مجلة الآداب
للدراسات النفسية والتربوية

OPEN ACCESS
تاريخ الاستلام: 16/ 07/ 2025م
تاريخ القبـول: 20/ 08/ 2025م

البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية كمنبئينِ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة

ريف فهد عبد الله الرقيبة*
reeff_18@hotmail.com

د.حنان خليل الحلبي**
dr.hanan9591@yahoo.com

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية في التنبؤ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، والتعرف على نسبة انتشار الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى التعرف على مستوى البيئة المدرسية ومستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (534) طالبة من طالبات الصف الثالث ثانوي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثتان الأدوات الآتية: مقياس البيئة المدرسية من إعداد حلاوة Halawah (2005) ترجمة غزلان ومقابلة (2011)، ومقياس الضغوط الأكاديمية من إعداد صن وآخرين Sun et al. (2011) (ترجمة الباحثتين)، ومقياس الأعراض السيكوسوماتية من إعداد لي وآخرين Lei Li et al. (2020) (ترجمة الباحثتين)، وقائمة كورنل للنواحي العصابية والسيكوسوماتية من إعداد برودمان وآخرين Brodman et al. (1982) ، ترجمة وإعداد: أبو النيل (١٩٩٥) وتم تقنينه على البيئة السعودية من قبل: سعود (2015)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: يتمتع أفراد العينة بمستوى أعلى من المتوسط في البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية، وأشارت النتائج بأن هناك انتشارًا واضحًا وجوهريًا للأعراض السيكوسوماتية بين طالبات المرحلة الثانوية، إذ بلغ عدد الطالبات اللاتي يعانين من أعراض سيكوسوماتية مؤكدة (390) طالبة بنسبة مئوية بلغت (73%)، بينما بلغ عدد الطالبات اللاتي لم يعانين من أعراض سيكوسوماتية مؤكدة (144) طالبة بنسبة مئوية بلغت (27%)، وكذلك أظهرت النتائج فاعلية البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية في التنبؤ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: البيئة المدرسية، الضغوط الأكاديمية، الأعراض السيكوسوماتية، طالبات المرحلة الثانوية.

* طالبة الماجستير في قسم علم النفس، كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم، السعودية
** أستاذة الصحة النفسية المشارك، قسم علم النفس، كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم. السعودية

للاقتباس: الرقيبة، ريف فهد عبد الله؛ الحلبي، حنان خليل. (2025). البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية كمنبئينِ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة ، *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*، 7(4)، 376-435.

© نُشر هذا البحث وفقًا لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو الإضافة إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أُجريت عليه.

OPEN ACCESS
Received: 16-07-2025
Accepted: 20-08-2025

مجلة الآداب
للدراسات النفسية والتربوية

School Environment and Academic Pressures as Predictors of Psychosomatic Symptoms among Female Secondary School Students in Buraydah City.

Reef Fahd Abdullah Alraqibah *
reeff_18@hotmail.com

Dr. Hanan Khalil Alhalabi **
dr.hanan9591@yahoo.com

Abstract:

This study aimed to investigate the role of the school environment and academic stress in predicting psychosomatic symptoms among female high school students. It also sought to identify the prevalence of psychosomatic symptoms, as well as the levels of school environment quality and academic stress within this group. The sample consisted of 534 third-year secondary students. A descriptive–correlational methodology was employed, utilizing the following instruments: the School Environment Scale by Halawah (2005), translated by Ghazlan and Muqabala (2011); the Academic Stress Scale by Sun et al. (2011), translated by the researchers; the Psychosomatic Symptoms Scale by Lei Li et al. (2020), translated by the researchers; and the Cornell Index for Neurotic and Psychosomatic Traits by Brodman et al. (1982), translated and adapted by Abu Al-Nil (1995) and standardized for the Saudi context by Saud.(2015) Findings revealed that students demonstrated above-average levels of both school environment factors and academic stress. Results further indicated a remarkable prevalence of psychosomatic symptoms, with 390 students (73%) showing confirmed symptoms and 144 students (27%) showing none. The study also concluded that both the school environment and academic stress significantly predict psychosomatic symptoms among female secondary students.

Keywords: school environment, academic stress, psychosomatic symptoms, secondary school students.

* MA Scholar in the Department of Psychology, College of Languages and Humanities, Qassim University, Saudi Arabia
** Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, College of Languages and Humanities, Qassim University, Saudi Arabia.

Cite this article as:: Alraqibah, Reef Fahd Abdullah. & Alhalabi, Hanan Khalil. (2025). School Environment and Academic Pressures as Predictors of Psychosomatic Symptoms among Female Secondary School Students in Buraydah City. *Journal of Arts for Psychological & Educational Studies 7*(4) 376-435

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.

(EISSN): 2708-5775 ISSN: 2707-5788
https://doi.org/10.53285/artsep.v7i4.2973

المقدمة:

تعدّ المرحلة الثانوية واحدة من أبرز المراحل الدراسية التي تمر بها الطالبة في حياتها التعليمية، إذ فيها تُعدّ الطالبة للمرحلة الجامعية ومن ثم لسوق العمل؛ وبالتالي تهيأ لمواجهة أعباء الحياة؛ لذا تحتاج الطالبة في مرحلة التعليم الثانوي إلى بيئة مدرسية ترعاها وتحقّق طموحاتها، وتلبي حاجاتها وتساعدها على حلّ مشكلاتها (ابن بسعى، 2015).

فالمدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الثانية من حيث الأهمية بعد الأسرة، ومن حيث مكانتها في التأثير على الطالب ورعايته، إضافة إلى صقل شخصيته، وتنمية مهاراته وقدراته وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات، كما أنها تعمل على تهيئة الجو المناسب للطلاب، وتوفير السُّبل الناجحة لتحقيق النمو السليم والمتكامل من جميع النواحي: العقلية والجسمية والاجتماعية والعاطفية، فالوقت الذي يقضيه الطالب في المدرسة وقت طويل من حياته، يتعلّم فيه العديد من الخبرات والمهارات التي تُمكّنه من مواجهة المواقف المختلفة، إذ إن للمدرسة تأثيرها الواضح في سلوكه وشخصيته وصحته النفسية، ويتوقّف هذا التأثير على عدة عوامل لها علاقة مباشرة بالمدرسة ذاتها وأنظمتها، ومنها ما يتعلّق بالطالب نفسه من حيث: خصائصه وشخصيته، إضافة إلى نوعية العلاقات السائدة في المدرسة بين الطالب وزملائه وأساتذته، وما تحتويه هذه البيئة من صعوبات ومواقف ذات آثار نفسية تُمثّل مصدرًا للخطر والضغوط النفسية المختلفة، التي تتمثّل في: صعوبة التكيّف مع الحياة بصفة عامة، والحياة المدرسية بصفة خاصة (بلقاسم وشتوان، 2016).

ولهذا تهتم التربية الحديثة بالصحة النفسية للطلاب ووقايتهم من عوامل الاضطرابات الموجودة في كل مدرسة، فالمدرسة مجتمع متكامل من معلمين وموظفين وطلاب يختلفون فيما بينهم في الأعمار والمستوى الثقافي والاجتماعي وغير ذلك؛ مما قد ينشأ عنه وجود مشكلات أو أعراض لاضطرابات نفسية أو سلوكية أو سيكوسوماتية (عبد الحميد والعزابي، 2022).

ومع ازدياد سرعة نمط الحياة الحديثة وتعقّدها، وزيادة حِدّة الصراع وانتشار القلق والتوتر؛ شاعت الاضطرابات النفسية وازدادت حِدة وانتشارًا، إذ أكد هاليداي Halliday (1938) أن الاضطرابات السيكوسوماتية ظاهرة ازداد تواترها في عصرنا المحمّل بالأعباء والالتزامات والضغوط،

وهي منتشرة بين الشباب أكثر منها لدى كبار السن. "وأجمعت الدراسات الطبية والنفسية المتقدّمة على أن تأثير النفس في الجسم أكثر شدة ووضوحٍ وخطورة من تأثير الجسم في النفس" (العنزي وغلاب، 2004، ص42). وفي الصدد نفسه، أظهرت الدراسات أن الشكاوى النفسية الجسدية يمكن أن تكون مؤشرات لمشاكل مستقبلية، إذ أشارت نتائج دراستين في السويد دراسة بوهمان وآخرين Bohman et al. (2012) ودراسة جريجوريان وآخرين Grigorian et al. (2023) إلى أن الشكاوى النفسية الجسدية التي قيست في مرحلة المراهقة في سن (16-17) تُنبئ بتشخيص الاكتئاب والقلق في مرحلة الشباب.

وتعدّ الأعراض السيكوسوماتية (Psychosomatic Disorders) من أمراض العصر؛ بسبب ما تتصف به من أعراض جسدية ونفسية معوقة في حياة الفرد، كأمراض الجهاز الهضمي، والجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز العضلي، واضطرابات الجلد، وغيرها من الأعراض السيكوسوماتية، إذ أكّدت دراسة جيانوتا وآخرين Giannotta et al. (2022) أن الأعراض النفسية الجسدية؛ يمكن أن تؤثر بشكل خطير في الصحة النفسية للأجيال الجديدة من الشباب.

وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك ارتفاعًا كبيرًا في معدل انتشار الأعراض السيكوسوماتية لدى المراهقين، فقد أشارت دراسة لي وآخرين Li et al. (2022) إلى أن نسبة انتشار الأعراض السيكوسوماتية بين الطلاب المراهقين بلغت (29.1٪ و 30.1٪) وأن انتشار الأعراض السيكوسوماتية بين طلاب المدارس الثانوية أعلى مقارنة بطلاب المدارس المتوسطة، بينما بلغ معدل الانتشار في دراسة مهيرة وآخرين Mahirah et al. (2025) بنسبة (32.3٪) وكانت أكثر الأعراض انتشاراً هي الشعور بالتعب وألم المعدة، وأن الانتشار كان أعلى بين الإناث بنسبة (34.9٪) من الذكور بنسبة (29.9٪). وأكّدت المقالة التي نشرتها صحيفة المعرفة العالمية حول العلاج النفسي بالأمراض النفسية لدى المراهقين؛ أن نطاق انتشار الاضطراب السيكوسوماتي لدى الأطفال والمراهقين بين (5-18) عامًا واسع جدًّا (صحيفة المعرفة العالمية، 2020، كما ورد في أبوعين وآخرين، 2021).

فالبيئة المدرسية هي كل ما يحيط بالطالبة ويؤثر فيها وتتأثر به، إذ تشتمل البيئة على الجوانب المادية - من مبانٍ وتجهيزات وأدوات- والفكرية بكل ما فيها من علم وثقافة، وتتضمّن الجوانب النفسية والاجتماعية بكل ما فيها من انفعالات وعواطف وسلوكيات وعلاقات ومواقف وأدوار اجتماعية مختلفة (الطيب، 2020). فإذا كانت علاقات الطالبة داخل البيئة المدرسية قائمة على أساس إيجابي ويحكمها روح التعاون، والتفهّم، والتقبّل، والتوجيه، وتبادل الأفكار والخبرات، وتسمح لها بالتعبير عن انفعالاتها، وتُحسّن معاملتها وتُقدّرها؛ فلا شك أنه سيكون لها الصدى الإيجابي في تحقيق توازنها النفسي وتنمية شخصيتها بشكل سوي، أما العلاقات القائمة على أساس سلبي فتؤثر في سلوك الطالبة، وتُسبّب لها إحباطًا يتولّد عنه صراع تُعبّر عنه الطالبة بأساليب غير متوافقة داخل البيئة المدرسية، وينعكس على صحتها النفسية (إقرونة، 2016). فالطالب الذي يجد في بيئته المدرسية ما يساعده على النمو والشعور بالأمن والتقدير؛ سيكون متوافقًا معها، أما إذا كان يسودها الإحباط والتهديدات؛ فسيكون أكثر عُرضة للاضطرابات النفسية والجسدية (هندي، 2011).

وأوضحت دراسة الطملاوي وآخرين (2017) إلى أن فئة الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي يواجهن العديد من الضغوط والمشاكل، منها ما يتعلّق بالعلاقات بين المعلمة وطالباتها، وطرق تدريسها، ومعاملتها للطالبات، وأساليب الثواب والعقاب، بالإضافة إلى شخصية المعلمة نفسها، ومنها ما يتعلّق بالعلاقات بين الطالبات، وقد يتصل بعضها الآخر بالمناهج الدراسية ونظام الامتحانات، وربما يتعلّق بعضها بالنظام المدرسي، والبيئة المدرسية، والجو العام للمدرسة، الذي قد يؤدي إلى شعورها بالضغط وتكوين اتجاهات سالبة عن العلم والتعلُّم.

ولذلك أصبح موضوع الضغوط المدرسية والأكاديمية عند الطلاب مجال اهتمام المختصين في علم النفس، إذ يعيش الطلاب تغيرات عديدة على الصعيدين النفسي والجسدي بالمرحلة الثانوية (عبدي، 2016). وتُشير عقيلة (2023) إلى أن الطلبة يتعرّضون لمجموعة من الضغوط في البيت والمدرسة، وهي ضغوط أكاديمية، وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقات، والمساندة، والمشاركة في الأنشطة وغيرها المرتبطة بالبيئة المدرسية. كما ذكر ميللر Miller أن هناك الكثير من المواقف

الطبيعية يمكن أن تتحوّل إلى مصادر ضاغطة من خلال وجود البالغين، مثل: الوالدين والمدرسين، والقبول والرفض من جانب المدرسين أو الوالدين أو الزملاء، والقوانين القائمة بالمنزل والمدرسة، التي تُمثّل مصادر رئيسة للضغوط الأكاديمية (Miller,2012، كما ورد في سليمان وآخرين، 2021).

كما أن الضغوطات التعليمية والأكاديمية وتحديدا الاجهاد المرتبط بالعمل المدرسي أسهم في زيادة انتشار الأعراض النفسية الجسدية بشكل عام ولدى الفتيات بشكل خاص (Högberg et al., 2020). وأشار موربيرج وبرو Murberg and Bru (2004) إلى أن درجات الضغوطات المختلفة كانت مرتبطة بشكل كبير بالأعراض النفسية الجسدية، وأن تواتر الأعراض النفسية الجسدية ارتبط بمدى تكيف التلاميذ مع متطلبات المدرسة.

وأشار دوداج وسيميتش Dodaj and Simic (2012) إلى أنه يمكن أن يكون لهذه الضغوطات المرتبطة بحياة الطلاب تأثير سلبي في الصحة، وترتبط بأعراض جسدية ونفسية، فالتعرّض للإجهاد بشكل متكرر يُسهم في التعبير عن الأعراض النفسية الجسدية، خاصة بين الشباب. وفي الصدد نفسه، وجدت دراسة سويدية أن المخاوف بشأن التحصيل الدراسي، والشعور أن الواجبات المدرسية تتطلّب الكثير من الجهد؛ كانت مرتبطة بالمشاكل النفسية الجسدية (Giota & Gustafsson, 2020).

ويتضح مما سبق؛ ضرورة دراسة البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية، كمنبئينِ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة:

تعدّ الاضطرابات السيكوسوماتية من أبرز أمراض العصر المنتشرة بين المراهقين والشباب؛ وتشهد الإحصاءات المتعاقبة بتزايد معدلاتها، إذ تم الابلاغ في نتائج دراسة وكالة الصحة العامة في السويد The Public Health Agency of Sweden (2023) عن الشكاوى النفسية الجسدية كالصداع وآلام المعدة وآلام الظهر لدى المراهقين من خلال نسب عالية، إذ ارتفعت نسبة الذين لديهم شكوتين على الأقل أكثر من مرة في الأسبوع من ٦٢٪ إلى ٧٧٪ بين الإناث ومن ٣٥٪ إلى 46٪ بين الذكور. وقد أصبحت الاضطرابات السيكوسوماتية ظاهرة أثارت اهتمام الباحثين،

وأحدثت جدلًا في دراسة الإنسان والكشف عن متاعبه النفسية والجسمية؛ للانتشار الواسع لها في مراحل عمرية مختلفة ومتباينة والمرتبطة بضغوط العصر الحديث، كما أنها تُعبّر عن الاتصال الوثيق بين الجسم والنفس: أي أنها تعبّر عن التفاعل المستمر بين الشخصية والصراع الانفعالي من ناحية، والجهاز العصبي المستقل من ناحية أخرى، وفي الاختلالات النفسية الفسيولوجية تتأثر الأعضاء التي لا تخضع للتوجيه الإرادي أو الشعوري؛ وهذا ما قد تتعرّض إليه طالبات المرحلة الثانوية بسبب طبيعة حياتهن المليئة بالأهداف الكثيرة والأحلام والتطلّعات العالية (الزهراني وخليفة، 2023).

وذكر لونفيورد وهاكويست Lonnfjord and Hagquist (2020) أن المشكلات الداخلية، مثل: المشكلات النفسية الجسدية والقلق والاكتئاب قد زادت في القرن الحادي والعشرين، خاصة لدى الفتيات المراهقات. فالاضطرابات السيكوسوماتية حالات تكون فيها التغيرات والمشاكل الجسمية راجعة بصفة أساسية إلى اضطرابات انفعالية ناتجة عن مجموع التوتر، والقلق، والإحباط، والكبت، والشعور بالذنب، فالاضطراب السيكوسوماتي يحدث نتيجة عدم قدرة الفرد على التوافق النفسي للضغط الذي يتعرّض له في مختلف مجالات حياته بصفة عامة، والجانب الأكاديمي والتعليمي بصفة خاصة؛ فيحدث اختلال في التوازن الذهني والنفسي، ويظهر على شكل أعراض على مستوى الجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي، وأمراض جلدية.... وغيرها من الأعراض السيكوسوماتية الأخرى (قميحي ومهني،2022).

وقد انبثقت فكرة الدراسة الحالية مما عايشته الباحثتان بالمجتمع الواقعي أثناء تدريبهما الميداني على طالبات المرحلة الثانوية، إذ لاحظتا شكواهن الدائمة من البيئة المدرسية بما فيها من علاقات بين الطالبات، والعلاقة بين المعلمة وطالباتها، وعدم تنوّع الأنشطة الطلابية التي تساعد الطالبات على ممارسة هواياتهن وتنمية شخصياتهن وقدراتهن، وتشغل أوقات الفراغ لديهن، وغيرها من الشكاوى التي تسبّب لهن التوتر والقلق والضجر. ومن جهة أخرى، شكواهن من مستوى الضغوط الأكاديمية التي يعانين منها، وصعوبة التوفيق بين تلك الضغوط ومتطلّباتها وغاياتهن وأهدافهن التي يرغبن في تحقيقها، والشعور بالإحباط والخوف والقلق المستمر نحو الفشل والسعي

للنجاح لتحقيق الرضا عن أنفسهن، وتأثير كل ذلك في صحتهن النفسية والجسمية كالقولون، والصداع، وآلام المفاصل، وحبّ الشباب، وآلام أسفل الظهر، والغثيان، وغيرها من الشكاوى الجسمية، التي يكون منشؤها الأساسي نفسيًّا، وهي ما يُطلق عليه (الاضطرابات السيكوسوماتية).

وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات مدى تأثير البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية في الطلاب وصحتهم النفسية والجسدية كدراسة كادزيكوسكا Kadzikowska (2012) التي طُبّقت على عينة من طلاب مدارس الثانوية إلى أن المستويات الأعلى من التوتر والضغط كانت مرتبطة بالأعراض النفسية الجسدية. وأشارت دراسة بوفتة (2019) إلى أن الضغوط الأكاديمية تعدّ من أبرز المتاعب التي يتعرّض إليها الطالب في مجال الدراسة، كما أن البيئة المدرسية تحمل في طياتها عدة عوامل من شأنها أن تُسهم في مجملها في خلق التوتر للطالب داخل المحيط المدرسي، والتي تؤثر بشكل مباشر فيه؛ فتكون هذه العوامل سببًا في ردود أفعال نفسية وجسمية.

وذكر عبد السلام وآخرون (2024) - من خلال ملاحظاته اليومية ومن واقع عمله- الازدياد المطرد لحالات القلق والتوتر والمشكلات الجلدية الظاهرة، فضلًا عن كثرة شكوى الطلاب من آلام بالمعدة والروماتيزم، وأنهم في حاجة إلى التدخُّل بأساليب نفسية؛ لأنهم تعرّضوا لكشف طبي دون جدوى، والمرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطلاب وتحديد أهدافهم؛ وهو ما ينعكس على بنائهم النفسي ونظرتهم للحياة والمجتمع وذاتهم، إضافة إلى خطورة هذه المرحلة وما يظهر فيها من تغيرات نفسية وجسدية واجتماعية؛ مما يؤدي إلى زيادة التوترات والتقلّبات والصراعات النفسية؛ ومن ثمّ ظهور الأعراض الانفعالية والسيكوسوماتية.

وقد أجرت منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية Organisation for Economic Co-operation and Development (2017) مؤخرًا دراسة استقصائية شملت (72) دولة، وتألفت من (540.000) طالب، تراوحت أعمارهم بين (15 و 16) عامًا عبر دول منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، وأفاد 66% من الطلاب أنهم يشعرون بالتوتر بسبب الدرجات الضعيفة، كما أفاد 59% أنهم غالبًا ما يشعرون بالقلق وأن إجراء الاختبار سيكون صعبًا، وشعر 55% من الطلاب بالقلق الشديد بشأن الاختبارات المدرسية؛ بالرغم من استعدادهم الجيد، كما أفاد ما يصل إلى 37% من

الطلاب أنهم يشعرون بالتوتر الشديد عند الدراسة، إذ أبلغت الفتيات باستمرار عن قلق أكبر فيما يتعلّق بالواجبات المدرسية مقارنة بالأولاد.

وتعد الضغوط الأكاديمية من أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب؛ نتيجة لعوامل متعددة منها: المواقف التنافسية مع الأقران، والمواقف التقييمية المستمرة، والأعباء الدراسية المتعددة، والتوقّعات الخارجية غير الواقعية - سواء من المدرسين أو الوالدين- وعدم القدرة على أداء الواجبات والمهام الأكاديمية، والإخفاق في الامتحانات، فالضغوط الأكاديمية قد تؤدي إلى اضطرابات في الأداء والتوافق، والأمراض الجسدية والنفسية؛ الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى جودة الحياة الأكاديمية للطلاب (الحجايا والصرايرة، 2023).

وتؤكد سلامة (في أبوعين وآخرين، 2021) أن الاستثارة الانفعالية العالية لمدة طويلة؛ تؤدي إلى الإضرار بسلامة الأداء النفسي للأشخاص، كما يؤدي استمرار التوتر الانفعالي لمدة طويلة إلى الإضرار بصحة الطالب الجسمية، وحدوث الأمراض السيكوسوماتية.

وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الاضطرابات السيكوسوماتية – في حدود علم الباحثتين– فقد ندرت البحوث والدراسات التي ركّزت على مفهوم البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية - كمُنبئين بالأعراض السيكوسوماتية- وبذلك توصّلت الباحثتان إلى أهمية دراستهما كمُنبئين بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وتتبلور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما نسبة انتشار الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
2. ما مستوى البيئة المدرسية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
3. ما مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
4. هل يمكن للبيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية التنبؤ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة؟

أهداف الدراسة:

1. التعرف على نسبة انتشار الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

2. التّعرُّف على مستوى البيئة المدرسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
3. التّعرُّف على مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
4. هل يمكن للبيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية التنبؤ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. تسليط الضوء على متغيّرات مهمة، وهي: (البيئة المدرسية، والضغوط الأكاديمية، والأعراض السيكوسوماتية)، التي تُغني الجانب النظري في مجال البحوث والدراسات النفسية، ولما لها من دور مهم في حياة طالبات المرحلة الثانوية.
2. تُمثّل هذه الدراسة أهمية لفئة من فئات المجتمع، يُمثّلن طاقة بشرية مهمة في مجتمعهن؛ مما يزيد من إمكانية الكشف عما يواجه المدارس من مشكلات ومُعوّقات تؤثر سلبًا في صحة الطالبات النفسية والتعليمية.
3. توفير بعض الحقائق والمعلومات عن طالبات المرحلة الثانوية؛ قد يفيد في وضع حلول علمية للمشكلات المختلفة التي تواجههن.
4. ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدراسة، -ففي حدود علم الباحثتين- لا يوجد دراسات درست البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية كمنبئين بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

الأهمية التطبيقية:

1. تتناول هذه الدراسة متغيّر الأعراض السيكوسوماتية، وهو مُتغيّر تم تناوله في مجتمعات مختلفة، وعلى عينات متنوّعة، ولم يُتناول بدرجة كافية على عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المجتمع السعودي (في حدود علم الباحثتين).
2. يمكن أن تُسهم الدراسة الحالية في وضع برامج إرشادية وعلاجية؛ لخفض الأعراض السيكوسوماتية والضغوط الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

3. تُلقي الدراسة الضوء على الواقع الحقيقي لمعاناة طالبات المرحلة الثانوية، والعمل على التوعية والبحث عن الحلول؛ للحدّ من الإصابة بالأعراض السيكوسوماتية.
4. البحث في الضغوط الأكاديمية، والعمل على كشفها لدى طالبات المرحلة الثانوية أمر مهم؛ قد يُساعد على وضع استراتيجيات لإدارة الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات.
5. تفيد نتائج الدراسة في تقديم إجابات للباحثين حول الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تحدد الدراسة موضوعياً في ضوء متغيراتها وهي (البيئة المدرسية، الضغوط الأكاديمية، الأعراض السيكوسوماتية).

الحدود البشرية والمكانية: تم تطبيق الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفصل الثاني خلال العام الجامعي 1446هـ-2025م.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: البيئة المدرسية (School Environment)

عرّفها غزلان ومقابلة (2011) بأنها: الجو الاجتماعي والنفسي السائد في المدرسة، الذي يتحدّد بطبيعة التفاعل بين المعلم والطالب، وتوجيهات المعلمين للطلبة، وشعور الطلبة بالأمن والقيم السلوكية للطلبة، وعلاقات الطلبة مع بعضهم، وتوافر الأنشطة المختلفة في المدرسة.

ويتضمن التعريف الأبعاد الآتية:

علاقة المعلم- الطالب، العلاقات بين الأقران من الطلبة، التوجه الأكاديمي للطلبة، القيم السلوكية للطلبة، النصح والتوجيه، البناء المدرسي، الإدارة التدريسية، الأنشطة الطلابية.

ويتحدّد إجرائيًّا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس البيئة المدرسية المستخدَم في الدراسة الحالية.

ثانياً: الضغوط الأكاديمية (Academic Pressures)

عرفها صن وآخرون (2011) .Sun et al بأنها: الضيق النفسي الذاتي الناشئ عن جوانب متعددة من التعلم الأكاديمي بدلاً من مجموع أحداث الحياة المجهدة.

ويتضمن التعريف الأبعاد الآتية:

ضغط الدراسة وعبء العمل: يتعلق ضغط الدراسة حول الضغط المدرك من التعلم اليومي، ومن الآباء، ومنافسة الأقران، وقلق الطلاب بشأن المستقبل، بينما يتعلق عبء العمل بالعبء المدرك من الواجبات المنزلية، والعمل المدرسي، والامتحانات.

اليأس والقلق بشأن الدرجات: يتعلق اليأس حول عدم الرضا، وقلة الثقة والتركيز في الدراسة الأكاديمية، بينما يتعلق القلق بشأن الدرجات بالمشاعر المرهِقة بسبب عدم الرضا عن الدرجات الأكاديمية.

التوقعات الذاتية: تتعلق حول المشاعر المرهِقة عند عدم تلبية توقعات الذات (Sun,2012).

ويتحدّد إجرائيًّا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغوط الأكاديمية المستخدَم في الدراسة الحالية.

ثالثاً: الأعراض السيكوسوماتية (Psychosomatic Symptoms)

عرفها الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (2013) التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي American Psychiatric Association (5th ed.; DSM-5) بأنها: اضطرابات تتصف بالعرض الجسدي أي أن لها أعراض جسدية (واحدة أو أكثر) بارزة ومرتبطة بمعاناة وضغوط نفسية معتبرة ويتم تشخيصها على أساس من الأعراض والعلامات الإيجابية الآتية: أعراض جسدية مؤلمة أو التي تؤدي إلى تعطل كبير في الحياة اليومية، بالإضافة إلى الأفكار والمشاعر والسلوكيات المتصلة بهذه الأعراض، واستمرار الأعراض عادة أكثر من ستة أشهر، وهذا هو التعريف العام لاضطراب العرض الجسدي، ولكن يوجد تعريف آخر تم التطرق إليه في الدليل من ضمن تصنيفات اضطراب العرض الجسدي والاضطرابات ذات الصلة المحددة الأخرى يسمى (اضطراب العرض الجسدي الوجيز) إذ يعرف الاضطرابات

السيكوسوماتية بأنها: أعراض مميزة لاضطراب العرض الجسدي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية أو غيرها، ويتم تشخيص اضطراب العرض الجسدي الوجيز المحدد بالمعايير التشخيصية نفسها المذكورة سابقاً ما عدا المعيار الزمني ففترة الأعراض أقل من ستة أشهر.

ويتضمن التعريف الأبعاد الآتية:

البعد الجسدي: يتعلق بالأجهزة العصبية القلبية والرئوية والجهاز الهضمي والجهاز البولي التناسلي وغيرها من الأجهزة.

البعد النفسي: يتعلق بالاكتئاب والقلق وأعراض الوسواس القهري والغضب والأفكار الانتحارية (Li et al., 2020).

ويتحدّد إجرائيًّا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الأعراض السيكوسوماتية من إعداد لي وآخرين(2020) .Li et al، وقائمة كورنل للنواحي العصابية والسيكوسوماتية المستخدمة في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت علاقة البيئة المدرسية بالأعراض السيكوسوماتية:

هدفت دراسة أوتوفا وآخرين (2012) .Ottova et al إلى دراسة دور المحددات الاجتماعية الفردية والاجتماعية على المستوى الكلي في الشكاوى النفسية الجسدية للمراهقين الصغار، وتشمل المحددات على المستوى الفردي العوامل المتعلقة بالأسرة والأقران وبيئة المدرسة، أما المحددات على المستوى الاجتماعي فتشمل مؤشر التنمية البشرية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدراسة من (98,773) مراهقاً من 34 دولة أوربية في سن (11و13) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس السلوك الصحي في سن المدرسة (HBSC-SCL) لقياس البيئة المدرسية والشكاوى النفسية الجسدية والسياق العائلي والنشاط البدني والسلوك الخامل، ومقياس علاقات الأقران من إعداد أولويوس (1996) Olweus، وأشارت النتائج إلى اكتشاف المزيد من الشكاوى النفسية الجسدية لدى المراهقين الصغار الذين يعانون من عوامل مسببة للتوتر والعوامل المتعلقة بالأسرة والأقران وبيئة

المدرسة وأن معظم التباين في الشكاوى النفسية الجسدية كان بسبب الضغوطات على المستوى الفردي الموجودة في جميع المجالات التي تم فحصها (الأسرة والأقران والمدرسة) وأن الشكاوى النفسية الجسدية أعلى لدى الفتيات.

وأعد فينو وآخرون Vieno et al. (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على بعض العوامل الفاعلة في بيئة المدرسة (كالإحساس المدرسي بالمجتمع والظلم المدرسي) التي قد تتنبأ بالأعراض النفسية الجسدية بين المراهقين الإيطاليين الأوائل، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدراسة من (22.552) طالباً متوسط العمر (15.70) من 1,111مدرسة ثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس من إعداد المجموعة الدولية لقياس السلوك الصحي في سن المدرسة (HBSC)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن بيئة المدرسة ترتبط وتتنبأ بالأعراض النفسية الجسدية للمراهقين، إذ إن الظلم الإجرائي على مستوى المدرسة زاد من خطر الإصابة بالأعراض النفسية الجسدية لدى الطلاب، وكذلك أظهرت النتائج أن الأعراض النفسية الجسدية لدى المراهقين تختلف أيضاً تبعاً لمناخ المدرسة وبيئتها.

وأجرت ديموثوفا Demuthova (2019) دراسة هدفت إلى التحقق من انتشار الأعراض الجسدية لدى المراهقين وعلاقتها بعوامل البيئة المدرسية كمصدر للأعراض الجسدية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتكوّنت عينة الدراسة من (1،961) مراهقاً ومراهقة تتراوح أعمارهم بين (10-19) سنة من مختلف المدارس العامة في سلوفاكيا، واستخدمت الدراسة مقياس التقييم الاجتماعي والصحي (SAHA) من إعداد وايسبيرج وآخرين Weissberg et al. (1991) لقياس الأعراض الجسدية والبيئة المدرسية، وأظهرت النتائج أن جميع العوامل التي تم قياسها في البيئة المدرسية كالمناخ المدرسي السلبي، والشعور بالأمان، ودعم المعلم، تسهم بشكل كبير في حدوث الأعراض الجسدية لدى المراهقين، وكانت الأعراض الجسدية الأكثر شيوعاً بين المراهقين هي الأوجاع أو الآلام غير المحددة ثم الصداع والطفح الجلدي ومشاكل الجلد الأخرى.

وسعت دراسة سيرازاده وفولادتشانج Saraeezadeh and Fouladchang (2019) إلى التحقق من تأثير المناخ النفسي والاجتماعي المدرسي على المشكلات السلوكية الداخلية والخارجية لدى طلاب

المدارس الثانوية في أصفهان بإيران، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة الدراسة من (506) من طلاب المدارس الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياسًا لقياس المشكلات السلوكية الداخلية والخارجية (الشكاوى الجسدية، والاكتئاب، والقلق، والمشاكل الاجتماعية ،ومشاكل التفكير، ومشاكل الانتباه، والسلوكيات العدوانية، والاستيعاب، وكسر القاعدة) من خلال قائمة مراجعة من إعداد Achenbach and Rescurla (2001)، ومقياس المناخ النفسي والاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مناخ المدرسة النفسي الاجتماعي له تأثير كبير على كل من المشكلات السلوكية الداخلية والخارجية.

وسعت دراسة جيوتا وغوستافسون Giota and Gustafsson (2020) الى اكتشاف العلاقة بين المطالب الأكاديمية المدركة، والعلاقات بين الأقران والمعلمين، والتوتر، والقلق وكيف ترتبط هذه المتغيرات بمشاكل الصحة العقلية والجنس والقدرة المعرفية، وفحص العوامل التي تفسر الأعراض النفسية الجسدية والاكتئاب في سن 16، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدراسة من (8603) من طلال وطالبات المرحلة الابتدائية والمتوسطة، واعتمدت الدراسة على مقياس الصحة العقلية من إعداد الباحثين، ومقياس الإجهاد والمطالب الأكاديمية المدركة من إعداد الباحثين، ومقياس القدرة المعرفية، وأظهرت النتائج أن الطالبات لديهن مستويات أعلى بكثير من مشاكل الصحة العقلية المبلغ عنها ذاتياً مقارنة بالطلاب، وأن التوتر والقلق المزمنين المرتبطين بالعلاقات الاجتماعية السيئة أو المتضاربة مع الأقران والمعلمين لهما تأثير سلبي كبير على الاضطراب العاطفي والأعراض النفسية الجسدية خاصة بالنسبة للطالبات.

واهتمت سكوريتش وآخرون Skoric et al. (2023) بالتحقق من العلاقة بين عوامل المدرسة النفسية والاجتماعية والرضا عن الحياة وأعراض الاكتئاب والشكاوى الصحية النفسية الجسدية بين طلاب المدارس الثانوية في الصف الأول في صربيا، واعتمدت الدراسة المنهج المسحي المقطعي العرضي، وتكوّنت عينة الدراسة من (1605) طلاب متوسط العمر (15.26)، واستخدم لقياس الشكاوى النفسية الجسمية قائمة مراجعة أعراضHBSC، واستبيان تضمن عدة أسئلة منها أسئلة متعلقة بالمدرسة والأسرة والأصدقاء، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط جميع العوامل التي تم

تحليلها في البيئة المدرسية ارتباطاً كبيراً بالشكاوى الصحية النفسية الجسدية، إذ ارتبط ضغط العمل المدرسي في المدرسة بشكل إيجابي.

وبحثت دراسة بولي وآخرين Buli et al. (2024) في التحقق من الارتباطات بين العوامل المتعلقة بالمدرسة والاتجاهات في مشاكل الصحة العقلية للمراهقين خلال الفترة من 2004 إلى 2020، واستخدمت الدراسة مقياس الصحة العقلية من إعداد الباحثين واعتمد المقياس أربع مؤشرات للصحة العقلية وهي: الأعراض النفسية الجسدية (PSS)، وأعراض الاكتئاب (DS)، والأفكار الانتحارية (SI)، ومحاولات الانتحار (SA)، ومقياس العوامل المتعلقة بالمدرسة من إعداد الباحثين وتشمل الإعجاب بالمدرسة، والمشاركة، ودعم الوالدين المرتبط بالمدرسة، ودعم المعلمين، والبيئة المادية للمدرسة، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما تكوّنت عينة الدراسة من (19,873) طالباً بلغت أعمارهم (15) عاماً في مدارس في السويد، وأظهرت النتائج أن العوامل المتعلقة بالمدرسة تلعب دوراً مهماً في التأثير على الصحة العقلية للمراهقين، على وجه التحديد أشارت النتائج في مؤشر الأعراض النفسية الجسدية إلى أن البيئة المدرسية الإيجابية مرتبطة وتسهم بدرجات أقل من الأعراض النفسية الجسدية.

المحور الثاني: دراسات تناولت علاقة الضغوط الأكاديمية بالأعراض السيكوسوماتية:

سعت دراسة هيرن وآخرين Hjern et al. (2008) إلى التحقق من أعراض الألم النفسي الجسدي والشكاوى النفسية فيما يتعلق بالضغوطات المحتملة في البيئة المدرسية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة الدراسة من (2588) طفلاً سويدياً تتراوح أعمارهم بين (10-18) سنة، واستخدمت الدراسة - للحصول على البيانات - الملحق الخاص بالأطفال المرتبط بمسح ظروف المعيشة السويدي الذي تم اجراؤه في عامي 2002,2003، بالإضافة إلى اجراء المقابلات، وأشارت النتائج إلى ارتباط الضغوطات المدرسية (كالتنمر من قبل الأقران، وضغط العمل المدرسي، والمعاملة السيئة من قبل المعلمين) بالألم النفسي الجسدي والشكاوى النفسية.

وأعد يانغ وآخرون Yang et al. (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على عوامل الإجهاد والاستجابة للتوتر والأعراض الجسدية لفتيات المدارس الثانوية وتحليل العوامل التي تؤثر على

الأعراض الجسدية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتكوّنت عينة الدراسة من (521) طالبة في المرحلة الثانوية في كوريا، واستخدمت الدراسة مقياس الإجهاد من إعداد دانغ Dang، ومقياس الأعراض الجسدية من إعداد توماس Thomas (1998) ومقياس نمط الأعراض من إعداد جورين وآخرين.Gurin et al، وأظهرت النتائج أن الإجهاد كان له تأثيراً كبيراً على الأعراض الجسدية، إذ أشارت الدراسة أن عامل الإجهاد الأكاديمي يعد عاملاً قوياً جداً يسبب أعراضاً جسدية لفتيات المدارس الثانوية وغيره من العوامل المؤثرة، فكلما زاد الإجهاد الأكاديمي، زادت الأعراض الجسدية مثل الانزعاج الشديد وعدم الراحة وأعراض الجهاز الهضمي فالقوة التفسيرية للإجهاد الأكاديمي هي الأعلى كعامل يؤثر على الأعراض الجسدية.

واستقصت دراسة لي وآخرين Lee et al. (2015) إلى معرفة العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والأعراض الجسدية والدعم الاجتماعي لطلاب المدارس الثانوية في كوريا وتحليل العوامل المؤثرة على أساليب التأقلم، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدراسة من (263) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية، وقد طبقت الدراسة مقياس الاجهاد الأكاديمي من إعداد أوه Oh (2008)، ومقياس الأعراض الجسدية من إعداد كيم وون Kim and Won (1983)، ومقياس الدعم الاجتماعي من إعداد كيم Kim (2007)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك علاقة ثابتة بين الاجهاد الأكاديمي والأعراض الجسدية إذ يواجه الطلاب والطالبات أكبر قدر من الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالحياة المدرسية، وأكثر الأعراض الجسدية شيوعاً هي آلام الظهر ومشاكل الجلد والصداع والتنميل في أجزاء من الجسم، وأن الأعراض الجسدية شاعت أكثر بين الطالبات.

أما دراسة براك وبوغت Braak and Bogt (2019) فقد هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالارتباطات بين الضغط المدرسي، والرضا المدرسي، و الشكاوى الصحية النفسية الجسدية، ودور الدعم المقدم من الأسرة والأصدقاء والمعلمين في تخفيف الضغط خلال الفترة من 2013 إلى 2017، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (12,233) مراهقة ومراهقاً هولندياً تتراوح أعمارهم بين (11-17) عاماً في المدارس الثانوية، استخدمت الدراسة مقياس السلوك الصحي لدى الأطفال في سن المدرسة HBSC-SCL لقياس الشكاوى الصحية

النفسية الجسدية وضغط المدرسة والرضا المدرسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الضغط المدرسي ارتبط بشكل إيجابي بالشكاوى الصحية النفسية الجسدية، وأن المراهقات أكثر عرضة للإصابة بالشكاوى الصحية النفسية الجسدية إذا تعرضن لضغوط مرتبطة بالمدرسة.

واهتمت دراسة لونفيورد وهاكويست Lonnfjord and Hagquist (2020) بالتحقّق من الارتباطات بين ضغط العمل المدرسي المُبلغ عنه ذاتيًّا والعوامل الأسرية مع المشكلات النفسية الجسدية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة الدراسة من جميع تلاميذ المدارس التي تديرها بلدية السويد، تراوحت أعمارهم بين (١٣ و١٥) عامًا، واعتمدت الدراسة على مقياس ضغط العمل المدرسي لموربيرج وبرو Murberg and Bru (2004)، ومقياس المشكلات النفسية الجسدية لهاكويست Hagquist (2001) ، ومقياس الكفاءة الذاتية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين ضغط العمل المدرسي والمشاكل النفسية الجسدية.

وتمحورت دراسة هوغبيرغ وآخرين Högberg et al. (2020) في التحقق من دور الإجهاد أو العوامل الأخرى المتعلقة بالمدرسة في نمو أو اتساع الفجوة بين الجنسين في الأعراض النفسية الجسدية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدراسة من (29,199) طالباً سويدياً في الصفوف (5- 7-9) تتراوح أعمارهم بين (11-16) عاماً، واعتمدت الدراسة على قائمة مراجعة السلوك الصحي في سن المدرسة (HBSC-SCL)، وأسفرت النتائج عن أن آثار الإجهاد المدرسي على الأعراض النفسية الجسدية أصبحت أقوى بمرور الوقت، إذ أسهم الإجهاد في استقطاب الأعراض النفسية الجسدية مع عدم وجود زيادة تقريباً في الأعراض للمراهقين الأقل إجهاداً، مع زيادة ملحوظة بالنسبة للمراهقين الأكثر توتراً، كما أظهرت النتائج أن الإجهاد المدرسي يمثل جزءاً كبيراً من الزيادة في الأعراض النفسية الجسدية لدى المراهقات ولكنه لا يمثل سوى حصة ضئيلة من الزيادة بالنسبة للمراهقين.

وأجرت بيرجرسون وآخرون Birgersson et al. (2024) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغط المدرسي والشكاوى النفسية الجسدية والدور المعتدل المحتمل للنشاط البدني في عينة وطنية سويدية من المراهقين، اعتمدت الدراسة المنهج المسحي القطعي العرضي، وتكوّنت عينة

الدراسة من (3,745) مشاركاً تتراوح أعمارهم بين (11 و 15) عاماً، استخدمت الدراسة مقياس السلوك الصحي في سن المدرسة (HBSC) لقياس الضغط المدرسي والشكاوى النفسية الجسدية، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباطاً إيجابياً واضحاً بين الضغط المدرسي والشكاوى النفسية الجسدية مما يؤكد دور الضغط المدرسي كعامل ضغط كبير على المراهقين وتأثيره على الشكاوى النفسية الجسدية، كما أظهرت التحليلات الأولية أن الضغط المدرسي الأكبر ارتبط بمستويات أعلى من الشكاوى النفسية الجسدية.

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي:

لم تعثر الباحثتان على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث دراستها للبيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية كمنبئين بالأعراض السيكوسوماتية، وذلك في حدود علم الباحثتين.

هناك ندرة في الدراسات العربية - ففي حدود اطلاع الباحثتين - لا توجد دراسات عربية تناولت المتغيرات وعلاقتها ببعضها بعضًا كالعلاقة بين البيئة المدرسية والأعراض السيكوسوماتية، والعلاقة بين الضغوط الأكاديمية والأعراض السيكوسوماتية.

اتفقت غالبية الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي، بينما اختلف بعضها في المنهج المستخدم مثل دراسة سكوريتش وآخرين (2023) .Skoric et al وبيرجرسون وآخرين (2024) Birgersson et al. في استخدام المنهج المسحي المقطعي العرضي، كما نجد أن معظم الدراسات المطروحة اتفقت على العينات المستهدفة إذ أجريت على المراهقين من طالبات وطلاب المدارس في مراحل مختلفة.

تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات المطروحة، وذلك باختلاف أهداف كل دراسة، وقد اتفقت بعض الدراسات مثل دراسة أوتوفا وآخرين (2012) .Ottova et al ودراسة فينو وآخرين Vieno et al. (2013)ودراسة سكوريتش وآخرين (2023) .Skoric et al ودراسة براك وبوغت Braak and Bogt (2019) ودراسة هوغبيرغ وآخرين (2020) .Högberg et al ودراسة بيرجرسون وآخرين Birgersson et al. (2024) في استخدام مقياس السلوك الصحي في سن المدرسة (HBSC-SCL)

لقياس الشكاوى النفسية الجسدية والبيئة المدرسية والضغوط، بينما اختلفت بقية الدراسات فيما بينها بالأداة المستخدمة لقياس متغيراتها.

اتفقت نتائج الدراسات السابقة على أن البيئة المدرسية (المناخ المدرسي) والإجهاد والضغط المدرسي والأكاديمي والعوامل المتعلقة بالمدرسة لها علاقة وارتباط كبير بالأعراض السيكوسوماتية (الشكاوى النفسية الجسدية)، كما اتفقت نتائج بعض الدراسات المطروحة مثل دراسة (2020) Högberg et al.، ودراسة Giota and Gustafsson (2020) على أن المراهقات لديهن شكاوى نفسية جسدية أكثر من المراهقين.

ويمكن تلخيص أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الآتي: اختيار طالبات المرحلة الثانوية كعينة للدراسة نظراً لندرة الدراسات في البيئة العربية والأجنبية – في حدود علم الباحثتين - التي تناولت البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية كمنبئين بالأعراض السيكوسوماتية لدى هذه المرحلة الدراسية المهمة، بالإضافة لإعداد الإطار النظري للدراسة، والاستفادة من المنهجية والأساليب الإحصائية التي تم تطبيقها في الدراسة الحالية.

منهج وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي (التنبؤي) للإجابة عن أسئلة الدراسة، نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة، التي تهدف إلى التحقق من فاعلية البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية (كمتغيرات مستقلة) في التنبؤ بالأعراض السيكوسوماتية (كمتغير تابع) لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية في مدارس التعليم العام في مدينة بريدة بمنطقة القصيم، البالغ عددهن وفقاً للإدارة العامة للتعليم بمنطقة القصيم في مدينة بريدة (12,978) طالبة للعام الهجري 1446، وتكون عدد طالبات الصف الثالث ثانوي في مدينة بريدة من (4,227) طالبة.

عينة الدراسة:

انقسمت عينة الدراسة إلى:

1- العينة الاستطلاعية: طبقت أدوات الدراسة السيكومترية بالطريقة العشوائية البسيطة على (100) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في الصف الثالث ثانوي في المدارس العامة في مدينة بريدة، كخطوة أولى للتحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها وذلك في بداية الفصل الثاني لعام (1446هـ).

2- عينة الدراسة الأساسية: بعد التحقق من الصدق والثبات لأدوات الدراسة، أعيد تطبيق الأدوات المستخدمة بالدراسة بطريقة عشوائية بسيطة وذلك على (534) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في الصف الثالث ثانوي.

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، استخدمت الباحثتان عدداً من الأدوات، وهي: مقياس الأعراض السيكوسوماتية من إعداد لي وآخرين (2020) .Li et al ترجمة الباحثتين، ومقياس البيئة المدرسية من إعداد حلاوة (2005) Halawah ترجمة غزلان ومقابلة (2011)، ومقياس الضغوط الأكاديمية من إعداد صن وآخرين (2011) .Sun et al ترجمة الباحثتين، وقائمة كورنل للنواحي العصابية والسيكوسوماتية من إعداد برودمان وآخرين (1982) .Brodman et al، ترجمة وإعداد: أبو النيل (1995) تقنين على البيئة السعودية: سعود (2015).

أولا: مقياس الأعراض السيكوسوماتية من إعداد لي وآخرين (2020) .Li et al (ترجمة الباحثتين):

صمم هذا المقياس لقياس الأعراض السيكوسوماتية، وتم إعداده وصياغته من قبل مجموعة مكونة من خبراء في علم النفس الجسدي من الجمعية الصينية للطب النفسي الجسدي، ويتكوّن من (26) فقرة موزعة على بعدين، البعد الأول: الجسدي يضم (19) فقرة تتعلق بالأجهزة العصبية القلبية والرئوية والجهاز الهضمي والجهاز البولي التناسلي وغيرها من الأجهزة، البعد الثاني: النفسي يضم (7) فقرات تتعلق بالاكتئاب والقلق وأعراض الوسواس القهري والغضب والأفكار الانتحارية،

يتم تصحيح المقياس والإجابة عنه من خلال أربعة بدائل هي {أبداً (0)، نادر أو عدة أيام (1)، أكثر من نصف الأيام (2) درجتان، معظم الوقت أو كل يوم (3)درجات}، وتم فيه تحديد درجة قطع وهي (11) للإناث و(10) للذكور، وذلك للفصل بين الطالبات اللاتي يعانين من الأعراض السيكوسوماتية والطالبات اللاتي لا يعانين من الأعراض السيكوسوماتية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية:

تم حساب التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي باستخدام متوسط المربعات الصغرى المرجح والتباين *(WLSMV)* في تقديرات النموذج، وتم الحكم على جودة مطابقة النموذج باستخدام مؤشرات متعددة (CFI, TLI, RMSEA, SRMR) إذ تشير قيم المؤشرات المتعددة للمقياس بخصائص سيكومترية جيدة ومقبولة، وكذلك تم التحقق من ثبات الاتساق من خلال كرونباخ ألفا إذ أظهر المقياس اتساقًا داخليًا عاليًا، إذ بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.907.) وبلغت قيم ألفا كرونباخ للبعدين النفسي والجسدي (0,863) و (0.871) على التوالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولا: صدق المقياس:

-صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

ترجم المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عُرض المقياس المترجم في صورته الأولية على (8) من المتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس الإكلينيكي والقياس والتقويم واللغة الانجليزية، لإبداء آرائهم حول صحة الترجمة وصحة الصياغة اللغوية، وتم إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين من حيث إعادة صياغة بعض الفقرات.

-صدق التجانس:

كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من فقرات البعد مع الدرجة الكلية لذلك البعد، وبين أبعاد المقياس الاثنين والدرجة الكلية للتحقق من صدق البنية وتجانسها. ويبين الجدول (1) معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

جدول (1):

معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

البعد الجسدي				البعد النفسي	
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
1	**0.357	15	**0.665	5	**0.802
2	**0.268	16	**0.640	10	**0.763
3	**0.399	18	**0.582	11	**0.795
4	**0.291	19	**0.639	12	**0.772
6	**0.737	20	**0.575	17	**0.491
7	**0.714	22	**0.588	21	**0.604
8	**0.654	23	**0.705	25	**0.756
9	**0.635	24	**0.741		
13	**0.567	26	**0.622		
14	**0.626				

** دال عند (0.01)

يبين الجدول (1) ان جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون للفقرات مع أبعادها الفرعية كانت دالة عند (0.01). أيضًا تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من درجة البعد والدرجة الكلية على المقياس ويبين الجدول (2) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس بالدرجة الكلية.

جدول (2):

معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس الأعراض السيكوسوماتية بالدرجة الكلية.

البعد	البعد الجسدي	البعد النفسي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البعد الجسدي	1	**0.791	**0.492
البعد النفسي		1	**0.526

يظهر الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين بعدي المقياس كانت دالة مما يدعم صدق بنية المقياس.

-الصدق التقاربي:

تم التحقق من الصدق التقاربي (***Convergent validity***) لمقياس الأعراض

السيكوسوماتية من خلال تطبيق قائمة كورنل للنواحي العصابية والسيكوسوماتية على أفردا عينة الدراسة، ومن ثم حساب معامل الارتباط الذي يجب أن لا يقل عن (0.4) تبعاً لمارسل (***Marcel, 2016***). وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.482**) وكان دالًا إحصائياً مما يثبت الصدق التقاربي للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل باستخدام معامل طريقة كرونباخ ألفا، ويبين الجدول (3) ثبات كل من الأبعاد والمقياس ككل.

جدول (3):

معاملات الثبات لمقياس الأعراض السيكوسوماتية

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات الفا	معامل الثبات أوميغا
البعد الجسدي	19	0.926	0.926
البعد النفسي	7	0.836	0.847
مقياس الأعراض السيكوسوماتية	26	0.941	0.943

يظهر الجدول (3) أن أبعاد المقياس تمتعت بمعاملات ثبات جيده، وتبعاً لما سبق تشير نتائج الصدق والثبات إلى تمتع مقياس الأعراض السيكوسوماتية بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس البيئة المدرسية إعداد حلاوة Halawah (2005) ترجمة غزلان ومقابلة (2011):

صمم هذا المقياس لقياس البيئة المدرسية، ويتكوّن المقياس من (42) فقرة، موزّعة على (8) أبعاد، وهي: بعد علاقة المعلم- الطالب ويتكوّن من (12) فقرة، بُعد البناء المدرسي ويتكوّن من (5) فقرات، بعد التوجه الأكاديمي للطلبة ويتكوّن من (4) فقرات، بعد القيم السلوكية للطلبة ويتكوّن من (3) فقرات، بعد النصح والتوجيه ويتكوّن من (4) فقرات، بعد العلاقات بين الأقران من الطلبة ويتكوّن من (4) فقرات، بعد الإدارة التدريسية ويتكوّن من (7) فقرات، بعد الأنشطة الطلابية ويتكوّن من (3) فقرات، ويتم تصحيح المقياس والإجابة عنه وفق مقياس ليكرت الخماسي من خلال

الاختيار من خمسة بدائل وهي {أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، لا أعلم (3) درجات، أعارض(2) درجتان، أعارض بشدة (1)} وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السالبة التي تحمل الأرقام (22،34،37،39)، وتتراوح درجات المقياس بين (42) درجة وهي أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص، و(210) درجة وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص.

الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية:

تم حساب ثبات المقياس بصورته الأصلية الأجنبية بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات بين الجزأين للمقياس (0.89)، وتراوح معامل الثبات بين لمجالات المقياس بين (0.52-0.81)، وللتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس قامت حلاوة بتطبيقه على عينة استطلاعية، وباستخدام معادلة كرونباخ ألفا بلغ معامل الاتساق (0.94) الداخلي.

وقام غزلان ومقابلة (2011) بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية، وتم عرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في اللغة الانجليزية، وبلغ صدق المقياس من خلال طريقتين الأولى صدق المحتوى إذ أجمع المحكمون بنسبة ***(%76)*** على مناسبة المقياس للكشف عن البيئة المدرسية وهذا مؤشر على تمتع المقياس بدرجة صدق مقبولة، أما الثانية صدق البناء إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين ***(0.50- 0.85)***، أما ثباته فقام بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (84) طالباً وطالبةً للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ بلغ معامل الاتساق (***0.91***)، وذلك يشير إلى صدق وثبات مرتفعين.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: صدق المقياس:

-صدق التجانس:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من فقرات البعد مع الدرجة الكلية لذلك البعد، وبين أبعاد المقياس الثمانية والدرجة الكلية للتحقق من صدق البنية وتجانسها. ويبين الجدول (4) معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له تلك الفقرات.

جدول (4):

معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

علاقة المعلم- الطالب		القيم السلوكية للطلبة	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.200	22	**0.707
2	**0.637	23	**0.789
3	**0.659	24	**0.684
4	**0.580	النصح والتوجيه	
5	**0.758	25	**0.842
6	**0.738	26	**0.883
7	**0.726	27	**0.830
8	**0.713	28	**0.843
9	**0.774	العلاقات بين الأقران من الطلبة	
10	0.759	29	**0.888
11	**0.669	30	**0.865
12	**0.672	31	**0.821
البناء المدرسي		32	**0.821
13	**0.590	**0.01	
14	**0.832	33	**0.496
15	**0.798	34	**0.325
16	**0.770	35	**0.493
17	**0.711	36	**0.463
التوجه الأكاديمي للطلبة		37	***0.331
18	**0.786	38	**0.455
19	**0.833	39	**0.631
20	**0.776	الأنشطة الطلابية	
21	**0.821	40	**0.805
		41	**0.856
		42	**0.864

** دال عند (0.01)

يبين الجدول (4) أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون للفقرات مع أبعادها الفرعية كانت دالة. كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية والأبعاد وذلك كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5):

معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس البيئة المدرسية بالدرجة الكلية.

البعد	1	2	3	4	5	6	7	8
علاقة المعلم- الطالب	1	**0.559	**0.625	**0.506	**0.729	**0.610	**0.521	**0.544
البناء المدرسي		1	**0.604	**0.410	**0.446	**0.523	**0.477	**0.587
التوجه الأكاديمي للطلبة			1	**0.535	**0.572	**0.676	**0.459	**0.606
القيم السلوكية للطلبة				1	**0.407	**0.687	**0.495	**0.475
النصح والتوجيه					1	**0.551	**0.445	**0.531
العلاقات بين الأقران من الطلبة						1	**0.471	**0.577
الإدارة التدريسية							1	**0.428
الأنشطة الطلابية								1
الكلي	0.883**	**0.753	**0.805	**0.688	**0.772	**0.803	**0.680	**0.743

يظهر الجدول (5) وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد المقياس الفرعية، إضافة لارتباطات الأبعاد مع الدرجة الكلية ما يدعم صدق بنية المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات كل بعد من أبعاد المقياس الثمانية والمقياس ككل باستخدام معادلة طريقة كرونباخ ألفا، ويبين الجدول (6) ثبات كل من الأبعاد والمقياس ككل.

جدول (6):

معاملات الثبات لمقياس البيئة المدرسية

البعد	معامل الثبات الفا	معامل الثبات أوميغا
علاقة المعلم- الطالب	0.879	0.886
البناء المدرسي	0.788	0.790
التوجه الأكاديمي للطلبة	0.815	0.819
القيم السلوكية للطلبة	0.602	0.602
النصح والتوجيه	0.867	0.863
العلاقات بين الأقران من الطلبة	0.870	0.872
الإدارة التدريسية	0.606	0.601
الأنشطة الطلابية	0.794	0.800
الكلي	0.943	0.946

يظهر الجدول (6) أن أبعاد المقياس تمتعت بمعاملات ثبات مقبولة، وتبعا لما سبق تشير نتائج الصدق والثبات إلى تمتع مقياس البيئة المدرسية بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

ثالثاً: مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد صن وآخرين Sun et al. (2011) (ترجمة الباحثتين):

صمم هذا المقياس لقياس الضغوط الأكاديمية، ويتكوّن من (16) فقرة، موزعة على (3) أبعاد، وهي: ضغط الدراسة وعبء العمل ويتكون من (7) فقرات، اليأس والقلق بشأن الدرجات ويتكون من (6) فقرات، التوقعات الذاتية ويتكون من (3) فقرات، ويتم تصحيح المقياس والإجابة عنه وفق مقياس ليكرت الخماسي من خلال الاختيار من خمسة بدائل وهي (أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق(2) درجتان، لا أوافق بشدة (1))، وتراوحت الدرجة الكلية بين (16) درجة إلى (80) وتشير الدرجات الأعلى التي يمكن الحصول عليها على الضغوط الأكاديمية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية:

تم حساب الثبات من خلال الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل ألفا كرونباخ الإجمالي المكون من 16 بندًا (0.81) مما يشير إلى اتساق داخلي جيد، وتراوح معامل ألفا

لكل بعد من (0.66) إلى (0.75) وكانت معظمها أعلى من معايير مستوى الموثوقية المقبول، وكذلك تم إجراء التحليل العاملي والصدق التلازمي والتنبؤي، مما يشير إلى تمتع المقياس بصورته الأصلية بخصائص سيكومترية جيدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولا: صدق المقياس:

-صدق البناء:

الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي (***Exploratory Factor Analysis***) للكشف الدقيق عن صدق بناء أداة الدراسة (إذ تمت ترجمة المقياس من قبل الباحثتين) باستخدام طريقة المكونات الأساسية، كما تم إجراء تحليل التوازي (***Parallel Analysis***) باستخدام الحزمة الإحصائية (***R-Package***) باستخدام الحزمة الفرعية (***Psych***)كأفضل وأدق طريقة للكشف عن عدد المكونات وذلك من خلال توليد بيانات عشوائية موازية للتجريبية في خصائصها، إذ يُعد المكون مكوناً جوهريا في حال كانت قيمة الجذر الكامن للعامل في البيانات التجريبية أكبر من متوسط الجذر الكامن للعامل في البيانات المولدة (المومني، 2017). وقد تم بداية حساب معامل (***Kaiser-Meyer-Olkin for sampling adequacy (KMO)***) والذي يجب أن لا تقل قيمته عن (0.6) لاعتبار العينة مقبولة لأغراض التحليل، كما يجب أن تكون قيمة اختبار بارتليت (***Bartlett's test of Sphericity***) دالة إحصائيا ***(Tabachnick & Fidell, 2007)***. وقد بلغت قيمة (***KMO***=0.893) كما بلغت قيمة اختبار بارتليت (3584.461) بدلالة إحصائية (0.001) مما يشير إلى مناسبة عينة الدراسة لأغراض التحليل. ثم تم حساب قيمة الجذور الكامنة لبيانات المقياس، ويبين الجدول (7) عدد العوامل التي امتلكت جذورًا كامنة أكبر من واحد ونسب التباين لكل عامل للبيانات التجريبية والبيانات العشوائية.

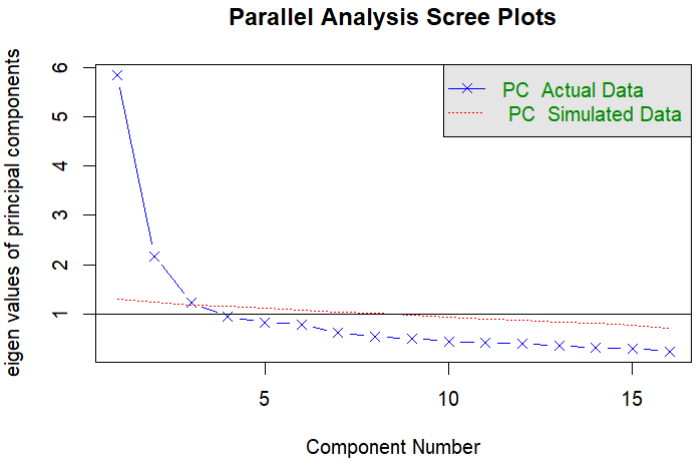
جدول رقم (7):

نتائج التحليل العاملي لمقياس الضغوط الأكاديمية وتحليل التوازي

العامل	البيانات التجريبية		البيانات المولدة	
	الجذر الكامن	نسبة التباين	التباين التراكمي	الجذر الكامن
الأول	5.832	36.450	36.450	1.366
الثاني	2.178	13.610	50.059	1.298
الثالث	1.244	7.772	57.831	1.224

يتضح من الجدول (7) وجود ثلاثة عوامل امتلكت جذوراً كامنة أكبر من واحد، إلا أن هذا المحك للحكم على عدد العوامل يعد الأضعف. كما يبين الشكل (1) نتائج تحليل التوازي التي تظهر وجود ثلاثة عوامل حقيقية فسرت بمجموعها قرابة 60% من التباين الكلي. كما يبين الشكل (1) نتيجة تحليل التوازي بيانياً.

شكل (1): نتائج تحليل التوازي



وقد تمت بعد ذلك إعادة إجراء التحليل بعد تحديد عدد العوامل بثلاثة عوامل باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس (***Varimax***). ويبين الجدول (8) معاملات تشبع الفقرات على كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (8):

تشبع فقرات مقياس الضغوط الأكاديمية

الرقم	الفقرة	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
1	التوظيف والتعليم المستقبلي يسببان لي الكثير من الضغوط الأكاديمية.	0.491		
2	يهتم والداي كثيراً بدرجاتي الأكاديمية مما يسبب لي الكثير من الضغط.	0.406		
3	أشعر بقدر كبير من الضغط في دراستي اليومية.	0.785		
4	هناك الكثير من المنافسة بين زميلاتي في الفصل مما يسبب لي الكثير من الضغط الأكاديمي.	0.572		
5	أشعر بأن هناك الكثير من العمل المدرسي.	0.863		
6	أشعر أن هنالك الكثير من الواجبات المنزلية.	0.850		
7	أشعر أن هنالك الكثير من الاختبارات/الامتحانات في المدرسة.	0.775		
8	أنا غير راضية تماماً عن درجاتي الأكاديمية.		0.712	
9	الدرجات الأكاديمية مهمة جداً لمستقبلي بل ويمكنها أن تحدد مسار حياتي بالكامل.			0.636
10	من الصعب جدًا بالنسبة لي التركيز أثناء الدروس.	.	0.616	
11	أشعر بالتوتر عندما لا ألتزم بمعاييري الخاصة.			0.681
12	عندما أفشل في تحقيق توقعاتي الخاصة، أشعر بأنني لست جيدة بما يكفي.			0.623
13	عادةً لا أستطيع النوم بسبب القلق عندما أفشل في تحقيق الأهداف التي أضعها لنفسي.			0.449
14	أنا دائما أفتقد إلى الثقة بدرجاتي الأكاديمية.		0.779	
15	أشعر أنني خيبت أمل والداي عندما كانت نتائج اختباراتي/امتحاناتي سيئة.		0.736	
16	أشعر أنني خيبت أمل معلمي عندما لم تكن نتائج اختباري/امتحاني مثالية.		0.687	

يظهر الجدول (8) أن جميع قيم التشبع كانت أكبر من المحك الأدنى المقبول لاعتبار الفقرة

تتشبع على العامل بشكل حقيقي وجوهري وهو 0.32 *(Tabachnick & Fidell, 2014)*. كما يظهر الجدول توزيع الفقرات على أبعاد المقياس وقد تم تسميتها تبعا لمحتوى الفقرات كالآتي:

البعد	المسمى	الفقرات	العدد
الأول	ضغط الدراسة وعبء العمل	1 إلى 7	7
الثاني	اليأس والقلق بشأن الدرجات	8، 10، 14، 15، 16	5
الثالث	التوقعات الذاتية	9، 11،12، 13	4

-صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

ترجم المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عُرض المقياس المترجم في صورته الأولية على (8) من المتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس الإكلينيكي والقياس والتقويم واللغة الانجليزية، لإبداء آرائهم حول صحة الترجمة وصحة الصياغة اللغوية، وتم إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين من حيث إعادة صياغة بعض الفقرات.

-صدق التجانس:

كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من فقرات البعد مع الدرجة الكلية لذلك البعد، وبين بعدي المقياس والدرجة الكلية للتحقق من صدق البنية وتجانسها. ويبين الجدول (9) معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

جدول (9):

معاملات ارتباط الفقرات لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

ضغط الدراسة وعبء العمل		اليأس والقلق بشأن الدرجات		التوقعات الذاتية	
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
1	**0.662	8	**0.722	9	**0.487
2	**0.590	10	**0.761	11	**0.797
3	**0.822	14	**0.791	12	**0.833
4	**0.691	15	**0.782	13	**0.798
5	**0.831	16	**0.729		
6	**0.796				
7	**0.757				

** دال عند (0.01)

يبين الجدول (9) أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون للفقرات مع أبعادها الفرعية التي تنتمي إليها دالة عند مستوى (0.01). كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على البعد والدرجة الكلية على المقياس ويبين الجدول (10) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس بالدرجة الكلية.

جدول (10):

معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط الأكاديمية بالدرجة الكلية.

البعد	ضغط الدراسة وعبء العمل	اليأس والقلق بشأن الدرجات	التوقعات الذاتية	الكلي
ضغط الدراسة وعبء العمل	1	**0.400	**0.505	**0.838
اليأس والقلق بشأن الدرجات		1	**0.544	**0.786
التوقعات الذاتية			1	**0.791

يظهر الجدول (10) وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد المقياس الفرعية، إضافة لارتباطات الأبعاد مع الدرجة الكلية ما يدعم صدق بنية المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة والمقياس ككل باستخدام معادلة طريقة كرونباخ ألفا ومعامل أوميغا، ويبين الجدول (11) ثبات كل من الأبعاد والمقياس ككل.

جدول (11):

معاملات الثبات لمقياس الضغوط الأكاديمية

البعد	معامل الثبات ألفا	معامل ثبات أوميغا
ضغط الدراسة وعبء العمل	0.859	0.862
اليأس والقلق بشأن الدرجات	0.791	0.791
التوقعات الذاتية	0.722	0.763
الكلي	0.879	0.877

يظهر الجدول (11) أن أبعاد المقياس والمقياس ككل قد تمتعت بمعاملات ثبات جيدة. تبعاً لما

سبق، تشير نتائج الصدق والثبات إلى تمتع مقياس الضغوط الأكاديمية المترجم من قبل الباحثتين بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن مجموعة من الأسئلة، وهي:

السؤال الأول: "ما نسبة انتشار الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟"

ويبين الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابات الطالبات عينة الدراسة على مقياس الأعراض السيكوسوماتية وقيمة اختبار ز ودلالته الإحصائية.

جدول (12):

اختبار ز لفحص الفروق بين النسب المئوية

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد طالبات فوق المتوسط	النسبة المئوية	اختبار z
غير مؤكد	4.646	3.473	144	%27	**15.055
متلازمة نفسية جسدية مؤكدة	28.728	14.221	390	%73	

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق الآتي:

- بلغ المتوسط الحسابي لأداء أفراد عينة الدراسة الذين كانت درجاتهم أقل من (11) على مقياس الأعراض السيكوسوماتية (4.646) بانحراف معياري يشير إلى تجانس نسبي بلغ (3.473)، وقد بلغ عدد الطالبات اللاتي لم يعانين من أعراض سيكوسوماتية مؤكدة (144) طالبة بنسبة مئوية بلغت (27%).
- بلغ المتوسط الحسابي لأداء أفراد عينة الدراسة الذين كانت درجاتهم أكبر أو تساوي (11) على مقياس الأعراض السيكوسوماتية (28.728) بانحراف معياري يشير إلى تباين نسبي بلغ (14.221)، وقد بلغ عدد الطالبات اللاتي يعانين من أعراض سيكوسوماتية مؤكدة (390) طالبة بنسبة مئوية بلغت (73%).

- بلغت قيمة اختبار z لمقارنة النسب المئوية لطالبات المجموعتين (15.055) وكانت دالة عند (0.01)، مما يعني أن الفروق الظاهرية هي فروق حقيقية، مما يشير إلى أن انتشار - واضح وجوهري - لمتلازمة الأعراض السيكوسوماتية بين طالبات الثانوية العامة.

تشير نتائج السؤال الحالي إلى انتشار واضح وواسع للأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، التي اتفقت مع العديد من الدراسات التي تناولت الأعراض السيكوسوماتية، كدراسة ديموثوفا (*Demuthova (2019*)، وجيوتا وغوستافسون (*Giota and Gustafsson (2020*)، وبيرجرسون وآخرين (*Birgersson et al. (2024*)، ولي وآخرين (*Lee et al. (2015*).

وتجدر الإشارة إلى اتفاق وتطابق نتيجة السؤال الحالي مع العديد من الدراسات التي تناولت الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، كدراسة فيسترلينج وآخرين *Vesterling et al. (2023)*، وأبو زيد (*Abuzied (2019*)، ومهيرة وآخرين (*Mahirah et al. (2025*)، وبرتوريك (*Prtorić (2016*)، إذ استهدفت دراسة كل منهم عينة المراهقين طالبات المرحلة الثانوية.

ويرجع ذلك - من وجهة نظر الباحثتين - إلى ملاءمة الأدوات المستخدمة لقياس الأعراض السيكوسوماتية ومحاكاتها لمعاناة وواقع الطالبات، كما يمكن القول: أن انتشار الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بشكل كبير ناتج عن مجموعة من العوامل منها: المرحلة العمرية اللاتي يمررن بها إذ تتسم مرحلة المراهقة بتغيرات نفسية وجسدية مما يؤدي إلى زيادة التوترات والصراعات النفسية للطالبات، إضافة إلى أهمية المرحلة الثانوية للطالبات وتأثيرها عليهن إذ إنها تتسم بقدر كبير من الضغط التعليمي والمستقبلي للطالبات كمتغيري الدراسة (البيئة المدرسية، والضغوط الأكاديمية) وغيرها من العوامل المؤثرة عليهن داخل المدرسة وخارجها كالأسرة والمجتمع، وبالتالي ظهور الأعراض السيكوسوماتية والانفعالية.

كما ترى الباحثتان أن تطور التعليم في السنوات الأخيرة قد زاد العبء والحمل على عاتق الطالبات مما يجعلهن في تحد وسعي كبير لتحقيق الأهداف والطموحات المرغوبة لبناء مستقبلهن وازدهاره بالنجاح والتطور العلمي والعملي. كما يوكد عبد السلام وآخرون (2024) أن طلاب المرحلة الثانوية شريحة مهمة من شرائح المجتمع التي تعاني من القلق المستمر على المستقبل والخوف من

عدم تحقيق الطموحات المستقبلية كما أنها مرحله انتقالية حرجة وحاسمة في حياة الطلاب والتفكير المنطقي مهم جداً في هذه المرحلة لأنه يجعل الطلاب أكثر تكيفا وسعادة وأكثر قدرة على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم وأكثر تطلعاً للمستقبل.

السؤال الثاني: " ما مستوى البيئة المدرسية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟"

جدول (13):

الفروق بين المتوسط التجريبي المتوسط الفرضي لمقياس البيئة المدرسية

المقياس	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجات الحرية	قيمة ت	حجم التأثير d
علاقة المعلم-الطالب	45.403	7.979	36	533	**27.232	1.178 تأثير كبير
البناء المدرسي	18.442	4.350	15	533	**18.283	0.791 (تأثير متوسط)
التوجه الأكاديمي للطلبة	15.817	3.037	12	533	**29.040	1.257 (تأثير كبير)
القيم السلوكية للطلبة	11.279	2.415	9	533	**21.811	0.944 (تأثير كبير)
النصح والتوجيه	15.805	3.219	12	533	**27.315	1.182 (تأثير كبير)
العلاقات بين الأقران من الطلبة	15.575	3.554	12	533	**23.244	1.006 (تأثير كبير)
الإدارة التدريسية	23.927	3.228	21	533	**20.953	0.907 (تأثير كبير)
الأنشطة الطلابية	10.809	2.926	9	533	**14.285	0.616 (تأثير متوسط)
البيئة المدرسية	157.056	24.140	126	533	**29.729	1.285 (تأثير كبير)

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد علاقة المعلم بالطالب عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (27.232) مما يدل على أن العلاقة المدركة بين الطالب والمعلم أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (1.178) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (1.178) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً كبيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد البناء المدرسي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (18.283) مما يدل على أن اتجاهات الطالبات نحو البناء المدرسي أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.791) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.791) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً متوسطاً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد التوجه الأكاديمي للطلبة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (29.04) مما يدل على أن التوجهات الأكاديمية للطالبات أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (1.257) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (1.257) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً كبيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد القيم السلوكية للطلبة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (21.811) مما يدل على أن القيم السلوكية المدركة للطالبات أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.944) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.944) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً كبيراً.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد النصح والتوجيه عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (27.315) مما يدل على أن النصح والتوجيه المقدم للطالبات أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (1.182) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (1.182) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً كبيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد العلاقات بين الأقران من الطلبة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (23.244) مما يدل على أن العلاقات المدركة بين الأقران من الطلبة أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (1.006) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (1.006) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً كبيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد الإدارة التدريسية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (20.953) مما يدل على أن الإدارة التدريسية المدركة من قبل الطلبة أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.907) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.907) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً كبيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد الأنشطة الطلابية المقدمة للطلبة من قبل المدرسة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (14.285) مما يدل على أن المدرسة تقدم الأنشطة الطلابية لطلبتها بمستوى أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.616) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.606) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً متوسطاً.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس البيئة المدرسية ككل عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (29.729) مما يدل على أن البيئة المدرسية المدركة من قبل الطلبة عموماً تقدم خدمات أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (1.285) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (1.285) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً كبيراً.
- معايير الحكم لمعامل التأثير كوهين: صغير (0.20)، متوسط (0.50)، كبير (0.80) (Cohen, 1992).

تعزو الباحثتان الارتفاع فوق المتوسط للبيئة المدرسية انطلاقاً من أهمية كل بعد من أبعاد البيئة المدرسية للطالبات وتأثير ذلك عليهن وعلى شخصيتهن ككل من جوانب عديدة تعليمياً، وتربوياً، واجتماعياً، ونفسياً، فالبيئة المدرسية هي بيئة اجتماعية تعليمية تحتضن طالبتها سنوات عديدة، كما أن البيئة المدرسية بما فيها قد تبني وقد تهدم وقد تصلح وقد تفسد وفقاً لما تلبيه وتوفره لطالبتها من خلال هذه السنوات، ولذلك يمكن القول بأن ما توصلت إليه نتائج السؤال الحالي من وجود ارتفاع لمستوى البيئة المدرسية وتأثيرها بقدر كبير على طالبات المرحلة الثانوية هي نتائج واقعية ومنطقية لما قد يحدث في محيط واسع ومجتمع مختلف ومتغير يعيش داخل هذه البيئة المدرسية التي تحتضن داخلها طالبات المرحلة الثانوية كشريحة من أهم شرائح المجتمع والبيئة. وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة ماموايا Mamuaya (2025) التي أشارت إلى أن دور البيئة المدرسية وجميع عناصرها يعمل لتعزيز رفاهية الطلبة والسلوك الإيجابي.

وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها حول حجم تأثير كل بعد من أبعاد البيئة المدرسية على طالبات المرحلة الثانوية؛ أن غالبية الأبعاد ذات تأثير كبير على الطالبات بمستوى مرتفع فوق المتوسط، ماعدا بعدين كان حجم تأثيرهما على الطالبات متوسطًا وهما بعد البناء المدرسي وبعد الأنشطة الطلابية بمستوى مرتفع فوق المتوسط، ويمكن أن تفسر الباحثتان ما توصلت إليه هذه النتائج لكل بعد كالآتي:

يمكن تفسير النتيجة الحالية لبعد علاقة المعلم بالطالب، بأن التأثير الكبير للعلاقة المدركة بين المعلم والطالب، قد يكون نتيجة ما تحمله المعلمة على عاتقها من مسؤولية ودور كبير ومهم وأساسي وتأثير ذلك على الطالبات، فحينما تقوم بتكوين علاقة بناءة طيبة وإيجابية تتصف بالعطاء المهني والعلمي والإنساني سيتحقق النمو الشخصي والنفسي السليم للطالبات، وفي حال كانت تلك العلاقة غير بناءة وسلبية تتصف بالإهمال والتقصير في دورها العلمي والمهني وعدم مراعاة احتياجات الطالبات التعليمية والتربوية والنفسية فقد تكون هذه العلاقة سببًا من أسباب التأثير على النمو الشخصي والنفسي للطالبات بشكل غير سليم وظهور مشاكل مختلفة كالسلوكيات المنحرفة والتمرد وغيرها. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بوديا وآخرين Podiya et al. (2025) التي تشير إلى أن الخصائص الإيجابية للبيئة المدرسية مثل العلاقات بين الطلبة والمعلمين ترتبط بشكل كبير بانخفاض أعراض الاكتئاب والتوتر وتحسين تقدير الذات والأداء الأكاديمي لدى طلبة المدارس الثانوية.

وأما بالنسبة لبعد البناء المدرسي، فتعزو الباحثتان الارتفاع فوق المتوسط لهذا لبعد إلى أن شعور الطالبة بالأمان المدرسي والتعلم داخل بناء مدرسي مرتب ونظيف، يتم فيه توفير ما تحتاجه من ناحية تعليمية كغرف صفية وفناء وملعب وأيضا من ناحية المخاطر والسلامة كإجراء أعمال الصيانة الدورية للمبنى، فكل هذه العوامل تجعل الطالبة تتكيف مع بيئتها المدرسية بطريقة تحفزها وتعزز دافعيتها نحو التعلم والتعليم. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الطيب (2020) التي أكدت على أن البناء المدرسي ومكوناته ذو أهمية كبرى للطلاب إذ يساعدهم على الارتياح النفسي والطمأنينة، كما أن له تأثيرًا إيجابيًا ودورًا في عملية التعلم.

وفيما يخص بعد التوجه الأكاديمي للطلبة، تعزو الباحثتان نتيجة تأثير هذا البعد على الطالبات بشكل كبير إلى أن عصرنا اليوم الذي يتصف بالمعرفة والتطور، وقد أسهم في توعية الطالبات حول مدى أهمية المدرسة لمستقبلهن وزيادة الإدراك لديهن حول سبب وجودهن فيها والعمل على تحقيق الأهداف والطموحات التعليمية والشخصية بجد واجتهاد. وتتفق نتائج البعد الحالي مع نتائج دراسة غزلان ومقابلة (2011) التي أشارت إلى أن هذا ما يشغل الطلبة أصحاب

التوجه الأكاديمي أي الانشغال بالعملية التعليمية، على عكس الطلبة أصحاب التوجه الأكاديمي المنخفض الذين يخصصون معظم وقتهم للتجول والحديث والجلوس في الممرات والطرقات، وشغلهم الشاغل التغيب عن المدرسة، والهروب من الحصص، وإثارة الفوضى والشغب داخل الحصة.

وبشأن بعد القيم السلوكية للطلبة، تعزو الباحثتان النتيجة الحالية للبعد إلى أن القيم السلوكية المدركة للطالبات وسبب تأثيرها الكبير عليهن قد يرجع لعدة عوامل منها: العلاقة القائمة بين المعلمة وطالبتها ونوعية هذه العلاقة، علاقات الطالبات ببعضهن بعضًا، عمل المدرسة على تنمية القيم السلوكية الإيجابية للطالبات وتوعيتهن، اهتمام المرشدة الطلابية بالجانب الأخلاقي والسلوكي للطالبات والعمل على تحسينه، وغيرها من العوامل التي تشكل القيم السلوكية للطالبات وتأثيرها عليهن من الناحية النفسية والاجتماعية، والتعليمية.

وفيما يتعلق ببعد النصح والتوجيه، تفسر الباحثتان النتيجة بأن دور المرشدة والمعلمة وأيضا أعضاء الكادر التعليمي الآخرين يعد دورًا مهمًا وحساسًا بالنسبة للطالبات في تقديم النصيحة والتوجيه السليم، وعلى وجه الخصوص مسؤولية المرشدة والمعلمة لهذا الدور إذ إنهما أكثر اختلاطاً بالطالبات، ومساعدتهما على حل مشاكلهن الشخصية والتعليمية وتقديم النصيحة لهن للتفكير بالمستقبل والتخطيط له من الناحية الدراسية والمهنية له بالغ التأثير عليهن من عدة نواحي.

وبخصوص بعد العلاقات بين الأقران من الطلبة، فتعزو الباحثتان النتيجة إلى أن علاقات الأقران بعضهم ببعض تُعد من العوامل الاجتماعية المهمة المؤثرة على الأفراد في مراحل مختلفة، وخاصة المرحلة الدراسية التي تمر بها عينة الدراسة، وترى الباحثتان أن حجم التأثير الكبير للعلاقات على الطالبات يتلاءم مع فئتهن العمرية واهتمامهن بتكوين علاقات طيبة فيما بينهن تتصف بالاحترام والانتماء والتعاون الذي يشعرهن ويحسسهن بالارتباط بقرائنهن خلال سنوات الدراسة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جيوتا وغوستافسون (2020) Giota and Gustafsson التي أظهرت أن الطلاب الذين شعروا بأنهم مستبعدون من قبل أقرانهم كانوا أكثر توتراً وقلقاً، مما يشير إلى أن العلاقات الاجتماعية مع الأقران داخل المدرسة يمكن أن يكون لها ارتباطات إيجابية وسلبية مع الرفاهية والصحة النفسية للطلاب.

وفي بُعد الإدارة التدريسية، تعزو الباحثتان النتيجة إلى أنه لا يمكننا انكار بأن الإدارة التدريسية هي عمود البيئة المدرسية فإن صلحت فقد نجحت العملية التربوية التي تحقق لطلبتها

النمو العقلي والبدني والنفسي والتعليمي، فلذلك لا يمكن إنكار أيضاً مدى أهميتها وتأثيرها الكبير على مجتمع المدرسة بشكل عام وعلى طلبتها بشكل خاص.

وأما بشأن بعد الأنشطة الطلابية، فترى الباحثتان - بخصوص تفسير هذه النتيجة - أن الأنشطة الطلابية وسيلة لتنمية الكثير من المهارات والمعرفة وتطويرها للطالبات، فكون البيئة المدرسية تساعد على توفيرها وتفسح المجال لطلبتها للإبحار فيها والتعبير فيها عن ميولهم ورغباتهم ومواهبهم وكذلك إشباع حاجاتهم، مما يؤدي ذلك إلى تأثير بالغ على الطلبة كاكتساب الخبرات والمهارات العلمية والعملية والخلقية والتطبيقية وكذلك فرص الكشف عن مواهبهم والارتقاء بها.

ومن هذا المنطلق نجد أن البيئة المدرسية المدركة من قبل الطالبات تسهم في تقديم خدمات مرتفعة فوق المتوسط وتعزو الباحثتان سبب هذا الارتفاع إلى عدة عوامل منها: أن عينة الدراسة طالبات المرحلة الثانوية، فمن الممكن أن يكون اهتمام التعليم وبيئات المدارس بالتطور والتغير التعليمي تماشياً مع طبيعة العصر ومتطلباته ومستجداته، مما أصبح الاهتمام والعمل يدور حول الطالبات والطلاب وتوفير كل الإمكانات والاحتياجات التي تساعد على نموهم الشخصي والاجتماعي والنفسي والتعليمي السليم.

السؤال الثالث: "ما مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟"

ويبين الجدول (14) قيمة اختبار ت لعينة واحدة ودلالته الإحصائية لمقياس الكفاءة الضغوط الأكاديمية.

جدول (14):

الفروق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط الأكاديمية

المقياس	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجات الحرية	قيمة ت	حجم التأثير d
ضغط الدراسة وعبء العمل	23.064	6.092	21	533	**7.828	0.339 (تأثير صغير)
اليأس والقلق بشأن الدرجات	12.802	4.848	15	533	**10.479-	0.458 (تأثير صغير)
التوقعات الذاتية	13.689	3.584	12	533	**10.891	0.471 (تأثير صغير)
الضغوط الأكاديمية	49.554	11.750	48	533	**3.057	0.132 (لا يوجد تأثير أو تأثير لا يذكر)

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد ضغط الدراسة وعبء العمل عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (7.828) مما يدل على أن ضغط الدراسة وعبء العمل المدرك لدى الطالبات أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.339) مما يشير الى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.339) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً صغيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد اليأس والقلق بشأن الدرجات عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفرضي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (-10.891) مما يدل على أن اليأس والقلق بشأن الدرجات المدرك لدى الطالبات دون المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.458) مما يشير الى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يقل عن المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.458) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً صغيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد التوقعات الذاتية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (10.891) مما يدل على أن التوقعات الذاتية المدركة لدى الطالبات أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.471) مما يشير إلى أن الفرق بين المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.471) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً صغيراً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط الأكاديمية ككل عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة، إذ بلغت قيمة اختبار ت (3.057) مما يدل على أن الضغوط الأكاديمية المدركة لدى الطالبات أعلى من المتوسط. كما بلغت قيمة معامل التأثير كوهين (0.132) مما يشير إلى أن الفرق بين

المتوسط التجريبي يزيد على المتوسط الفرضي بما يقارب مقدار (0.132) انحراف معياري، وهو يعد مقداراً يشير إلى تأثير لا يذكر أو عدم وجود تأثير بمعنى أن الضغوط الأكاديمية ككل قد تكون أقرب للمستوى المتوسط.

- معايير الحكم لمعامل التأثير كوهين: صغير (0.20)، متوسط (0.50)، كبير (0.80) (Cohen, 1992).

تعزو الباحثتان الارتفاع فوق المتوسط للضغوط الأكاديمية إلى أنها نتيجة لطبيعة المدرسة وما تتطلبه الحياة التعليمية، وذلك من خلال عدة عوامل منها: عوامل تخص الطالبة ذاتها من الناحية الشخصية والتعليمية كالتوقعات الذاتية والأهداف والطموحات، وقلة الثقة في القدرات، ومن ناحية أخرى عوامل تخص العملية التعليمية كصعوبة المناهج وكثرة الواجبات، وقصور المعلمة في المساعدة للاستعداد للاختبارات، وكثرة الأعباء عليهن وعدم مراعاة الفروق الفردية، وكثرة التنافس بين الطالبات، وأهمية المرحلة الثانوية للطالبة لتحديد المستقبل الجامعي وغيرها، بالإضافة إلى عوامل تخص الأسرة كاهتمام الوالدين بضغط الأبناء بكثرة ساعات الدراسة بعد المدرسة كالمتابعة من خلال مدرسة خصوصية، وبعكس ذلك الإهمال من جهة الوالدين وعدم الاكتراث بتعليم الأبناء وقلة المتابعة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة صاقب وآخرين Saqib et al. (2023) التي توصل فيها من خلال تحليل المقابلات شبه المنظمة مع مجموعة من الطلاب للعوامل المختلفة التي قد تسهم في الضغط الأكاديمي، كالاختبارات، وتوقعات المعلمين، وأعباء العمل الثقيلة، بالإضافة إلى ما أشار إليه أحد الطلاب في إجابته أثناء المقابلة من أن المدرسة تبدو وكأنها سباق لمواكبة زملاء الدراسة الأذكياء إذ توجد مقارنة مستمرة مع الأقران، أيضًا أساليب التدريس التقليدية، ضغط الأسرة والتوقعات العالية لأداء أبنائهم مما يسهم في التوتر للطلاب، وكذلك التوتر والقلق المتعلق بالمستقبل الذي يدور من جهة حول التفكير المفرط في الاختيارات المستقبلية للجامعة والتخصص، ومن جهة أخرى التوتر حول ما إذا كانت الاختيارات صحيحة أم خاطئة.

ومن هذا المنطلق نجد أن الضغوط الأكاديمية المدركة لدى الطالبات فوق المتوسط قد تكون أقرب للمستوى المتوسط، وترى الباحثتان أن طالبات المرحلة الثانوية قد يواجهن ضغوطًا أكاديمية

ذات تأثير متوسط من خلال عدة جوانب تعليمية، نفسية، مستقبلية، أسرية، شخصية قد تؤثر عليهن بشكل سلبي في حال استمرارها وعدم القدرة على إدارتها والتعامل معها بطريقة سليمة.

السؤال الرابع: "هل يمكن للبيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية التنبؤ بالأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة؟"

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple linear regression)، إذ تم بداية التحقق من الافتراضات الأساسية لتحليل الانحدار المتعدد وذلك كالآتي:

-الخطية (linearity):

يفترض تحليل الانحدار أن يرتبط المتغير التابع مع المتغيرات المستقلة ارتباطاً خطياً، وقد تم التحقق من تحقق هذا الشرط باستخدام كل من معامل ارتباط بيرسون الذي يقيس العلاقة الخطية بين المتغيرات.

جدول (15):

معامل ارتباط بيرسون الخطي ودلالته الإحصائية

المتغير المستقل	معامل الارتباط
علاقة المعلم- الطالب	-0.249**
البناء المدرسي	-0.222**
التوجه الأكاديمي للطلبة	-0.201**
القيم السلوكية للطلبة	-0.238**
النصح والتوجيه	-0.169**
العلاقات بين الأقران من الطلبة	-0.221**
الإدارة التدريسية	-0.142**
الأنشطة الطلابية	-0.206**
ضغط الدراسة وعبء العمل	0.439**
اليأس والقلق بشأن الدرجات	0.383**
التوقعات الذاتية	0.461**

** دال عند 0.01

تظهر النتائج في الجدول (15) تحقق العلاقة الخطية بين المتغير التابع (الأعراض السيكوسوماتية) وجميع المتغيرات المستقلة المتمثلة بأبعاد مقياسي البيئة المدرسية (كانت جميع

العلاقات عكسية)، والضغوط الأكاديمية (كانت جميع العلاقات طردية).

-الارتباط المتعدد (Multicollinearity):

يفترض تحليل الانحدار المتعدد عدم وجود ارتباطات كبيرة بين المتغيرات المستقلة، وقد تم التحقق من هذا الافتراض من خلال اختبار معامل تضخم التباين (VIF) الذي إذا قلت قيمته عن 10 كان ذلك دالاً على عدم وجود ارتباطات كبيرة بين المتغيرات المستقلة (Hair et al., 1995). ويوضح الجدول (16) قيم معامل تضخم التباين لمتغيرات الدراسة.

جدول (16)

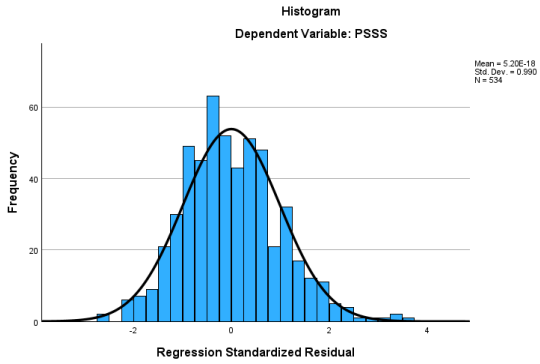
قيم معامل تضخم التباين لمتغيرات الدراسة

المتغير المستقل	VIF
علاقة المعلم- الطالب	2.846
البناء المدرسي	1.993
التوجه الأكاديمي للطلبة	2.501
القيم السلوكية للطلبة	2.127
النصح والتوجيه	2.373
العلاقات بين الأقران من الطلبة	2.796
الإدارة التدريسية	1.657
الأنشطة الطلابية	2.008
ضغط الدراسة وعبء العمل	1.517
اليأس والقلق بشأن الدرجات	1.584
التوقعات الذاتية	1.673

يبين الجدول (16) أن جميع قيم اختبار (VIF) كانت أقل من 10 بشكل واضح، ما يفيد تحقق افتراض عدم ارتباط المتغيرات المستقلة المرتفع.

-التوزيع الطبيعي للأخطاء:

وقد تم التحقق من هذا الافتراض من خلال التمثيل البياني لقيم البواقي المعيارية للانحدار، التي يفترض أن تتوزع طبيعيا، ويبين الشكل (2) توزيع البواقي المعيارية.

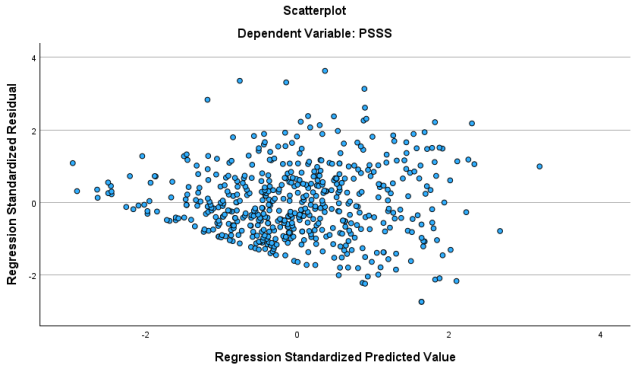


شكل (2): توزيع البواقي المعيارية لنموذج الانحدار

-تجانس التباين (Homoscedasticity):

يفترض تحليل الانحدار تجانس التباين حول خط المطابقة (الصفر)، أي أن النقاط لشكل الانتشار الذي يمثل العلاقة بين القيمة المقدرة المعيارية والبواقي المعيارية تتوزع عشوائيا حول خط الصفر، وقد تم تمثيل شكل الانتشار كما هو مبين في الشكل (3).

شكل (3): التحقق من تجانس التباين



يبين الشكل (3) عدم وجود نمط معين في شكل الانتشار مما يفيد تحقق افتراض تجانس التباين.

تبعا لما سبق تم إجراء تحليل الانحدار للنموذج المكون من الأعراض السيكوسوماتية كمتغير تابع، وأبعاد مقياسي البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية كمتغيرات مستقلة باستخدام الطريقة (Enter)، إذ تم بداية استخراج جدول تحليل التباين للنموذج العام للانحدار وذلك كما هو موضح في الجدول (17).

جدول (17)

جدول تحليل التباين لنموذج الانحدار الكلي.

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
الانحدار	44510.693	11	4046.427	21.802	0.001
البواقي	96881.047	522	185.596		
الكلي	141391.740	533			

يبين الجدول (17) أن النموذج العام للانحدار امتلك دلالة إحصائية مما يشير إلى فاعلية المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع.

تم حساب جدول تحليل التباين لدراسة أثر كل من الدرجة الكلية لمقياس البيئة المدرسية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية على الأعراض السيكوسوماتية، وذلك كما هو موضح في الجدول (18).

جدول (18)

جدول تحليل التباين لنموذج الانحدار الكلي.

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
الانحدار	40836.311	2	20418.155	107.822	0.001
البواقي	100555.429	531	189.370		
الكلي	141391.740	533			

يبين الجدول (18) أن النموذج العام للانحدار امتلك دلالة إحصائية مما يشير إلى فاعلية المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع. كما تم بعد ذلك حساب معاملات الانحدار الخام والمعيارية ودلالتها الإحصائية وذلك كما هو موضح في جدول (19).

جدول (19)

معاملات الانحدار الخام والمعيارية

	معامل الانحدار(B)	معامل الانحدار المعياري (β)	الترتيب في الإسهام النسبي	T	الدلالة الإحصائية	R^2
ثابت الانحدار	0.872			0.157	0.875	0.289
البيئة المدرسية	0.078-	0.116-	2	3.001-	0.003	
الضغوط الأكاديمية	0.679	0.490	1	12.694	0.001	

يبين الجدول (19) ما يأتي:

- بلغ معامل الانحدار الخام للبيئة المدرسية (-0.078) كما بلغ معامل الانحدار المعياري (-0.116) وكان دالًا إحصائياً، مما يفيد بأن البيئة المدرسية عموماً تتنبأ بشكل حقيقي وجوهري في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية وبشكل عكسي، أي أنه مع ارتفاع مستوى الرضا عن البيئة المدرسية تقل فرص الإصابة بمتلازمة الأعراض السيكوسوماتية. كما يظهر معامل الانحدار المعياري أن البيئة المدرسية التي امتلكت معامل انحدار معياري أقل من الضغوط الأكاديمية تسهم بشكل نسبي أقل في الإصابة بمتلازمة الأعراض السيكوسوماتية مقارنة بالضغوط الأكاديمية.
- بلغ معامل الانحدار الخام للضغوط الأكاديمية (0.679) كما بلغ معامل الانحدار المعياري (0.490) وكان دالًا إحصائياً، مما يفيد بأن الضغوط الأكاديمية عموماً تتنبأ بشكل حقيقي وجوهري في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية وبشكل طردي، أي أنه مع ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية تزداد فرص الإصابة بمتلازمة الأعراض السيكوسوماتية. كما يظهر معامل الانحدار المعياري أن الضغوط الأكاديمية التي امتلكت معامل انحدار معياري أكبر من البيئة المدرسية تسهم بشكل نسبي أكبر في الإصابة بمتلازمة الأعراض السيكوسوماتية مقارنة بالبيئة المدرسية.
- بلغ معامل التفسير مربع (R) (0.289) مما يعني أن قرابة 29% من التباين في الاستجابات على مقياس الأعراض السيكوسوماتية تعزى للتباين في مستويات كل من البيئة المدرسية والضغوط الأكاديمية.

تتفق نتائج السؤال الحالي مع الدراسات التي تناولت البيئة المدرسية وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية، كدراسة بولي وآخرين (Buli et al. (2024، وسكوريتش وآخرين (Skoric et al. (2023، وجيوتا وغوستافسون (Giota and Gustafsson (2020، وديموثوفا (Demuthova (2019، وفينو وآخرين (Vieno et al. (2013، من حيث وجود تأثير وعلاقات وارتباطات واضحة بين البيئة المدرسية والأعراض السيكوسوماتية.

كما اتفقت نتائج السؤال الحالي مع الدراسات التي تناولت الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية، كدراسة هوغبيرغ وآخرين (Högberg et al. (2020، وبيرجرسون وآخرين (Birgersson et al. (2024، وبراك وبوغت هدفت (Braak and Bogt (2019، ولي وآخرين (Lee et al. (2015، ويانغ وآخرين (Yang et al. (2013، من حيث وجود تأثير وعلاقات وارتباطات واضحة بين الضغوط الأكاديمية والأعراض السيكوسوماتية.

وتعزو الباحثتان النتيجة إلى أن البيئة المدرسية من العناصر المهمة التي تلعب دورًا مهمًا في العملية التعليمية إذ يمكنها أن تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على الطالبات، فهن يتعلمن فيها ووسيلة للتنمية والتطور من جوانب عديدة لديهن، فالبيئة المدرسية الجيدة تجعل الطالبات لا يعانين من أعراض سيكوسوماتية أما حينما تكون البيئة المدرسية المتوفرة غير جيدة فستجعل الطالبات يعانين من أعراض سيكوسوماتية، وهذا ما يتضح من خلال نتائج للدراسة التي أظهرت بأن البيئة المدرسية تتنبأ بشكل حقيقي وجوهري بظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية وبشكل عكسي. كما يؤكد الخفش (2021) أن البيئة المدرسية الجيدة لا تقتصر على المكان الذي يتلقى فيه الطلبة العلوم المختلفة فقط، بل على مجموع العوامل والشروط النفسية، والتعليمية، والاجتماعية التي تشكل سوياً البيئة المدرسية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة ديموثوفا (2019) Demuthova التي أكدت على أن البيئة المدرسية عامل مهم يؤثر على الصحة النفسية للطلاب ولها تأثير كبير على حدوث الأعراض الجسدية.

بينما ترى الباحثتان أن ما تم التوصل إليه من نتائج حالية للضغوط الأكاديمية راجع إلى التغير والتقدم التعليمي الذي يشهده التعليم خلال السنوات الأخيرة لتحسين العملية التربوية

وإعداد أجيال قادرة على الابداع والابتكار وتحمل المسؤولية وغيرها من المهارات والقدرات التي يطمح توفرها لدى الطالبات والطلاب، وأن ذلك التقدم والتغير التعليمي السريع في المناهج الدراسية وطرق التدريس وتزايد التنافسية بين الطالبات وغيرها من التغيرات أدى إلى زيادة الضغوط الأكاديمية عليهن، كما ترى الباحثتان أن القصور في تنمية وتوعية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بشكل عام والضغوط الأكاديمية بشكل خاص قد يجعل الطالبات أكثر عرضة للإصابة بالأعراض السيكوسوماتية والمشكلات النفسية، وهذا ما تم التوصل إليه في نتائج الدراسة التي أظهرت بأن الضغوط الأكاديمية تتنبأ بشكل حقيقي وجوهري في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى طالبات المرحلة الثانوية وبشكل طردي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة هوغبيرغ وآخرين Högberg (2020) et al. من حيث أن الإجهاد والضغط المدرسي يمثل جزءاً كبيراً من الزيادة في الأعراض النفسية الجسدية لدى المراهقات.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فإن الباحثتين توصيان بالآتي:

- رفع الوعي لدى المجتمع بالأعراض السيكوسوماتية وتأثيرها على الطالبات من نواحي عديدة، وذلك من خلال برامج إرشادية توعوية.
- توفير البرامج الإرشادية لطالبات المرحلة الثانوية تتضمن التوعية بالأعراض السيكوسوماتية، وما يترتب عليها من مشكلات نفسية وصحية.
- الاهتمام بإدارة الضغوط الأكاديمية وكيفية التعامل معها من خلال العمل على تنفيذ برامج إرشادية تسهم في تنمية استراتيجيات لإدارة الضغوط الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- توعية المدارس من خلال إقامة ورش عمل وندوات للحث على توفير بيئات مدرسية تتصف بالإيجابية والأمان والدعم لطالباتها وطلابها.

الدراسات المقترحة:

بناءً على نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، تقترح الباحثتان الدراسات العلمية الآتية:

- دراسة مماثلة للدراسة الحالية على فئات مختلفة من المجتمع.

- التعرف على أنواع الأعراض السيكوسوماتية السائدة لدى المراهقين أو فئات مختلفة من المجتمع.
- إجراء دراسات تجريبية لإدارة الضغوط الأكاديمية وخفض الاعراض السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسة للتعرف على أنواع الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بظهور الأعراض السيكوسوماتية.

قائمة المراجع

اولاً: المراجع العربية:

ابن بسعى، محمد. (2015). مرحلة التعليم الثانوي بين الواقع والطموح. *الأسرة والمجتمع، 3*(2)، 27-45.

إقرونة، صفية. (2016). العلاقة الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية داخل البيئة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، (9)، 147-165.

بلقاسم، محمد، وشتوان، حاج. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2*(3)، 112-136.

بوفتة، لبنى. (2019). *ضغوط البيئة المدرسية وانعكاساتها على المردود التربوي للتلميذ: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية ترخوش أحمد* [رسالة ماجستير، جامعة جيجل]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، المستودع الرقمي في جامعة جيجل. http://dspace.univ-jijel.dz:8080/xmlui/handle/123456789/4640

الحجايا، امتياز فاضل مفلح، والصرايرة، أسماء نايف سلطي. (2023). الصلابة *الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة مؤتة* [رسالة ماجستير، جامعة مؤتة]. قاعدة بيانات دار المنظومة، رسائل جامعية. http://search.mandumah.com/Record/1446090

الخفش، مهند سعدي حلمي. (2021). البيئة المدرسية .*مجلة رماح للبحوث والدراسات*، (57)، 105-114.

الزهراني، أحلام على أحمد، وخليفة، هدى بنت عاصم محمد. (2023). الذكاء المنظومي وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز بجدة .*دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 2*(146)، 267-310.

سعود، ناهد شريف. (2015). فعالية برنامج علاجي معرفي لخفض حدة الأعراض السيكوسوماتية "النفسية - الجسدية" لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم .*العلوم التربوية، 23*(4)، 609-639.

سليمان، إيمان سمير حسن، حسانين، اعتدال عباس، وعفيفي، منال شمس الدين أحمد. (2021). التحصيل الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 50*(2) 100-138.

الطملاوي، محمد محمد محروس، عبد الهادي، شاهيناز إسماعيل، وعبد الخالق، شادية أحمد. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية *مجلة البحث العلمي في التربية، 6*(18)، 335-348.

الطيب، محمد محمد نور أحمد. (2020). دور البيئة المدرسية في تعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6*(3)، 39-60.

عبد الحميد، حسن نور الدين، والعزابي، أسامة عمر. (2022). الصحة النفسية ودورها في العملية التعليمية. *مجلة التكامل، 6*(13)، 21-47.

عبد السلام، رائد جمعة مصطفى، رزق، كوثر إبراهيم، والشامي، جمال محمد. (2024). فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى لخفض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية بدمياط، 39*(88)، 130-162.

عبدي، سميرة. (2016). الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بولاية بجاي. *مجلة سلوك*، (3)، 103-125.

عقيلة، ميسون خيرى. (2023). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي "الشهادة الثانوية. *مجلة القلعة*، (20)، 168-184.

العنزي، أمل سليمان تركي، وغلاب، محمود عبد الرحيم. (2004) .*أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية": دراسة مقارنة* [رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود]. كلية التربية.

أبوعين، آمنة موسى، حسين، محمود رامز يوسف، إبراهيم، فيوليت فؤاد، وشاهين، محمد أحمد. (2021). الكفاءة السيكومترية لمقياس الاضطرابات النفسجسمية لدى عينة من المراهقين في فلسطين *مجلة القراءة والمعرفة، 21*(242)، 325-354.

غزلان، محمد حسن، ومقابلة، نصر يوسف مصطفى. (2011). *القدرة التنبؤية لكل من عوامل البيئة الأسرية والمدرسية في الميل للسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا* [رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك]. قاعدة بيانات دار المنظومة، رسائل جامعية.

http://search.mandumah.com/Record/742064

قميحي، كوثر، ومهني، مايا. (2022). *الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الأستاذة الجامعيين* [رسالة ماجستير، جامعة 08ماي 1945-قالمة-]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، المستودع الرقمي لجامعة قالمة. http://dspace.univ-guelma.dz/jspui/handle/123456789/13779

المومني، رنا. (2017). التكامل بين التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي كطريقتين للتحقق من البنية العاملية لمقياس مكنزي للذكاءات المتعددة (الصورة السعودية). *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 18*(4)، 504-540.

هندي، صالح. (2011). واقع المناخ المدرسي في المدارس الأساسية في الأردن من وجهة نظر معلمي التربية الاسلامية وطلبة الصف العاشر وعلاقته ببعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 7*(2)، 105-123.

Arabic References

Ibn Bassa', Muhammad. (2015). *Marhalat al-Ta'lim al-Thanawi bayn al-Waqi' wa al-Tamuh. Usra wa Mujtama', 3*(2), 27–45.

Iqrunah, Safia. (2016). *al-'Alaqa al-Insaniyya wa 'Alaqatuha bi al-Sihha al-Nafsiyya dakhil al-Bi'a al-Madrasiyya lada Tilamidh Marhalat al-Ta'lim al-Thanawi. Majallat al-Buhuth al-Tarbawiyya wa al-Ta'limiyya, (9)*, 147–165.

Belqasim, Muhammad, & Chetwan, Haj. (2016). *al-Dhugut al-Nafsiyya wa 'Alaqatuha bi Asbab al-Ghiyab al-Madrasī 'ind Tilamidh al-Tawr al-Thanawi. Majallat al-'Ulum al-Nafsiyya wa al-Tarbawiyya, 2*(3), 112–136.

Boufta, Lobna. (2019). *Dhugut al-Bi'a al-Madrasiyya wa In'ikasatuha 'ala al-Mardud al-Tarbawi li al-Tilmidh: Dirasah Maydaniyya 'ala 'Inya min Tilamidh Thanawiyyat Tarkhush Ahmad* [Master's thesis, University of Jijel]. Kulliyat al-'Ulum al-Insaniyya wa al-Ijtima'iyya. http://dspace.univ-jijel.dz:8080/xmlui/handle/123456789/4640

Al-Hajaya, Imtiyaz Fadil Muflih, & Al-Sarayra, Asma' Nayif Salti. (2023). *al-Sulaba al-Akademiyya wa 'Alaqatuha bi al-Dhugut al-Akademiyya lada Talabat Jami'at Mu'tah* [Master's thesis, University of Mu'tah]. Mandumah Database.http://search.mandumah.com/Record/1446090

Al-Khafash, Muhannad Sa'di Hilmi. (2021). *al-Bi'a al-Madrasiyya. Majallat Rimah lil-Buhuth wa al-Dirasat, (57)*, 105–114.

Al-Zahrani, Ahlam 'Ali Ahmad, & Khalifah, Huda bint 'Asim Muhammad. (2023). *al-Dhaka' al-Manzumi wa 'Alaqatuhu bi al-Idtirabat al-Psychosomatic lada 'Inya min Talibat al-Dirasat al-'Ulya bi Jami'at al-Malik 'Abd al-'Aziz bi Jeddah. Dirasat 'Arabiyya fi al-Tarbiyya wa 'Ilm al-Nafs, 2*(146), 267–310.

Saud, Nahid Sharif. (2015). *Fa'iliyyat Barnamaj 'Ilaji Ma'rifi li Khafd Haddat al-A'rad al-Psychosomatic (al-Nafsiyya–al-Jasadîya) lada 'Inya min Talibat Kulliyat al-Tarbiyya fi Jami'at al-Qassim. al-'Ulum al-Tarbawiyya, 23*(4), 609–639.

Sulayman, Iman Samir Hasan, Hassanin, I'tidal 'Abbas, & 'Afifi, Manal Shams al-Din Ahmad. (2021). *al-Tahsil al-Dirasi wa 'Alaqatuhu bi Qalaq al-Mustaqbal wa al-Dhugut al-Akademiyya lada Tulab al-Marhala al-Thanawiyya. Majallat Kulliyat al-Tarbiyya bi al-Isma'iliyya, 50*(2), 100–138.

Al-Tamlawi, Muhammad Muhammad Mahrous, 'Abd al-Hadi, Shahinaz Isma'il, & 'Abd al-Khaliq, Shadiya Ahmad. (2017). *al-Tafkir al-Iijabi wa 'Alaqatuhu bi al-Dhugut al-Madrasiyya lada Tulab al-Marhala al-Thanawiyya. Majallat al-Bahth al-'Ilmi fi al-Tarbiyya, 6*(18), 335–348.

Al-Tayyib, Muhammad Muhammad Nur Ahmad. (2020). *Dawr al-Bi'a al-Madrasiyya fi Ta'ziz al-Sa'ada al-Nafsiyya lada Tulab al-Marhala al-Thanawiyya. Majallat al-'Ulum al-Nafsiyya wa al-Tarbawiyya, 6*(3), 39–60.

'Abd al-Hamid, Hasan Nur al-Din, & al-'Azabi, Osama 'Umar. (2022). *al-Sihha al-Nafsiyya wa Dawruha fi al-'Amaliyya al-Tarbawiyya. Majallat al-Takamul, 6*(13), 21–47.

'Abd al-Salam, Ra'id Jum'ah Mustafa, Rizq, Kawthar Ibrahim, & al-Shami, Jamal Muhammad. (2024). *Fa'iliyyat Barnamaj lil-'Ilaj bi al-Ma'na li Khafd Ba'd al-Idtirabat al-Psychosomatic lada Tulab al-Marhala al-Thanawiyya. Majallat Kulliyat al-Tarbiyya bi Dumyat, 39*(88), 130–162.

'Abdi, Samira. (2016). *al-Dhught al-Madrasī wa 'Alaqatuhu bi Sulukat al-'Unf wa al-Tahsil al-Dirasi lada al-Murahiq al-Mutamarras: Dirasah Maydaniyya 'ala 'Inya min Tilamidh al-Sana al-Ula Thanawi bi Wilayat Bijaya. Majallat Suluk, (3),* 103–125.

'Aqilah, Maisun Khayri. (2023). *al-Dhugut al-Nafsiyya wa 'Alaqatuhu bi al-Tahsil al-Dirasi lada Tulab Marhalat al-Ta'lim al-Thanawi (al-Shahada al-Thanawiyya). Majallat al-Qal'a, (20),* 168–184.

Al-'Anzi, Amal Sulayman Turki, & Ghallab, Mahmoud 'Abd al-Rahim. (2004). *Asalib Muwaajahat al-Dhugut 'ind al-Sahihat wa al-Musabat bi al-Idtirabat al-Nafs-Jismiyya (al-Psychosomatic): Dirasah Muqarana* [Master's thesis, King Saud University]. Kulliyat al-Tarbiyya.

Abu 'Ayn, Amna Musa, Hussein, Mahmoud Ramez Yusuf, Ibrahim, Violet Fouad, & Shahin, Muhammad Ahmad. (2021). *al-Kafa'a al-Psychometric li Miqyas al-Idtirabat al-Nafs-Jismiyya lada 'Inya min al-Murahiqin fi Filastin. Majallat al-Qira'a wa al-Ma'rifa, 21*(242), 325–354.

Ghizlan, Muhammad Hasan, & Muqabala, Nasr Yusuf Mustafa. (2011). *al-Qudra al-Tanabbu'iyya li 'Ammal al-Bi'a al-Usariyya wa al-Madrasiyya fi al-Mayl li al-Suluk al-'Udwani lada Talabat al-Marhala al-Asasiyya al-'Ulya* [Doctoral dissertation, Yarmouk University]. Mandumah Database. http://search.mandumah.com/Record/742064

Qumayhi, Kawthar, & Mahani, Maya. (2022). *al-Idtirabat al-Psychosomatic lada al-Asatdha al-Jami'iyyin* [Master's thesis, University 08 May 1945–Guelma]. http://dspace.univ-guelma.dz/jspui/handle/123456789/13779

Al-Mumni, Rana. (2017). *al-Takamul bayn al-Tahlil al-'Amali al-Istikshafi wa al-Tawkidi ka Tariqatayn li al-Tahqq min al-Bunya al-'Amaliyya li Miqyas Mackenzie lil-Dhaka'at al-Mutadidda (al-Sura al-Sa'udiyya). Majallat al-'Ulum al-Tarbawiyya wa al-Nafsiyya, 18*(4), 504–540.

Hindi, Salih. (2011). *Waqi' al-Mukhtalaf al-Madrasī fi al-Madaris al-Asasiyya fi al-Urdunn min Wajhat Nazar Mu'allimi al-Tarbiyya al-Islamiyya wa Talabat al-Saff al-'Ashir wa 'Alaqatuhu bi Ba'd al-Mutaghayyirat. al-Majalla al-Urduniyya fi al-'Ulum al-Tarbawiyya, 7*(2), 105–123.

ثانياً: المراجع الانجليزية

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).* American Psychiatric Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Birgersson, A., Landberg, J., & Låftman, S. B. (2024). School pressure and psychosomatic complaints among Swedish adolescents: does physical activity play a buffering role?. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1-7. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1392999

Bohman, H., Jonsson, U., Päären, A., von Knorring, L., Olsson, G., & von Knorring, A. L. (2012). Prognostic Significance of functional Somatic symptoms in adolescence: a 15-year community-based follow-up study of adolescents with depression compared with healthy peers. *BMC psychiatry*, *12*, 1-10.

Braak, A.V., & Bogt, T. (2019). *Psychosomatic Health under Pressure: The Stress-Buffering Role of Social Support on the Association between School Satisfaction, School Pressure, and Psychosomatic Health Complaints between 2013 and 2017* {Master's Thesis, Utrecht University}. Faculty of Interdisciplinary Social Sciences, Utrecht University Theses Repository. https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/33346

Buli, B., Larm, P., Nilsson, K., Hellström-Olsson, C., & Giannotta, F. (2024). Trends in Mental Health Problems Among Swedish Adolescents: do School-Related Factors play a role?. *Plos one*, *19*(3), 1-15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300294

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155

Demuthova, S. (2019). The School Environment as a Source of Somatic Problems in Adolescents. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 11*(2), 59-71. https://doi.org/10.18662/rrem/117

Dodaj, A., & Šimić, N. (2012). Stressful Life Events and Psychosomatic Symptoms Among Students Smokers and Non-smokers. *Psychology Research*, *2* (1), 15-24.

Giannotta, F., Nilsson, K. W., Åslund, C., & Larm, P. (2022). Among the swedish generation of adolescents who experience an increased trend of psychosomatic symptoms. Do they develop depression and/or anxiety disorders as they grow older?. *BMC psychiatry*, *22*(1), 2-10. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04432-x

Giota, J., & Gustafsson, J. (2020). Perceived Academic Demands, Peer and Teacher Relationships, Stress, Anxiety and Mental Health: Changes from Grade 6 to 9 as a Function of Gender and Cognitive Ability. *Scandinavian Journal of Educational Research, 65* (6), 956-971. https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1788144

Grigorian, K., Östberg V., Raninen, J., Åhlén, J., & Låftman, S.B. (2023). Prospective associations between psychosomatic complaints in adolescence and depression and anxiety symptoms in young adulthood: A Swedish national cohort study. *SSM - Population Health, 24,* 1-9. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101509

Halliday, J. (1938). The Rising Incidence of Psychosomatic Illness. *British Medical Journal*, *2*, 11-14.

Hjern, A., Alfven, G., & Östberg, V. (2008). School Stressors, Psychological Complaints and Psychosomatic pain. *Acta Paediatrica, 97*(1), 112-117.https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00585.x

Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and Secular Trends in Adolescent Mental Health over 24 Years—The role of School-Related Stress. *Social Science & Medicine, 250*, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112890

Halawah, I. (2005). The Relationship Between Effective Communication of high School Principal and School Climate. *Project Innovation Austin LLC, 126*(2), 334-345.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1995). *Multivariate Data Analysis*. Macmillan.

Kadzikowska, R. (2012). Perceived stress, emotional ill-being and psychosomatic symptoms in high school students: the moderating effect of self-regulation competences. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, *14*(3), 25-33.

Lee, E. H., Kim, Y. I., Geun, H. G., & Lee, Y. S. (2015). Effects of Academic Stress, Somatization Symptoms, and Social Support on Coping Responses in High School Students. *Journal of the Korean Society of School Health, 28*(2), 56-66. https://doi.org/10.15434/kssh.2015.28.2.56

Li, D., Yang, R., Hu, J., Xue, Y., Huang, X., Wan, Y., & Zhang, S. (2022). Patterns of six behaviors and psychosomatic symptoms in adolescents: a six-province study in China. *Journal of affective disorders*, *297*, 593-601. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.118

Li, L., Peng, T., Liu, R., Jiang, R., Liang, D., Li, X., Ni, A., Ma, H., Wei, X., Liu, H., Zhang, J., Li, H., Pang, J., Ji, Y., Zhang, L., Cao, Y., Chen, Y., Zhou, B., Wang, J., Mao, X., Yang, L., Fang, J., Shi, H., Wu, A., & Yuan, Y. (2020). Development of the Psychosomatic Symptom Scale (PSSS) and Assessment of its Reliability and Validity in General Hospital Patients in China. *General Hospital Psychiatry*, *64*, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.01.008

Lonnfjord, V., & Hagquist, C. (2020). The association of self-reported schoolwork pressure, family factors and self-efficacy with psychosomatic problems. *European Journal of Social Work*, *24* (4), 603-616. https://doi.org/10.1080/13691457.2020.1722944

Mahirah, D., Lim, J.M., Chew, M.SL., Peddapalli, N., & Zhong-Hao Ho, C., Marimuttu, V, J., Chen, H, Y., Sung, S, C., Ho, Y, L., & Bee-Lock Loh, C. (2025). Prevalence and Associated Factors of Somatic Symptoms Among Adolescents in Singapore: a Cross-Sectional Study. *Ann Gen Psychiatry*, (45). 1-11. https://doi.org/10.1186/s12991-025-00582-w

Marcel, W. (2016). What to Do With "Moderate" Reliability and Validity Coefficients?. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 97(7), 1051-1052.

Murberg, T., & Bru, E. (2004). School-Related Stress and Psychosomatic Symptoms Among Norwegian Adolescents. *School Psychology International*, *25*(3), 317-332. https://doi.org/10.1177/0143034304046904

Mamuaya, C. L. (2025). Building Better Behavior: How School Environments Shape Student Character. *International Journal of Scientific Research and Management*. *13*(05), 4105—4112. https://doi.org/10.18535/ijsrm/v13i05.el05

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2017). *Pisa 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. Pisa, OECD Publishing, Paris. https://doi.org/10.1787/9789264273856-en

Ottova, V., Erhart, M., Vollebergh, W., Kökönyei, G., Morgan, A., Gobina, I., Jericek, H., Cavallo, F., Välimaa, R., de Matos, M. G., Gaspar, T., Schnohr, C. W., & Ravens-Sieberer, U. (2012). The Role of Individual- and

Macro-Level Social Determinants on Young Adolescents' Psychosomatic Complaints. *The Journal of Early Adolescence, 32*(1), 126-158. https://doi.org/10.1177/0272431611419510

Prtorić, A. V. (2016). Somatic Complaints in Adolescence: Prevalence Patterns Across Gender and Age. *Psihologijske teme*, *25* (1), 75-105.

Podiya, J.K., Navaneetham, J., & Bhola, P. (2025). Influences of School Climate on Emotional Health and Academic Achievement of School-Going Adolescents in India: a Systematic Review. *BMC Public Health, 25*, 1-14. https://doi.org/10.1186/s12889-024-21268-0

Saqib, M., Hisham-Ul-Hassan, K., Shadab, I., & Mehmood, N. (2023). Impact of Academic Stress on Secondary School Student's Performance: A Qualitative Exploration. *Journal of Asian Development Studies*, *12*(4), 1068-1079. https://doi.org/10.62345/jads.2023.12.4.85

Saraeezadeh, K., & Fouladchang, M. (2019). The Role of Psychosocial School Climate on Behavioral Problems in Senior High School Students in Isfahan. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, *9*, 76.

Skoric, D., Rakic, J., Jovanovic, V., Backovic, D., Soldatovic, I., & Zivojinovic, J. (2023). Psychosocial School Factors and Mental health of first Grade Secondary School Students—Results of the Health Behaviour in School-aged Children Survey in Serbia. *Plos one*,*18*(11), 1-16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293179

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *29*(6), 534-546. https://doi.org/10.1177/0734282910394976

Sun, J. (2012). *Educational Stress Among Chinese Adolescents: Measurement, risk Factors and Associations with Mental Health*.[Doctoral Dissertation, Queensland University of Technology].QUT EPrints.

The Public Health Agency of Sweden. (2023). *School-age children's Health Habits in Sweden 2021/2022 – National Results*. Folkhälsomyndigheten.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate statistics*. Pearson Education.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education.

Vieno, A., Lenzi, M., Santinello, M., & Scacchi, L. (2013). Sense of community, unfairness, and psychosomatic symptoms: A multilevel analysis of Italian schools. *Journal of Adolescent Health*, *53*(1), 142-145.

Vesterling, C., Schütz-Wilke, J., Bäker, N., Bolz, T., Eilts, J., Koglin, U., Rademacher, A., & Goagoses, N. (2023). Epidemiology of Somatoform Symptoms and Disorders in Childhood and Adolescence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health and Social Care in the Community*, 1-16. **https://doi.org/10.1155/2023/6242678**

Yang, K. H., Kim, Y. H., & Park, K. S. (2013). Factors related to stress, coping, and physical symptom in high school girls. *Journal of Society of Preventive Korean Medicine*, *17*(1), 13-25.

Abuzied, N. M. A. (2019). THE PREVALENCE OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS AMONG ADOLESCENT SCHOOL GIRLS IN KHARTOUM STATE–SUDAN. *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH*, *7*(9), 71–81. https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v7.i9.2019.561