الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها بجودة الحياة الأسريّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام دراسة ميدانية في مدينة اللاذقية

* فاطمة أحمد شغري ** د. ليلى شريف *** د. هنادي حسون

(الإيداع: 21 تشرين الثاني 2025، القبول: 15 آذار 2026)

الملخص:

هدف البحث إلى تعرُّف مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية، ومستوى جودة الحياة الأسريّة لديهم، ودراسة العلاقة بينهما، ولتحقيق الغرض من البحث استخدم المنهج الوصفي التّحليلي، واشتملت عينة البحث على (242) أماً من أمهات طلبة الثالث الثانوي العام، طُبق عليها مقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات الذي تألف من (36) بنداً، ويضمُّ الأبعاد الآتية (الضّغوط الأسريّة، والضّغوط الاقتصاديَّة والضّغوط الانفعاليَّة)، ومقياس جودة الحياة الأسريّة الذي تألف من (36) بنداً، ويضمُّ الأبعاد الآتية (التَّفاعل الأسريّ، الوالدية "الأبوة والأمومة"، السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة، المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة).

أظهرت نتائج البحث أنَّ مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية جاء مرتفعاً، إذ جاء بُعدي (الضّغوط الاقتصاديَّة والضّغوط الأسريّة) بمستوى مرتفع، ثم بُعد (الضّغوط الانفعاليَّة) بمستوى متوسط، كما أنَّ مستوى جودة الحياة الأسريّة من وجهة نظر أمهات الطلبة جاء متوسطاً، وجاء البُعدين (التَّفاعل الأسريّ، السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة) بمستوى مرتفع، في حين ورد البُعدين (الوالدية "الأبوة والأمومة"، المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة) بمستوى متوسط، كما بينت النتائج وجود علاقة عكسية قوية بين الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام وجودة الحياة الأسريّة، كما أنَّه يمكن التنبؤ بمستوى الضّغوط النّفسيّة لدى طلبة الثالث الثانوي العام من خلال أبعاد جودة الحياة الأسريّة (التَّفاعل الأسريّ، والوالدية "الأبوة والأمومة"، والسعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة، والمقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة). بناءً على ذلك قدمت الباحثة مقترحات عدّة أهمّها: تصميم برامج إرشاديّة نفسيّة لأمهات طلبة الصف الثالث الثانوي، تركّز على إدارة الضّغوط النّفسيّة وسبل مواجهتها، وتعزيز جودة الحياة الأسريّة.

الكلمات المفتاحية: الضّغوط النّفسيّة، جودة الحياة الأسريّة، أمهات طلبة الثالث الثانوي العام.

* طالبة دراسات عليا (دكتوراه)، قسم الإرشاد النّفسيّ، كلية التَّربية، جامعة اللاذقية، سورية.

** أستاذ، قسم الإرشاد النّفسيّ، كلية التَّربية، جامعة اللاذقية، سورية.

*** أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النّفسيّ، كلية التَّربية، جامعة اللاذقية، سورية.

Psychological Stress and its Relationship with the Quality of Family life Among Mothers of Third-Year General School Students - A Field Study in Lattakia City

*Fatema Ahmad Shigry **Dr. Layla Sharif ***Hanadi Hassoun

(Received: 21 November 2025, Accepted: 15 March 2026)

Abstract:

The research aimed to identify the level of psychological stress among mothers of General School students in Latakia City and their level of family quality of life, as well as to examine the relationship between them. To achieve the objective of the study, the descriptive-analytical method was used, and the study sample included (242) mothers of General School students. The Psychological Stress Scale for Mothers, consisting of (36) items covering the dimensions of family stress, economic stress, and emotional stress, was applied to them. Additionally, the Family Quality of Life Scale, consisting of (36) items include the following dimensions: family interaction, parenting (fatherhood and motherhood), emotional happiness, material well-being, and health safety.

The research results showed that the level of psychological stress among mothers of third-year high school students in Latakia City was high, with the dimensions of economic stress and family stress being at a high level, followed by the dimension of emotional stress at a moderate level. Additionally, the level of family quality of life from the perspective of the students' mothers was moderate, with the two dimensions of family interaction and emotional happiness at a high level, while the two dimensions of parenting (fatherhood and motherhood), financial capability, and health safety were at a moderate level. The results also indicated a strong negative relationship between psychological stress among mothers of third-year high school students and family quality of life. Moreover, it is possible to predict the level of psychological stress among third-year high school students through the dimensions of family quality of life (family interaction, parenting, emotional happiness, financial capability, and health safety). Based on these findings, the researcher provided several recommendations, the most important of which are: designing psychological guidance programs for mothers of third-year high school students, focusing on managing psychological stress and ways to cope with it, and enhancing family quality of life.

Key words: Psychological Stress, Quality of Family life, Mothers of Third-Year General School Students.

---

* Postgraduate student (PhD), Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Faculty of Education, Lattakia University, Syria.

** Professor, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Lattakia University, Syria.

*** Assistant Professor, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Faculty of Education, Lattakia University, Syria.

1. مقدمة:

تشكِّل الأسرة البيئة الأولى التي يتشكَّل فيها إدراك الطالب لذاته، وتنعكس جودة العلاقات داخلها على قدرته على التكيّف مع الضّغوط الدِّراسيّة والاجتماعيَّة. وتواجه أمهات الطلبة، مجموعة متزايدة من الضّغوط النّفسيّة النَّاجمة عن متطلبات تربية الأبناء ومتابعة الأبناء دراسياً، وهذه الضّغوط لها انعكاسات عميقة على الصحة النّفسيّة للأم وعلى المناخ الأسريّ العام.

يحظى موضوع الضّغوط النّفسيّة باهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين في شتى المجالات العلمية (الصحة العامة، علم النفس، علوم التَّربية.....الخ)؛ ويرى المختصون في هذا المجال أنَّ الضّغوط النّفسيّة هي إحدى مشكلات العصر الرَّاهن، مما يُقلق العاملين والقائمين على الصحة العامة والنّفسيّة، ويؤدي الضغط النّفسيّ دوراً بارزاً في الاصابة بالأمراض والمعاناة من مشكلات الصحة النّفسيّة (القلق، اكتئاب)، لذلك أوضح لافي (2005، 14) أنَّ الضّغوط النّفسيّة ظاهرة معقدة ومتداخلة تعبّر عن مواقف وظروف صعبة وحرجة يتعرض لها الفرد. فالضّغوط النّفسيّة حالة تتعرض لها أمهات الطلبة لكنها تختلف من أمٍ إلى أخرى، ولكن لا يتعرض لها الجميع بالدَّرجة نفسها، لأنَّ تأثير الضغط يختلف من فرد إلى أخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضّغوط.

إنَّ ما تشهده المنظومة التَّربوية من تغيّرات في البرامج الدِّراسيّة وعدم الاستقرار، تجعل من طلبة الشهادة الثانويّة في حالة من الضّغوط، وضغط العائلة المستمر لتحقيق التفوّق، خاصة أنَّ هذه السنة الدِّراسيّة تشكِّل نقطة الفصل بين نجاح مشوارهم الدِّراسيّ أو فشله، كما يتحدّد به مستقبلهم المهني، وهذا الأخير بدوره يتحدّد بالنتائج المحصل عليها، وهو ما يزيد من شدّة الضغط النّفسيّ على الطالب وعلى أسرته، وخاصة الأمهات.

ويُعدُّ مفهوم جودة الحياة الأسريّة أحد المفاهيم الفرعية لمفهوم جودة الحياة، مثل جودة الحياة الوظيفية، وجودة الحياة المدرسيَّة وغيرها، ولقد ظهرت العديد من التَّعريفات التي توضح مفهوم جودة الحياة الأسريّة. وتعبّر جودة الحياة الأسريّة، عن رضا أفراد الأسرة عن حياتهم، وهي حصيلة للعلاقات الصحيَّة والتَّواصل الفعّال والدَّعم العاطفي. وقد عرفها بليس Blais, et., al. (2014, 21) بأنَّها "حالة ديناميكية من السلامة والاستقرار يتمُّ تحديدها والشعور بها بصورة جماعية وذاتية من قبل أفراد الأسرة الواحدة".

وجودة الحياة الأسريّة هي بنية جديدة نسبياً، تركّز على الممارسة التي تتمحور حول الأسرة وجودة الحياة الفردية بالاعتماد على تصورات الممارسة المتمحورة حول الأسرة، وتفهم جودة حياة الأسرة على أنّها كيان دائم التغيّر والتطوّر، والذي يتأثر بتكاليف التنمية لكل فرد من الأفراد والأسرة بأكملها، وبالتالي لا توجد نوعية مثالية واحدة للحياة الأسريّة، ولكن هناك مساحة تعايش وتتغير مع نمو الأبناء ونمائهم، وقد أكدَّ البعض بأنَّه يجب أن يؤخذ في الاعتبار أنَّ جودة الحياة الأسريّة ليست مفهوماً ثابتاً فهي تتقلب طوال نمو الشخص، وتطوّر النمو كعائلة (علي، 2021، 3).

تُعدُّ مرحلة التي يمرّ بها طلبة الصف الثالث الثانوي من أكثر المراحل الدِّراسيّة حساسية وتأثيراً في مستقبل الطالب، إذ تحدد مساره الجامعي، ويرى خماد وبن نويوة (2023، 529) أنَّ الصف الثالث الثانوي، يُمثل إحدى أكثر الصفوف التَّعليميَّة إجهاداً، إذ تتراكم الضّغوط الأكاديمية والمستقبلية على الطالب وأسرته، وهذه المرحلة لا تؤثر فقط على الطالب، بل تمتد آثارها إلى أسرته، وخاصة الأم التي تتحمل العبء الأكبر من الدَّعم النّفسيّ والتَّربوي، والتي تسعى لتحقيق التفوّق، ويصيبها الخوف من الرسوب، إذ تبدأ معاناة الأمهات مع بداية العام الدِّراسيّ، وتتصاعد مع اقتراب موعد الامتحانات النهائية، مما يجعلهنَّ عرضة للتعب والارهاق والضغط النّفسيّ الذي قد ينعكس سلباً على صحتهن النّفسيّة والجسديَّة، وبالتالي على تقديم الدَّعم لأبنائهن، وعلى جودة العلاقة مع أبنائهن.

تُعدُّ الشهادة الثانويّة في الجهورية العربية السورية كابوساً مرعباً لدى الأمهات والطلبة، إذ إنَّ الدِّراسة الجامعية تُبنى على نتائج هذه السنة الدِّراسيّة، ما يجعلها سنة مفصلية في حياة الطالب. وترى الباحثة أنَّه يمكن للأم تبني استراتيجيات مواجهة

فعالة، تركز على حل المشكلات وإدارة العواطف، وتقديم الدَّعم الاجتماعي، وبذلك يمكن للأمهات تخطي هذه المرحلة بصحة نفسية أفضل، مما يمكنهن من تقديم الدَّعم الحقيقي لأبنائهن، وهو العامل الأكثر أهميةً لتحقيق النجاح المنشود. وانطلاقاً مما سبق ونظراً لأهمية المرحلة التي يمرُّ بها طلبة الصف الثالث الثانوي، تبرز الحاجة إلى دراسة الضّغوط النّفسيّة التي تواجهها أمهات طلبة الثالث الثانوي وعلاقتها جودة الحياة الأسريّة لديهم.

2. مشكلة البحث:

يمرُّ طلبة مرحلة الثالث الثانوي بظروف ضاغطة فردية، ومؤسسية من امتحانات حاسمة، وقرارات مستقبلية، وتوقعات أسرية ومجتمعية عالية، تؤثّر هذه الضّغوط على صحة الطالب النّفسيّة والسلوكيّة، وقد لوحظ أنَّ جودة الحياة الأسريّة تؤدي دوراً محورياً في تخفيف هذه الضّغوط أو زيادتها. وتنعكس بدورها على المناخ الأسريّ، مما قد يؤدي إلى تدهور جودة الحياة الأسريّة، ويظهر في شكل صراعات متزايدة، وضعف في التَّواصل، وتراجع في ممارسة الأنشطة المشتركة، وإنَّ انعكاس ذلك على الطالب يكون مزدوجاً من ناحيتين: (ضغط دراسي، وضغط أسري)، مما يجعله في حلقة مفرغة.

تؤدي الأم دوراً أساسياً حورياً في الحفاظ على الأسرة، فهي المسؤولة عن تربية الأبناء ومتابعة شؤونهم الدِّراسيّة، إلى جانب أدوارها الأخرى داخل الأسرة وخارجها، وينجم عن ذلك ضغوطاً نفسية، وإذا تزايدت هذه الضّغوط واستمرت، قد يولّد لديها شعوراً دائماً بالإرهاق والقلق، وبالتالي يؤثّر ذلك على صحتها النّفسيّة، وبالتالي على جودة الحياة الأسريّة.

يواجه الأبناء من طلبة الصف الثالث الثانوي ضغوطاً أكاديمية واجتماعية تؤثر على مستقبلهم. وتتحمل الأمهات العبء الأكبر في دعم الأبناء نفسياً وتعليمياً، مما يجعلهن عرضة للضغوط النّفسيّة. وتُعد جودة الحياة الأسريّة عاملاً حاسماً في قدرة الأم على التكيّف مع هذه الضّغوط، وتقديم الدَّعم الفعّال لأبنائها؛ فالأسرة التي تتمتع بتفاعل عالٍ وتبادل عاطفي جيد تكون أكثر قدرة على مواجهة الضّغوط الخارجية (مثل قلق الامتحانات) دون أن تتأثر رفاهيتها الداخلية بشكل كبير. على العكس، عندما تكون جودة الحياة الأسريّة منخفضة (غياب التفاهم والدَّعم)، فإنَّ الضّغوط النّفسيّة الصغيرة تتحول إلى عبء إضافي يهدد استقرار الأم النّفسيّ، وينعكس ذلك سلباً على التحصيل الدِّراسيّ للأبناء. وهذا ما أكدته دراسة (الرويشد، 2017، 34) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائيّة بين جودة الحياة الأسريّة والتحصيل الدِّراسيّ لدى الطلبة.

إنَّ أمهات الطلبة غالباً ما تتحمَّل العبء الأكبر من المتابعة الأكاديمية والدَّعم النّفسيّ للطالب، ويكمن دورها الأساسي الذي يعرّضها لمستويات عالية من الضّغوط النّفسيّة، التي تُعرّف بأنها استجابة غير محددة للجسم لأي مطالب خارجية أو داخلية تفوق قدرات الأم على المواجهة (أبو أسعد والغرير، 2009، 25). فارتفاع الضّغوط لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي قد يهدد استقرارها النّفسيّ وجودة حياتها الأسريّة، مما ينعكس سلباً على الطلبة وبيئتهم الداعمة. وجاء في تقرير منظمة الصحة العالمية أنَّ (40%) من الأمهات يعانين أعراض القلق أو الاكتئاب بسبب الضّغوط الأسريّة (World Health Organization, 2022, 56). ووجدت دراسة (Schoff, et., al, 2021) أنَّ الضّغوط النّفسيّة تؤثر على صحة الأم، وتهدد كيانها الاجتماعي والنّفسيّ، وينتج عنها الضعف في مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل، كما أظهرت دراسة الحربي والقحطاني (2024) أنَّ ارتفاع الضّغوط الدِّراسيّة يرتبط بزيادة التَّوتر في المحيط الأسريّ. وأشارت دراسة بوحارة (2023، 430) إلى أنَّ جودة الحياة الأسريّة تؤدي دوراً وقائياً في مواجهة الضّغوط النّفسيّة، من خلال تعزيز مهارات التكيّف والدَّعم الأسريّ.

تمثِّل مرحلة الثانويّة العامة، وخاصة الصف الثالث الثانوي، واحدة من أكثر المراحل التَّعليميَّة إثارة للضغوط النّفسيّة لدى الطلبة، إذ تُعدُّ نقطة تحول حاسمة في مسارهم الأكاديمي والمهني، في خضم هذا الضغط الأكاديمي الشديد، تبرز الأسرة كحاضنة أساسيّة يمكن أن تمثّل إما مصدر دعم وإما مصدر ضغط إضافي، وتتباين الضّغوط النّفسيّة وحدّتها لدى الأمهات.

ونظراً لقلة الدِّراسات التي تناولت الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات المرحلة الثانويّة، علاقتها بمستوى جودة الحياة الأسريّة، فقد تمَّ تسليط الضوء على الأمهات لأنّهن المؤثرات في بناء شخصية أبنائهن، وعليه فقد أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عدد أمهات طلبة الصف الثالث الثانوي، وقد بلغ عددها (17) أماً، لتعرُّف درجة تعرّضهن للضغوط النّفسيّة، وانعكاس ذلك على الأداء الأسريّ والمناخ العائلي، وقد بينت نتائجها، أنَّ (88.23%) من الأمهات لديهن قلق دائم لوجود طالب من أبنائها في الصف الثالث الثانوي، وأنَّ (76.47%) منهنَّ اقتصرت عن ممارسة الأنشطة الاجتماعيَّة، و(64.71%) منهنَّ أكدوا زيادة الأعباء الماديَّة لديهن، و(58.82%) منهنَّ أكدوا على ضرورة تفرغهن لمتابعة دروس أبنائهن، وتنظيم أوقاتهم.

وبما أنَّ مختلف الدِّراسات السابقة لم تتطرق إلى دراسة العلاقة بين الضّغوط النّفسيّة وجودة الحياة الأسريّة بالطريقة المرجوة، فقد جاء هذه البحث للكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الضّغوط النّفسيّة التي تتعرض لها أمهات طلبة الثالث الثانوي وبين مستوى جودة الحياة في أسرهنَّ خلال هذه المرحلة الدِّراسيّة الحرجة. وعليه تلخصت مشكلة البحث بالسؤال الرئيس الآتي: **ما مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية وما علاقتها بمستوى جودة الحياة الأسريّة لديهم.**

3. أهمية البحث

تأتي أهميّةُ البحث الحالي من الآتي:

1. تناول الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات فئة مهمة من فئات المجتمع، وهي طلبة الثالث الثانوي العام، وهم في مرحلة مفصلية للطلبة، والتي بناء عليها يتحدّد مستقبلهم العلمي.

2. يمكن أن تسهم دراسة العلاقة بين الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات وجودة الحياة الأسريّة في مساعدة المرشدين النّفسيّين في المدارس وصانعي السياسات التَّربوية بتصميم برامج تدخل وورش إرشاد للأمهات، للحدّ من الضّغوط وتحسين بيئة الطالب الأسريّة.

3. أهمية تحسين جودة الحياة الأسريّة الذي ينعكس إيجاباً على الصحة النّفسيّة للأمهات وعلى التحصيل الدِّراسيّ لطلبة الصف الثالث الثانوي، وقد يقلّل الحاجة إلى تدخلات علاجية لاحقة.

4. لفت أنظار القائمين على العملية التَّعليميَّة والتَّربوية إلى وضع خطط مستقبلية للدعم النّفسيّ، وتقديم البرامج الضرورية للحدّ من الضّغوط النّفسيّة لأمهات طلبة الصف الثالث الثانوي.

5. ندرة الدِّراسات على الصعيد المحلي في حدود علم الباحثة من حيث دراسة مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الصف الثالث الثانوي وعلاقتها بجودة الحياة الأسريّة.

4. أهداف البحث:

سعى البحث إلى:

1. تعرُّف مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي، ومستوى جودة الحياة الأسريّة لديهم.
2. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إجابات عينة البحث من أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية على مقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات ومستوى جودة الحياة الأسريّة لديهم.
3. تحديد درجة مساهمة أبعاد جودة الحياة الأسريّة في التنبؤ بانخفاض الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدارس في مدينة اللاذقية.

5. أسئلة البحث:

يجيب البحث عن السؤالين الآتيين:

1. ما مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية؟
2. ما مستوى جودة الحياة الأسريّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية؟

6. فرضيات البحث:

سيتم اختبار الفرضيات عند مستوى دلالة (0.05)

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين درجات أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية على مقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأسريّة؟

2. لا يمكن التنبؤ بمستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي في مدينة اللاذقية من خلال الأبعاد على مقياس جودة الحياة الأسريّة.

7. **حدود البحث:**

- **الحدود البشريَّة:** اقتصر البحث على أمهات طلبة الثالث التَّعليم الثانوي العام في مدينة اللاذقية.
- **الحدود المكانيَّة:** اقتصر البحث على مدارس التَّعليم الثانوي العام في مدينة اللاذقية التي يتواجد فيها طلبة الثالث الثانوي العام.
- **الحدود الزمانيَّة:** تمَّ تطبيق أداة البحث في الفصل الثاني من العام الدِّراسيّ 2025/2024.
- **الحدود الموضوعية:** تتمثّل في دراسة العلاقة بين الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية وجودة الحياة الأسريّة.

8. مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية

- **الضّغوط النّفسيّة (Psychological Stress):** هي حالة من الشدّة والتَّوتر الانفعالي والجسمي التي تنشأ لدى الأم نتيجة مطالب الدور الوالدي والأكاديمي للطالب، والتي تتجاوز مواردها المتاحة (يوسفي، 2016، 66). ويشمل المفهوم الأبعاد التي أعدتها الباحثة في المقياس وهي: (الضّغوط الأسريّة، الضّغوط الاقتصاديَّة، الضّغوط الانفعاليَّة)، وتُعرّف إجرائياً تلك الصعوبات والعقبات الماديَّة والمعنويّة التي تواجه أمهات طلبة التَّعليم الثانوي العام في بيئتها الاجتماعيَّة والمدرسيَّة والأسريّة، وتقاس من خلال الدَّرجة الكليّة التي تحصل عليها أمهات طلبة الثالث الثانوي العام على مقياس الضّغوط النّفسيّة المستخدم في البحث المطبق عليهم.
- **جودة الحياة الأسريّة (Family Quality of Life):** هي الدَّرجة التي يشعر بها أفراد الأسرة بالرضا والرفاهية نتيجة تلبية احتياجاتهم، وتوفير الدَّعم العاطفي والمادي، والتَّواصل الإيجابي وجودة التَّفاعل المشترك (تيرنبول، 2021، 235).

وتُعرّف إجرائياً بأنَّها: الممارسات الإيجابية المتّبعة في الأسرة لتنشئة الأبناء، والعلاقات المتبادلة بين أفرادها، ويشمل المفهوم الأبعاد التي أعدتها الباحثة في المقياس وهي (التَّفاعل الأسريّ، الوالدية "الأبوة والأمومة"، السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة، المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة). وتقاس من خلال الدَّرجة الكليّة التي تحصل عليها أمهات طلبة الثالث الثانوي العام على مقياس جودة الحياة الأسريّة المستخدم في البحث المطبق عليهم.

- **أمهات طلبة الثالث الثانوي (Mothers of 12th Grade Students):** يقصد بهنَّ إجرائياً الأمهات المسؤولات عن تلبية متطلبات أفراد الأسرة داخل المنزل، ولديهنَّ ابن في الصف الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية واللواتي يشكّلن عينة البحث الحاليّ.

9. الدِّراسات السابقة:

- **دراسة الكريني (2018) في السعودية، بعنوان: تأثير جودة الحياة الأسريّة على التحصيل الدِّراسيّ لأبناء الأمهات في مرحلة الثانويّة.** هدفت الدِّراسة إلى الكشف عن مدى تأثير جودة الحياة الأسريّة على التحصيل الدِّراسيّ لأبناء الأمهات في مرحلة الثانويّة في المملكة العربية السعودية، وتحديد العلاقة بين استقرار الأسرة العاطفي والاقتصادي وتحقيق الأبناء للنجاح الأكاديمي، وشملت عينة الدِّراسة (200) أم من أمهات طلبة الثانويّة، العاملات وغير العاملات، اللواتي يتراوح

أعمارهن بين (30 – 50) سنة في مدارس ثانوية في مدينة الرياض، استخدمت الدِّراسة المنهج الوصفي التحليلي، تمَّ استخدام أسلوب المسح الميداني لتحليل العلاقة بين جودة الحياة الأسريّة وأداء الأبناء الأكاديمي، واستخدمت الدِّراسة استبانة موجهة للأمهات لقياس جودة الحياة الأسريّة (تضمّنت مقاييس للعوامل العاطفيَّة والاقتصاديَّة)، واستبانة لتحصيل الأبناء الدِّراسيّ تتضمّن درجات النّجاح والتقيّيم الأكاديميّ. أظهرت الدِّراسة وجود علاقة إيجابية قوية بين استقرار الأسرة العاطفي والاقتصادي وتحقيق الأبناء لتحصيل أكاديمي مرتفع، كما أظهرت النتائج أنَّ الأمهات اللواتي يتمتعن ببيئة أسرية مستقرة، كان الأبناء أكثر تفوّقاً في الدِّراسات الثانويّة.

