبة -ككل- أبدوا اتفاقاً واضحاً مع عبارات المقياس، مما يشير إلى أنّهم يعانون بالفعل من مستويات مرتفعة نسبياً

ومن الناحية الإحصائية كانت معظم العبارات ذات دلالة إحصائية مرتفعة، كما يتضح من قيم اختبار T العالية (بلغت في بعض الفقرات أكثر من "20")، وهو ما يدل على أنّ استجابات الطلبة لم تكن متقاربة اعتباطية، بل تعكس إدراكاً حقيقياً لمشاعر الضغط.

ومن الملاحظ أيضاً أنّ الفقرات التي لم تكن دالة (مثل العبارة 18: "أشعر أنّي مهموم دائماً") جاءت بمتوسط منخفض نسبياً، ويرجع ذلك إلى تشبع بعض الطلبة بمفاهيم "الهم العام"، مما يجعلهم غير قادرين على تحديد مصدر ضغط مباشر. فالانحرافات المعيارية متقاربة (بين 1.0 إلى 1.16)، مما يدل على أنّ أفراد العينة يتقاسمون إلى حد كبير نفس الشعور بالضغط النفسي. والفقرات ذات الانحراف المنخفض مثل "أشعر بالإرهاق طوال الوقت" تشير إلى اتفاق جماعي كبير على أنّ التعب العام هو حالة شبه دائمة بين الطلبة.

وتعكس هذه النتيجة صورة مقلقة نسبياً عن الواقع النفسي ليس للطلاب القاطنين بمدينة بني وليد فقط بل للطلبة الليبيين في المرحلة الثانوية ككل، حيث تنصدر الضغوط ذات الطابع الدراسي والمستقبلي الاستيعابي، مثل: الخوف من الفشل، والإرهاق، وفقدان التركيز، والقلق من التقييمات والامتحانات.

وعليه فإنّ هذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة آمال بالراشد وأميرة بن عيسى (2022)، ودراسة دعاء العدوي وآخرون (2018)، في أنّه يوجد مستوى عالٍ بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي.

2. للإجابة على التساؤل الثاني والذي نصّه: هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير الجنس؟

وللإجابة عن هذا التساؤل الذي يبحث عن الفروق بين الذكور والإناث من حيث الاستجابة على لمقياس الضغوط النفسية المستخدم، فقد كانت كما في الجدول الآتي:

الجدول (5) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس (الذكور - الإناث) من حيث الاستجابة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم، وقيمة اختبار (ت).

الضغوط النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق بين متوسط	الانحراف المعياري للفروق	درجة الحرية	القيمة الإحصائية T-Test	القيمة الدالة الإحصائية	معنوية الفروق
ذكر	148	3.71	0.786	0.0861	0.0785	387	1.094	0.273	غير معنوي
أنثى	132	3.63	0.747						

يبين الجدول أنّ متوسط استجابات الذكور على مقياس الضغوط النفسية بلغ 3.71 بانحراف معياري قدره 0.786، بينما بلغ متوسط الإناث 3.63 بانحراف معياري 0.747. هذا الفارق البسيط في المتوسطات (0.0861) وتمّ استخدام اختبار T = 1.094 عند درجة حرية = 387، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية $p = 0.273$ ، وهي أعلى من المستوى المعتمد (0.05).

وبالتالي يمكن الجزم إحصائياً أنّ الفروق بين استجابات (الذكور والإناث) على مقياس الضغوط النفسية ليست ذات دلالة إحصائية؛ أي أنّ الذكور والإناث يعانون من الضغوط النفسية بدرجات متقاربة. ويمكن التفسير النفسي والاجتماعي للنتيجة إذ إنّ وبالرغم من أنّ الذكور لهم متوسط أعلى قليلاً من الإناث، إلّا أنّ هذا الفارق لا يمثل اختلافاً جوهرياً، بل قد يكون ناتجاً عن فروق فردية أو عشوائية، وليس فرقاً مرتبطاً بالنوع الاجتماعي.

وهذه النتيجة تُعزز الفرضية القائلة إنّ البيئة النفسية والدراسية المشتركة التي يعيشها الطلبة -من ضغط أكاديمي، الواقع الاجتماعي، متطلبات دراسة، امتحانات، صعوبات التوجيه، والمستقبل الغامض- تؤدي إلى توليد ضغوط متقاربة لدى الجنسين.

وهذا ما أكّدته دراسة كل من: دراسة آمال بالراشد وأميرة (2022)، ودراسة نبيل دخان (2006) التي أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وبحيث بيّنت هذه الدراسات أنّ الفروق الجدرية في الضغوط النفسية بين الطلبة آخذة في التلاشي، بفعل توحّد بيئة الضغوط وتأثير وسائل الإعلام والانترنت، وعدم تمييز السياسات المدرسية أو الأسرية بين الذكر والأنثى في الواجبات والتوقعات.

واختلفت مع دراسة نوري الهواري (2021) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنس والضغط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذكور. وعند وضع هذه النتيجة في إطار التحليل العام للدراسة نلاحظ أنّ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث ليس مقتصرًا على مقياس الضغوط، بل تكرر كذلك في مقياس إدمان الانترنت ومحور الصعوبات الدراسية.

وأنّ هذا الثبات في النمط الإحصائي يشير إلى أنّ الضغوط النفسية بين طلبة الثانوية في ليبيا هي ظاهرة جماعية وشاملة، لا ترتبط

بالنوع، بقدر ما ترتبط بالسياق التعليمي والاجتماعي والاقتصادي الذي يمر به الطلاب في هذه المرحلة الدقيقة.

وبذلك فإنّ هذه النتيجة تدعم التوصيات الخاصة بالدراسة التي تدعو إلى وضع برامج دعم نفسي وإرشاد تربوي شاملة، تتوجه إلى جميع الطلبة دون تمييز، مع الأخذ في الاعتبار أنّ التعامل مع الضغوط النفسية ينبغي أن يكون منظومياً شاملاً لا فردياً.

3. للإجابة على التساؤل الثالث والذي نصّه: هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب التخصص (العلمي - الأدبي).

تمّ استخدام اختبار (ت) لقياس الفروق بين القسم العلمي والأدبي من حيث الاستجابة على لمقياس الضغوط النفسية المستخدم، وقد كانت كما في الجدول الآتي:

الجدول (6) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة الدراسة وفق متغير التخصص (العلمي - الأدبي) من حيث الاستجابة لمقياس الضغوط النفسية.

الضغوط النفسية	ن	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	الفرق بين متوسط	انحراف المعياري للفروق	درجة الحرية	القيمة الإحصائية T-Test	قيمة الدلالة الإحصائية	معنوية الفروق
علمي	191	3.61	0.779	-0.066	0.1045	387	-0.588	0.556	غير معنوي
أدبي	35	3.67	0.762						

يوضح الجدول أنّ نتيجة اختبار الفروق (T-Test) بين طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي من حيث مستوى الضغوط النفسية، وبلغ متوسط الضغوط النفسية لدى طلاب القسم العلمي (162 طالباً) 3.61 بانحراف معياري قدره 0.779، في حين بلغ المتوسط لدى طلاب القسم الأدبي (227 طالباً) 3.67 بانحراف معياري 0.762، ورغم أنّ المتوسط كان أعلى قليلاً في القسم الأدبي، فإنّ الفرق بين المتوسطين البالغ -0.066 لم يكن ذا دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصاء (T) -0.588، عند درجة حرية 387، وكانت قيمة الدلالة = 0.556، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى أنّ الفرق غير معنوي.

وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي في متوسط درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية، ويمكن تفسير ذلك بأنّ طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية في مدينة بني وليد لا تختلف جوهرياً باختلاف التخصص الدراسي، بل قد تكون ناتجة عن

عوامل مشتركة بين التخصصين، مثل البيئة الاجتماعية، وضغوط الامتحانات، وعدم اليقين بشأن المستقبل، أو حتى العوامل النفسية المرتبطة بإدماان الإنترنت، وهو ما أكدّه الفصل الثاني من الدراسة عند عرض الخلفية النظرية لتأثير العوامل البيئية والتقنية على الصحة النفسية للمراهقين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حنان أرشيد (2022)، التي لم تجد فروقاً بين التخصصات في مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أنّ نتائج هذا الجدول تدعم ما توصّلت إليه الجداول السابقة الخاصة بتحليل الفروق وفقاً لمتغير النوع أو الصف الدراسي، والتي بيّنت بدورها أنّ الفروق في الضغوط النفسية لا تتبع نمطاً واضحاً يعكس اختلافاً جوهرياً بين الفئات، مما يعزز من فرضية أنّ الضغوط النفسية مرتبطة بعوامل أخرى غير التخصص الدراسي.

