مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة
Issn: 2773-3602 Eissn: 2773-4498
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/788
المجلد: 03 العدد: 01(2023) ص 94/89

دراسة مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

Study of stress levels among secondary school students

دهلي هني	بن هيبة تاج الدين	قيصاري علي	سعيدي زروقي جمال	ماحي صفيان
جامعة الشلف (الجزائر)	جامعة الشلف (الجزائر)	جامعة الشلف (الجزائر)	جامعة الشلف (الجزائر)	جامعة الشلف (الجزائر)
hennidehli@gmail.com	t.benhiba@univ-chlef.dz	a.kissari@univ-chlef.dz	djamalists@hotmail.com	s.mahi@univ-chlef.dz

معلومات المقال

تاريخ الارسال:
2023/02/28
تاريخ القبول:
2023/03/08

الكلمات المفتاحية:
- ✓ الضغوط النفسية:
- ✓ تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي:
- ✓ مرحلة المراهقة:

الملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، حيث استخدما الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، وقد تألفت عينة الدراسة من 60 تلميذ وتلميذة، وبغرض جمع المعلومات تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المؤلف من 24 عبارة، ولمعالجة البيانات احصائيا تم استخدام كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا اختبار تحليل التباين لمعرفة الفروق بين المستويات الدراسية الثلاثة، وقد توصل الباحثان في الأخير الى ان مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية والأولى ثانوي يقع عند مستوى منخفض، بينما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة يقع عند مستوى مرتفع.

Article info

Received
28/02/2023
Accepted
08/03/2023

Keywords:
- ✓ *Psychological stress::*
- ✓ *Secondary school students::*
- ✓ *Adolescence:*

Abstract : (not more than 10 Lines)

The study aims to identify the levels of psychological stress among secondary education students, where the researchers used in this study the descriptive approach to suit the nature of the study, and the study sample consisted of 60 male and female students. In order to collect information, the psychological stress scale consisting of 24 phrases was used, and to process the data statistically, both the arithmetic mean and standard deviation were used, as well as the analysis of variance test to find out the differences between the three school levels, and the researchers finally found that the level of psychological stress among students of the second and first year of secondary school is located at a low level, while the level of psychological stress among students of the third year is located at a high level.

*المؤلف المرسل: ماحي صفيان
البريد الالكتروني للمرسل: s.mahi@univ-chlef.dz

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة
Issn: 2773-3602 Eissn: 2773-4498
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/788
المجلد: 03 العدد: 01(2023) ص89/94

مقدمة وإشكالية البحث:

يتعرض الانسان في هذا العالم الى الكثير من الضغوط النفسية التي هي نتاج عدة عوامل فرضتها الظروف الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية منها، فلا يخلو مجتمع بمختلف فئاته الا و يمر افراده بمجموعة من المشاكل التي تنعكس سلبا على أدائهم سواء كانوا ارباب اسر او شباب او مراهقين، حيث يعتبر المراهق اكثر عرضة لهذه المخاطر الناجمة عن الأسباب السالفة الذكر، حيث تعتبر مرحلة المراهقة الجسر الرابط بين الطفولة ومرحلة الرشد، وهي من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان، كما تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة والتي تتسم بالتحديد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ذلك لأنها على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين شخصية الفرد وتتميز هذه المرحلة بتدرج من مرحلة تتصف بالاعتمادية إلي مرحلة تتصف بالاستقلالية في جميع النواحي .

تعتبر المراهقة من أصعب المراحل الحياتية لأنها تشمل تغيرات عقلية وجسمية وتتميز بخاصية النمو السريع غير المنظم، وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي، فهي مرحلة مليئة بالمشكلات النفسية وصعوبة التوافق.

فالفرد في عملية نموه حسب نظرية ليفين يكون معرضا للضغوط متنوعة من الخارج بالإضافة الى ضغوط التوترات من الداخل تلك الناجمة عن عدم التوازن بين الفرد وبيئته الفيزيقية والسيكولوجية وبهذا الصدد فإن أكبر التوترات تكون ناتجة بفعل القوى الفاعلة في البيئة الاجتماعية. (الحسناوي، 2020)

فالضغوط النفسية هي عبارة عن حالات او ظروف او مثيرات يدركها الفرد كمهددات أو انها متطلب يتسبب بإيذاء العقل والجسد (محمد، 2016)، كما انها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وتؤدي الى اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد (محمود، 2002) ، ويمكن القول انها كل ما يواجه الفرد من صعوبات تفوق قدراته وتنعكس سلبا على صحته النفسية والجسدية، وسوف نحاول من خلال هذه الدراسة الكشف على مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

1- تساؤلات الدراسة:

- ✓ ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة)؟

2-فرضيات الدراسة:

- ✓ مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يقع عند تقدير المتوسط.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة).

3-اهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- ✓ معرفة فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة).

4-مصطلحات الدراسة:

4-1-مرحلة المراهقة:

يؤكد العلم الحديث أن المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، ولذلك لابد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعتري الكائن البشري أثناء الفترة العصيبة من حياته الانفعالية لا تصلها اتصالا وثيقا بسعادته أو بؤسه.

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

يعرفها " راجح " علم إنما تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد، وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج **(احمد، 1987، صفحة 35)**

4-2-خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة التعليم الثانوية:

تتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني، فيستعيد الفتى والفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة.

ويزداد نمو العضلات كالجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى الاتزان الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجه البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتهما الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، بالنسبة للفتاة تتميز بالطراوة والليونة، ويتحسن شكل القوام، ويزداد حجم القلب، ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية بالتحسن والرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة كبيرة.

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.

بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية.

كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة يساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز الرياضي والجمباز الحديث وتساهم عملية التدريب المنظم في الدخول إلى المستويات الرياضية العالية. **(بسيوني و فيصل ، 1992)**

4-3-الضغوط النفسية:

علاقة محددة بين الشخص والبيئة تم تقييمها من قبل الشخص بوصفها شاقة او انها تتخطى موارده أو مواردها وتشكل خطرا على رفاهيته أو رفاهيتها. (حسن، 2020)

قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الاخر. (نبهان، 2014)

5- الدراسات السابقة:

- ✓ قامت الباحثان " مها أركان حسن وإسماعيل إبراهيم علي 2018" بدراسة بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"، حيث هدفت الدراسة الى التعرف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذا الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة علة وفق متغيري الجنس (ذكور واناث) والتخصص الدراسي (علمي وادبي)، حيث تألفت عينة البحث من 330 طالب وطالبة، وقد توصل الباحثان الى النتائج الاتية:

  يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية.

  وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيري الجنس (ذكور- اناث) والتخصص الدراسي (علمي-انساني) لدى الطلبة. (حسن و اسماعيل ابراهيم، 2018)

- ✓ قام الباحث " عدي جبر كاظم القريشي 2022" حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، كما تألفت عينة البحث من 200 طالب وطالبة، ومن اجل قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة قام الباحث ببناء مقياس يتألف من 20 عبارة، واستخدم الباحث برنامج (spss) لمعالجة البيانات احصائيا، وفي الأخير توصل الباحث الى ان طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من الضغوط النفسية، كما انه توجد فروق دالة احصائيا وفقا لمتغير الجنس ولصالح الاناث. (القرشي، 2022)

6-المنهج المستخدم:

استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

7- عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من 90 تلميذ وتلميذة في مرحلة التعليم الثانوي يمثلون المستويات التعلمية الثلاثة.

(15 تلميذ و15 تلميذة من كل مستوى تعليمي)

8- أدوات الدراسة:

استخدام الباحثان في هذا الدراسة مقياس الضغوط النفسية المصمم من طرف "الجميلي 2007" التي استندت الى نظرية لازاروس، الذي عرف الضغوط النفسية بأنها: " مجموعة من ردود الأفعال النفسية، والجسمية، للمثيرات الصادمة التي يواجهها الفرد في حياته"

يتألف المقياس من 24 عبارة، وضعت لها خمسة بدائل هي :(تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي ابدا)، بأوزان (5،4،3،2،1) على التوالي.

9-الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثان في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

المتوسط الفرضي

اختبار تحليل التباين

10- عرض ومناقشة النتائج:

10-1-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

✓ **نص الفرضية الأولى:**

مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يقع عند تقدير المتوسط.

جدول رقم يمثل مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب المستوى الدراسي (ن= 30).

الأساليب الإحصائية / المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المستوى
السنة الأولى ثانوي	62,80	12,57	72	منخفض
السنة الثانية ثانوي	52,50	11,21	72	منخفض
السنة الثالثة ثانوي	76,00	19,12	72	مرتفع

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) الذي يمثل مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب المستوى الدراسي، ان مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية يقع عند تقدير منخفض حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي 62,80 وهو اقل من قيمة المتوسط الفرضي البالغ 72، بينما بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الثانية ثانوي 52,50 وهو اقل من قيمة المتوسط الفرضي أيضا البالغ 72، بينما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة يقع عند تقدير المرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهم 76 وهو اكبر من قيمة المتوسط الفرضي البالغ 72.

10-2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

✓ نص الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة).

الجدول رقم (02) يوضح مقدار التباين بين التلاميذ في مستوى الضغوط النفسية حسب المستويات التعليمية الثلاثة (المستوي الاول، المستوي الثاني، المستوي الثالث).

المستوى	مقدار التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف"	مستوى الدلالة	قيمة " p "
مستوى الضغوط النفسية	بين(مج)	8325,80	2	4612,90	19,22	0,05	*0,000
	داخل (مج)	18840,30	87	216,55			
	(مج) الكلي	27166,10	89				دال

دال عندما تكون قيمة "P" اقل او تساوي 0.05

جدول رقم (03) يمثل الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير المستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة) عن طريق اختبار Tukey

المستوى الدراسي		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
السنة الثالثة	السنة الثانية	23.50000*	3.79961	.000
	السنة الاولى	13.20000*	3.79961	.002
السنة الثانية	السنة الثالثة	-23.50000*	3.79961	.000
	السنة الاولى	-10.30000*	3.79961	.022
السنة الاولى	السنة الثالثة	-13.20000*	3.79961	.002
	السنة الثانية	10.30000*	3.79961	.022

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل او تساوي0.05

مناقشة وتحليل نتائج:

انطلاقا من نتائج الجدولين رقم (03،02) يتضح لنا انه توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية بين تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير المستوى الدراسي، حيث نلاحظ ان تلاميذ السنة الثانية ثانوي يتميزون بضغوط نفسية منخفضة مقارنة بتلاميذ السنة الأولى ثانوي، بينما يتميز تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بضغوط نفسية مرتفعة مقارنة بتلاميذ السنة الثانية والأولى، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى ان تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي يعانون من ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية لانهم مقبلون على شهادة البكالوريا بتالي قد ينتج عن ذلك خوف من الفشل، لذلك وجب التعامل مع هذه الضغوط بطريقة إيجابيا كي لا يؤثر هذا الضغط على مستواهم الدراسي، فالضغوط النفسية اذا استمرت مدة قصيرة فإن الفرد يتعامل معها بنجاح من دون ان تسبب تأثيرات نفسية وبدنية، اما اذا استمرت مدة طويلة فإنها تعرض الفرد ولا سيما المراهق الى مخاطر كبيرة تهدد صحته وتشعره بالألم وعدم الارتياح. (خضير، 1994)

الاستنتاجات:

مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي يقع عند مستوى منخفض.

مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي يقع عند مستوى منخفض.

مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي يقع عند مستوى مرتفع.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة).

مستوى الضغوط النفسية لتلاميذ السنة الثانية أفضل من تلاميذ السنة الأولى والسنة الثالثة.

11-قائمة المراجع:

اسماء عبد الحسين محمد. (2016). الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل وعلاقتها بالحياة الهانئة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، 332-361.

السلطاني ناجح كريم خضير. (1994). الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة. *اطروحة دكتوراه* . كلية التربية جامعة بغداد.

العامرية عبد الله بن نهان. (2014). ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية. عمان ، جامعة نزوى.

حيدر فاضل حسن. (2020). الضغوط وتأثيرها في الصحة النفسية والجسمية . *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، 575-588.

سمير كامل احمد. (1987). *سيكولوجية نمو الطفل*. القاهرة : مركز الإسكندرية للكتاب.

شقير زينب محمود. (2002). *الشخصية السوية والشخصية المضطربة* . القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عدي جابر كاظم القرشي. (2022). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. *مجلة النسق*، 424-443.

على داخل جبر الحسناوي. (2020). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة ذي قار . *مجلة ديالى* ، 611-637.

محمد عوض بسيوني، و ياسين الشاطي فيصل . (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية* (الإصدار 2). ديوان المطبوعات الجامعية.

مها أركان حسن، و علي اسماعيل ابراهيم. (2018). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة . *مركز البحوث النفسية* ، 169-192.