- **دراسة أبو غزالة والربيع (2019) في الأردن، بعنوان: مصادر الضّغوط النّفسيّة كما تدركها أمهات طلبة الثانويّة العامة في محافظة العاصمة عمان.** هدفت الدِّراسة إلى تحديد المصادر الرئيسة للضغوط النّفسيّة، كما تدركها الأمهات. وباستخدام المنهج الوصفي، أعد الباحثان استبانة مفتوحة ومقابلات مع (80) أماً. وتوصلت الدِّراسة إلى أنَّ أهم مصادر الضّغوط كانت: الخوف من عدم تحقيق الطالب (الابن) للنتيجة المتوقعة، وضغط الأهل والأقارب والمقارنات الاجتماعيَّة، وصراعات متابعة الدروس الخصوصية وترتيبها، والإرهاق الجسدي الناتج عن متابعة نظام النوم والطعام غير المنتظم للطالب.
- **دراسة الغيضاني (2019) في السعودية، بعنوان: المناخ الأسريّ وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانويّة.** هدفت الدِّراسة إلى معرفة العلاقة بين أبعاد المناخ الأسريّ ومجالات جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانويّة. واستخدمت الدِّراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم بالدِّراسة مقياس المناخ الأسريّ، ومقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، وتكونت عينة الدِّراسة من (201) طالباً وطالبةً، وبينت نتائج الدِّراسة وجود علاقة إحصائيّة دالّة سالبة بين المناخ الأسريّ، ومجالات جودة الحياة الجسميّة، النّفسيّة والبيئيّة لدى طلاب المرحلة الثانويّة.
- **دراسة تشين وزهانغ (Chen and Zhang, 2019) في الصين، بعنوان: مستويات القلق والضّغوط لدى أمهات طلاب السنة النهائية من المرحلة الثانويّة في الصين والولايات المتحدة: دراسة مقارنة. " Academic Stress and Parental Anxiety: A Comparative Study of Mothers of High School Seniors in China and the United States".** هدفت الدِّراسة إلى مقارنة مستويات القلق والضّغوط لدى أمهات طلاب السنة النهائية من المرحلة الثانويّة بين الصين والولايات المتحدة، واستخدمت الدِّراسة المنهج المقارن، ووجدت الدِّراسة أنَّ الأمهات في كلا البلدين يعانين من مستويات عالية من القلق المرتبط بأداء أبنائهن الأكاديمي، لكن طبيعة المصادر اختلفت، ففي الصين كان الضغط مرتبطاً بشكل أكبر بالمنافسة الشديدة واختبارات القبول الوطنية، بينما في الولايات المتحدة، كان مرتبطاً أكثر بعملية التقديم للجامعات وتكاليفها.
- **دراسة الغامدي (2020) في السعودية، بعنوان: الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها بالتوافق الأسريّ لدى أمهات طالبات الثانويّة العامة.** هدفت الدِّراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضّغوط النّفسيّة والتوافق الأسريّ لدى عينة من أمهات طالبات الثانويّة العامة في المملكة العربية السعودية. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقياسي الضّغوط النّفسيّة والتوافق الأسريّ على عينة قوامها (150) أماً. وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات الطالبات، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائيّة بين مستوى الضّغوط النّفسيّة ومستوى التوافق الأسريّ، أي أنَّه كلما زادت الضّغوط النّفسيّة على الأم، انخفض مستوى التوافق والانسجام في الأسرة.
- **دراسة بوكثير، وبن فليس (2022) في الجزائر، بعنوان: مصادر الضّغوط النّفسيّة لدى أولياء الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا: دراسة ميدانية على عينة من الأولياء بمدينة باتنة.** هدفت الدِّراسة إلى تعرُّف مستوى الضّغوط النّفسيّة وكذلك أكثر مصادر هذه الضّغوط تأثيراً في أولياء الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، وقد تكونت عينة الدِّراسة من (75) وليّ من أولياء الطلبة المرحلة النهائية من التَّعليم الثانوي لولاية باتنة، إذ تمَّ الاعتماد على المنهج

الوصفي، وطبقت استبانة مصادر الضّغوط النّفسيّة لدى أولياء الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، وأظهرت النتائج أنَّ مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أولياء الطلبة كان متوسطاً، كما أنَّ مصادر الضّغوط النّفسيّة المرتبطة بشخصيّة الابن هي أكثر المصادر تأثيراً على أولياء الطلبة.

- **الجدعاني وآخرون (2023) في السعودية، بعنوان: جودة الحياة الأسريّة وعلاقتها بمهارات التعامل مع الضّغوط لدى الطالبات المتفوقات في المرحلة المتوسطة والثانويّة.** هدفت الدِّراسة إلى تعرُّف العلاقة بين مستوى جودة الحياة الأسريّة ومستوى مهارات التعامل مع الضّغوط لدى طالبات المرحلة المتوسطة والثانويّة المتفوقات والعلاقة بينهما لدى عينة الدِّراسة التي بلغت (167) طالبة، تمَّ استخدام المنهج الوصفي، ومقياس جودة الحياة الأسريّة ومقياس مهارات التعامل مع الضّغوط للمتفوقين. وتوصلت نتائج الدِّراسة إلى تمتع الطالبات المتفوقات في المرحلة المتوسطة والثانويّة بمستوى مرتفع في كلاً من جودة الحياة الأسريّة ومهارات التعامل مع الضّغوط، وإلى وجود علاقة ترابط إيجابية بين جودة الحياة الأسريّة ومهارات التعامل مع الضّغوط لدى الطالبات.
- **دراسة الحربي والقحطاني (2024)، في السعودية، بعنوان: ضغوط المتابعة الدِّراسيّة وعلاقتها بالتَّوتر الأسريّ لدى أمهات طلبة المرحلة المتوسطة.** هدفت إلى الكشف عن مستوى ضغوط المتابعة الدِّراسيّة لدى أمهات طلبة المرحلة المتوسطة، وقياس علاقتها بمستوى التَّوتر الأسريّ كما تدركه الأمهات أنفسهن، واستخدمت الدِّراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت أدوات الدِّراسة من مقياسين (ضغوط المتابعة الدِّراسيّة والتَّوتر الأسريّ)، وطُبِق المقياسين على عينة مؤلفة من (320) أماً لأبناء في المرحلة المتوسطة في منطقة مكّة المكرّمة، أظهرت نتائج الدِّراسة وجود مستوى مرتفع من ضغوط المتابعة الدِّراسيّة لدى أمهات العينة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائيّة بين ضغوط المتابعة الدِّراسيّة والتَّوتر الأسريّ، فارتفاع الضّغوط الدِّراسيّة يرتبط بزيادة التَّوتر في المحيط الأسريّ.
- **دراسة الشتوي (2024) في السعودية، بعنوان: جودة الحياة الأسريّة لطلاب المرحلة الثانويّة في مدينة الرياض.** هدفت الدِّراسة للتعرُّف إلى واقع جودة حياة أسر الطلاب السعوديّن في المرحلة الثانويّة في مدينة الرياض، واستخدم المنهج المسحي الوصفي، وطُبقت استبانة على طلاب المرحلة الثانويّة بمدينة الرياض بلغ عددها (381)، توصلت الدِّراسة إلى أنَّ واقع جودة الحياة الأسريّة لدى طلاب المرحلة الثانويّة في مدينة الرياض جاءت بدرجة عالية، إذ أتت الجوانب النّفسيّة والروحيّة بالمرتبة الأولى، يليها الجوانب الاجتماعيَّة والأسريّة، وبالمرتبة الثالثة أتت الجوانب البيئية والاقتصاديَّة، وفي الأخير أتت الجوانب الصحيَّة والجسديَّة كأقل محاور جودة الحياة الأسريّة لدى طلاب المرحلة الثانويّة في مدينة الرياض.
- **دراسة عبد المنعم (2024)، في مصر، بعنوان: الضّغوط الاجتماعيَّة والنّفسيّة التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التَّعليم الأساسي ودور خدمة الفرد في مواجهتها.** هدفت الدِّراسة إلى تعرُّف الضّغوط الاجتماعيَّة والنّفسيّة التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التَّعليم الأساسي، واستخدمت الدِّراسة منهج المسح الاجتماعي، وطبقت أداة الدِّراسة على عينة بلغت (235) أماً من أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التَّعليم الأساسي بمدرسة طلخا المتميزة للغات بمحافظة الدقهلية، وأوضحت نتائج الدِّراسة أنَّ الضّغوط الاجتماعيَّة التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التَّعليم الأساسي تمثلت في: (أحمل نفسي فوق طاقتي لإرضاء أسرتي) و(أضحي برغباتي واحتياجاتي الشخصية للتفرغ للأبناء)، بالنسبة للضغوط النّفسيّة تمثلت أهمها في: (خوفي المستمر على الأبناء من المستقبل) و(الشعور الدائم بتقلب المزاج)، بالنسبة للضغوط التَّعليميَّة تمثلت أهمها في: (تحمّل الكثير من الأعباء الاقتصاديَّة نتيجة كثرة التكليفات)، و(كثرة الدروس الخصوصية يعرض الأسرة لأزمات اقتصادية متكررة).

التعقيب على الدِّراسات السابقة وعلاقتها بالبحث الحالي: من خلال عرض الدِّراسات السابقة، تبين أنَّها اهتمت بدراسة الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات، فقد تناولت دراسة أبو غزالة والربيع (2019) مصادر الضّغوط النّفسيّة كما تدركها أمهات الطلبة، وكذلك دراسة بوكثير، وبن فليس Bukathir And Ben Fleis (2022) التي تناولت مصادر الضّغوط النّفسيّة

لدى أولياء الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا في حين تناولت دراسة تشين وزهانغ (Chen and Zhang, 2019) مستويات القلق والضّغوط لدى أمهات الطلاب، وكذلك بحثت دراسة الشتوي (2024) جودة الحياة الأسريّة لطلاب المرحلة الثانويّةِ، ودراسة عبد المنعم (2024) بحثت الضّغوط الاجتماعيَّة والنّفسيّة التي تواجه أمهات التلاميذ، كما تناولت دراسة أخرى العلاقة بين أحد المتغيرين بمتغير آخر كدراسة الكريني (2018) التي درست تأثير جودة الحياة الأسريّة على التحصيل الدِّراسيّ لأبناء الأمهات في مرحلة الثانويّةِ، ودراسة الغيضاني (2019) التي تناولت جودة الحياة وعلاقته بالمناخ الأسريّ، في حين بحثت دراسة الغامدي (2020) الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها بالتوافق الأسريّ لدى أمهات طالبات، وكذلك تناولت دراسة الجدعاني وآخرون (2023) جودة الحياة الأسريّة وعلاقتها بمهارات التعامل مع الضّغوط لدى الطالبات. واتفق البحث الحالي مع هذه الدِّراسات في أنَّه تناول جانب منها، وهو الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات الطلاب، أو جودة الحياة الأسريّة، وقد استفاد البحث الحالي منها في بناء الأدوات، وفي الإطار النظري. وتميَّز البحث الحالي عن الدِّراسات السابقة بأنَّه تناول الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها بجودة الحياة الأسريّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية، وهذه الفئة لم يتم الاهتمام بها ودراستها مسبقاً، ولم يتم تناولها على الصعيد المحلي، على حدّ علم الباحثة.

10. الإطار النّظري:

أولاً: الضّغوط النّفسيّة:

1. مفهوم الضّغوط النّفسيّة: هي "حالة نفسية مزعجة للفرد، قد تشعره بالتَّوتر أو الاكتئاب، كما أنَّها قد تسبب له عدم الراحة والقلق بسبب العديد من مصادر التهديد الداخلية والخارجية، وهي حالة من التَّوتر النّفسيّ، والعصبي، والجسدي، والانزعاج التي تصيب الفرد نتيجة تعرّضه لأحداثٍ ضاغطة، سواء على الصعيد النّفسيّ أو المهني أو الاجتماعي، وقد يسبّب الضغط النّفسيّ للفرد مجموعة من الانفعالات والمشكلات النّفسيّة" (السبيعي، 2015، 234). وهو "إحدى الظواهر في حياة الانسان وتظهر في مواقف الحياة المختلفة يتطلّب من الفرد توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة (شداني، 2017، 131). وقد ورد في معجم علم النفس والتَّحليل النّفسيّ: أنَّ الضّغوط النّفسيّة تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزءٍ منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتَّوتر، أو تشوبها في تكامل الشخصية، وحينما تزداد حدّة هذه الضّغوط فإنَّ ذلك قد يُفقِد الفرد قدرته على التَّوازن، ويغيّر نمط سلوكه، كما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النّفسيّة أثارها، كالجهاز البدني والنّفسيّ للفرد، وعليه فإن الضغط النّفسيّ حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملحّ فوق حدود استطاعته (هوارية، 2011، 13). كما أنَّ الضغط النّفسيّ حالة نفسية ناتجة عن اختناق الفرد في اشباع حاجاته ينتج عنها ثلاث أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدّم، والتَّوتر العضلي، وردود الفعل المعرفية التي تتضمّن اضطراب مستوى التفكير، وتناقص في الفترة الأدائيّة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وردود فعل سلوكية تشتمل على تجنّب المواقف المثيرة للضغط، والقيام بسلوكيات تشتيت غير توافقية (العاتي، 2020، 26 – 27). وترى الباحثة أنَّ الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي هي: حالة من التَّوتر والقلق النّفسيّ والجسدي المستمر، الناتج عن إدراك الأم لمتطلبات وتحدّيات مرحلة الامتحان النهائي لدى ابنها، وما يرتبط بها من خوف من النتائج، وضغوط اجتماعية، وشعور بأنَّ قدرتها الشخصية قد لا تكون كافية للتعامل مع هذه المتطلبات بفاعلية.

2. مصادر الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات طلبة الثالث الثانوي: يتعرَّض الأشخاص للضغوط عندما يواجهوا مواقف شديدة الصعوبة لا يمكن التنبؤ بها، أو لا يمكن التحكّم فيها، وليس لديهم إمكانات لمواجهتها، وقد يتعرض الأشخاص لضغوط بسيطة نسبياً، لكن ليس لديهم إمكانات لمواجهتها، فإذا توافرت لدى الشّخص الإمكانات التي يمكن أن تجعله يواجه هذه المواقف، فإنها لا تمثل لهم صعوبات، كما لا تؤدي إلى ضغوط عليهم (Brendelo, 2017, 9). ومن أهم مصادر الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات: أ. **المصادر المتعلّقة بالطالب: ومنها** الخوف على مستقبل الابن: يُعدُّ المصدر الرئيس للضغط، إذ ترتبط نتائج الامتحان بتحديد مصير الطالب الجامعيّ والمهنيّ، مما يوّلد قلقاً وجودياً لدى الأم (الكناني،

2019، 107)، وكذلك الضغط المدرسي، فالمتابعة المستمرة من المدرسة، ونصائح المرشدين الأكاديميين، والتي قد تُقدَّم على أنَّها تحذيرات دائمة، تزيد من حدّة التَّوتر لدى الأم (الزبيدي والعبيدي، 2020، 43). **ب. المصادر الاقتصاديَّة:** ترتبط بشكل وثيق بالضّغوط الأكاديميّة، إذ تشكِّل التكاليف الماديَّة عبئاً ملموساً، كتكاليف الدروس الخصوصية والمراجعات، والتي قد تستنزف جزءاً كبيراً من ميزانية الأسرة، مما يخلق توتراً بين الوالدين ويشعر الأم بالذنب أو القلق حول القدرة على توفير أفضل السبل لابنها (الكناني، 2019، 110). **ج. المصادر الاجتماعيَّة:** وتنقسم بدورها وحسب تعدّد العلاقات الاجتماعيَّة ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوجاً، وعدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي والأسريّ العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معيّنة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيرها (عبيد، 2020، 30). **د. المصادر الأسريّة:** تنشأ من داخل الأسرة، كالخلافات الزوجية حول أساليب المتابعة أو التكاليف أو توزيع الأدوار، إذ يزداد التَّوتر بين الوالدين في فترات الضغط العام، وإهمال الأبناء الآخرين: يشكل الشعور بالذنب بسبب التَّركيز على طالب الثانويّة مصدر ضغط داخلي كبير للأم التي تحاول تلبية احتياجات أفراد أسرتها جميعهم (الزبيدي والعبيدي، 2020، 45). فمتابعة الأم للوضع الدِّراسيّ للابن والضغط المالي المصاحب يضاعف العبء الأسريّ عليها.

3. تصنيف الضّغوط النّفسيّة: تعدَّدت التَّصنيفات لأنواع الضّغوط باختلاف توجهات الباحثين، وفيما يأتي عرض لبعض هذه التَّصنيفات: **أ. الضّغوط الخارجية (البيئية) والضّغوط الداخلية (الشخصية):** تشير الضّغوط الخارجية إلى تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، ويتعرَّض لها في حياته اليومية، أما الضّغوط الداخلية فناتجة عن إدراك الفرد لعالمه الخارجي، بمعنى انطباعاته عن العالم الذي يعيش فيه، ونظرته له، أي الكيفيّة التي يدرك بها الفرد الضّغوط التي يتعرض لها (الجبلي، 2006، 23). **ب. الضّغوط الوقتية (المتقطعة)، والمستمرة (المزمنة):** تشير الضّغوط المتقطعة إلى تلك الدَّرجات من التَّوتر التي تحدث على فترات ويواجهها الإنسان من خلال محاولات التَّوافق، مثل هذه الضّغوط تضع الإنسان دائماً على استعداد للمواجهة أو الهروب لتجنب الموقف بأن يقوم الجسم بعد ذلك بالاسترخاء، أما الضّغوط المستمرة ومن العوامل المسببة لهذه الضّغوط: التحديث المستمر في أدوات العمل، والتَّطوير السريع في المعرفة، والحاجة الدَّائمة إلى اكتساب مهارات جديدة وحديثة (هلال، 2006، 12 – 13). **ج. الضغط النّفسيّ الإيجابي والسلبي:** يشير الضغط النّفسيّ الإيجابي إلى التغيرات والتَّحديات التي تفيد نمو المرء وتطوّره، وهذا النَّوع من الضغط يحسن من الأداء العام، ويساعد على زيادة الثّقة بالنفس، أما الضغط النّفسيّ السلبي عبارة عن الضّغوط التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعيَّة، وتؤثر هذه الضّغوط سلباً على الحالة الجسديَّة والنّفسيّة، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة كالصداع، وآلام المعدة والظهر، والتشنجات العضلية والأرق (السيد عبيد، 2021، 35). وتمَّ تحديد أبعاد للضغوط النّفسيّة والتي تناولها البحث الحالي: **أ. الضّغوط الأسريّة:** وهي المشكلات التي يعاني منها مجموعة من الخبرات المتراكمة، والتي تنتج عن حدثٍ معين يصيب أحد أفراد الأسرة، ويكون له تأثير سلبيّ، ويؤثر على جميع أفرادها بدرجات مختلفة، وينتج عن هذا الحدث وجود مجموعة من الحاجات النّفسيّة والماديَّة والاجتماعيَّة، والتي تتمثّل في عدم دراية الأسرة بكيفيّة مواجهة هذه المشكلة، ونقص الموارد والخدمات الماديَّة المتاحة، ويؤدي هذا إلى زيادة الشعور بالعجز، مما يدفع الأسرة إلى إتباع بعض الأساليب التكيّفية، الناجحة وغير الناجحة، ويتوقف نجاح الأسرة، في التَّوافق مع الضغط على مقدار توافر الخدمات والدَّعم الاجتماعي الذي تحصل عليه من البيئة المحيطة (بخش، 2002، 8). **ب. الضّغوط الاقتصاديَّة:** إذ يكون العامل الاقتصادي أساسياً في الإحساس بوطأة الضّغوط للوفاء بالمتطلبات الأسريّة ومتطلبات الأبناء (أبو المعاطي، 2024، 525). **ج. الضّغوط الانفعاليَّة:** يقصد بها المشاعر الذَّاتية لدى الفرد نتيجة تعرضه لموقف يثير انفعالاته مثل القلق والتَّوتر والخجل والعصبيّة (هيبة، 2023، 33).

4. آثار الضّغوط النّفسيّة: تترك الضّغوط آثار متعدّدة على الفرد في كافة الجوانب، ومن أهمها الجوانب الانفعاليَّة: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، وتقود الفرد إلى الانفعالات السلبية، ومن حيث الجوانب الجسميّة: تتسبب الضّغوط في أمراض جسميّة مختلفة للفرد، ومن حيث الجوانب المعرفيّة: تتضمّن التغيّرات في كفاءه الوظائف المعرفيّة مثل: الإدراك والقدرة على الحكم وحلّ المشكلات، وتؤثر على الذاكرة والانتباه، ومن حيث الجوانب السلوكيّة: فقد تكون الضّغوط سبباً للعنف وتتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهاراته اليومية، أما من حيث الجوانب الاجتماعيَّة: تتأثر حياة الفرد الاجتماعيَّة وعلاقاته بالآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضّغوط وفشل في أداء الأدوار المناط بها، وقد تؤدي إلى العزلة الاجتماعيَّة (السميران والمساعيد، 2014، 26 – 27).

ثانياً: جودة الحياة الأسريّة:

1. مفهوم جودة الحياة الأسريّة تمثّل جودة الحياة الأسريّة، أحد المحددات الجوهرية لصحة الطالب النّفسيّة والتحصيل الدّراسيّ في مرحلة الثالث الثانوي، ويُفترض أنَّ الأسرة التي تتمتع بجودة حياة عالية توفر نظام دعم فعَّال، يمتص الضّغوط الخارجيّة والداخليّة للطالب، مما يعزز تكيفه ونجاحه الأكاديميّ والاجتماعيّ (الكيشكي والصّبّان، 2021، 190). وهي "مدى شعور الطالب بالرضا والدَّعم والتَّفاعل الإيجابي داخل أسرته" (الجدعاني وآخرون، 2023، 50). وهي "إدراك أفراد الأسرة الجماعيّ لدرجة تحقيق الأسرة لوظائفها، وإشباعها لحاجات أفرادها النّفسيّة والاجتماعيَّة والاقتصاديَّة، في إطار من العلاقات الإيجابية القائمة على الاحترام والتَّواصل الفعّال والدَّعم المتبادل" (السعدون، 2018، 25). وتعرَّف كذلك بأنها "الإحساس الإيجابي بحسن الحال، والذي يدلُّ على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه الدَّائم والمتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستغلالها في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط بالإحساس العام بالسكينة والسعادة والطمأنينة النّفسيّة" (المالكي، 2017، 295).

2. أبعاد جودة الحياة الأسريّة: تتضمَّن جودة الحياة الأسريّة عدّة أبعاد رئيسة، أهمّها: **أ. التَّفاعل الأسريّ:** يُعد التَّفاعل الأسريّ أحد أبرز مؤشرات جودة الحياة الأسريّة، إذ يشمل التَّواصل، الدَّعم المتبادل، والأنشطة المشتركة، ومن منظور الأمهات، يرتبط التَّفاعل الإيجابي بزيادة الرضا الأسريّ، خاصة في أسر الطلبة، إذ تتحمل الأمهات غالباً مسؤوليّة التَّنسيق بين الدّراسة والحياة اليومية، ولا تُقاس جودة الحياة بمجرد توفير الاحتياجات الأساسية، بل بمدى صحة وكفاءة التَّفاعل الأسريّ (الدوسري، 2020، 78)، وتخصيص أوقات منتظمة للأنشطة المشتركة التي تراها الأمهات عاملاً حاسماً في تعزيز الروابط (Olson, 2000,150)، وشعور كل فرد في الأسرة، وخاصة الأم نفسها، بأنَّه محبوب ومقدَّر ومدعوم من قبل الآخرين (العتيبي، 2019، 112). **ب. الوالدية:** فتشمل الأبوة والأمومة غالباً ما تُثقل الأمومة كاهل الأمهات، تركز الأمهات على أسلوب الوالدية، كمحدد رئيس لجودة الحياة. وتتمثل الممارسات الوالدية الإيجابية في التَّربية المتوازنة التي تجمع بين الحزم والمرونة (الدوسري، 2020، 95)، ومتابعة تحصيل الأبناء الدّراسيّ، والتَّعاون مع المدرسة (الغامدي، 2018، 55)، والقدوة الحسنة، إذ تدرك الأمهات أنَّ سلوكهن وسلوك الآباء هو الأساس الذي يقتدي به الأبناء (العتيبي، 2019، 118). **ج. السعادة العاطفيَّة والانفعاليَّة:** ترتبط السعادة العاطفيَّة ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة الأسريّة، إذ تعبّر الأمهات عن سعادتهنَّ من خلال الشعور بالدَّعم العاطفي من الأسرة، وتتحقق السعادة من وجهة نظر الأمهات من خلال: شعور الأسرة بالأمان العاطفي، والقدرة على التعبير عن الحبّ والامتنان والفرح داخل إطار الأسرة، والمرونة في مواجهة الضّغوط من خلال قدرة الأسرة على تجاوز الخلافات اليوميّة (الدوسري، 2020، 134). **د. المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة:** تُعدُّ القدرة الماديَّة عاملاً حاسماً من وجهة نظر الأمهات، إذ ترتبط بالقدرة على توفير احتياجات المتعلمين التَّعليميَّة والترفيهية، أما السلامة الصحيَّة فتشمل الصحة الجسديَّة والنّفسيّة للأسرة (العتيبي، 2019، 125).

ثالثاً: العلاقة الضّغوط النّفسيّة بين جودة الحياة الأسريّة لدى أمهات الطلبة: يُعدّ الطالب في الصف الثالث الثانوي معرض للضغوط الأكاديمية والاجتماعيَّة، وتمتد آثارها إلى الأسرة، وتحديداً إلى الأم التي تقع على عاتقها مسؤولية التّوجيه والمتابعة والدَّعم العاطفي، مما يعرضها لمستويات عالية من الضّغوط النّفسيّة، وقد يؤدي إلى اختلال في التوازن الأسريّ، وانخفاض في جودة الحياة الأسريّة.

إنَّ الضّغوط النّفسيّة التي تتعرض لها الأم تنتقل إلى النظام الأسريّ عبر تفاعلاتها اليومية مع أفراد الأسرة، فعندما تعاني الأم من زيادة في الضّغوط النّفسيّة، فإن ذلك ينعكس سلباً على جودة التَّواصل الأسريّ، إذ تميل إلى الانفعال السريع والانسحاب الاجتماعي، وعلى التماسك العاطفيّ، إذ إنَّه نتيجة للتوتر المستمر، وعدم القدرة على توفير الدفع العاطفي الكافي، وكذلك على المرونة الأسريّة، إذ تَقلّ قدرة الأسرة على التكيّف مع المتغيرات (White & Klein, 2008, 70). وهذه التغيّرات تؤدي بدورها إلى انخفاض في جودة الحياة الأسريّة التي بدورها تشكل مصدر ضغط إضافي لأمهات طلبة الثالث الثانوي، ويمكن أن تعمل جودة الحياة الأسريّة المرتفعة كعامل وقائي أو حاجز ضد الضّغوط النّفسيّة التي تواجهها الأم، إذ إنَّ التَّفاعل الإيجابي والدَّعم المتبادل يقلّلان من الشعور بالعزلة والإرهاق، ويُفترض أنَّ انخفاض جودة الحياة الأسريّة يزيد من شعور الأم بالإرهاق، مما يفاقم ضغوطها النّفسيّة، بينما تعمل الجودة المرتفعة كحاجز حماية (Werner et al., 2009, 119).

11. منهج البحث وإجراءاته:

1. منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، إذ يُعَدُّ هذا المنهج أحد مناهج البحث العلميّ المهمّة، والذي يتناول طريقة منهجيّة يقوم فيها الباحث بدراسة موضوع بهيئته الطبيعيّة، ويدعمه في ذلك القيام بجمع الكمّ الذي يراه مناسباً من البيانات والمعلومات ميدانيّاً وبوسائل متعدّدة، ويهتم ببحث مشكلة الدِّراسة في الوقت الحاضر (أي في زمن إجراء الدِّراسة)، إذ يقوم الباحث فيها بوصف الظواهر وتحليلها، وتوضيح العلاقة بين متغيّرات البحث في صورة أسئلة وفرضيات، وبعد ذلك يستخدم أدوات التحليل الإحصائيّة التي تتناسب وطبيعة بيانات الدِّراسة، ويلي ذلك وضع النتائج، ثم ينتهي الى صياغة الحلول التي يرى من وجهة نظره أنّها مناسبة (عثمان، 2017، 19).

2. مجتمع البحث وعينته: تكوَّن مجتمع البحث من مدارس التَّعليم الثانوي العام في مدينة اللاذقية للعام الدِّراسيّ (2024/ 2025)، وقد بلغ عددها (26) مدرسة (مديرية التَّربية، دائرة التخطيط والإحصاء في مديرية التَّربية في محافظة اللاذقية، 2025)، وتمَّ اختيار العينة بالطريقة العشوائية العنقودية، إذ أُخِذت نسبة (15%) من مجتمع المدارس، وقد بلغت (4) مدارس، وهي (ثانوية نديم رسلان، لؤي سليمة، فيصل فوز، عامر سليمان رجب)، وتضمُّ (29) شعبة، وتم اختيار شعبة من الفرع العلمي، وشعبة من الفرع الأدبي وقد بلغت (8) شعب تضمُّ (320) طالباً وطالبة. تمَّ اختيار عينة عشوائية بسيطة بنسبة (80%) من طلبة هذه الشعب، وقد بلغت (256) طالباً وطالبة، تمَّ توزيع الاستبانات إلى أمهات هؤلاء الطلبة، وبعد استعادة الاستبانات، واستبعاد غير الصالح منها للتحليل الإحصائي بلغت العينة (242) أماً من أمهات طلبة التَّعليم الثانوي العام. ويظهر الجدول (1) توزّع أفراد العيّنة.

الجدول رقم (1): توزّع مجتمع البحث وعينته

المدرسة	المجتمع الأصلي	عينة البحث
ثانوية نديم رسلان	59	57
لؤي سليمة	62	60
فيصل فوز	66	61
عامر سليمان رجب	69	64
المجموع	256	242

3. أدوات البحث:

أولاً: مقياس الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات الطلبة:

– **إعداد المقياس:** بعد الاطلاع على الأدبيات والدِّراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، أعدّت الباحثة مقياساً، تكون من ثلاثة أبعاد، هي (البُعد الأول: الضّغوط الأسريّة، ويضمُّ 14 بنداً، البُعد الثاني: الضّغوط الاقتصاديَّة ويضمُّ 11 بنداً، البُعد الثالث: الضّغوط الانفعاليَّة، ويضمُّ 14 بنداً)، ولكل بند ثلاثة بدائل للإجابة (ينطبق عليَّ كثيراً، ينطبق عليَّ أحياناً، لا ينطبق عليّ) تأخذ الدرجات (3، 2، 1) على التوالي، إذ إنَّ الدَّرجة المرتفعة على المقياس تدلّ على ضغط نفسي مُرتفع.

– **صدق المقياس: أ – صدق المحكمين:** تمَّ عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكّمين من الأساتذة الاختصاصيين في قسم الإرشاد النّفسيّ في كلية التَّربية في جامعة اللاذقية وعددهم (5)، كما هو وارد في الملحق رقم (3)، وذلك من أجل تحكيم البنود وإبداء الرأي فيها من حيث صياغتها، ومعرفة مدى وضوحها، وإضافة أو حذف ما يرونه مناسباً والتأكّد من مدى ملاءمة تلك البنود لقياس ما وضعت لقياسه. وبناءً على ملاحظات المحكّمين، تمَّ إضافة بند، وحذف بنداً آخر، وإعادة صياغة العديد من البنود، كما هو مبين في الجدول (2)

الجدول رقم (2): العبارات التي تمَّ تعديلها وإعادة صياغتها على مقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات

البند قبل التّعديل	البند بعد التّعديل
يتهمني بالتقصير في شؤون المنزل.	ينتقدني زوجي ويتهمني بالتقصير في شؤون المنزل.
يصعُب عليّ المشاركة في المناسبات الاجتماعيَّة والتجمعات العائلية.	يصعُب عليّ المشاركة في المناسبات الاجتماعيَّة والتجمعات العائلية بسبب التزامي بمواعيد الدروس الخصوصية لابني/ابنتي.
أتحمّل ضغوط أفراد الأسرة دون أن أستطيع تفريغ انفعالاتي	أتحمّل ضغوط جميع أفراد الأسرة وانفعالاتهم دون أن أستطيع تفريغ انفعالاتي
تكثر الخلافات في المنزل بسبب غلاء المعيشة.	تكثر الخلافات بيني وبين زوجي بسبب ضعف الدخل المادي وغلاء المعيشة.
يزعجني عدم توفر شروط ملائمة للدراسة في المنزل.	يزعجني عدم توفر شروط ملائمة للدراسة في منزلنا (إضاءة–تدفئة–تكييف).
أبكي بسرعة عند مواجهة أي ضغط.	تسهل استثارتي وأبكي بسرعة عند مواجهة أي ضغط.
ينفذ صبري من كثر أعباء أبنائي.	بند مضاف
تحدث مشاجرات بين أبنائي بسبب عدم حفاظهم على الهدوء	بند محذوف

ب – الصدق البنائي والاتساق الداخلي لمقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات: للتحقق من معاملات الصدق البنيوي لمقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (36) أماً من أمهات طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدرسة سهيل أبو الشملات في مدينة اللاذقية، من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدَّرجة الكليّة له، ويبين الجدول (3) معاملات الارتباط:

الجدول رقم (3): معاملات الارتباط الدّاخليَّة بين أبعاد المقياس والدَّرجة الكليّة له

معامل الارتباط/ قيمة الاحتمال	الضّغوط الأسريّة	الضّغوط الاقتصاديَّة	الضّغوط الانفعاليَّة
معامل الارتباط	**939.0(**)**	**938.0(**)**	**885.0(**)**
قيمة الاحتمال	**0.000**	**0.000**	**0.000**

****عند مستوى دلالة 0.01.**

يُستنتج من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية بين كل بُعد من أبعاد المقياس ومجموع درجات عبارات المقياس ككل عند مستوى دلالة (0.01). وبذلك تعدُّ أبعاد المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

كما **تمَّ** حساب الاتساق الداخلي بين كل بند من بنود المقياس مع الدَّرجة الكليّة لكل بُعد، كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول رقم (4): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس والدَّرجة الكليّة له

الضّغوط الأسريّة				الضّغوط الاقتصاديَّة				الضّغوط الانفعاليَّة			
البند	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	القرار	البند	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	القرار	البند	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	القرار
1	**0.747**	0.000	دال	15	**0.864**	0.000	دال	26	**0.703**	0.000	دال
2	**0.823**	0.000		16	**0.736**	0.000		27	**0.48**	0.000	
3	**0.86**	0.000		17	**0.773**	0.000		28	**0.832**	0.000	
4	**0.756**	0.000		18	**0.761**	0.000		29	**0.835**	0.000	
5	**0.877**	0.000		19	**0.72**	0.000		30	**0.86**	0.000	
6	**0.801**	0.000		20	**0.78**	0.000		31	**0.601**	0.000	
7	**0.873**	0.000		21	**0.793**	0.000		32	**0.818**	0.000	
8	**0.617**	0.000		22	**0.747**	0.000		33	**0.815**	0.000	
9	**0.87**	0.000		23	**0.744**	0.000		34	**0.824**	0.000	
10	**0.64**	0.000		24	**0.684**	0.000		35	**0.82**	0.000	
11	**0.713**	0.000		25	**0.764**	0.000		36	**0.885**	0.000	
12	**0.783**	0.000									
13	**0.723**	0.000									
14	**0.448**	0.006									

*** دال عند مستوى الدلالة (0.05)** **** دال عند مستوى الدلالة (0.01)**

*** دال عند مستوى 0.05** **** دال عند مستوى 0.01**

يُظهر الجدول (4) وجود معاملات ارتباط عالية، ودالّة عند مستوي دلالة (0.05)، و(0.01)، وجميعها تجاوزت (0.3)، وبالتالي لم يتم حذف أي بند من المقياس، وهذا يدل على اتساق بنود المقياس مع الدَّرجة الكليّة له.

- **دراسة الثبات: تمَّ** التحقّق من ثبات نتائج مقياس الضّغوط النّفسيّة على عينة استطلاعية بلغت (36) أماً من أمهات طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية، من خارج عينة البحث الأساسية بالطريقتين الآتيتين:

أ – **الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha):** حسب معامل الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغ (0.98) على مستوى المقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (5).

الجدول رقم (5): قيم معاملات الثبات المحسوبة بمعامل ألفا كرونباخ لمقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات

أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)
البُعد الأول: الضّغوط الأسريّة	14	0.937
البُعد الثاني: الضّغوط الاقتصاديَّة	11	0.924
البُعد الثالث: الضّغوط الانفعاليَّة	11	0.941
الدَّرجة الكليّة للمقياس	36	0.971

يظهر الجدول (5) أنَّ قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0.971) وتعطي هذه القيمة مؤشراً قوياً بأنّ المقياس يتمتّع بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب – **طريقة التجزئة النصفية:** إذ احتسبت مجموع درجات النصف الأول للمقياس ككل، بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، وكذلك درجات النصف الثاني، وجرى حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين، وتم التصحيح باستخدام

معادلة سبيرمان – براون (Spearman-Brown)، كما تمَّ حساب معامل غوتمان (Guttman)، ويبين الجدول (6) هذه النتائج:

الجدول رقم (6): معامل الثبات المحسوبة بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات

الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات	عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون قبل التصحيح	معامل الارتباط سبيرمان براون بعد التصحيح	معامل غوتمان
	36	0.97	0.98	0.989

يتبين من خلال قراءة الجّدول (6) أنَّ قيمة معامل الارتباط بيرسون لمقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات ككل قبل التصحيح بلغ (0.97)، ثمَّ تمَّ التعديل باستخدام معادلة سبيرمان براون، وقد بلغ (0.98)، كما بلغ معامل غوتمان (0.989)، أي أنَّ المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثَّبات بحيث يمكن تطبيقه على أفراد عيّنة البحث.

ثانياً: مقياس جودة الحياة الأسريّة للأمهات:

– **إعداد المقياس:** تمَّ استخدام مقياس جودة الحياة الأسريّة المُعَد من قبل عبد الوهاب وشند (2010)، ويتكوَّن المقياس من (36) بنداً، ولكل بند ثلاثة بدائل للإجابة هي: (نعم، إلى حد ما، لا) تأخذ الدرجات (3، 2، 1) على التوالي إذا كانت البنود إيجابية، وتُعكس الدرجات إذا كانت البنود سلبية، وتتوزع البنود على أربعة أبعاد، ولكل بُعد (9) بنود هي: **1. التَّفاعل الأسريّ:** ويضمُّ البنود (1–5–9–13–17–21–25–29–33)، 2. **الوالدية "الأبوة والأمومة":** ويضمُّ البنود (2–6–10–14–18–22–26–30–34)، **3. السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة،** ويضمُّ البنود (3–7–11–15–19–23–27–31–35) 4. المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة ويضمُّ البنود (4–8–12–16–20–24–28–32–36).

– **صدق المقياس:**

أ – **صدق المحكمين:** عرض المقياس على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التَّربية بجامعة اللاذقية، بلغ عددهم (5)، كما هو وارد في الملحق رقم (3)، إذ طُلب التّحقق من دقة العبارات ووضوحها، وسلامتها اللغويَّة، وتمَّ التعديل وفقاً لمقترحاتهم، ليصبح المقياس مكوّن من (36) بنداً بصورته النهائيّة، ويظهر الجدول (7) بنود المقياس قبل التعديل وبعده.

الجدول رقم (7): بنود التي تمَّ التعديل عليها أو حذفها في مقياس جودة الحياة الأسريّة

البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
أفراد أسرتي يظهرون الحب والرعاية لبعضهم البعض	يظهر أفراد أسرتي الحب والرعاية لبعضهم البعض.
يساند أفراد أسرتي بعضهم البعض من المسرات والإحسان.	يساند أفراد أسرتي بعضهم البعض في الأفراح والأحزان
أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض في المواقف الصعبة	يساند أفراد أسرتي بعضهم البعض في المواقف الصعبة
أفراد أسرتي يساعدون الصغار على أداء الواجبات المدرسيَّة والمنزلية.	يساعد أفراد أسرتي الأطفال على أداء الواجبات المدرسيَّة والأنشطة
الكبار في الأسرة يعلمون الأطفال القدرة على اتخاذ القرارات.	يعلم أفراد أسرتي الأطفال القدرة على اتخاذ القرارات
أفراد أسرتي يعلمون الصغار كيف يتعرفون على الآخرين.	يعلم أفراد أسرتي الأطفال كيفية التعرُّف على الأخرين.
الكبار في أسرتي يساعدونني في كيفية شغل أوقات فراغي.	يساعد أفراد أسرتي الأطفال في كيفية شغل أوقات فراغهم.

ب – **الصدق البنائي والاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة الأسريّة:** للوصول إلى معاملات الصدق البنيوي لأبعاد مقياس جودة الحياة الأسريّة، تمَّ تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من بلغت (36) أماً من أمهات طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية، وراعت الباحثة أن تكون العينة الاستطلاعية من خارج عينة الدِّراسة الأساسية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدَّرجة الكليّة لمقياس جودة الحياة الأسريّة، ويبين الجدول (8) معاملات الارتباط:

الجدول رقم (8): معامل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس جودة الحياة الأسريّة والدَّرجة الكليّة له

البُعد/معامل الارتباط وقيمة الاحتمال	التَّفاعل الأسريّ	الوالدية "الأبوة والأمومة"	السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة	المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة
معامل الارتباط	0.944**	0.982**	0.954**	0.984**
قيمة الاحتمال	0.000	0.000	0.000	0.000

كما تمَّ حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات كل بند من بنود مقياس جودة الحياة الأسريّة، والدَّرجة الكليّة للبُعد الذي يندرج تحته، إذ كانت القيم دالّة إحصائيّاً جميعها كما هو مبين في الجدول (9)، الذي يُظهر أنَّ معظم الترابطات بين البنود والبُعد دالّة عند مستويي دلالة (0.05) و(0.01)، وجميعها تجاوزت (0.3)، وبالتالي لم يتم حذف أي بند من المقياس. ممّا يشير إلى اتساق داخلي مقبول إحصائياً لمقياس جودة الحياة الأسريّة، يمكن تطبيقه على العينة الأساسية.

الجدول رقم (9): معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل بند والدَّرجة الكليّة لأبعاد مقياس جودة الحياة الأسريّة

التَّفاعل الأسريّ			الوالدية "الأبوة والأمومة"			السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة			المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة		
الرقم	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الرقم	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الرقم	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الرقم	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	0.792**	0.000	10	0.68**	0.000	19	0.763**	0.000	28	0.83**	0.000
2	0.707**	0.000	11	0.581**	0.000	20	0.55**	0.001	29	0.823**	0.000
3	0.666**	0.000	12	0.837**	0.000	21	0.777**	0.000	30	0.871**	0.000
4	0.697**	0.000	13	0.903**	0.000	22	0.863**	0.000	31	0.879**	0.000
5	0.817**	0.000	14	0.836**	0.000	23	0.82**	0.000	32	0.617**	0.000
6	0.748**	0.000	15	0.889**	0.000	24	0.643**	0.000	33	0.883**	0.000
7	0.87**	0.000	16	0.678**	0.000	25	0.699**	0.000	34	0.889**	0.000
8	0.798**	0.000	17	0.789**	0.000	26	0.793**	0.000	35	0.836**	0.000
9	0.819**	0.000	18	0.589**	0.000	27	0.504**	0.002	36	0.778**	0.000

* دال عند مستوى 0.05 ** دال عند مستوى 0.01

ثانياً: ثبات المقياس: تمَّ التحقق من صدق المقياس بالطرائق الآتية: أ – **ثبات ألفا كرونباخ (Coronbach-Alpha):** لحساب ثبات مقياس جودة الحياة الأسريّة، طُبق على عينة استطلاعية مكونة من بلغت (36) أماً من أمهات طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية، واستخدمت معادلة ألفا كرونباخ، وكان معامل الاتساق الداخلي على النحو المبيَّن في الجدول (10).

الجّدول رقم (10): ثبات مقياس جودة الحياة الأسريّة وفق طريقة الاتساق الدّاخلي (الفا كرونباخ)

أبعاد مقياس جودة الحياة الأسريّة	عدد البنود	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
التَّفاعل الأسريّ	9	0.908
الوالدية "الأبوة والأمومة"	9	0.922
السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة	9	0.882
المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة	9	0.941
الدَّرجة الكليّة للمقياس	36	0.937

يتبين من قراءة الجدول (10) أنَّ قيم معاملات الثبات بعد تحليل النّتائج تراوحت بين (0.882) و(0.941)، على أبعاد مقياس جودة الحياة الأسريّة، وبلغت قيمة معامل الثّبات الكلي للمقياس (0.937).

ب – طريقة التجزئة النصفية (Split Half): لحساب ثبات مقياس جودة الحياة الأسريّة بطريقة التَّجزئة النّصفيّة، قُسمت بنوده إلى نصفين، يضمُّ النّصف الأول البنود الفرديّة، والنّصف الثّاني يضمُّ البنود الزوجيّة. وتم حساب مجموع درجات

النّصف الأول، وكذلك مجموع درجات النّصف الثّاني، ومن ثمَّ حساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson) بين النّصفين، تمَّ التّصحيح باستخدام معادلة سبيرمان– براون (Spearman–Brown)، كما تمَّ حساب معامل غوتمان (Guttman). والجدول (11) يوضّح معاملات الثبات.

الجّدول رقم (11): معامل ثبات مقياس جودة الحياة الأسريّة بطريقة (التّجزئة النّصفيّة)

مقياس جودة الحياة الأسريّة	عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون قبل التّصحيح	معامل الارتباط سبيرمان براون بعد التّصحيح	معامل غوتمان
	36	0.901	0.928	0.924

يتبين من خلال قراءة الجّدول (11) أنَّ قيمة معامل الارتباط بيرسون لمقياس جودة الحياة الأسريّة ككل قبل التّصحيح بلغ (0.901)، ثمَّ تمَّ التعديل باستخدام معادلة سبيرمان براون، وقد بلغ (0.928)، كما بلغ معامل غوتمان (0.924)، أي أنَّ المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثّبات بحيث يمكن تطبيقه على أفراد عيّنة البحث.

13. نتائج البحث:

13. 1. عرض نتائج أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية؟ للإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب المتوسط الحسابي والأهمية النسبية حول مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية ككل، وعند كل بُعد من أبعاده، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (12).

الجدول رقم (12): مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية

الرقم	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى
1.	الضّغوط الأسريّة	2.45	0.24	%81.67	مرتفع
2.	الضّغوط الاقتصاديَّة	2.46	0.4	%82	مرتفع
3.	الضّغوط الانفعاليَّة	2.19	0.39	%73	متوسط
الدَّرجة الكليّة للمقياس		2.37	0.27	%79	مرتفع

يلاحظ من الجدول (12) أنَّ مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية جاء مرتفعاً، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (2.37)، وأهمية نسبية بلغت (79%)، وجاء بُعدي (الضّغوط الاقتصاديَّة والضّغوط الأسريّة) بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي بلغ (2.46)، و(2.45)، وأهمية نسبية بلغت (81.67%)، و(81%)، ثم بُعد الضّغوط الانفعاليَّة بمستوى متوسط بمتوسط حسابي بلغ (2.19)، وأهمية نسبية بلغت (73%). تشير النتائج إلى أنَّ الضّغوط الأسريّة جاءت في المرتبة الأولى، ويمكن تفسير ذلك بأن الأمهات يتحملن العبء الأكبر في متابعة الأبناء ويتحملن مسؤولية نجاحهم أو فشلهم، مما يجعلهن في حالة قلق دائم تجاه المستوى الدّراسيّ والتحصيلي، أما الضّغوط الاقتصاديَّة فجاءت في المرتبة الثانية، ويمكن عزو ذلك إلى الأعباء المالية المصاحبة لمرحلة الثانويّة (الصف الثالث الثانوي)، وتكاليف الدروس الخصوصيّة التي تشكل عبئاً إضافياً على ميزانية الأسرة (الزبيدي والعبيدي، 2020، 43). كما يرجع ارتفاع الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية إلى الطبيعة المصيرية لمرحلة الثالث الثانوي، إذ يتزايد قلق الدور الوالدي، وشعور الأم بأنَّ مصير مستقبل ابنها يعتمد على أدائها في المتابعة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو غزالة والربيع (2019) التي بيّنت أنَّ أهم مصادر الضّغوط كانت: الخوف من عدم تحقيق الطالب للنتيجة المتوقعة، وضغط الأهل والأقارب، والإرهاق الجسدي للطالب، ودراسة الغامدي (2020) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات الطالبات، ومع دراسة الحربي والقحطاني (2024) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من ضغوط المتابعة الدّراسيّة لدى أمهات طلبة المرحلة المتوسطة، وكذلك مع دراسة عبد المنعم (2024) التي أشارت إلى وجود العديد من الضّغوط النّفسيّة تمثلت أهمها في الخوف المستمر على الأبناء من

المستقبل والشعور الدائم بتقلّب المزاج، واختلفت مع دراسة بوكثير، وبن فليس التي أظهرت نتائجها أنَّ مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أولياء الطلبة كان متوسطاً.

السؤال الثاني: ما مستوى جودة الحياة الأسريّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية؟ للإجابة عن هذا السؤال، تمَّ حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل بُعد من أبعاد المقياس، وللمقياس ككل كما هو مبين في الجدول (13).

الجدول رقم (13): مستوى جودة الحياة الأسريّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية ممثلة بالمتوسط الحسابي والأهمية النسبية

الرقم	أبعاد مقياس جودة الحياة الأسريّة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى
1	التَّفاعل الأسريّ	2.5	0.23	83.33%	مرتفع
2	الوالدية "الأبوة والأمومة"	2.21	0.44	73.67%	متوسط
3	السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة	2.39	0.4	79.67%	مرتفع
4	المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة	2.1	0.41	70%	متوسط
	الدَّرجة الكليّة للمقياس	2.3	0.30	76.67%	متوسط

يتبين من قراءة الجدول (13) أنَّ مستوى جودة الحياة الأسريّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية ككل بلغ (2.3)، وأهمية نسبية بلغت (76.6%)، وبدرجة متوسطة، وجاء في المرتبة الأولى البُعدين (التَّفاعل الأسريّ، السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة) بمستوى مرتفع، بمتوسط حسابي بلغ (2.5)، و(2.39)، وأهمية نسبية بلغت (83.33%)، و(79.67%). وهذا يدلّ على وجود تواصل فعّال، ودعم عاطفي، وتعاون، وروابط قوية بين الطلبة وأمهاتهنّ، وأنهنّ يشعرن بمشاعر إيجابية تجاه أبنائهنّ، ولديهم ضبط في مشاعرهنّ، ووجود دعم أسري لديهنّ يخفّف الضّغوط لديهنّ. في حين ورد البُعدين (الوالدية "الأبوة والأمومة"، المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة) بمستوى متوسط، بمتوسطات حسابية متقاربة بلغت (2.21)، و(2.1)، وأهمية نسبية بلغت (73.67%)، و(70%)، وهذا يدلُّ على أنَّ المهارات التَّربوية للوالدين كالانضباط، والإشراف التوجيه مقبولة، ولكن ليس على المستوى المطلوب، وكذلك دخل الأسرة ليس جيّداً، وربما يكفي لتغطية الاحتياجات الأساسية والضروريّة لتأمين مستوى المعيشة للأسرة، وتأمين مصاريف الدِّراسة لأبنائهن. واتفقت نتائج هذا البحث مع دراسة الغامدي (2020) التي بينت وجود مستوى متوسط من بالتوافق الأسريّ لدى أمهات طالبات الثانويّة العامة، واختلفت مع دراسة الغيضاني (2019) التي بينت مستوى جودة الحياة مرتفع لدى طلاب المرحلة الثانويّة، ومع دراسة الجدعاني وآخرون (2023) التي بيّنت تمتّع الطالبات بمستوى مرتفع من جودة الحياة الأسريّة.

13. 2. التحقق من صحة فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين درجات أمهات طلبة الثالث الثانوي العام في مدينة اللاذقية على مقياس الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأسريّة. للتحقّق من صحة الفرضية، تمَّ حساب معامل الارتباط بيرسون، ومعامل التحديد (R^2)، جاءت النّتائج كما هو موضح في الجدول (14).

الجدول رقم (14): علاقة الارتباط بين درجات أمهات الطلبة على مقياس الضّغوط النّفسيّة ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأسريّة

المقياس	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال	معامل التحديد	قوة العلاقة
الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات جودة الحياة الأسريّة	-0.931	0.000	0.87	عكسية قوية

يتضح من الجدول (14) أنَّ قيمة معامل الارتباط بلغت (0.931-)، بينما بلغت قيمة معامل التحديد (0.87)، وهي تمثل (87%)؛ أي أنَّ (87%) من الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات تعود إلى انخفاض جودة الحياة الأسريّة، فالعلاقة عكسيّة

قويّة بين الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام وجودة الحياة الأسريّة، أي أنَّ التأثير متبادل فالتأثير يسير باتجاه معاكس. فعندما ترتفع جودة الحياة الأسريّة تنخفض الضّغوط النّفسيّة عند الأمهات، والعكس صحيح. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ الضّغوط النّفسيّة لدى الأم الناجمة عن متابعة الوضع الدِّراسيّ للابن كالتّفاعل مع إدارة المدرسة، ومتابعة دراسته والتّحضير للامتحانات، إضافة إلى التوفيق بين العمل والأسرة يولد لديها إرهاقاً نفسياً مزمناً، وتشعر بحالة توتّر دائمة، ويتأثر إدراكها وتفاعلها؛ وقد تفسّر التّصرفات العادية بأنّها عدائية، وهذا ما يخلق بيئة أسرية غير مستقرة، مما يقلّل الشعور بالأمان ويهدّد الاستقرار داخل الأسرة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الكريني (2018) التي أشارت إلى أنَّ الأمهات اللواتي يتمتعنّ ببيئة أسرية مستقرة كان أبنائهنَّ أكثر تفوقاً في الدِّراسة الثانويّة، ومع دراسة الغامدي (2020) التي بينت أنَّه كلّما زادت الضّغوط النّفسيّة على الأم، انخفض مستوى التّوافق والانسجام في الأسرة، وهذا ما أكدته دراسة الحربي والقحطاني (2024) التي بيّنت أنَّ الضّغوط النّفسيّة يقلّل من قدرة الأم على المشاركة في أنشطة أسريّة إيجابيّة، كما بينت دراسة الجدعاني وآخرون (2023) وجود علاقة ترابط إيجابية بين جودة الحياة الأسريّة ومهارات التّعامل مع الضّغوط لدى الطالبات.

الفرضية الثانية: لا يمكن التنبؤ بمستوى الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي في مدينة اللاذقية من خلال الأبعاد على مقياس جودة الحياة الأسريّة. للتحقّق من صحة فرضيّة مدى وجود تأثير للمتغيرات المستقلة (أبعاد جودة الحياة الأسريّة) على المتغير التابع (الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات)، تمَّ استخدام الانحدار الخطي المتعدّد للوصول المعادلة التنبؤيّة. ويمثل الجدول (15) علاقة الارتباط بين المتغير التابع (الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات) والمتغيرات المستقلة أبعاد (جودة الحياة الأسريّة).

الجدول رقم (15): علاقة الارتباط بين المتغير التابع (الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات) والمتغيرات المستقلة أبعاد جودة الحياة الأسريّة

جودة الحياة الأسريّة	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري المقدر
	0.934	0 872	0 869	3.56
قيمة الاحتمال	0.000			

يتّضح من الجدول (15) أنَّ قيمة معامل الارتباط بلغت (0.949)، بينما بلغت قيمة معامل التّحديد المعدل (0.92)، وهي تمثل (92%)؛ أي أنَّ تفسير (92%) من المتغيرات المستقلة (أبعاد جودة الحياة الأسريّة) تسهم من التّغير في الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام. كما تمَّ حساب تحليل التباين (ANOVA) بين الدَّرجة الكليّة للضغوط النّفسيّة لدى الأمهات وأبعاد جودة الحياة الأسريّة، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (16).

الجدول (16): تحليل التباين (ANOVA) بين الدَّرجة الكليّة للضغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة الثالث الثانوي العام وأبعاد جودة الحياة الأسريّة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الاحتمال	القرار
الانحدار	20458.253	4	5114.563	402.073	0.000	دال
البواقي	3014.756	237	12.720			
الكلي	23473.008	241				

يوضّح الجدول السابق تحليل التباين (ANOVA) لاختبار دلالة الانحدار، ويلاحظ أنَّ القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أقلّ من مستوى دلالة (0.05). أي تُرفض الفرضيّة الصفريّة وتقبل الفرضية البديلة، أي يوجد تأثير لأبعاد جودة الحياة الأسريّة على الضّغوط النّفسيّة للأمهات، ونستطيع التنبؤ بالمتغير التابع من خلال المتغيرات المستقلة. ولضمان مدى ملاءمة البيانات لافتراضات تحليل الانحدار وعدم وجود تعدديّة خطية بين المتغيرات (أبعاد جودة الحياة الأسريّة والضّغوط النّفسيّة)، ولاختبار الاستقلالية للمتغيرات المستقلة، تمَّ استخدام معامل تضخم التباين (VIF)، كما تمَّ حساب معادلة

الانحدار لمعرفة قدر إسهام كل بُعد من أبعاد جودة الحياة الأسريّة في التنبؤ بمستوى الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات، كما هو مبين في الجدول (17).

الجدول رقم (17): معاملات معادلة الانحدار واختبار معامل تضخم التباين والتباين لمتغيرات البحث المستقلة

المتغيرات المنبئة	معامل B	الخطأ المعياري	قيمة (t)	معامل التسامح	معامل تضخم التباين VIF	قيمة الاحتمال	القرار
ثابت الانحدار	151.66	2.987	50.78			0.000	دال
التّفاعل الأسريّ	-0.607	0.128	-4.732	0.769	1.3	0.000	دال
الوالدية "الأبوة والأمومة"	-0.724	0.097	-7.465	0.351	2.85	0.000	دال
السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة	-0.978	0.104	-9.377	0.369	2.7	0.000	دال
المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة	-0.907	0.097	-9.348	0.402	0.49	0.000	دال

يتبين من الجدول (17) أنَّ قيمة معامل تضخم التباين (VIF) لجميع أبعاد المتغير المستقل أقل من (10)، وقد تراوحت بين (3.1)، و(2.7)، كما أنَّ قيمة التَّسامح المسموح به لجميع أبعاد المتغيّر المستقل أكبر من (0.05)، وهذا يعني أنَّ النموذج لا يتأثر بمشكلة التّداخل الخطيّ، علماً أنَّه إذا كانت قيمة معامل تضخم التباين (VIF) أكبر من (10)، واختبار التباين المسموح به أقلّ من (0.05)، فإنَّه يمكن القول: إنَّ هذا المتغير له ارتباط دال مع متغيرات مستقلة أخرى، وبالتالي سيؤدي إلى حدوث تغيّر في تحليل الانحدار الخطي (Bryant and Widener, 2006, 17). كما أنَّ قيمة الثابت بلغت (151.66)، وقيمة (t) المرافقة له (50.78)، وهو دال إحصائياً، وأنَّ أبعاد جودة الحياة الأسريّة (التَّفاعل الأسريّ، الوالدية "الأبوة والأمومة"، السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة، المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة) تنبأت بمستوى الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات، وبمستوى دلالة (0.000) للأبعاد الأربع على التوالي، وهي أقل من (0.05)، ودالّة إحصائياً. أي أنَّه يوجد أثر للمتغيّر المستقل جودة الحياة الأسريّة وأبعاده في المتغيّر التابع (الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات). وبذلك فإن معادلة الانحدار للتنبؤ بالضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات تأخذ الصيغة الإحصائيّة التالية:

درجة الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات المتوقع = 151.66+(0.607−) × التَّفاعل الأسريّ + (0.724−) × الوالدية "الأبوة والأمومة"+ (0.978−) × السعادة الانفعاليَّة العاطفيَّة + (0.907−) × المقدرة الماديَّة والسلامة الصحيَّة.

إنَّ أبعاد جودة الحياة الأسريّة تنبأت في مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات، فكلما كانت جودة الحياة الأسريّة مرتفعة سوف يكون مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات منخفضاً، والعكس صحيح. أي أنَّ الأمهات اللواتي يتمتعن بجودة حياة أسرية مرتفعة كانت درجاتهم قليلة على مقياس الضّغوط النّفسيّة، وهذ يدلُّ على أنَّ جودة الحياة الأسريّة تُعد عاملاً وقائياً ضد الضّغوط النّفسيّة، إذ توفّر للأم بيئة داعمة ومتوازنة تساعدها على التكيّف مع التَّحديات المرتبطة بمستقبل الأبناء الدِّراسيّ، ولم يتسنَ للباحثة مقارنة هذه النتيجة بدراسة أخرى، إذ لم تتناول دراسات سابقة القدرة التنبؤية بمستوى الضّغوط النّفسيّة لدى الأمهات من خلال جودة الحياة الأسريّة.

14. مقترحات البحث:

بناءً على النّتائج المُستخلصة من البحث قدَّمت الباحثة المقترحات الآتية:

- تصميم برامج إرشاديّة نفسيّة لأمهات طلبة الصف الثالث الثانوي، تركّز على سبل مواجهة الضّغوط النّفسيّة، وتعزيز جودة الحياة الأسريّة.
- تصميم برامج إرشاديّة معرفيّة سلوكيّة تهدف إلى تدريب الأمهات على مهارات إدارة الضّغوط النّفسيّة، وتخفيف قلق الامتحانات المتوقع.
- تدريب أخصائيين نفسيّين، وتعيينهم في المدارس للتعامل مع أمهات الطلبة، تساعدهم على تخطي المشكلات النّفسيّة.

- تعزيز المرونة الأسريّة من خلال تدريب الأمهات على استراتيجيات حلّ المشكلات، توزيع الأدوار، وبناء شبكات دعم مجتمعية.
- تفعيل دور المرشد المدرسي لقياس الضّغوط لدى أسر الطلبة وتوجيههم إلى دعم مراكز الإسناد الاجتماعي.
- تأسيس بيئة أسرية داعمة من خلال مشاركة الأب الفعلية في المتابعة الدِّراسيّة والأنشطة المدرسيَّة لأبنائهم، وتقسيم المهام بحيث يخفّف العبء بشكل كبير عن الأم.
- إقامة حملات توعية إعلامية، يتم من خلالها تسليط الضوء على تحدّيات أمهات طلاب الثالث الثانوي وأهمية الدَّعم الأسريّ في تجاوزها، لخلق وعي مجتمعي
- إجراء بحث آخر يدرس العلاقة بين جودة الحياة الأسريّة والضّغوط النّفسيّة لدى طلبة الشهادة الثانويّةٍ من وجهة نظرهم.
- إجراء دراسات مشابهة على أمهات الطلبة في المراحل الدِّراسيّة المختلفة.

15. المراجع:

1. أبو أسعد، أحمد محمد، والغرير، سناء محمد. (2009). *الضّغوط النّفسيّة والإرشاد النّفسيّ*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
2. أبو المعاطي، هبه. (2024). الضّغوط النّفسيّة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة العلمية لكلية التَّربية للطفولة المبكرة*، جامعة المنصورة، 10(4)، 513 – 534.
3. أبو سلطان، أحمد. (2021). *ضغوط الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالمساندة الأسريّة لدى طلبة الجامعة*. عمان: دار النشر للعلوم.
4. أبو غزالة، نادية، والربيع، أمل. (2019). مصادر الضّغوط النّفسيّة كما تدركها أمهات طلبة الثانويّةٍ العامة في محافظة العاصمة عمان. *مجلة دراسات (العلوم التَّربوية)*، 46(1)، 265 – 284.
5. بخش، أميره – ضغوط الأسرية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وعلاقتها بالاحتجاجات والمساندة الاجتماعية. *مجلة دراسة تربوية*، 2(29)، 2002، 215 – 237.
6. بوحارة، هناء. (2023). دور جودة الحياة الأسريّة في التخفيف من الضّغوط النّفسيّة. *مجلة الباحث*، 2(15)، 425 – 443.
7. بوكثير، الهام وبن فليس، خديجة – مصادر الضّغوط النّفسيّة لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا: دراسة ميدانية على عينة من الأولياء بمدينة باتنة. *مجلة العلوم التَّربوية والنّفسيّة*، م(6)، ع(2)، 2022، 273 – 293.
8. تيرنبول، آن. (2021). جودة الحياة الأسريّة لدى أسر المعاقين عقلياً: دراسة تحليلية. *المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعيَّة*، 5(1)، 231 – 258.
9. الجبلي، منى محمد. (2006). *المساندة الاجتماعيَّة وعلاقتها بالضّغوط النّفسيّة لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحيَّة بجامعة صنعاء*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التَّربية، جامعة صنعاء.
10. الجدعاني، رانيا؛ الحافظي، هدى؛ المحمدي، إيمان. (2023). جودة الحياة الأسريّة وعلاقتها بمهارات التعامل مع الضّغوط لدى الطالبات المتفوقات في المرحلة المتوسطة والثانويّةٍ. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التَّربوية والنّفسيّة*، 15(2)، 49 – 69.
11. الحربي، أمل والقحطاني، فاطمة. (2024). ضغوط المتابعة الدِّراسيّة وعلاقتها بالتَّوتر الأسريّ لدى أمهات طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة الدِّراسات التَّربوية والنّفسيّة*، 18(1)، 204 – 225.

12. خماد، ميمونة، وبن نويوة، سارة. (2023). الضّغوط النّفسيّة والمدرسيَّة وعلاقتها بمستوى الصحة النّفسيّة لدى طلبة المرحلة الثانويّة. *مجلة العلوم الإنسانية*، 34(2)، 527 – 542.
13. الدوسري، خالد. (2020). *العلاقات الأسريّة وأثرها على الصحة النّفسيّة للأبناء*. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
14. الرويشد، منى. (2017). جودة الحياة الأسريّة وعلاقتها بالتحصيل الدِّراسيّ لدى طلبة المرحلة الثانويّة. *مجلة العلوم التَّربوية والنّفسيّة*، 5(2)، 23 – 45.
15. الزبيدي، سهاد، والعبيدي، منى. (2020). الضّغوط النّفسيّة لدى أمهات طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة أبحاث البصرة*، 45(1)، 39 – 58.
16. السبيعي، سلمان. (2015). الضّغوط النّفسيّة لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعيَّة، جامعة حفر الباطن، السعودية*، 42(1)، 233 – 253.
17. السعدون، خالد. (2018). *جودة الحياة الأسريّة: منظور نفسي واجتماعي*. الرياض: دار الزهراء للنشر.
18. السميران، تامر والمساعيد، عبد الكريم. (2014). *سيكولوجية الضّغوط النّفسيّة وأساليب التعامل معها*. عمان: دار الحامد للنشر.
19. السيد عبيد، ماجدة. (2021). *الضغط النّفسيّ ومشكلاته وأثره على الصحة النّفسيّة*، عمان: دار صفاء.
20. الشتوي، ريم. (2024). جودة الحياة الأسريّة لطلاب المرحلة الثانويّة في مدينة الرياض. *المجلة التَّربوية لتعليم الكبار*، كلية التَّربية، 6(1)، 184 – 210.
21. شداني، عمر. (2011). استراتيجيات مواجهة الضّغوط النّفسيّة لدى معلمي المرحلة الابتدائية رسالة ماجستير غير منشورة، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعيَّة، المركز الجامعي العقيد أكلي، البويرة، الجزائر.
22. العاتي، سعاد. (2020). *الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها بمستوى الصلابة النّفسيّة لدى طلبة السنة الأولى الجامعي*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعيَّة، جامعة قاصدي، ورقلة.
23. عبد المنعم، ناديه. (2024). الضّغوط الاجتماعيَّة والنّفسيّة التي تواجه أمهات تلاميذ المرحلة الأولى من التَّعليم الأساسي ودور خدمة الفرد في مواجهتها. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعيَّة للدراسات والبحوث الاجتماعيَّة، جامعة الفيوم*، (33)، 553 – 581.
24. عبد الوهاب، أماني وشند، سميرة. (2010). *جودة الحياة الأسريّة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين*، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الارشاد النّفسيّ، جامعة عين شمس.
25. عبيد، بهاء الدين. (2020). *الضغط النّفسيّ ومشكلاته وأثره على الصحة النّفسيّة*، عمان: دار الصفاء للنشر.
26. العتيبي، نورة. (2019). ضغوط العمل والأداء الوالدي لدى الأمهات العاملات في المملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التَّربوية والنّفسيّة*، 5(2)، 45 – 68.
27. عثمان، منى. (2017). *المنهج والمنهجية في الإدارة التَّربوية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
28. علي، رانيا (2021) الخصائص السيكوميترية لمقياس جودة الحياة الأسريّة لدى عينة من التلاميذ المراهقين، *مجلة الإرشاد النّفسيّ*، 51(1)، 333 – 356.
29. الغامدي، فاطمة. (2018). *جودة الحياة الأسريّة وعلاقتها بالتحصيل الدِّراسيّ لدى طلاب المرحلة المتوسطة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.
30. الغامدي، فاطمة. (2020). الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها بالتوافق الأسريّ لدى أمهات طالبات الثانويّة العامة. *مجلة العلوم التَّربوية والنّفسيّة*، 5(2)، 95 – 120.

31. الغيضاني، يوسف. (2019) *المناخ الأسريّ وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانويّةِ*. رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
32. الكريني، أحمد. (2018). تأثير جودة الحياة الأسريّة على التحصيل الدّراسيّ لأبناء الأمهات في مرحلة الثانويّةِ. *مجلة دراسات التَّربيةِ والتَّعليم*، 21(3)، 45-60.
33. الكناني، أحمد. (2019). الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها بالتوافق الأسريّ. *مجلة العلوم التَّربوية*، 10(2)، 105 – 125.
34. الكيشكي، السيد السيد، والصّبّان، محمد حسن. (2021). جودة الحياة الأسريّة كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين. *مجلة كلية التَّربية*، 12(3)، 180 – 200.
35. لافي، مباسم. (2005). *الضّغوط النّفسيّة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
36. المالكي، مسفر. (2017). تحديد معايير تحقيق جودة حياة الأسرة السعودية: دراسة ميدانية، *مجلة الخدمة الاجتماعيَّة*، 8(58)، 286 - 306.
37. هلال، محمد عبد الغني. (2006). *مهارات إدارة الضّغوط: السيطرة والتحكم في الضّغوط:* مركز تطوير الأداء والتنمية. القاهرة.
38. هوارية، قدور. (2011). استراتيجية التعامل مع مواقف الضغط النّفسيّ لدى المرأة العاملة في ضوء متغير الحالة العائلية، *مجلة العوم الانسانية والاجتماعيَّة*، (2)، 422 – 435.
39. هيبة، حسام وعبد السلام، سارة وطه، إنجي. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الضّغوط النّفسيّة لدى عينة من طالب الجامعة، *مجلة الإرشاد النّفسيّ*، (74)، 29 – 57.
40. يوسفي، كريمة. (2016). الضّغوط النّفسيّة التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة لمواجهتها. *مجلة ماليزيا للعلوم الإنسانية والاجتماعيَّة*، 1(1)، 65 – 72.
41. Blais, M., Fernet, M., Proulx-Boucher, K., Lapointe, N., Samson, J., Otis, J., Racicota, C., Rodrigue, C., &Lebouché, B. (2014). Family quality of life in families affected by HIV: the perspective of HIV-positive mothers. AIDS care, 26(sup1), S21-S28.
42. Brendelo, Elizabeth. (2017). Stress and Health Disparities, American Psychological Association, Washington D.C.
43. Bryant, K. L., Jones, D. A., & Widener, S. D. (2006). *Maek et Valuation of Intangible Resources: The Use of Strategic Human Capital.* In Advances in Management Accounting.
44. Chen, Y and Zhang, L. (2021). Academic Stress and Parental Anxiety: A Comparative Study of Mothers of High School Seniors in China and the United States. Journal of Child and Family Studies, 30(5), 1150-1162.
45. Olson, H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy,* 22(2), 144-167.5.
46. Schoff, L; Baumann, H; Wollesen, B. (2021). App-Tailoring Requirements to Increase Stress Management Competencies Within Families. Medical Internet Research, 23 (7), 1 – 26, 2021.