وتختلف عن ما توصّلت إليه دراسة نوري الهواري (2021) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذين تخصصهم علمي.

الاستنتاجات: توصّل البحث الحالي إلى النتائج الآتية:

بناءً على النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي، يمكن استخلاص عدة استنتاجات مهمة.

أولاً: يمكن القول إنّ الضغوط النفسية التي يتعرّض لها طلاب المرحلة الثانوية لا تتأثر بشكل كبير بنوع التخصص الأكاديمي، وهذا يشير إلى أنّ مصادر الضغوط النفسية قد تكون مشتركة بين الطلاب بغض النظر عن التخصص، مثل الضغوط المتعلقة بالامتحانات، والتوقعات العالية من الأهل والمعلمين، والضغوط الاجتماعية.

ثانياً: يشير عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين التخصصين إلى أهمية التركيز على العوامل المشتركة التي تسهم في زيادة الضغوط النفسية لدى جميع الطلاب يمكن أنّ تشمل هذه العوامل الضغوط الأكاديمية العامة، والتحديات الشخصية والاجتماعية، والضغوط النفسية المرتبطة بالتوقعات العالية.

ثالثاً: يمكن أنّ تكون هذه النتيجة دليلاً على أهمية تطوير استراتيجيات دعم نفسي شاملة وموحدة لجميع طلاب المرحلة الثانوية، دون التركيز على التخصص الأكاديمي، كما يمكن أنّ تشمل هذه الاستراتيجيات برامج توجيهية وإرشادية، وأنشطة رياضية وترفيهية، ودعم نفسي فردي وجماعي.

رابعاً: يشير عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين التخصصين إلى أهمية النظر إلى الطلاب أفراداً وليس أعضاء في مجموعات محددة بناءً على التخصص الأكاديمي. ويمكن أن يساعد هذا النهج في تقديم دعم نفسي أكثر فعالية وشخصية لكل طالب بناءً على احتياجاته الفردية.

أخيراً يمكن أن تكون هذه النتيجة فرصة لتعزيز التفكير في كيفية تحسين بيئة المدرسة والمنزل لدعم الصحة النفسية للطلاب بالعمل المشترك بين المدارس والأسر والطلاب أنفسهم، يمكن تطوير استراتيجيات فعالة لتقليل الضغوط النفسية وتعزيز الرفاهية النفسية لجميع الطلاب.

التوصيات والمقترحات:

تُعد هذه الدراسة حول الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية في التخصصات العلمية والأدبية دراسة مهمة لفهم التحديات التي يواجهها الطلاب في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم الأكاديمية، بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم بعض المقترحات المهمة التي قد تساهم في تحسين مستوى الدعم النفسي المقدم للطلاب وتعزيز صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.

أولاً: من الضروري تطوير برامج دعم نفسي تخصصية في المدارس الثانوية تركز على احتياجات الطلاب في كلا التخصصين العلمي والأدبي. هذه البرامج يمكن أن تشمل جلسات توجيه جماعي وفردية، وأنشطة ترفيهية ورياضية، وورش عمل لتعزيز مهارات إدارة الضغوط النفسية والتعامل مع التحديات الأكاديمية.

ثانياً: ينبغي على المعلمين والإداريين في المدارس الثانوية أن يكونوا على دراية بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب، وأن يكونوا مستعدين لتقديم الدعم والمساعدة عند الحاجة. ويمكن تحقيق ذلك بتوفير التدريب المناسب للمعلمين حول كيفية التعرف على علامات الضغط النفسي لدى الطلاب وكيفية التعامل معها بشكل فعال.

ثالثاً: يجب تشجيع الطلاب على ممارسة أنشطة رياضية وهوايات ترفيهية تساعدهم على تفريغ الضغوط النفسية وتحسين الصحة النفسية العامة. ويمكن أن تشمل هذه الأنشطة الرياضات الجماعية أو الفردية، والفنون، والموسيقى، والكتابة الإبداعية، وغيرها من الأنشطة التي تساهم في تعزيز التوازن النفسي والاسترخاء.

رابعاً: ينبغي تعزيز التواصل بين الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين لضمان تقديم الدعم الشامل للطلاب. ويمكن تنظيم اجتماعات دورية ومناقشات مفتوحة لمناقشة تقدّم الطلاب وتقديم الدعم اللازم لهم في

مواجهة الضغوط النفسية.

أخيراً يمكن أن تكون هناك حاجة لدراسات مستقبلية تتناول تأثير الضغوط النفسية على أداء الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة، وتطوير استراتيجيات مبتكرة للتخفيف من هذه الضغوط. ويمكن أن تشمل هذه الدراسات استكشاف تأثير الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسدية للطلاب، وتقييم فعالية البرامج الداعم النفسي الحالية وتطوير برامج جديدة تكون أكثر استجابة لاحتياجات الطلاب.

وبتنفيذ هذه المقترحات يمكن تحسين الدعم المقدم للطلاب وتعزيز قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل فعال، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي ورفاهيتهم النفسية.

المصادر والمراجع:

- أبو زيد، نبيلة أمين علي (1992)، النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين (دراسة استطلاعية)، شبكة العلوم النفسية، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ارشيد، حنان محمد (2022)، مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس لواء المزار الجنوبي، مجلة كلية التربية جامعة اسيوط، المجلد الثامن والثلاثون - العدد التاسع - سبتمبر.
- ايو، نائف علي (2019)، الضغوط النفسية، جمهورية مصر العربية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية لطبع والنشر والتوزيع.
- براشد، آمال وبن عيسى، أميرة (2022)، الضغط النفسي وعلاقته بالإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم التربية.
- حسن، مصطفى (1999)، الدافعية نظريات وتطبيقات، القاهرة مركز الكتاب للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.
- دخان، نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية.
- الرشدي، توفيق هارون (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزراد، فيصل محمد خير الله (1984)، الأمراض العصبية والذهانية، الطبعة الثانية، دار القلم، مصر.
- زقاوة، أحمد (2013)، ظاهرة النفور الدراسي وسبل معالجتها، مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية، منشورات دار الأديب، جامعة وهران.
- السامرائي، نبيه (2005)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالمعاملة الوالدية، اتحاد مكنتات الجامعات المصرية، القاهرة.
- صولي، إيمان (2014)، المناخ المدرسي وعلاقته بالصدمة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسطة والثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة سطيف 2، الجزائر.

- طوبال، فطيمة (2017)، فعالية برنامج إرشادي سلوكي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس الصحة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف، الجزائر.
- عبد الرحيم، فاطمة (2013)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ط 1.
- عبد الله، منى حسن (2009)، الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء الأمور غير العاديين، رسالة ماجستير، جامعة السودان، السودان.
- العدوي، دعاء وآخرون (2018)، الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، المجلد الثالث والأربعون، الجزء الأول، سبتمبر.
- عشوي، مصطفى (2004)، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- علوان، نايف الحمد (2012)، فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والأبحاث، المجلد (26)، العدد (2).
- العمري، مرزوق (2012)، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى السعودية.
- العوري، أيمن (2003)، فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي جماعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف العاشر، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة اليرموك.
- عويضة، محمد كامل (1992)، الصحة في منظور علم النفس، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى.
- فايد، حسين (2005)، علم النفس العام (رؤية معاصرة)، مؤسسة مرسى الدولية، سبورتينغ، الإسكندرية.
- القذافي، رمضان محمد (1982)، التعليم الثانوي في البلاد العربية، المنظمة العربية للتربية والعلوم وإدارة البحوث العربية، تونس.
- كفاي، علاء الدين (1999)، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي، ط (1)، دار الفكر، القاهرة.
- لبلوي، خولة سعد (2014)، الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- الهواري، نوري محمد (2021)، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية (دراسة ميدانية تحليلية)، مجلة جامعة صبراتة العلمية، المجلد (5) العدد الأول، يونيو.
- يوسف، جمعة سيد (2006)، إدارة الضغوط مصر: مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة.