

علاقة الصحة النفسية بالضغط الدراسي لدى التلميذ المتمدرس.

– دراسة ميدانية ببعض مدارس ولاية برج بوعرييج.–

د/ سيدي صالح صبرينة / جامعة سطيف 2

أ/ حمادوش عبد السلام / جامعة سطيف 2

ملخص :

تعتبر الصحة النفسية للفرد الهدف الأساسي الذي يسعى علم النفس إلى تحقيقه، من خلال تحقيق الصحة الجسمية والعقلية والنفسية بحيث يعيش الفرد حياته بعيدا مع مصادر الضغط النفسي والصراعات النفسية والكبت والمخاوف والقلق الاكتئاب والتوتر، والاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها خلال مراحل نموه المختلفة.

فالتلميذ يتعرض في البيئة المدرسية لعدد من المتغيرات التي تؤثر في شخصيته والتي تسهم في عملية التطور النفسي له، ومن العوامل المساعدة على النمو الانفعالي والاجتماعي السليم تلك الخبرات التي يتعرض لها التلميذ في مدرسته، وطبيعة الحياة الاجتماعية والعلاقات الساندة في مدرسته والجو النفسي والاجتماعي الساندة فيها.

انطلاقا من هذا جاءت دراستنا هذه لتسليط الضوء على علاقة الصحة النفسية بالضغط الدراسي لدى التلميذ المتمدرس من خلال تناول مؤشر زيادة نسبة الثبات الانفعالي لدى التلميذ وقدرته على ضبطها وكذا احتواء البيئة المدرسية على الظروف المادية والبشرية وعلاقتها بالضغط الدراسي.

أولاً: طرح وتحديد الإشكالية:

إذا نظرنا إلى من حولنا من الناس فإننا نجد بينهم تفاوتاً كبيراً في صحتهم النفسية، وقدراتهم على الصمود أمام صعوبات الحياة وتحدياتها، حيث ينعم بعض الناس بالصحة النفسية التي تمكنهم من التوافق، واستعادة حيويتهم وعافيتهم بعد التعرض لأي مشكل، في حين نجد آخرين يعانون لمدة طويلة ومختلفة من جراء التعرض لنفس المصائب، فسلامة الجسم والعقل من المتطلبات الضرورية للفرد فإن صح جسم الإنسان وعقله استطاع أن يحقق التوافق مع نفسه ومع الآخرين وإن اعتلت صحته النفسية اضطربت سلوكياته وفقد الرضا عن نفسه ورضا الآخرين عنه.

فالصحة النفسية تمثل علاقة الإنسان الداخلية بماضيه، وذلك بفهمه لنفسه ودوافعه وغرائزه ورغباته من جهة وعلاقته الخارجية؛ أي فهمه لمحيطه الخارجي ومواجهته وشعوره بالأمن والاستقرار من جهة أخرى.

ومن هنا تكمن أهمية الصحة النفسية لدى الأفراد في جميع المراحل العمرية، خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة وتصنف حسب تصنيفات مختلفة فهناك من يراها "مرحلة المدرسة الابتدائية من السادسة إلى الثانية عشر"1 وهذا على أساس التقسيم التربوي، أما التقسيم على الأساس البيولوجي تسمى "مرحلة الطفولة المتأخرة من التاسعة إلى الثانية عشرة"2 وكما أنه هناك من يصنف هذه المرحلة من "10-11-12 سنة بمرحلة الطفولة المتأخرة" (أبو جعفر، 2014، ص 49) من عمر التلميذ باعتبارها أكثر مراحل النمو تعقيداً؛ حيث هناك من يعتبرها "مرحلة الطفولة الهادئة" (عزي، 2014، ص 153)

ولكن وراء هذا الهدوء مشكلات سلوكية وتربوية تبدأ بالظهور وتشكل خطراً عليه وعلى مستقبله وكذا على الأسرة والمجتمع ككل فهي "تظهر بشكل جلي وتزداد حدتها في مرحلة الطفولة المتأخرة مثل: التأخر المدرسي، التسرب المدرسي ومشكلة الهروب من المدرسة" (المرجع السابق، ص 170) وكما تمثل وصلة الربط بين الطفولة والمراهقة، وبالتالي فالطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى الصحة النفسية وتقليل الضغوط الدراسية من خلال امتلاكه لثبات انفعالي وكذا احتواء المحيط المدرسي الذي يعيش فيه إلى ظروف ملائمة سواء كانت مادية أو بشرية، ولكن قد يعيش التلميذ في بعض الأحيان صعوبات التكيف والتوافق خاصة وأنه - في مرحلة يزاوّل فيها تعليمه- تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات أو الضغوطات المدرسية لديه. هذا الموضوع الذي أصبح مجال اهتمام الكثير من العاملين في قطاع التربية، بما يترتب عنها من آثار سلبية، والتي تنعكس على مستوى أدائهم وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة وعملية التعليم. إن هذه الآثار التي بدورها قد ينجر عنها إما ضعف في التحصيل الدراسي أو الرسوب، أو تفكير التلميذ في عدم إكمال المشوار الدراسي، حيث يتأثر سلوكه بمجموعة من الظروف المدرسية الإيجابية منها أو السلبية، والتي تتطلب حالة صحية نفسية من أجل تحقيق التلاؤم والتكيف مع هذه الظروف المدرسية.

وعليه نتحدد لنا إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما علاقة الصحة النفسية بالضغط الدراسي لدى التلميذ المتمدرس؟ ويندرج تحت هذا التساؤل أسئلة فرعية كالتالي:

- هل زيادة نسبة الثبات الانفعالي لدى التلميذ يقلل الضغط الدراسي لديه.

- هل احتواء البيئة المدرسية على الظروف الملائمة (مادية، بشرية) يقلل الضغط الدراسي.

ثانيا: **فرضيات الدراسة:** تنطوي هذه الدراسة على فرضية عامة وفرضيتين إجرائيتين:

1-الفرضية العامة: مفادها: توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية والضغط الدراسي لدى التلميذ المتمدرس، بحيث كلما زادت الصحة النفسية لديهم كلما قلّ الضغط الدراسي.

2-الفرضيات الإجرائية:

- كلما زادت نسبة الثبات الانفعالي لدى التلميذ، بحيث يكون قادرا على ضبط انفعالاته، كلما قلّ الضغط الدراسي لديه.

- كلما احتوت البيئة المدرسية على الظروف الملائمة (مادية، بشرية) كلما قلّ الضغط الدراسي.

ثالثا: **أهداف الدراسة:** تسعى هذه الدراسة الى تحقيق الاهداف التالية:

1-التأكد من وجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية والضغط الدراسي لدى التلميذ المتمدرس.

2-التأكد أنه كلما زادت نسبة الثبات الانفعالي لدى التلميذ، بحيث يكون قادرا على ضبط انفعالاته، كلما قلّ الضغط الدراسي لديه.

3-التأكد من أنه كلما احتوت البيئة المدرسية على الظروف الملائمة (مادية، بشرية) كلما قلّ الضغط الدراسي.

رابعا: **تحديد مصطلحات الدراسة:** في هذا الجانب نتطرق إلى تحديد المصطلحات المرتبطة بجوانب دراستنا وهي:

1-الصحة النفسية: الصحة النفسية هي العمود الفقري للإنسان فيدونها لا يمكن أن يقف أو يخطو خطوة واحدة في حياته اليومية، أو يتعامل مع الآخرين.

وقد ظهرت لها عدّة تعاريف نذكر منها:

تعريف "مونيلىمقاربوس" بقوله: "مدى أو درجة نجاح الفرد في التوافق الداخلي بين دوافعه ونوازعه المختلفة، وفي التوافق الخارجي في علاقته ببيئته بما فيها من موضوعات وأشخاص". (سهير، 2000، ص 17)

وتعرّف أيضا بأنها: "تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد". (محمد، 2004، ص 10)

تعريف إجرائي: يدل مصطلح الصحة النفسية على قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المحيط الخارجي مما يؤدي به إلى تحقيق السعادة له ولمجتمعه.

2-الضغط الدراسي: الضغط لغة من الزحمة، اشتقت كلمة ضغط من الكلمة الفرنسية "Détresse"، وهي تشير إلى الاختناق والشعور بالضيق والظلم. (لوكيا وبن زروال، 2006، ص 07)

تعريف ميكانيك: عرفه بأنه تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة التي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. (الغريز وأبو أسعد، 2009، ص 21)

أما عبد العزيز الشخسي و"عبد الغفار الدماطي" (1962) أشار إلى أن مصطلح الضغط يعبر عن "حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية او عضوية، ويحدث ذلك نتيجة لتأثيرات خارجية غير ملائمة تقضي على الفرد بإجهاد شديد في أعصابه، وأعضاء جسمه بحيث يصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته" (برزوان، 2016، ص 102-103)

تعريف إجرائي: من خلال ما تطرقنا إليه نجد أن مصطلح "الضغط الدراسي" يعبر عن عدم تلاؤم إمكانيات التلميذ الداخلية مع المتطلبات المدرسية (الخارجية)، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات في التوازن النفسي عنده.

● **الجانب الميداني للدراسة:**

خامسا: عينة الدراسة: تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية بسيطة والتي لها علاقة مباشرة بموضوعنا، وذلك لأنها أبسط الطرق لاختيار العينة والتي تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي دون تمييز أو إعفاء، وكذلك حيث تكون الموضوعية في تحليل النتائج المتحصل عليها وتتكون هذه العينة من 75 فرد من التلاميذ المتمدرسين، وذلك بأخذ نسبة 20 % من المجتمع الأصلي (سامي محمد ملحم، 2005، ص 134).

سادسا: المنهج المعتمد: لقد استخدمنا المنهج الوصفي في دراستنا لأنه الأنسب لدراسة هذا الموضوع.

سابعا: وسائل وتقنيات البحث: بهدف تسهيل مهمتنا في إجراء هذا البحث اعتمدنا على ما يلي:

* الاستبيان: يضم استبيان الدراسة جزأين رئيسيين وهما:

1-الصحة النفسية ومدى تمتع التلاميذ المتمدرسين بها ويتكون من 11 بند.

2-الضغط الدراسي والعوامل المسببة له ويتكون من 16 بند.

ثامنا: الخصائص السيكومترية للاستبيان:

1-معامل الصدق: لقد تم الاعتماد على صدق المحكمين وذلك من خلال توزيع الاستبيان على خمسة محكمين وفق معادلة لاوشي وبعد المعالجة الاحصائية وجدنا: $n = 0.95$

2-الثبات: وللتأكد من ثبات الاستبيان تم الاعتماد على معادلة ألفا كرونباخ، إذ وجدنا ثبات الاستبيان $\alpha = 0.95$.

تاسعا: الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات: استعنا في بيانات الدراسة على الأساليب الإحصائية التالية:

1-التكرار: لوصف خصائص مجتمع الدراسة والمتغيرات الديمغرافية وتحديد استجابات الأفراد نحو علاقة الصحة النفسية بالضغط الدراسي عند افراد العينة.

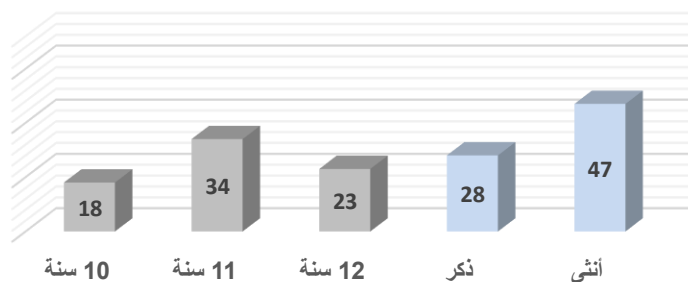
2-النسبة المئوية: تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل بند.

عاشرا: عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1-البيانات الديمغرافية: يتوزع أفراد العينة الكلية حسب عدة متغيرات تم ضبطها من حيث السن والجنس حتى تكون النتائج مستقلة عن اية متغيرات أخرى:

خصائص العينة	التكرارات	النسب المئوية %
السن	10 سنة	18
	11 سنة	34
	12 سنة	23
الجنس	ذكر	28
	أنثى	47

الجدول رقم (01) يوضح: توزيع البيانات الديمغرافية لعينة الدراسة.



2-العينة الكلية:

المفردة	10 سنة	11 سنة	12 سنة	ذكر	أنثى	المجموع
1	26	88	12	75	66	9
2	27	94,66	5,33	75	71	4
3	22	69,33	30,66	75	52	23
4	15	46,66	53,33	75	35	40
5	10	34,66	65,33	75	26	49
6	16	48	52	75	36	39
7	06	26,66	73,33	75	20	55
8	04	25,33	74,66	75	19	56

01	16	84	75	12	63	9
18	56	44	75	42	33	10
20	64	36	75	48	27	11
19	56	44	75	42	33	12
07	26,66	73,33	75	20	55	13
21	68	32	75	51	24	14
23	69,33	30,66	75	52	23	15
13	46,66	53,33	75	35	40	16
12	37,33	62,66	75	28	47	17
14	45,33	54,66	75	34	41	18
24	70,66	29,33	75	53	22	19
08	28	72	75	21	54	20
03	22,66	77,33	75	17	58	21
05	25,33	74,66	75	19	56	22
11	36	64	75	27	48	23
17	48	52	75	36	39	24
02	20	80	75	15	60	25
09	32	68	75	24	51	26
25	82,66	17,33	75	62	13	27

احدى عشر: تحليل نتائج الدراسة:

نلاحظ من خلال الجدول أن أعلى متوسط حسابي هو 1.84 للبند رقم (11): "تحس بالمسؤولية اتجاه الآخرين مما يشجع العلاقة بينك وبينهم"، وهذا ما يدل على أن معظم التلاميذ يشعرون بالمسؤولية اتجاه الآخرين، وهذا ما يساعدهم على التوافق مع المجتمع الذي يعيشون فيه، وقد كانت نسبة الاستجابة بـ "نعم" على هذه العبارة عالية جدا، حيث بلغت نسبة 84 %.

أما النسبة لأدنى متوسط حسابي فهو 1.09 للعبارة (02): "تحس بالإحراج من جراء تشوه أو عاهة تحملها، وهذا ما يسبب لك ضغط دراسي"، وهذا يدل على أن فئة قليلة من عينة البحث تحمل عاهة أو تشوه مما يسبب ضغط دراسي، وقد كانت نسبة الاستجابة بـ "نعم" هي 5.33 %، أما النسبة المتبقية 94.66 % من التلاميذ أجابوا بـ "لا" وهذا عن دلل عن شيء فإنما يدل على أنهم لا يحملون عاهة أو تشوه، أو أن هذا العامل لا يؤثر على صحتهم النفسية.

تشير النتائج بأن المتوسط الحسابي يساوي 1.52 %، ومن خلال هذه النتيجة نستنتج أنه توجد علاقة بين الصحة النفسية والضغط الدراسي لدى التلاميذ بدرجة معقولة.

أما فيما يخص أبرز عنصر في علاقة الصحة النفسية بالضغط الدراسي لدى التلاميذ فهي مرتبة تنازليا على النحو التالي:

1. العبارة رقم (09): "تحس بالمسؤولية اتجاه الآخرين مما يشجع العلاقة بينك وبينهم" ملائمة بدرجة عالية حيث نسبة الإجابة بـ "نعم" على هذا البند هي 84 % من أفراد العينة، مما يدل على أن الإحساس بالمسؤولية اتجاه الآخرين يساعد على رفع مستوى الصحة النفسية للفرد خاصة في المجال الدراسي، بينما كانت نسبة الإجابة بـ "لا" هي 16 %.

2. العبارة رقم (25): "غالبا ما تتضايق من بعض الزملاء في المدرسة" وهي ملائمة بدرجة عالية، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 80 % من أفراد عينة الدراسة، وهذا ما يدل على أن معظم التلاميذ يتضايقون من زملائهم في المدرسة، وهذا ما يؤدي بهم إلى التعرض للضغط الدراسي، بينما نسبة الإجابة بـ "لا" هي 20 %.

3. العبارة رقم (21): "تصاب بالإحباط والفشل إذا ما أخفقت في امتحان معين"، وهي ملائمة بدرجة عالية، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 77.33 % من أفراد عينة الدراسة، مما يدل على أن الإخفاق في امتحان معين يؤدي بالتلميذ إلى الإصابة بالإحباط والفشل، مما يولد لديه ضغط، أما نسبة التلاميذ الذين أجابوا بـ "لا" بلغت نسبة 22.66 %.

4. العبارة رقم (08): "تحس بالانسجام في الوسط الذي تعيش فيه وهذا ما يعود عليك بالحيوية والنشاط في المجال الدراسي"، وهي ملائمة بدرجة عالية حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 74.66 % من أفراد عينة الدراسة، مما يدل على أن الانسجام ضروري للصحة النفسية ويقلل الضغط النفسي والذي يمد التلميذ بالحيوية والنشاط في المجال الدراسي. أما نسبة الإجابة بـ "لا" فكانت 25.33 %.

5. العبارة رقم (22): "تنزعج من بعض المعلمين مما يولد لديك عدم الرغبة في الدراسة" وهي ملائمة بدرجة عالية، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 74.66% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 25.33%، مما يدل على أن بعض المعلمين يمثلون مصدر إزعاج لأغلبية التلاميذ، وهذا ما يسبب لهم ضغط دراسي.
6. العبارة رقم (07): "تكتبت (تكتم) غضبك ولا تعبر عنه في أغلب الأحيان" وهي ملائمة بدرجة عالية، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 73.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 26.66%، مما يدل على أن معظم التلاميذ يستطيعون كبت غضبهم ولا يعبرون عنه في معظم الأحيان، وهذا ما يعبر عن تمتعهم بقدر من الصحة النفسية (باعتباره مؤشر من مؤشرات التوافق في الصحة النفسية).
7. العبارة رقم (13): "تحس أن درجة النسيان والانتباه والتركيز تغيرت عما كانت عليه في السابق" وهي ملائمة بدرجة عالية، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 73.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا بـ "لا" 26.33%، مما يدل على أن درجة النسيان والانتباه والتركيز لدى معظم التلاميذ تغيرت عما كانت عليه في السابق.
8. العبارة رقم (20): "تشعر بالانزعاج بمجرد التفكير في الامتحانات" وهي ملائمة بدرجة عالية، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 72% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 28%، مما يبين أن معظم أفراد الدراسة يشعرون بالانزعاج بمجرد التفكير في الامتحانات.
9. العبارة رقم (26): "تحس بالملل نظرا لطول الساعات الدراسية وعدم توفر الأنشطة الترفيهية" وهي ملائمة بدرجة عالية، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 68% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 32%، مما يبين أن معظم أفراد الدراسة يحسون بالملل نظرا لطول الساعات الدراسية وقلة الأنشطة الترفيهية.
10. العبارة رقم (05): "تحس بالحزن والتشاؤم في معظم الأحيان مما يسبب لك انزعاج في المحيط المدرسي" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 65.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 34.66%، مما يدل على أن الحزن والتشاؤم من العوامل التي تسبب الضغط الدراسي.
11. العبارة رقم (23): "توجد ظروف مدرسية غير ملائمة تسبب لك الإزعاج" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 64% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 36%، مما يدل على أن الظروف المدرسية الغير ملائمة تسبب الضغط الدراسي للتلاميذ.
12. العبارة رقم (17): "تعاني من الكسل وتحس أنه يقف كعائق في مسارك الدراسي" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 62.66% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 37.33%، مما يدل على أن الكسل من العوامل المسببة للضغط.
13. العبارة رقم (16): "تشعر بانعدام القيمة نتيجة فشلك المتكرر" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 53.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 46.66%، مما يدل على أن الفشل المتكرر يؤدي إلى الشعور بانعدام القيمة وبالتالي تعرض التلميذ للضغط الدراسي.
14. العبارة رقم (18): "تخجل في القسم لأنك غالبا ما تتعرض للضغط والنقد من طرف المعلمين" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 54.66% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 45.33%، مما يدل على أن الضغط والنقد من طرف المعلمين يؤدي إلى خجل التلميذ في القسم مما يسبب له ضغط.
15. العبارة رقم (04): "تقلق كثيرا ولأثفه الأسباب وهذا ما يؤثر سلبا على دراستك" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 53.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 46.66%، مما يدل على أن القلق يؤثر سلبا على الدراسة.
16. العبارة رقم (06): "تحس بالانزعاج نظرا للتغيرات الجسمانية الطارئة عليك" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 52% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 48%، مما يدل على أن التغيرات الطارئة في هذه الفترة تؤثر على التلميذ.
17. العبارة رقم (24): "النظام السائد في المدرسة لا يلائمك وهذا ما يسبب لك ضغط" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 52% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 48%، مما يدل على أن النظام السائد في المدرسة يؤثر على التلميذ.
18. العبارة رقم (10): "تستطيع التحكم في انفعالاتك عند التعرض لموقف ضاغط" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 44% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 56%، مما يدل على أن معظم

التلاميذ لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم عند التعرض لموقف ضاغط خاصة وأنهم في مثل هذه المرحلة العمرية، وهذا ما يسبب لهم ضغطاً.

19. العبارة رقم (12): "نادراً ما تكون صداقات وتخرط في جماعة (الأصدقاء)، وهذا ما يؤثر في علاقتك في المحيط المدرسي" وهي ملائمة بدرجة متوسطة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 44% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 56%.

20. العبارة رقم (11): "عندما ترى مجموعة من الزملاء مجتمعين يراودك الشك أنك موضوع حديثهم" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 36% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 64%، مما يدل أن معظم أفراد العينة لا يراودهم الشك بأنهم موضوع حديث زملائهم.

21. العبارة رقم (14): "تعيش في مجتمع ينظر إلى الدراسة نظرة سلبية" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 32% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 68%، مما يدل أن معظم التلاميذ يعيشون في مجتمع لا ينظر إلى الدراسة نظرة سلبية.

22. العبارة رقم (03): "عدم رؤيتك للأشياء عن بعد (طول النظر) يعيق مسارك الدراسي" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 30.66% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 69.33%. مما يدل على أنه إما أن معظم أفراد العينة لا يملكون عدم الرؤية عن بعد (طول النظر)، أو إما هذا النقص في الرؤية (حاجة جسمية ناقصة) والذي يمثل كعائق في المسار والتحصيل الدراسي وضغطاً لديهم، وهذا ما أكده الباحث جيرارد سالم (2009) "Gérard Salem" إن التلميذ الذي يعاني من مشاكل سواء جسمية كضعف السمع، البصر، والإصابة بأي إعاقة، أو مشاكل نفسية كالقلق تسبب ضغطاً للتلميذ. (عبدي، 2011، ص 54)

23. العبارة رقم (15): "الحماية الزائدة من طرف أسرتك تشعرك بالعجز وعدم القدرة على الاجتهاد" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 30.66% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 69.33%، مما يدل على أن الحماية الزائدة من طرف الأسرة لا تؤدي بالضرورة إلى العجز وعدم القدرة على الاجتهاد.

24. العبارة رقم (19): "تشعر بالحزن والانزعاج بمجرد دخولك إلى المدرسة" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 39.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 70.66%، مما يدل على أن المدرسة لا تشكل مصدر إزعاج لدى التلاميذ.

25. العبارة رقم (27): "فكرة انتقالك من الطور الابتدائي إلى الطور المتوسط تخيفك" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 17.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 82.66%، مما يدل على أن فكرة الانتقال من الطور المتوسط إلى الطور الثانوي ليست مصدر خوف أو ضغط على التلاميذ.

26. العبارة رقم (01): "تعاني من مرض معين وتحس انه يقف كعائق في مسارك الدراسي" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 12% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 88%، مما يدل على أن معظم التلاميذ إما أنهم لا يعانون من أي مرض، أو أن المرض لا يقف كعائق في المسار الدراسي.

27. العبارة رقم (02): "تحس بالإحراج من جراء تشوه أو عاهة تحملها، وهذا ما يسبب لك ضغط دراسي" وهي ملائمة بدرجة ضعيفة، حيث أن نسبة الإجابة بـ "نعم" هي 5.33% من أفراد عينة الدراسة، والذين أجابوا عليها بـ "لا" 94.66%، وهذا ما يدل على أن معظم التلاميذ إما أنهم لا يحملون أي عاهة أو تشوه، أو أن التشوه لا يسبب لهم إحراج وبالتالي لا يسبب ضغط، والاحتمال الأول هو الأقرب للصواب.

اثنا عشر: مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج الدراسة:

1-مناقشة الفرضيات الاجرائية:

1-2-الفرضية الاجرائية الأولى: "كلما زادت نسبة الثبات الانفعالي لدى التلميذ، بحيث يكون قادراً على ضبط انفعالاته، كلما قلّ الضغط الدراسي لديه".

من خلال الدراسة تبين أن نسبة الثبات الانفعالي لدى معظم التلاميذ متدنية، ويظهر ذلك من خلال البنود (04)، (05)، (06)، (10) حيث وافق على العبارة (05) نسبة 65.33% من أفراد العينة، مما يدل على أن سيطرة الحزن والتشاوم على التلاميذ في معظم الأوقات يعود عليهم سلباً في المجال الدراسي، لأن التلميذ في هذه المرحلة تحدث لديهم تغيرات انفعالية، سلوكية ونفسية.

أما العبارة رقم (04) فوافق عليها نسبة 53 % من أفراد مجتمع البحث مما يثبت أن قلق التلميذ كثيرا ولأنفه الأسباب يؤثر سلبا على دراسته.

وكانت نسبة الذين وافقوا على العبارة (06) هي 52 %، وهذا ما يدل على أن التغيرات الطارئة على التلاميذ في هذه المرحلة تسبب لهم انزعاج، أي أن معظم أفراد العينة يستثرون من أي حدث أو موقف يتعرضون له.

والبند (10) وافق عليه نسبة 44 % "تستطيع التحكم في انفعالاتك عند التعرض لموقف ضاغط"، ونسبة 56 % لم يوافقوا على هذه العبارة مما يدل على أن أغلبية التلاميذ لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم، وهذا ما يسبب لهم ضغط دراسي، وهذا راجع إما للبيئة المدرسية التي يتواجدون فيها، أو إلى المرحلة التي يعيشونها لكونها مرحلة انتقالية.

يتبين لنا من خلال ما سبق أن عامل الحزن والتشاؤم والقلق وعدم التحكم في الانفعالات والانزعاج من مواقف تافهة تترجم لنا عدم وجود ثبات انفعالي لدى التلاميذ، وهذا ما يجعلهم عرضة للضغط الدراسي، وهذا ما توضحه النظرية السلوكية التي فسرت السلوك المرضي بأنه ناشئ عن فشل الإنسان من تعلم الاستجابات الناجحة التي تساعده على تحقيق وإشباع حاجاته وأهدافه، بمعنى تحقيق التوافق أو التكيف مع الموقف.

2-2-الفرضية الاجرائية الثانية: "كلما احتوت البيئة المدرسية على الظروف الملائمة (مادية +بشرية) كلما قلّ الضغط الدراسي".

تبين من خلال الدراسة أن الظروف البيئية المدرسية بشرية كانت أو مادية لها تأثير كبير على التلميذ بحيث كلما كانت البيئة المدرسية ملائمة، كلما قلّ الضغط الدراسي، وكلما كانت غير ملائمة زاد الضغط الدراسي، ويظهر ذلك من خلال البنود (22، 23، 24، 25، 26).

وافق على البند (25) نسبة 80 % من التلاميذ محل الدراسة مما يدل على أن عدم التلاؤم مع الزملاء في المدرسة يرجع ذلك إما إلى التنافس الشديد بينهم أو إلى انحياز المعلمين لبعضهم أو غرور البعض الآخر، يؤدي إلى الضغط الدراسي.

ووافق على البند (22) نسبة 74.66 % من أفراد محل الدراسة، مما يوضح أن معظم المعلمين يمثلون مصدر إزعاج للتلاميذ، ويرجع ذلك إما لأساليبهم التلقينية أو طريقة تعاملهم مع التلاميذ، وهذا ما يوكد لديهم عدم الرغبة في الدراسة.

أما البند (26) فوافق عليه نسبة 68 % من أفراد العينة، وهذا ما يدل على أن طول الساعات الدراسية وعدم توفر الأنشطة الترفيهية من الظروف التي تؤدي بالتلميذ إلى الشعور بالملل والانزعاج، وبالتالي تجعله عرضة للضغط وقد يرجع ذلك إلى الكثافة في الساعات الدراسية على حساب الأنشطة الترفيهية على أوقات الراحة وذلك بسبب كثافة البرامج التعليمية وطولها وتعقيدها (الجدول المدرسية الجامدة).

ولقد وافق على البند (23) نسبة 64 % وهذا ما يؤكد أن الظروف المدرسية الفيزيائية (مرافق، دورات المياه، مقاعد، تهوية، تجهيزات علمية ...) تؤثر على راحة التلميذ وعملية التعلم، وهذا ما يؤدي إلى تعرضهم إلى الضغط.

أما البند (24) فقد وافق عليه نسبة 52 % من أفراد البحث مما يدل على أن النظام المدرسي غير الملائم يتسبب في انزعاج التلاميذ وذلك من خلال طريقة التعامل والاتصال مع التلاميذ، فالأسلوب الاستبدادي والتسلطي والتحكم في كل كبيرة وصغيرة ينجر عنه نفور التلاميذ وشعورهم بالملل من المدرسة، وزيادة المشاكل لديهم.

من خلال ما سبق ذكره يتبين أن طول الساعات الدراسية وعدم توفر الأنشطة الترفيهية والتضايق والانزعاج من بعض المعلمين والزملاء والنظام المدرسي الغير ملائم كلها ظروف بيئية مدرسية تسبب الضغط الدراسي للتلاميذ، وهذا يدل على أنه كلما احتوت البيئة المدرسية على ظروف غير ملائمة (مادية + بشرية) كلما زاد الضغط الدراسي وهذا ما تفسره نظرية "سيلي Seligman" القائلة أن الضغط مثير غير مستقر، وهو الاستجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويضعه على أساس استجابته لبيئته الضاغطة، وأن هناك أنماط محددة من الاستجابة.

2-3-مناقشة الفرضية العامة: "توجد علاقة عكسية وثيقة بين الصحة النفسية والضغط الدراسي لدى التلاميذ".

من خلال الدراسة تبين أن معظم التلاميذ ليست لديهم القدرة على تناول الأمور بصبر وانفعال، ويتأرون من مواقف تافهة، وقد تبين أيضا أن معظمهم متشائمون ولا يستطيعون الفصل بين الإيجابيات والسلبيات وهذا ما يدل على ضيق الأفق الذي يجعلهم عرضة للضغوط.

كما أن التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة تؤدي بالتلميذ إلى الإحساس بالانزعاج، وبالتالي تؤثر على صحتهم الجسمية مما يؤدي بهم إلى التعرض للضغط، وهذا يسبب تراجع درجة النسيان والانتباه والتركيز، وهذا ما تبين من خلال البند (13).

ولقد بينت الدراسة أن نسبة الثبوت الانفعالي الذي يعتبر من مؤشرات التوافق في الصحة النفسية كانت متدنية لدى معظم التلاميذ، وهذا ما جعلهم عرضة للضغط، ويظهر ذلك من خلال العبارات (4، 5، 6، 10).

كما تظهر من خلال الدراسة أن الظروف البيئية المدرسية لها دور كبير في راحة التلميذ النفسية، حيث تبين أن معظم أفراد الدراسة يعانون من فقدان الثقة بالنفس جراء تعرضهم للضغط والنقد داخل القسم وكذا من خلال الفشل المتكرر، والانزعاج من بعض المعلمين، النظام السائد في المدرسة الغير ملائم، التضايق من بعض زملاء، طول الساعات الدراسية، عدم توفر الأنشطة الترفيهية ...

ثلاثة عشر: خلاصة الدراسة:

بناء على ما سبق توصلنا إلى إثبات للفرضية العامة جزئيا من خلال البعدين الثبات الانفعالي والبيئة المدرسية اللذان تأكدنا من خلالهما أنه كلما تددت الصحة النفسية للتلميذ زاد الضغط الدراسي لديه. إن للصحة النفسية مقوماتها ودرجاتها، فإذا تددت استشر الفرد لذلك اضطرابات نفسية حادة، وإذا توفرت أسباب الصحة النفسية للفرد كان بوسعها أن يتحمل الكثير من الضغوط ويتجاوز العديد من المحن دون أن تظهر عليه أعراض مرضية معينة وهذا ما ظهر من خلال الدراسة، حيث أن غياب الصحة النفسية لها تأثير بالغ في ظهور الضغط الدراسي لدى التلاميذ، لذا لا بد من تدعيم المؤسسات التربوية في جميع أطوارها بأخصائين ومرشدين نفسانيين بغرض التكفل بكل التلاميذ على حد سواء، خاصة منهم من يعانون ضغوط دراسية.

أربعة عشر: توصيات الدراسة:

1- العمل على توفير جو الدراسة الذي يحث من الضغوط بمختلف أنواعها، من خلال جعل الدراسة محببة هدفها هو التعاون وتبادل المعلومات والأفكار، لا من خلال التنافس السلبي والصراعات السلبية بين التلاميذ، وكذا العمل على إيجاد الطريقة الأفضل للتعامل بين المعلمين والتلاميذ، من خلال تحويل الصراعات وإدارتها إن أمكن وتدريب طرق الحوار ومحاولة معالجة المشاكل القائمة بين الأطراف، وهنا يدخل دور الأخصائين والمرشدين النفسانيين في معالجة مثل هذه الصراعات.

2- تدعيم مثل هذه المؤسسات بالأخصائين والمرشدين النفسانيين، حيث أنه من خلالهم يستطيعون الاحتكاك بالتلاميذ وتشخيص مشاكلهم المختلفة وخاصة فيما تعلق منها بالتحصيل الدراسي وما هي الضغوطات التي يتعرضون لها، والعمل على الحد منها ومحاولة تكيفهم مع المدرسة وعلاج أسباب ضعفهم الدراسي والصعوبات التعليمية المختلفة. وكذلك معالجة التغيرات الطارئة (فيزيولوجية ونفسية) على هذه الفئة في هذه المرحلة التي تعتبر ربطة وصل بين الطفولة والمراهقة وكيفية مواجهة ضغوطاتهم والتعامل معها للتقليل من الضغوطات والتحول نحو الإنجاز والنجاح.

3- الاهتمام بالتلميذ من خلال أنه يتعلم وكذلك له جانب يُفرغ فيه شحناته السلبية، وهذا من خلال التوفيق بين الدراسة وتوفير الأنشطة الترفيهية بما يحقق توازنا عقليا وجسميا يحقق توازنا نفسيا وبالتالي صحة نفسية جيدة يستطيع من خلالها التفرغ للدراسة والتحصيل الجيد. وهذا من خلال البرمجة المناسبة والملائمة والتي تأخذ بعين الاعتبار حاجات ورغبات التلميذ والمرحلة العمرية التي هو فيها.

4- توفير الظروف الفيزيائية داخل القسم وخارجه المساعدة على تحقيق الراحة الجسمية أولا، فهي كلما كانت ملائمة كانت أقل ضررا على التلميذ وتقلل من ضغوطاته النفسية وتحسن مستوياته الدراسية، وهذا من خلال التأكيد للإدارات المدرسية على توفير الحاجات الفيزيولوجية والأمان للتلاميذ.

5- التأكيد على دور الأسرة وخاصة الوالدين للعمل على توفير الظروف الداعمة للصحة النفسية وتعزيزها لدى الأولاد المتعلمين من أجل جعلهم أفرادا لهم ثبات انفعالي يستطيعون من خلاله ضبط انفعالاتهم، والتقليل من الضغط النفسي، وتوجيه طاقاتهم وقدراتهم نحو الدراسة والنجاح، من خلال تحسيس الأولياء على أهمية الصحة النفسية ودورها في تحسين مستويات أبنائهم الدراسية. حيث "يرى البعض من الباحثين أن الجو الأسري بما يحتوي من استقرار وانسجام والتألف والاتصال الجيد والتفاهم والحوار المتبادل يبعث فيها الراحة والطمأنينة ويزيد استعداد للتعلم وتحقيق التوافق الدراسي والعكس". (عياش، 2015، ص 29)

استمارة موجهة إلى طلبة السنة الرابعة من التعليم المتوسط:

البيانات العامة:

الجنس: ذكر أنثى

السن: (.....)

ضع علامة (X) أمام الاختيار المناسب.

الرقم	العبرة	نعم	لا
-------	--------	-----	----

01	تعاني من مرض معين وتحس انه يقف كعائق في مسارك الدراسي
02	تحس بالإحراج من جراء تشوه او عاهة تحملها، وهذا ما يسبب لك ضغط دراسي
03	عدم رؤيتك للأشياء عن بعد (طول النظر) يعيق مسارك الدراسي
04	تقلق كثيرا ولأثفه الأسباب وهذا ما يؤثر سلبا على دراستك
05	تحس بالحزن والتشاؤم في معظم الأحيان مما يسبب لك انزعاج في المحيط المدرسي
06	تحس بالانزعاج نظرا للتغيرات الجسمانية الطارئة عليك
07	تكبت (تكتم) غضبك ولا تعبر عنه في أغلب الأحيان
08	تحس بالانسجام في الوسط الذي تعيش فيه وهذا ما يعود عليك بالحيوية والنشاط في المجال الدراسي
09	تحس بالمسؤولية اتجاه الآخرين مما يشجع العلاقة بينك وبينهم
10	تستطيع التحكم في انفعالاتك عند التعرض لموقف ضاغط
11	عندما ترى مجموعة من الزملاء مجتمعين يراودك الشك أنك موضوع حديثهم
12	نادرا ما تكوّن صداقات وتتخبط في جماعة (الأصدقاء)، وهذا ما يؤثر في علاقتك في المحيط المدرسي
13	تحس أن درجة النسيان والانتباه والتركيز تغيرت عما كانت عليه في السابق
14	تعيش في مجتمع ينظر إلى الدراسة نظرة سلبية
15	الحماية الزائدة من طرف أسرتك تشعرك بالعجز وعدم القدرة على الاجتهاد
16	تشعر بانعدام القيمة نتيجة فشلك المتكرر
17	تعاني من الكسل وتحس أنه يقف كعائق في مسارك الدراسي
18	تخجل في القسم لأنك غالبا ما تتعرض للضغط والنقد من طرف المعلمين
19	تشعر بالحزن والانزعاج بمجرد دخولك إلى المدرسة
20	تشعر بالانزعاج بمجرد التفكير في الامتحانات
21	تصاب بالإحباط والفشل إذا ما أخفقت في امتحان معين
22	تنزعج من بعض المعلمين مما يولد لديك عدم الرغبة في الدراسة
23	توجد ظروف مدرسية غير ملائمة تسبب لك الإزعاج
24	النظام السائد في المدرسة لا يلائمك وهذا ما يسبب لك ضغط
25	غالبا ما تتضايق من بعض الزملاء في المدرسة
26	تحس بالملل نظرا لطول الساعات الدراسية وعدم توفر الأنشطة الترفيهية
27	فكرة انتقالك من الطور الابتدائي إلى الطور المتوسط تخيفك

قائمة المراجع:

- 1- أبو جعفر محمد عبد الله العابد، (2014)، علم النفس النمو للسنة الثالثة بمرحلة التعليم الثانوي شعبة العلوم الاجتماعية، وزارة التربية والتعليم، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية، ليبيا.
- 2- جرزوان حسبية، (2016)، فعالية استراتيجيات المواجهة في تفسير الضغط النفسي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 24، الجزائر.
- 3- سامي محمد ملحم (2005)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط 3، دار المسيرة عمان، الاردن.
- 4- سهير كامل أحمد، (2000)، التوجيه والإرشاد النفسي، د ط، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- 5- عبيد سميرة، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (17-15) سنة، (2011)، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بولاية بجاية نموذجا، مذكرة ماجستير، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
- 6- عزي الحسين، (2014)، الأسرة ودورها في تنمية القيم الاجتماعية لدى الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة، دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بمدينة بوسعادة، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
- 7- عياش ليلي، (2015)، البيئة الأسرية، العصاب والتحصيل الدراسي لدى تلامذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر.

8-الغريير أحمد نايل وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط 1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

9-لوكيا الهاشمي وبن زروال فتيحة، (2006)، الإجهاد، د ط، دار الهدى، الجزائر.

10-محمد جاسم محمد، (2004)، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها، ط 1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.

مواقع انترنت:

<http://cutt.us/bj9cT> موقع الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد