الضغوط النفسية المنتشرة بين المراهقين المتمدرسين: التلاميذ المقبلين على البكالوريا نموذجا

Psychological stress among adolescent learns: students coming on the baccalaureate model

Le stress psychologique chez les adolescents scolarisés: le cas des élèves candidats au baccalauréat

ط.د.جبره أحمد

جامعة الجزائر 2 ابو القاسم سعد الله

د. عمیار السعید

المدرسة العليا للأساتذة – بوزريعة

تاريخ الإرسال: 20-12-2018– **تاريخ القبول:** 06-12-2019 - **تاريخ النشر:**28-11-2021

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا، وعن أكثر الضغوط اِنتشاراً لديهم، بلغت عينة الدراسة 301 من التلاميذ المراهقين المتمدرسين مقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا، كشفت نتائج الدراسة أنّ اِنتشار الضغوط النفسية بين المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان البكالوريا بلغ مستوى قدر بفوق المتوسط. وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي وبين المتمدرسين حسب التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ المراهق المتمدرس؛ البكالوريا؛ المدرسة.

Résumé

Cette étude traite la question du stress psychologique présent chez les adolescents scolarisés, afin d'évaluer son niveau et identifier le type de stress le plus répandu chez eux. L'échantillon est composé de 301 adolescents des deux genres scolarisés en année préparatoire pour l'examen du baccalauréat. Les résultats obtenus ont montré une prévalence de stress psychologique supérieur à la moyenne et l'inexistence de différence, selon le genre et la spécialité.

Mots-clés: stress psychologique; adolescent scolarisé; baccalauréat, école.

Summary

The purpose of this study is to find out what level of psychological stress is present in schooled adolescents, and what type of stress is most prevalent

among them. The sample is made up of 301 school adolescents of both genders. The results of the study showed a prevalence of psychological stress above average. The present study also shows that there is no difference, either by gender or by specialty at the level of psychological stress.

Keywords: psychological stress; schooled teenager; bachelor; school.

مقدمة

يثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اِهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس، وقد زاد اِهتمام المختصين التربويين بهذا الموضوع كونه محور أساس العديد من الأسباب التعليمية كالأداء الدراسي، لذا نجد العديد من الأبحاث للتعرف على مسبباته وطرق التغلب عليه والوقاية منه.

يتفق علماء النفس على أن سلوك الفرد يتشكل في الأسرة ثم في المدرسة وهما بيئتان فاعلتان في الرفع أو الخفض الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين وخاصة التلاميذ المقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا، الذين يشكلون فئة تطمح للالتحاق بالجامعة وبناء مستقبل زاهر، مما يتطلب منهم بذل جهد أكبر فتصبح الأوضاع الأسرية والاجتماعية والمدرسية بالنسبة اليهم مصدر ضغط نفسي كبير (Cooper,1981) " وقد تزداد شدة عند عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه، وقد أيضا تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية.

نتناول في الدراسة الحالية بشكل محدّد المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان البكالوريا، للوقوف على مجمل الضغوط النفسية الّتي يعانون منها، سواء تلك المتعلقة بنظام الدراسة أو تلك المتعلقة بالأسرة والمجتمع والأسباب الاقتصادية وغيرها. من هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية في كونها تسلّط الضوء على مدى معاناة المراهقين المتمدرسين من الضغوط النفسية، باعتبارها مرحلة مليئة بالتغيرات البيولوجية التي قد تؤدي بدورها إلى أن تعرضه إلى ضغوط داخلية وخارجية قد يعجز عن فهمها أو مواجهتها والتصدي لها بالطريقة السليمة لتحقيق التوازن النفسي.

1. تحديد الاطار النظري للدراسة

1.1 عرض الادبيات حول موضوع الدراسة

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المواقف تهدّد مستقبله وتُعرّض توازنه النفسي والجسمي إلى قلق وتوتّر وتعيقه في أداء مهامه، وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية، يُعدّ هذا الأخير من بين المواضيع الهامة في مجال علم النفس وعلوم التربية. إنّ التلميذ المقبل على اِمتحان البكالوريا يتعرّض لضغوط نفسية متعدّدة المصادر، منها ما هو داخلي ومنها ما هو خارجي مرتبط بالظروف المحيطة بهِ، من ضغوطات أسرية ومدرسية واجتماعية وصحية، فقد يستجيب لها إما بالإيجاب أو بالسلب حسب تعامله مع الموقف المهدد له. وتعد الأحداث الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهامه، وإنخفاض الدافعية والقدرة للإنجاز والشعور بالإنهاك النفسي(الحسن، 2002).

يمكن للضغط النفسي أن يؤثر على معنوية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا التي تعتبر مصيرية بالنسبة له ولأوليائهم وللعاملين في مجال التربية من معلمين ومشرفين وإداريين، وعلى اِعتبار أنّ للبكالوريا أهمية كبيرة في حياة المراهق المتمدرس، فتكون محل اِهتمام لكل هذه الأطراف مما يجعلها عاملا ضاغطا على نفسية التلاميذ.

أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية دور المدرسة في حياة التلاميذ وكيف أنها تشكل مصدراً للضغط في بعض الأحيان. فدراسة (Dickey, 1989) أكدت على أن المدرسة بحد ذاتها هي على مستوى العلاقة مع المعلمين هي من المسببات الأولية للضغط النفسي. وقد برهنت بعض الدراسات على أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، ومع معلميهم والإداريين من جهة أحري الى جانب زيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواءً داخل المدرسة أم خارجها(عبدا لباسط إبراهيم،2009).

وتكون هذه الضغوط اكثر شدة وتأثيرا لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا. فترى بدوي (2002) أن الضغوط المدرسية "قوى خارجية أو مشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية، أسرية كانت أم مدرسية، يظهر نتيجة لعدم مقدرة التلميذ على مواجهة هذه المشاكل.

أكّد الباحث خضر في دراسة حدّد فيها المشكلات التي يعيشها تلاميذ المرحلة الثانوية في مجالات حياتهم الصحية والدراسية والذاتية والاجتماعية، شملت الدراسة (1000) تلميذ في المستوى الثانوي، وتوصل الباحث إلى أن مشكلات التلاميذ هي مشكلات خاصة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة والتلميذ، ومشكلات خاصة بالمنهاج والمقررات، وكانت مشكلات المجال الدراسي تأتي في المرتبة الأولى(الحازمي،1996).

وأشار (Sharp & Thompson, 1992) في دراسةٍ حدّد من خلالها أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها المراهقون، على عينة قوامها (455) مراهقاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنّ أكثر أحداث الحياة الضاغطة تكرارا، تتمثل في: الموت، فقدان أحد أفراد الأسرة المقربين، المرض، الخلافات داخل الأسرة، علاقات ضعيفة مع المدرس، خلاف ونزاع مع الأصدقاء، حضور الدروس غير الممتعة، الامتحانات المدرسية والتوبيخ من المعلّم.

وبيّنت دراسة حول الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي (Robbins &Tanek, 1979 ;Bradlez, 1980) أنّ الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور، وقد فسّر ذلك بكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطرق أكثر يسراً من الطرق الّتي يتعامل بها مع الإناث(سيد، 1994).

أما بوفاتح محمّد (2005) فقد أوضح في دراسةٍ تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على عينة قوامها 400 تلميذ (138 ذكور 262 إناث)، توصلت نتائجه أنّ هناك فروق بين الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية لصالح الإناث كما أنّه لا يوجد فرق بين التلاميذ الجدد والمعيدين وأيضا بين التخصصات العلمي والأدبي.

وأوضحت كروم خميستي (2005) في دراسة للكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات بولاية الأغواط، بلغت عيّنة الدراسة 100 تلميذ

(42 ذكر، 58 إناث)، توصلت نتائجها أنّ تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية، كما أنّ الذكور أكثر عرضة للضغوط من الإناث.

وبين كل من سايل، ويعيش وبن نوار (2016) في دراسةٍ اِستكشافية أنّ المراهق المتمدس يتعرّض لمشاكل نفسية، اِجتماعية، علائقية ومدرسية بنسبة 27,90%، بحيث شملت الدراسة 362 مراهق متمدرس (127 ذكور، 235 إناث)، كما أنّ أغلبية المراهقين المتمدرسين لا يستعملون اِستراتيجيات للتعامل مع الوضعيات الضاغطة.

وتناول صرداوي وملاك (2016) في دراستهما العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية تيزي وزو على عينة تقدّر بـ 400 تلميذ (152 ذكور و248 إناث)، توصلت نتائجها أنّ هناك ضغوط نفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما أنّ الإناث أكثر عرضة عن الذكور للضغط النفسي.

أوضح بن صالح ومسعودي (2014) في دراسة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، وعلى أكثر الضغوط اِنتشاراً لديهم، وبلغت عينة الدراسة 228 تلميذ من بينهم 148 إناث و80 ذكور، توصل الباحثان أنّ 20% من المراهقين المتمدرسين يعانون من ضغوط نفسية، كما توصلت الدراسة إلى أنّ الضغوط الدراسية هي أكثر مصادر الضغوط يتعرّض لها المراهق المتمدرس ثم الضغوط الانفعالية، الشخصية، الاجتماعية، الأسرية وأخيراً الاقتصادية، كما أنّ لا يوجد فروق بين الجنسين فكلا من الذكور والإناث يتعرضون لضغط نفسي وكذلك التخصصات الأدبية والعلمية على حدٍ سواء، إلاّ أنّ هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط الاقتصادي لصالح الذكور.

يتبين من خلال هدا العرض المختصر لعدد من الأدبيات المتوفرة حول موضوع الدراسة ، أن التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا في وقتنا الحالي، يواجه ضغوطا نفسية قوية يتعين دراستها لكشف عن أكثرها انتشارا وتأثيرا ، إذ لا يمكننا علاج ظاهرة إلا إذا حظيت بالدراسة وحددت أبعادها.

ولهذا نسعى من خلال هذه الدراسة إلى تحديد مجالات الضغوط النفسية التي يعيشها المراهق المتمدرس المقبل على شهادة البكالوريا ومستوياتها ولهذا الغرض نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المقبل على شهادة البكالوريا؟
- هل يوجد اِختلاف بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية وفي مجالاته؟
- هل يوجد اِختلاف بين العلميين والأدبيين في الضغوط النفسية وفي مجالاته؟

2.1 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية أساسا إلى:

- إبراز مدى انتشار الضغوط النفسية في المدارس الجزائرية
- تحديد مستويات أبعاد الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من البنين والبنات
- جلب نظر المجتمع وكذا العاملين في حقل التربية من مسؤولين ومعلمين ومربين نحو ظاهرة الضغط النفسي الّتي يتعرض إليها المراهق المتمدرس وخاصةً المقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا وما يترتب عليه من نتائج خطيرة، فقد يلاحظون انتشار الظاهرة ولا يدركون مكوناتها والتفكير واقتراح الحلول الممكنة لتسيير هذه المشكلة في المدارس، كما نعتبر نتائجها بمثابة نقطة انطلاق لبحوث مستقبلية متنوعة حول الظاهرة بمختلف أبعادها.

3.1 تحديد الإطار المفاهيمي

المراهقة: تعرّف مرحلة المراهقة "مرحلة نمو وتغيّرات هامة من طبيعة جسمية، معرفية، نفسية واجتماعية تبدأ تقريباً من سن (10) سنوات للبنات و(12) سنة للذكور، ونهاية المراهقة ليست محدّدة وتختلف حسب المعايير الجسمية والذهنية والعاطفية والاجتماعية والثقافية الّتي تميّز الرّاشد".(Jeanne, 1983) . كما عرّفها Hall على أنّها "مرحلة مميّزة في حياة الفرد وهي فترة عواصف وتوتر تسودها المعاناة والإحباط والصراع والأزمات النفسية، حيث يعود سبب التوتر إلى مجموع التغيرات الّتي طرأت على جميع النواحي(Sauveur, 1991).

ويشير Jean Christoph (1999) إلى مرحلة المراهقة على أنّها "مرحلة اِنتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهي عملية بيولوجية، وتحوّل اِجتماعي وثقافي في حياة الإنسان، أمور كلّها تسير جنباً إلى جنب".

وفي الدراسة الحالية، المراهق المتمدرس هو التلميذ الّذي اِلتحق بالثانوية وخاضع لشروط وتعليمات وزارة التربية، ويتمثل المراهق المتمدرس في هذه الدراسة في التلاميذ المقبلون على اِمتحان شهادة البكالوريا.

الضغط النفسي: يعرّف الباحث سمير شيخاني (2003) الضغط على أنّه "حالة اِزدياد الإثارة أو الحث الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر". ويعرفه فوزي محمد الهادي (2005) "الاستجابة الداخلية للضاغط، والمتمثلة في المشاعر السلبية وهي، الشعور بالقلق، الخوف، الاكتئاب، العجز، اليأس، اِنخفاض نظرة الانسان لنفسه". كما عرفه (Lazarus&Folkman, 1984) أنه تلك العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يقدرها الفرد على أنّها شاقة ومرهقة، أو أنّها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر(حسين وحسين، 2006).

وفي الدراسة الحالية يعد الضغط النفسي حالة من الإثارة ناتجة عن عوامل مختلفة مدرسية، اِنفعالية، أسرية، اِقتصادية، اِجتماعية يعاني منها التلميذ المقبل على البكالوريا، والتي يقيسها المقياس المستعمل في الدراسة.

2. إجراءات الدراسة الميدانية

1.2 منهج الدراسة

تمّ الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي للإجابة على ما أثرته مشكلة الدراسة بتحديد مستوى الضغوط النفسية ومجالاتها، كما يظهرها المراهقون المتمدرسون المقبلون على اِمتحان شهادة البكالوريا.

2.2 عينة الدراسة

تكوّنت عينة الدراسة الحالية من(304) تلميذ وتلميذة مقبلين على اِمتحان البكالوريا للسنة الدراسية 2017/2016، تمّ اِختيار العينة بطريقة غير الاحتمالية no probability sample، وفيما يلي خصائصها:

الجدول رقم (1): توزيع أفراد العيّنة حسب النوع

الجنس	الذكور	الإناث	المجموع
العدد	127	174	301
النسبة	%42,20	%57,80	%100

يوضح الجدول(1) أنّ عينة الدّراسة متكونة من (42,20%) ذكور و(57,80%) من اناث.

الجدول رقم (2) توزيع أفراد العيّنة حسب التخصصات الدراسية

التخصصات	الأدبية	العلمية	المجموع
العدد	97	204	301
النسبة	%32.23	%67.77	%100

يبين الجدول(2) أنّ أكبر نسبة المشاركين في الدراسة ذو التخصص العلمي بنسبة (67.77%) ، أمّا التخصص الأدبي جاء بنسبة (22.33%).

3.2 أداة الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تمّ اِستخدام مقياس مواقف الحياة الضاغطة للباحثة شقير (2003)، بحيث يصف المقياس مصادر مختلفة للضغوط النفسية، تعبّر عن درجة شعور الفرد بالضغوط النفسية من هذه المصادر.

يتكون المقياس من مصادر الضغوط النفسية، يتكون كل مصدر من 10 عبارات، تصف الضغوط النفسية المرتبطة بالمصدر، ويلي كل عبارة، أربعة بدائل (تنطبق بشدة، نادرا ما تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة لا تنطبق إطلاقا)، وتعبّر عن درجة شعور الفرد بالضغوط النفسية من هذا المصدر أي من هذه البدائل ينطبق عليه.

تأخذ كل عبارة درجة تتراوح بين 3-0 (تنطبق بشدة، تنطبق، لا تنطبق، إطلاقا)، وبذلك، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين صفر-210، بينما تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدّة، ما بين صفر-30 درجة، وتتمثل عبارات كل مقياس فرعي في، مقياس الضغوط الأسرية (1، 8، 15، 22، 29، 36، 43، 50، 57، 64)، مقياس الضغوط الإقتصادية (2، 9، 16، 23، 30، 37، 44، 51، 58، 65)، مقياس الضغوط الدراسية (10، 3، 17، 24، 31، 38، 45، 52، 59، 66)، مقياس الضغوط الإجتماعية (4، 11، 18، 25، 32، 39، 46، 53، 60، 67)، مقياس الضغوط الإنفعالية(5، 12، 19، 26، 33، 40، 47، 54، 61، 68)، مقياس الضغوط الصحية (6، 13، 20، 27، 34، 41، 48، 55، 62، 69)، ومقياس الضغوط الشخصية (7، 14، 21، 28، 35، 42، 49، 56، 63، 70).

في البحث الحالي قمنا بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة قوامها (100) تلميذ وتلميذة مقبلة على اِمتحان البكالوريا. تمّ الاعتماد في حساب صدق الأداة على صدق الاتساق الداخلي بين مفردات المقياس ومدى اِرتباطها بدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة بنود الضغوط الأسرية والدرجة الكلية للمقياس (0,72)، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة بنود الاقتصادية والدرجة الكلية للمقياس (0,75)، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة بنود الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية (0,73)، وبين بنود الضغوط الانفعالية والدرجة الكلية (0,79)، وبين درجة بنود الضغوط المدرسية والدرجة الكلية للأداة (0,84)، وبين بنود الضغوط الدراسية والدرجة الكلية (0,82) وكلها دالة عند (0,01).وللتحقق من ثبات الأداة، اِعتمدنا على معامل α Cronbach's alpha فكانت قيمة معامل الثّبات (0,74). عموماً يتمتع المقياس المستعمل في الدراسة على صدق وثبات مقبولين.

4.2 المعالجة الاحصائية

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية Predictive Analytics Software (PASW Statistics.22) المعروف سابقاً بSPSS، بهدف الاجابة عن أسئلة الدراسة، وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسّط الحسابي لتحديد مستويات أبعاد الضغوط النفسية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار"ت" لتحديد دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الاختباري لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية.
- اختبار Friedman لترتيب أبعاد الضغوط.

3. عرض نتائج الدراسة

الجدول رقم (3): نتائج اِختبار"ت" لتحديد مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الاختباري	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	301	121,90	105	19,68	14,89	300	0,01

يتضح من خلال الجدول(3) أنّ متوسط الضغوط النفسية عند التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا بلغ (121,90)، وبلغ الانحراف المعياري (19,68)، وتشير مقارنة

المتوسط الحسابي بالدرجة الاختبارية (105) للضغوط النفسية بأنّ هناك فرق بين الدرجتين، بحيث بلغت قيمة "ت" (14,89) وهي تدل على وجود فرق دال عند المستوى (0,01) وهو لصالح متوسط عينة الدراسة، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط نفسية فوق المتوسط.

الجدول رقم (4): نتائج اِختبار"ت" لتحديد مستويات مجالات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

مجالات الضغوط	العدد	المتوسّط الحسابي	المتوسّط الاختباري	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحريّة	مستوى الدّلالة	%
الأسرية	301	16,60	15	4,66	5,97	300	0,01	%23,72
الاقتصادية	301	12,91		4,13	-8,75		0,01	%18,44
الدراسية	301	20,90		6,21	16,48		0,01	%29,86
الاجتماعية	301	17,62		6,37	7,14		0,01	%25,17
الانفعالية	301	21,41		6,44	17,26		0,01	%30,59
الصحية	301	14,61		4,76	-1,40		0,162	%20,87
الشخصية	301	17,82		5,25	9,33		0,01	%25,46

يبين الجدول(4) أنّ التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا يعانون من ضغوط نفسية مختلفة، بحيث:

- قدّر متوسط الضغوط الأسرية لدى عينة الدراسة (16,60) بانحراف معياري (4,66)، وتشير مقارنة المتوسط الحسابي الدرجة الاختبارية (15) بأنّ هناك فرق بين المتوسطين لصالح عينة الدراسة، بحيث بلغت قيمة "ت" (5,97) وهي دالة عند (0,01)، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط أسرية فوق المتوسط.
- جاء متوسط الضغوط الدراسة لدى عينة الدراسة (20,90) بانحراف معياري (6,21)، وتشير مقارنة المتوسط الحسابي الدرجة الاختبارية (15) بأنّ هناك فرق بين المتوسطين لصالح عينة الدراسة، بحيث بلغت قيمة "ت" (16,48) وهي دالة

عند (0,01)، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط دراسية فوق المتوسط.

- إنّ متوسط الضغوط الاجتماعية لدى عينة الدراسة (17,62) بانحراف معياري (6,37)، وتشير مقارنة المتوسط الحسابي الدرجة الاختبارية (15) بأنّ هناك فرق بين المتوسطين لصالح عينة الدراسة، بحيث بلغت قيمة "ت" (7,14) وهي دالة عند (0,01)، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط اِجتماعية فوق المتوسط.

- قدّر متوسط الضغوط الانفعالية لدى عينة الدراسة (21,41) بانحراف معياري (6,44)، وتشير مقارنة المتوسط الحسابي الدرجة الاختبارية (15) بأنّ هناك فرق بين المتوسطين لصالح عينة الدراسة، بحيث بلغت قيمة "ت" (17,26) وهي دالة عند (0,01)، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط اِنفعالية فوق المتوسط.

- قدّر متوسط الضغوط الشخصية لدى عينة الدراسة (17,82) بانحراف معياري (5,25)، وتشير مقارنة المتوسط الحسابي الدرجة الاختبارية (15) بأنّ هناك فرق بين المتوسطين لصالح عينة الدراسة، بحيث بلغت قيمة "ت" (9,33) وهي دالة عند (0,01)، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط شخصية فوق المتوسط.

- قدّر متوسط الضغوط الاقتصادية لدى عينة الدراسة (12,91) بانحراف معياري (4,13)، وتشير مقارنة المتوسط الحسابي الدرجة الاختبارية (15) بأنّ هناك فرق بين المتوسطين الدرجة الاختبارية، بحيث بلغت قيمة "ت" (8,75-) وهي دالة عند (0,01)، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط اِقتصادية أقل من المتوسط.

- قدّر متوسط الضغوط الصحية لدى عينة الدراسة (14,61) بانحراف معياري (4,76)، وتشير مقارنة المتوسط الحسابي الدرجة الاختبارية (15) بأنّ هناك فرق بين المتوسطين لصالح عينة الدراسة، بحيث بلغت قيمة "ت" (1,40-) وهي دالة

عند (0,01)، وبالتالي يبدي التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا من ضغوط صحية أقل من المتوسط.

وعليه، تظهر الضغوط النفسية عند المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان البكالوريا منتشرة لدى أفراد العينة بـ (23,72%) ضغوط أسرية، (18,44%) ضغوط اِقتصادية، (29,86%) ضغوط دراسية، (25,17%) ضغوط اِجتماعية، (30,59%) ضغوط اِنفعالية، (20,87%) ضغوط صحية، (25,46%) ضغوط شخصية.

الجدول (5): نتائج اِختبار Friedman لترتيب أبعاد الضغوط النفسية لدى أفراد العينة

أبعاد الضغوط النفسية	المتوسط الترتيبي	الترتيب	ك²	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	3,87	4	468,104	6	0,01
الضغوط الاقتصادية	2,63	7			
الضغوط الدراسية	5,46	1			
الضغوط الاجتماعية	3,79	5			
الضغوط الانفعالية	5,32	2			
الضغوط الصحية	2,88	6			
الضغوط الشخصية	4,05	3			

يتبيّن من خلال الجدول (5) ترتيب أبعاد الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على اِمتحان البكالوريا حسب اِختبار Friedman، والّذي قدّر بـ(468,104) وهو يدل على وجود دلالة لترتيبها عند المستوى (0,01)، فنجد:

- في المرتبة الأولى الضغوط الدراسة بمتوسط ترتيبي بلغ (5, 46).
- تليها في المرتبة الثانية الضغوط الانفعالية بمتوسط ترتيبي قدّر بـ (5, 32).
- ونجد في المرتبة الثالثة الضغوط الشخصية بمتوسط ترتيبي قدّر بـ (4, 05).
- ثمّ في المرتبة الرابعة الضغوط الأسرية بمتوسط ترتيبي قدّر بـ (3,87).
- وجاءت في المرتبة الخامسة الضغوط الاجتماعية بمتوسط ترتيبي قدّر بـ (3, 79).
- وفي المرتبة السادسة الضغوط الصحية بمتوسط ترتيبي قدّر بـ (2, 88).
- وفي المرتبة الأخيرة (السابعة) نجد الضغوط الاقتصادية بمتوسط ترتيبي قدّر بـ (2, 63).

بالتالي، جاءت الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان البكالوريا مرتبة حسب اِختبار Friedman، الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الشخصية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الصحية، والضغوط الاقتصادية.

الجدول رقم (6) نتائج اِختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في مستوى أبعاد الضغط النفسي

	الذكور (ن:127)		الإناث (ن:174)		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
الضغوط الأسرية	16,66	4,60	16,56	4,72	0,170	299	غير دال
الضغوط الاقتصادية	12,85	4,09	12,95	4,17	-0,227		غير دال
الضغوط الدراسية	21,07	6,14	20,77	6,27	-0,411		غير دال
الضغوط الاجتماعية	17,66	6,22	17,59	6,49	-0,081		غير دال
الضغوط الانفعالية	21,55	6,83	21,31	6,51	0,332		غير دال
الضغوط الصحية	14,66	4,76	14,54	4,78	0,170		غير دال
الضغوط الشخصية	18,01	5,19	17,68	5,30	0,543		غير دال
الضغوط النفسية الكلية	122,49	19,39	121,47	19,94	0,445		غير دال

يتضح من خلال الجدول(6) أنّ متوسط الضغوط النفسية عند الذكور (122,49) بانحراف معياري (19,39) وعند الإناث (121,47) بانحراف معياري (19,94)، بحيث قدّرت قيمة "ت" (0,445) وهي غير دالة، هذا ما يعني أنّه لا يوجد فروق ذات دلالة اِحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية. كما يبيّن الجدول أعلاه أنّه لا يوجد فروق ذات دلالة اِحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الضغوط النفسية (الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الصحية، الشخصية).

الجدول رقم (7) نتائج إختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات الأدبيين والعلميين في مستوى أبعاد الضغط النفسي

	الأدبي (ن:97)		العلمي (ن:204)		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
الضغوط الأسرية	16,35	4,55	17,15	4,88	1,377	299	غير دال
الضغوط الاقتصادية	12,81	4,22	13,12	3,95	0,621		غير دال
الضغوط الدراسية	20,59	6,41	21,54	5,73	1,289		غير دال
الضغوط الاجتماعية	16,77	6,80	18,02	6,13	-1,545		غير دال
الضغوط الانفعالية	20,87	6,23	21,67	6,54	-1,018		غير دال
الضغوط الصحية	14,28	4,85	15,30	4,51	1,794		غير دال
الضغوط الشخصية	16,87	5,25	18,27	5,19	-2,164		غير دال
الضغوط النفسية الكلية	121,64	20,46	122,02	19,35	-0,151		غير دال

يتضح من خلال الجدول(7) أنّ متوسط الضغوط النفسية عند الأدبيين (121,64) بانحراف معياري (20,46) وعند العلميين (122,02) بانحراف معياري (19,35)، بحيث قدّرت قيمة "ت"(0,151) وهي غير دالة، هذا ما يعني أنّه لا يوجد فروق ذات دلالة اِحصائية بين الأدبيين والعلميين في مستوى الضغوط النفسية.

كما يبيّن الجدول أعلاه أنّه لا توجد فروق ذات دلالة اِحصائية بين الأدبيين والعلميين في أبعاد الضغوط النفسية (الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الصحية، الشخصية).

4. مناقشة النتائج

اِنطلاقا من النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وبناءً على الإطار النظري الذي قدمته هذه الدراسة، وعلى ضوء ما كشفته بعض الدراسات السابقة ومقارنتها بنتائج هذه الدراسة.

أظهرت النتائج المتوصل إليها أنّ المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا يعانون من ضغوط نفسية فوق المتوسط، بحيث كان هناك فرق بين متوسط الضغط النفسي عند التلاميذ والمتوسط الاختباري وذلك لصالح أفراد عينة البحث. وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متفقا مع ما أشارت إليه دراسة كروم خميستي (2005) أنّ تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية، كما أنّ الذكور

أكثر عرضة للضغوط من الإناث. وكذلك دراسة صرداوي وملاك (2016) أنّ هناك ضغوط نفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما أنّ الإناث أكثر عرضة عن الذكور للضغط النفسي. وتتفق مع دراسة بن صالح ومسعودي (2014) أنّ 20% من المراهقين المتمدرسين يعانون من ضغوط نفسية.

كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان البكالوريا يعانون من ضغوط محتلفة:أسرية، دراسية، اِجتماعية، اِنفعالية، وشخصية، وذلك بنسب مختلفة بـ (23,72%) ضغوط أسرية، (18,44%) ضغوط اِقتصادية، (29,86%) ضغوط دراسية، (25,17%) ضغوط اِجتماعية، (30,59%) ضغوط اِنفعالية، (20,87%) ضغوط صحية، (25,46%) ضغوط شخصية. وتتفق نتائج المتوصل إليها مع دراسات سابقة، بحيث أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية دور المدرسة في حياة التلاميذ وكيف أنها تشكل مصدراً للضغط في بعض الأحيان. فدراسة (Dickey, 1989) أكدت على أن المدرسة بحد ذاتها والعلاقة مع المعلمين هي من المسببات الأولية للضغط. وقد برهنت بعض الدراسات على أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، وبين معلميهم والإداريين من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواءً داخل المدرسة أم خارجها.

أثبتت نتائج الدراسة الحالية باستخدام اختبار Friedman لترتيب أبعاد الضغوط النفسية عند المراهقين المتمدرسين المقبلين على امتحان البكالوريا، فكانت الضغوط الدراسية أكثر المجالات اِنتشاراً عند المراهقين المتمدرسين المقبلين على امتحان البكالوريا، ثم الضغوط الانفعالية، يليها الضغوط الشخصية، تم الضغوط الأسرية، بعدها الضغوط الاجتماعية، يليها الضغوط الصحية، وأخيرا الضغوط الاقتصادية. بذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه دراسة بن صالح ومسعودي (2014) التي كشفت عن أكثر الضغوط اِنتشاراً لدى المراهق المتمدرس، فبيّنت الدراسة أنّ الضغوط الدراسية هي أكثر مصادر الضغوط يتعرّض لها المراهق المتمدرس ثم الضغوط الانفعالية، الشخصية، الاجتماعية، الأسرية وأخيراً الاقتصادية.

إضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في مجالات الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان البكالوريا من الجوانب الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الصحية، والشخصية. تتفق نتائج الدراسة الحالية مع توصلت إليه دراسة بن صالح ومسعودي (2014) أنّه لا يوجد فروق بين الجنسين فكلا من الذكور والإناث يتعرضون لضغط نفسي، إلاّ أنّ هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط الاقتصادي لصالح الذكور.

في حين تأتي نتائج الدراسة الحالية تخالف لما أكدته دراسة كشفت عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي (Robbins &Tanek,1979 ;Bradlez,1980) أنّ الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور، وقد فسّر ذلك بكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطرق أكثر يسراً من الطرق الّتي يتعامل بها مع الإناث. وكذلك دراسة بوفاتح محمّد (2005) أنّ هناك فروق بين الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية لصالح الإناث. وما توصلت إليه كروم خميستي (2005) أنّ الذكور أكثر عرضة للضغوط من الإناث. كذلك نتائج دراسة صرداوي وملاك (2016) أنّ الإناث أكثر عرضة عن الذكور للضغط النفسي.

كما توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى أنّه لا يوجد فروق ذات دلالة اِحصائية بين الأدبيين والعلميين في مجالات الضغوط النفسية المتمثلة في الضغوط الأسرية، الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الصحية، والشخصية. تتفق نتائج الدراسة الحالية إلى ما توصلت إليه دراسة بوفاتح محمّد (2005) أنّه لا يوجد فرق بين التلاميذ ذات التخصصات العلمية والأدبية في مستوى الضغط النفسي. وكذلك دراسة بن صالح ومسعودي (2014) أنّه لا يوجد فروق بين التخصصات الأدبية والعلمية فكلاهما يتعرضون لضغط نفسي على حدٍ سواء.

وتوصلت نتائج الدراسة الى أن انتشار الضغوط النفسية بين المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا بشكل عام فوق المتوسط، وكذلك مجالاته بحيث قدّرت الضغوط الأسرية بـ (23,72%)، والضغوط الاقتصادية بـ(18,44%)، والضغوط الدراسية بـ(29,86%)، والضغوط الاجتماعية بـ(25,17%)، والضغوط

الانفعالية بـ(30,59%)، والضغوط الصحية بـ(20,87%)، والضغوط الشخصية بـ(25,46%).

أما أكثر الضغوط النفسية عند أفراد العينة جاءت مرتبة كالآتي: الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الشخصية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الصحية، والضغوط الاقتصادية. كما أنّه لا يوجد فروق بين الجنسين ولا بين التخصصات الأدبية والعلمية في مستوى الضغوط النفسية ومجالاتها.

خاتمة

تناولت الدراسة الميدانية التي أجريناها الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا، كان الهدف منها هو تحديد مدى انتشار هذه الظاهرة لدى التلاميذ وتحديد نسبته لدى البنين والبنات، أجريت على عينة متكونة من 301من التلاميذ المراهقين.

بينت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية عند المراهق المتمدرس المقبل على شهادة البكالوريا موجود بمستوى فوق المتوسط، وهو يظهر بكل أشكاله بنسب متباينة، بحيث تظهر الضغوط الدراسة في المرتبة الأولى، ثم تليها الضغوط الانفعالية، وبعدها الضغوط الشخصية، ثم الضغوط الأسرية، بعدها الضغوط الاجتماعية، ثمّ الضغوط الصحية، وفي المرتبة الأخيرة الضغوط الاقتصادية. كما توصلت نتائج الدراسة الى أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي وكذلك بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية.

تعتبر هذه الدراسة كبداية لبحوث قادمة، تتناول ظاهرة الضغوط النفسية لدى هذه الفئة من التلاميذ، وربطها بمتغيرات أخرى كالأداء الدراسي، والعنف المدرسي وغيرها. نظراً للضغوط التي يعاني منها المراهقين المتمدرسين المقبلين على اِمتحان شهادة البكالوريا، يجب لفت الانتباه لدى هذه الفئة للمساعدة على خفض مستوى الضغط لديهم كونهم في مرحلة مراهقة باعتبارها مرحلة حساسة، كما يجب أن تكون هناك مرافقة نفسية، وتعد في غاية الأهمية في هذا الوقت قبل اِمتحان شهادة البكالوريا.

المراجع

1. بدوي زينب، 2000. الضغوط الأكاديمية، مكتبة الزهراء، 26(3)، 17-28.

2. بن صالح هداية؛ ومسعودي محمّد رضا، 2014. الضغط النفسي عند المراهق المتمدرس: دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية، الإنسان والمجتمع، 8، 151-174.

3. بوفاتح محمّد، 2005. الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.

4. الحازمي فاطمة إبراهيم، 1991. مشكلات طالبات الثالث ثانوي لذوي التحصيل المنخفض بمدينة جدة، مجلة وحدة الدراسات والبحوث التربوية جدة.

5. الحسن أسماء عبد العزيز، 2002. المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عام الكتب: السعودية.

6. حسين، طه عبد العظيم.، وحسين، سلامة عبد العظيم. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر: عمّان.

7. سايل حدة؛ وحيدة يعيش مهدية؛ وبن نوار يوسري، 2016. مصادر التكفل النفسي لدى المراهقين المتمدرسين (تناول خاص بالمشكلات المنتشرة وطرق التكفل المتاحة)، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية 10، 9-29.

8. سيد يوسف جمعة، (1994). الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة، مجلة علم النفس، 30، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

9. سيد يوسف جمعة. (1994). الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة، مجلة علم النفس،30، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

10. شقير محمود زينب، 2003. مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية-سعودية). كراسة التعليمات، ط3، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

11. شيخ ان يسمير، 2003. الضغط النفسي: طبيعته أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، الطبعة الأولى، دار الفكر العرب، مؤسسة ثقافية للطباعة والنشر والتوزيع.

12. صرداوي نزيم؛ وملاك نسيمة، 2016. الضغط النفسي وعلاقته بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية تيزي وزو،المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، 10، 139-154.

13. كروم خميستي، 2005. الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدي تلاميذ الثانويات: دراسة ميدانية بولاية الأغواط، مذكرة ماجستير في علم النفس الاجتماعي غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة قسنطينة.

14. لطفي عبدا لباسط إبراهيم، 2009.مقياس ضغوط الدراسة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

15. محمود عبد المنعم أمال، 2006. الإرشاد النفسي الأسرى: مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا الطبعة الأولي جمهورية مصر العربية: القاهرة.

16. الهادي فوزي محمد، 2005. الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية، الناشر، دار القاهرة.

17. Dickey J., 1989. What young children say about stress and coping in *school? Health Education*, 2, 14-17.

18. Jean Christophe, 1999. *La rousse/grande dictionnaire de psychologie*, 3ème édition, a.K, bordas.

19. Jeanne O., 1983. *Les adolescents et leur santé*, édition Flammarion médecine sciences: Paris.

20. Sauveur B., 1991. *L'adolescence/l'âge de tempête*, 1er édition, guide santé Hachette: Paris.

21. Sharp S.; Thompson A., 1992. Sources of stress contrast public perspectives and pastoral teacher's perspective, *school psychology international*, 13, 295-311.