مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي
ISSN 1112-9255
المجلد6،العدد1 – جوان 2019

مستوى الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية

The level of psychological stress in a sample of adolescent high school students

د. نجيبة بكيري، جامعة جيجل، مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي والثانوي،الجزائر
bakiripsycho18@yahoo.fr
د. فطيمة طوبال*، جامعة سطيف-2- ، وحدة بحث " تنمية الموارد البشرية، الجزائر.
psychotobfa@gmail.com

تاريخ التسليم:(2019/01/12)، تاريخ المراجعة:(2019/03/22)،تاريخ القبول:(2019/04/14)

ملخص :

يهدف المقال الحالي إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 و19 سنة، وكذا دور مكان الدراسة في ارتفاع الضغط النفس لديهم، من خلال عرض نتائج لدراسة ميدانية أجريت بولاية سطيف، ولهذا الغرض استخدمت الدراسة مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتمدرسين بالثانوية مقسم إلى أربعة أبعاد رئيسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن المراهقين المتمدرسين بالثانوية يعانون من ضغط نفسي مرتفع، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية تعزى إلى متغير مكان الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، المراهقون، الاضطرابات السلوكية

Abstract :

The purpose of this study is to identify the level of psychological stress in a sample of adolescents aged 16 to 19 years and to find the most important ways to prevent this disorder by presenting the results of a field study conducted in the province of Sétif, for teenagers in secondary school.

The results of the study showed that adolescents in secondary school suffer from high psychological pressures and that, therefore, strategies should be developed to reduce the symptoms of this disorder.

Keywords: Psychological stress , Teenagers, Behavioural disorders.

* المؤلف المراسل: د.فتيحة طوبال، الإيميل: psychotobfa@gmail.com

مقدمة:

أجمع علماء النفس على أن المراهقة مرحلة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد، ولها تأثير بالغ في تشكيل شخصيته بعد ذلك، وتعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد، كما توصف بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، فالمراهقة عملية تغير في الجوانب البيولوجية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويعدها البعض مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء، فتتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند البنين والبنات ويرافقها تغيرات اجتماعية ونفسية معينة (ريحاني،2009،ص217)

فالمرحلة الثانوية بجوانبها الأكاديمية، الاجتماعية، النفسية والسلوكية تمثل مصادر لضغوط يتعرض لها التلاميذ في هذه المرحلة، ومن عوامل الضغط الذي يتعرض لها التلاميذ نجد الصراع مع الآباء والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها، وتوصلت دراسة حسين (2000) إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص، كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية كالانسحاب الاجتماعي وعدم التوافق.

2-إشكالية الدراسة:

إن مرحلة التعليم الثانوي تقابل أهم مرحلة عمرية وهي مرحلة المراهقة التي تعد الأشد إرهاقا للفرد، نتيجة التغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة(جسمية، اجتماعية وعقلية) والتي تؤثر على سلوكه وقيمه واتجاهاته وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها (قويدري،2015، ص6).وعليه فمرحلة المراهقة تعتبر من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على هذه المرحلة تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق، ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هي الضغوط النفسية نتيجة لتغير الأدوار. حيث يثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماما واسعا بين المختصين في مختلف الميادين كعلم النفس والطب وزيادة اهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع (kyriacau, 1987, p15)، لذا نجد الكثير من الأبحاث تجرى يوميا وفي مجالات عدة ومحورها الأساسي هو الضغط النفسي ومسبباته وطرق التغلب عليه والوقاية منه (Patel, 1991, p41)

إن فئة المراهقين تتعرض إلى العديد من الضغوطات، فإضافة إلى أنهم يتعرضون إلى ضغوط يومية فإنهم يعانون من ضغوط خاصة تفرضها طبيعة المرحلة العمرية من النمو، فقد اعتبر هول 1904 مرحلة المراهقة مرحلة الضغوط والعواصف (بن صالح ،2015، ص88).

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما ملحوظا من قبل الباحثين لدراسة الضغوط الحياتية، وما يترتب عليها من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية. (عبد الحميد،2006 ،ص01)

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي لدى المراهقين ونذكر من بينها دراسة (Patterson & Mecubbin ,1987) , (Igor & Nada ,2003) , (Hampetmeier & kummel , 2008

وعليه سنحاول في هذا المقال الإجابة على التساؤلات التالية:

– هل يعاني المراهقون المتمدرسون بالثانوية من الضغط النفسي؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية تعزى إلى متغير اختلاف الثانوية؟

3– فرضيات الدراسة:

– يعاني المراهقون المتمدرسون بالثانوية من الضغط النفسي.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية تعزى إلى متغير اختلاف الثانوية.

4–أهمية الدراسة:

– إلقاء الضوء على الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية.

– إثراء البحث العلمي من خلال التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية.

– تعتبر هذه الدراسة امتدادا لمجموعة من الدراسات والأبحاث والجهود في مجال الضغط النفسي باعتبارها من المواضيع الأكثر تناولا في العديد من العلوم.

5– أهداف الدراسة:

–معرفة مستوى الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية.

– التأكد من أنه لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية تعزى إلى متغير اختلاف الثانوية.

6– مصطلحات الدراسة:

– **الضغط النفسي:** ويعرف شيلي تايلور Chily Taylor (2008): الضغط النفسي بأنه خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغييرات بيوكيميائية، فيزيولوجية، معرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها و يمكن أن تؤدي إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره (شيلي،2008،ص 343)

ويقصد بالضغط النفسي في الدراسة الحالية على انه الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس الضغط النفسي المستخدم فيها.

-**المراهقين:** وهم التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين(16 – 19) سنة، ويدرسون بالمرحلة الثانوية بالشعب العلمية والأدبية للسنة الدراسية (2016 – 2017م).

– **المراهقة:** مرحلة ميلاد جديدة للفرد لما تتميز به من خصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة، ففي هذه المرحلة تطرأ تغيرات بيولوجية والمتمثلة في نضج الغدد التناسلية، و ظهورها بشكل مفاجئ يؤدي إلى ظهور دوافع قوية تؤثر في سلوك المراهق(Bernard, 1979,p 59)

7-الإطار النظري للدراسة:

7-1- الضغط النفسي:

إن مصطلح الضغط النفسي مصطلح لاتيني الأصل stress مشتق من الاسم اللاتيني stricturs بمعنى الشدة tight أو الضيق narrow وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني stringere بمعنى يشد to tightern (Smith ,1993, p8)

يعرفه (سيلي sely 1976): بأنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة، عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. (sely ,1976, p10)

ويعرفه (كابلان coplan 1981): بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها(coplan ,1981,p414).

ويعرف (Fontana 1989):الضغط بأنه حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن الإمكانيات، والقدرات الشخصية للكائن الحي(Fontana ,1989,p 529)

ويعرفه ريتشارد لازاروس على أنه "يتعلق بعلاقة فريدة بين الشخص ومحيطه وهي تشمل على تقييم معرفي لطلب يعيشه الشخص على أنه اختبار له، أو على أنه يتجاوز إمكاناته أو على أنه لا يمكن الاستجابة لهذا الطلب أي أن الطلب يضع راحة الشخص في خطر (Jolly,2002,p61)

7- 1 – 1- أعراض الضغط النفسي:

– الأعراض الفيزيولوجية: مثل اضطرابات في النوم، التعب، اضطرابات في الهضم والشهية، الغثيان والقيء، الصداع بأنواعه، الدوار والتعرق، تنميل الأطراف، ألام في الظهر، سرعة خفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي (الشيخاني،2003،ص ص 18-19)

– **أعراض معرفية:** مثل كثرة النسيان، صعوبة التركيز، التردد في اتخاذ القرارات، صعوبة في الاسترجاع، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، إصدار أحكام غير صائبة، التفكير غير عقلاني(عسكر،2000،ص ص45)

- **أعراض سلوكية:** تغيب عن العمل، العلاقات الوظيفية المتوترة (عبد العزيز،2005،ص 34) زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير وإفراط في التدخين، عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم ولومهم، تصعيد أخطاء الآخرين والتهكم والسخرية منهم، انخفاض في الإنتاجية ودافعية منخفضة للعمل، تزايد عدد الأخطاء .

- **أعراض انفعالية:** سرعة الانفعال والغضب والعدوانية، تقلب في المزاج والعصبية، الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، سرعة البكاء نوبات اكتئاب(عسكر،2000،ص 46-45) .

7- 2 - المراهقة:

في اللغة الأجنبية adolescence مشتق من اللغة اللاتينية adolescentia والفعل معناه" كبر "والمراهقة هي المرحلة التي ينتقل فيها الكائن الحي من الطفولة إلى الرشد، أي أن المراهقة هي الانتقال من الإتكالية إلى الاعتماد على الذات (سليم،2002،ص 385)

ويعرفها بلوش و آخرون(Bloch H. Et al) على أنها فترة تطور يتم فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، ويحدث فيها إعادة البناء الانفعالي للشخصية (Bloch, 2002,p 31)

في حين قاموس علم النفس، فيعرفها على أنّها مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية، كحب الحركة، الاستقلالية، وغناء الحياة العاطفية، وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء، ويظهر فيها التفكير المجرد، وهي مرحلة تكوين علاقات صداقة (Siallmy, 1999, p09)

و يعرف الباحث أوبسل (Aubsel)1955: المراهقة على أنّها سيرورة الاندماج النفسي للبلوغ، فحسب هذا العالم فإن المراهقة تظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغير نفسي هام يميزها عن باقي المراحل العمرية الأخرى (François ,1998,p 28)

7-3- الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس:

يعتبر الدخول في مرحلة المراهقة مرحلة هامة للغاية، فالمراهق يجد نفسه في عالم آخر، وهو عالم الكبار، فنجده يلجأ لسلوكات جديدة قصد التكيف، وعادة ما تكون سلوكات عنيفة، خاصة في المجال المدرسي (Jean-François, 2003,42)

ففي هذه المرحلة تبدأ الغرائز الجنسية العنيفة بالنمو، ففي وجهة نظر التحليل النفسي، هذه الغرائز الجنسية تخلق صراعات وضغوطات (Coslin, 2000,p 42)

وقد أثار موضوع الضغط لدى المراهقين المتمدرسين العديد من الدراسات والبحوث ومنها ما توصل إليه الباحث Frydenberg فريدنبرق عام (1997) أن اهتمامات التلميذ تقع في ثلاث فئات، وهي:

1- النجاح الدراسي في الامتحانات.

2- القيام بالعلاقات الاجتماعية (تشمل الأسرة وجماعة الرفاق).

3-القضايا المتعلقة بالمساواة بين الجنسين.

ولقد حدد جور Jore خمس فئات رئيسية للعوامل الضاغطة لدى المراهقين باعتبارها خاصة بالذات والعائلة، والأصدقاء، التفاعل بين الذات والأصدقاء، التفاعل بين الذات والأسرة.

ويشير ديالي "Dialy" إلى أن العوامل التي تشكل ضغطًا للمراهقين تشمل المتغيرات البدنية الفيزيولوجية، والانتقال من مدرسة لأخرى، تغيير العلاقات بالرفاق والوالدين، الطلاق بين الوالدين والتفكك الأسري، وفي النهاية المشاحنات اليومية.

وفي حصر للمراهقين، وجد "Frydenberg " فريدنبرق أ ن مصادر الضغوط لدى المراهقين تتمثل في درجات المدرسة، تقدير الذات، الصحة البدنية(الهرمونات البيولوجية).

وتزيد معاناة المراهق المتمدرس، حينما يقترب ميعاد الامتحانات المدرسية، حيث يريد النجاح والانتقال إلى أعلى مستوى تعليمي، وهنا تظهر مظاهر الضغط والمتمثلة في التوتر والضيق، والاضطرابات النفسية والاجتماعية، كذا السلوك المضاد اجتماعيًا (فايد،2005، ص ص 198- 204)

وقد أوضحت الدراسات أن مرحلة المراهقة تعتبر من أكثر المراحل عرضة للاضطرابات السلوكية عند التلاميذ المتمدرسين، وللمدرسة دورًا هامًا في حدوث ذلك .

ففي هذا الصدد يشير" كازدين"(Cazdin) إلى وجود عوامل تساعد على حدوث الاضطرابات السلوكية للمراهقين، منها العوامل المدرسية، والتي تعد من أبرز العوامل التي تزيد من تعرض هذه الفئة لهذه الانحرافات.

كما أوضح" الحقيل" أن المرحلة الثانوية تعد من أخطر مراحل حياته، حيث يتوقف عليها مسار حياته المستقبلي، سلبًا أو إيجابًا، ويذكر" زهران" أن في هذه المرحلة يزداد لدى الفرد الوعي الاجتماعي والميل إلى العنف، ومحاولة تحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي، ورغبته في مقاومة السلطة (الحارثي، 2008،ص86).إذن فالمراهق في المدرسة الثانوية يعاني مجموعة من الأزمات والصراعات، وذلك بسبب دراسته وتفكيره بمستقبله، فالامتحان الذي يطلب اجتيازه من أجل الدخول إلى الثانوية يواجه بضَغط، وما يزيد من شدَته، ما يعّلقه والداه من آمال على المدرسة الثانوية.

لذلك نجد بين تلاميذ المدرسة الثانوية الكثير من القلق والصراعات، والسلوك العنيف.كما تتطلب المدرسة الثانوية من المراهق جهدًا غير قليل من أجل متابعة الدراسة والانتقال من مستوى تعليمي لآخر.

ولكن يحدث أحيانًا أن يقصر التلميذ في الوصول إلى المستوى التعليمي الذي يسعى إليه، فيضطر إلى إعادة السنة في الصف نفسه، أو مواجهة مشكلات الإحباط، وقد يضطر إلى تغيير المدرسة نهائيًا، وتحمل صعوبات الإحباط من جهة، التكيف مع البيئة الجديدة من جهة ثانية. (الرفاعي، 1978، ص ص 413-418)

والواقع أ ن طبيعة العلاقة التي يكونها المراهق مع هذا الوسط المدرسي الجديد ذات تأثير كبير في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي والمهني، ولها انعكاس في بلورة شخصيته وتكوينها، هذا فضلا عن أن الشخصية تتعرض اختبارات توافقية عديدة، كّلما تعرضت لموقف مواجهة جديد، فالتكيف مع البيئة المدرسية يختلف باختلاف مستويات النّظام المدرسي، فمتطلبات التعليم الأساسي تختلف عن متطلبات التعليم الثانوي، مما يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات تكيفيه مع المواقف الجديدة (أوزي،2013، ص 95)

8- الجانب التطبيقي:

8-1- منهج الدراسة: استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج المناسب لهذه الدراسة للتعرف على مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالثانوية.

8-2- حدود الدراسة: تتحدد نتائج الدراسة الحالية بما يلي:

مكانيا: تم إجراء الدراسة على مستوى ثانوية عزوز السعيد وثانوية بوقندورة الشريف ولاية سطيف.

بشريا: تتألف عينة الدراسة من (142) تلميذا ممن تحصلوا على درجات مرتفعة من الضغط النفسي على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية على مستوى الثانويتين بولاية سطيف.

زمنيا: تم توزيع الاستبيان على عينة الدراسة وجمعه خلال الموسم الدراسي 2016-2017م.

8-3- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من (1214) تلميذ وذلك بثانوية عزوز السعيد وثانوية بوقندورة الشريف من ولاية سطيف، والجدول الموالي يبين ذلك:

جدول رقم (01) : يوضح مجتمع الدراسة

المتغيرات	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	المجموع
ثانوية عزوز السعيد	146	136	186	468
ثانوية بوقندورة الشريف	228	237	280	746
المجموع الكلي	374	373	466	1214

8-4- عينة الدراسة:تم اختيار بعض الأقسام من كل مستوى دراسي(السنة الأولى،الثانية والثالثة ثانوي) من كل ثانوية، وتم تطبيق مقياس الضغط النفسي على التلاميذ من ثانوية بوقندورة الشريف، ونفس العملية بثانوية عزوز السعيد، بعد تطبيق المقياس تم استبعاد بعض الاستمارات لعدم استيفائها شروط العينة كالكتابة على الأوراق وعدم الإجابة على كل البنود، وبعدها تم اختيار(142) تلميذا على مستوى

الثانويتين من مجموع التلاميذ الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغط النفسي،وعليه تكونت عينة الدراسة من (142) تلميذا وذلك على مستوى الثانويتين.

والجدول الموالي يبين ذلك:

جدول رقم (02): يوضح عينة الدراسة

المتغيرات	العدد
ثانوية عزوز السعيد	61
ثانوية بوقندورة الشريف	81
المجموع الكلي	142

8-5- أداة الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتمدرسين بالثانوية من إعداد الباحثة صمم خصيصا لقياس مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة، ويتضمن (42) بندًا مقسمة على أربعة أبعاد كالتالي:

- البُعد الأول يتعلق بالجانب الدراسي ويتضمن (8) بنود، البُعد الثاني يتعلق بالجانب النفسي ويتضمن (12) بندًا، البُعد الثالث يتعلق بالجانب العلائقي ويتضمن(11) بندًا، البُعد الرابع يتعلق بالجانب الفيزيولوجي ويتضمن(11) بندًا،، يتم تصحيحها باعتماد طريقة ليكرت وذلك بإعطاء ثلاث (3) درجات، في حالة الإجابة ب: تنطبق دائما، وٍ إعطاء درجتين (2) في حالة الإجابة ب:تنطبق أحيانا، وإعطاء درجة واحدة (1)في حالة الإجابة ب :تنطبق نادرا و إعطاء الدرجة الصفر(0) في حالة الإجابة ب: لا تنطبق أبدا وذلك على جميع فقرات المقياس. انظر الملحق رقم (1).

المتوسط الفرضي: ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (63)، بحيث يتم استخراج المتوسط الفرضي للمقياس بجمع قيم البدائل الأربعة (3+2+1+0) وقسمتها على عدد البدائل البالغة أربعة (4) فيكون الناتج واحد ونصف (1.5) ومن ثم يضرب في عدد فقرات المقياس (42) فيكون المتوسط الفرضي (63).

الخصائص السيكومترية للمقياس: تم حساب صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق منها:

صدق المحتوى (المنطقي): أسفر التجريب المبدئي للمقياس على عينة قوامها (30) تلميذًا وتلميذة على وضوح العبارات والتعليمات للمفحوصين و فهمهم للعبارات، وتناسب العبارات لعمر العينة.

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين منهم أساتذة التعليم العالي في علم النفس، أخصائيون نفسانيون بوحدات الكشف والمتابعة المدرسية و مستشاريين في

التربية والتوجيه المدرسي وكذا أطباء في الصحة العمومية بوحدات الكشف والمتابعة المدرسية، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات وصياغة بعض البنود بناءً على آراء السادة المحكمين والمراجعة النهائية للمفردات.

الصدق التكويني باستخدام الاتساق الداخلي: من خلال حساب معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس ومستوى دلالتها وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد قامت الباحثة باستبعاد المفردات غير الدالة.

الصدق التمييزي: بحساب المقارنة الطرفية بين درجات المجموعة الدنيا و المجموعة العليا، وقد تميز المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق.

الصدق الذاتي: استخدمت الباحثة طريقة أخرى لحساب صدق المقياس ككل وهي طريقة الصدق الذاتي، حيث أن الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة ألفا كرومباخ فوجد ر= الجذر التربيعي ل 0.87 ويساوي 0.93 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة0.01 فهو معامل صدق مرتفع .

ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمني قدره أسبوعان، وقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وكان معامل الارتباط يساوي (0.96) وهو معامل مرتفع.

طريقة ألفا كرومباخ: وكان ألفا كرومباخ α (0.87) وهو معامل مرتفع مما يتيح استعمال المقياس في الدراسة الحالية.

8-6-التحليل الإحصائي:

قمنا بالتحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

8-7- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

8-7-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على انه يعاني المراهقون المتمدرسون بالثانوية من الضغط النفسي.

جدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغط النفسي لدى عينة الدراسة	142	84.53	9,70

يلاحظ من الجدول السابق أن متوسط درجة الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية كان (84.53) وهو اكبر من المتوسط الفرضي (63) وهذا يشير إلى مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى عينة الدراسة.

وعليه نقبل الفرضية الأولى والتي تنص على انه يعاني المراهقون المتمدرسون بالثانوية من الضغط النفسي

وهذا ما تؤكده دراسة أجراها جيمس وهيتفي(1999) هدف من خلالها إلى معرفة العوامل التي تسبب الضغط النفسي في المجال الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم هذه العوامل هي ضغط الوالدين والأقران والمدرسة والخوف من الفشل في الدراسة، وفي ضوء ذلك أكدت الدراسة أهمية مصادر الضغط النفسي التي تنشأ عن مصادر خارج نطاق المدرسة مثل الأسرة والأقران والتي تحدث أثرا ضاغطا في المجال الأكاديمي. (James and hafeti, 1999, 69) ، وأكدت دراسة دايكي (dickey,1989) على أن المدرسة في حد ذاتها والعلاقة مع المعلمين هي من المسببات الأولى للضغط.(Dickey, 1989,14) ، كما وضح ماسلو (1972) أن هذا المفهوم يعود لبعض الحاجات التي تشبع من خلال الإرادة القوية في التغلب على الضغوط . (Maslow, 1972,25)، وأظهرت دراسة (rhiner, 1983) أن الضغوط التي يعاني منها التلاميذ هي التي يواجهونها في البيت والمدرسة. وبينت دراسة (Smith,1992) أن مشكلات المدرسة تسبب الضغط النفسي من خلال الأساليب المؤذية التي يتبعها بعض المعلمون، كما توضح دراسة (karcher,1994) أن الإيذاء الجسدي الذي يمارسه بعض المعلمون يولد الضغط النفسي. (Karcher, 1994,18)

فقد أشارت العديد من الدراسات أن تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها قلق المستقبل والبدائل المتاحة (مشري،2012، ص255)

8-7-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية تعزى إلى متغير اختلاف الثانوية.

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المراهقين المتمدرسين بالثانوية على أبعاد مقياس الضغط النفسي

المتغير	الثانوية	العدد	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	التباين	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	قيمة ألفا	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	بوقندورة الشريف	81	77.23	136.5	81.98	1.15	2.42	0.05	غير دالة
	عزوز السعيد	61	84.53	214.5	94.28				

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة ت المحسوبة (1.76) عند مستوى ألفا تساوي (0.05) اصغر من قيمة ت الجدولية (2.29)، وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى الثانويتين، وعليه نقبل الفرضية الثانية والتي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية تعزى إلى متغير اختلاف الثانوية، وهذا راجع إلى وجود الثانويتين في منطقتين متقاربتين مكانيا، ثقافيا واجتماعيا، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة هيثم محمد النادر(2014) الذي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير المكان.

وتعزى هذه النتيجة أيضا إلى أن التلاميذ لديهم نفس الرؤية بالنسبة لهدف الدراسة ونوعيتها كما لديهم تصور سابق لمستقبل حياتهم المهنية، وفي هذا الإطار أشارت نتائج العديد من الدراسات أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من الضغط النفسي متعددة منها قلق المستقبل والبدائل المتاحة، ففي دراسة كوزما و كنيدي التي أجريت على عينة قوامها 423 طالبا تتراوح أعمارهم بين 16-18 بهدف الكشف عن مصادر الضغط النفسي كما يدركها الطلبة تبين أن أعلى مصادر هذه الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها والقلق على المستقبل وتعددت خيارات الوظيفة.(مشري ،2012، ص255)

خاتمة:

تبين لنا من نتائج دراستنا أن لدى المراهقون المتمدرسون بالثانوية مستوى عالي من الضغط النفسي، وهذا ينعكس سلبيا على الصحة الجسدية لهم، كما توصلنا إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية تعزى إلى متغير اختلاف الثانوية، وهذا راجع إلى وجود الثانويتين في منطقتين متقاربتين مكانيا، ثقافيا واجتماعيا.

وعليه وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية، ومن منطلق أن أهمية الدراسة العلمية تكشف العديد من النقاط البحثية المثيرة لاهتمام الباحثين المهتمين بالموضوع للقيام بأبحاث جديدة وجب إجراء دراسات تهتم بفئة المراهقون المتمدرسون بالثانوية لأنها فئة محرومة من الدعم النفسي، وإعادة النظر والكشف عن مشكلات النفسية والانفعالية والوجدانية التي تصادف المراهقون المتمدرسون بالثانوية ومعرفة أبعادها وأسبابها.

- قائمة المراجع:

أولا – المراجع باللغة العربية:

- أحمد أوزي، محمد عبد الفتاح (2013): *المراهق والحياة المدرسية*، ط1، المغرب: الشركة المغربية للطباعة والنشر.

- بن صالح هداية (2015): الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية، *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، عدد11، ص86–97، جامعة حمة لخضر، الوادي، الجزائر.

- حسين علي فايد (2005): *المشكلات النفسية والاجتماعية ورؤية تفسيرية*، ط1، القاهرة: دار طيبة للنشر والتوزيع.

- زيد عبد الزايد أحمد الحارثي (2008): *إسهام الإعلام التربوي في تحقيق الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، بمدينة مكة المكرمة، من وجهة نظر مديري وكلاء المدارس والمشرفين التربويين*، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإدارة التربوية والتخطيط، جامعة أم القرى،كلية التربية، المملكة العربية السعودية.

- سلاف مشري (2012): الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين شهادة البكالوريا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر، *مجلة العلوم الإنسانية*، العدد8،ص 253–280، جامعة الوادي، الجزائر.

- سليمان ريحاني، مي الذويب، وعز الرشدان (2009): أنماط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون وأثرها في تكيفهم النفسي، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مجلد5 ، عدد 3 ، 2009،217– 231.

- سليم مريم (2002): *علم نفس النمو*، ط1،مجلد1،، بيروت: دار النهضة العربية.

- سمير شيخاني (2003) : *الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة*، ط1، بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.

- شيلي تايلور (2008): *علم النفس الصحي*، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود، الطبعة الأولى، عمان الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

- عبد الحميد راشد وآخرون (2006): *جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس*، ندوة علم النفس وجودة الحياة، 19 ديسمبر، ص 01، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

- علي عسكر(2000): *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، ط1، الكويت: دار الكتاب الحديث.

-علي قويدري (2015): *تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية ومستوى العصابية لدى عينة من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا*، (رسالة دكتوراه)، سطيف2، الجزائر.

-عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005): *سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي*، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- نعيم الرفاعي (1978): *الصحة النفسية*، ط5، دمشق: دار العلمية للنشر والتوزيع.

ثانيا – المراجع باللغة الأجنبية:

- Bloch .H, (2002) *: Adolescents violents*, *clinique et prévention*, Paris, Éd Dunod.

-Coplan, G, D. (1981): mastery of stress, psychosocial Aspects. *Amer Journal of psychist.* Vol. 52. No. 4. P.P. 413. 420.

-Dickey, Joannap et Phyllis Henderson (1989): what yong children say about stress and coping in school*, j.health education*, vol, 2, p.14.17.

-Fontana. D(1989) : managing stress , *British psychological society and routledge* 1td,11new. Fetter, London.

-François richard (1998) : *les troubles psychiques à l'adolescence***,** 2em éd, Paris Edition Masson.

-James, R and Hafeti (1999): *school maladjustment in young children: teacher ratings in Rochester*, compared school psychology international, v7.

- Jean François Mattei (2003): Rapport sur la violences et santé, *nt du Haut Comité de la santé publique*, Paris.

-Jolly Anne (2002): *Stress et traumatisme: Approche psychologique De l'expérience d'enseignements victime de violence*, thèse obtenue De grade de docteur de l'université de reins, Décembre. Paris.

-Karcher, Christopher (1994): *post troamatic stress disorder in children as result of violence*, doctoral, research paper, Biola University, South African.

-Maslow, A .h (1972): motivation and personality 2nd, Harper & Row, New York.

- Kyriacou, Chris (1987): *teacher, stress and burant an international review educational .research,* 146-152, Published online: 09 Jul2006,https://doi.org/10.1080/0013188870290207

-Patel (1991): *teachers managing stress and preventing burant and professional kealth solution*, edition, London: the falmer press.

27- Bernard. P (1979) *: développement de la personnalité,* 5éme édition, paris : Masson.
28- Pierre Coslin (2000) : *entrée dans l'adolescence*, éd académie de Paris.
29-Selye, H. (1976): *The stress of life*, New York, MC. Grow Hill.
30-Smith.J.c (1993): *understanding stress and coping*, New York macmillantns.
31-Sillamy .N, (1999) : *Dictionnaire de la psychologie*, Paris, Larousse.

قائمة الملاحق:

الملحق رقم (1): مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية.

تعليمة مقياس الضغط النفسي :

يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع الإشارة(x) تحت الإجابة التي تناسبك، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك.

– إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

شكرا على التعاون

	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)				
2	أشعر أني متعب نفسيا				
3	اشعر بنقص المكانة و الاحترام عند الأخريين				
4	أعاني من سرعة خفقان القلب.				
5	أعاني من كثرة النسيان				
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الأخريين بما يجول في خاطري				
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
8	أعاني من مشاكل هضمية				
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.				

10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية.				
12	أعاني من صداع متكرر				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
15	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي				
16	أعاني صعوبة في النوم				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له				
18	اشعر إني مهموم دائما				
19	لا أثق في الناس				
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب				
21	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة				
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها				
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.				
24	أعاني صعوبة في التنفس				
25	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية				
26	أشعر بأني فاشل				
27	علاقاتي بعائلتي متوترة				
28	أعاني من اضطرابات في الشهية				
29	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية				
30	أشعر بالحزن معظم الأوقات				
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم				

32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت				
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر				
34	لا أحد يفهمني				
35	أشكو من الغثيان				
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط				
37	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.				
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم				
39	أشعر باني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات				
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخلالقسم.				
41	أعاني من الارتعاش				
42	أخاف من الفشل الدراسي				