مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية
المجلد 41 العدد 3 (2025): 27- 46

Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences
Vo. 41 No. 3 (2025): 27 - 46

الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة حمص

إيمان رافع دندي [*1]، ثراء جرجس الجروس [2]

[*1] أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية الثالثة، جامعة دمشق.
(iman.dandy@damascusuniversity.edu.sy)

[2] مدرّس، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية الثالثة، جامعة دمشق.
(Tharaa1gaross@damascusuniversity.edu.sy)

الملخص:

هدف البحث إلى تعرف مستوى الضغوط النفسية المدرسية وأهم الضغوط المدرسية لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية العامة، ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية المدرسية والاكتئاب وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، ولتحقيق أهداف البحث تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (325) من طلبة الشهادة الثانوية العامة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدرسية من إعداد الحميد (2020)، ومقياس بيك للاكتئاب.

وأظهرت النتائج وجود درجة مرتفعة من الضغوط النفسية المدرسية لدى أفراد عينة البحث، وكانت أهم الضغوط النفسية المدرسية التي تواجه عينة البحث: الواجبات المنزلية ويليها البيئة المدرسية ثم العلاقات الاجتماعية في المدرسة ثم الامتحانات ثم المنهاج المدرسي وأخيراً العلاقات في الأسرة. كما توصل البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، بينما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ومتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة العلمي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية المدرسية، الاكتئاب.

تاريخ الإيداع: 23/2/2024
تاريخ القبول: 3/7/2024

حقوق النشر: جامعة دمشق – سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC BY-NC-SA 04

ISSN: 2789-6390 (online)
https://journal.damascusuniversity.edu.sy

School Psychological Stress and its Relationship to Depression among a Sample of Secondary School Students in the City of Homs

Iman Rafeh Dandy[*1], Tharaa George Gaross[2]

1 * Assistant Professor, Department of psychological counseling-Third College of Education- Damascus University

(iman.dandy@damascusuniversity.edu.sy)

2 Lecturer, Department of psychological counseling-Third College of Education- Damascus University

(Tharaa1gaross@damascusuniversity.edu.sy)

Received: 23/2/2024
Accepted: 3/7/2024

Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC **BY- NC-SA**

Abstract:

The research aimed to identify the level of school psychological stress and the most important school stress among a sample of general secondary school certificate students, and to know the differences in school psychological stress and depression according to the variables of gender and academic specialization. To achieve the research objectives, the descriptive analytical approach was followed, and the sample consisted of (325) certificate students. General secondary school, and the School Psychological Stress Scale prepared by Al-Hamid (2020) and the Beck Depression Scale were used.

The results showed a high degree of school psychological pressures among members of the research sample. The most important school psychological pressures facing the research sample were: home duties, followed by the school environment, then social relationships at school, then exams, then the school curriculum, and finally relationships in the family. The research also found that there were no statistically significant differences in school psychological stress according to the variables of gender and academic specialization, while there were statistically significant differences in depression according to the gender variable in favor of females and the academic specialization variable in favor of scientific students.

Key Words: School Psychological Stress, Depression.

أولاً: المقدمة Introduction:

تعد الضغوط النفسية من أكثر الأمور شيوعاً في حياة الأفراد في الوقت الحالي، حيث أنها تؤثر على مختلف جوانب الحياة سواءً كان ذلك في مجال الدراسة أو العمل، أو العلاقات الاجتماعية، أو الأسرية.

وبالرغم من كون المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية من حيث الأهمية بعد الأسرة ومن حيث مكانتها في التأثير على الفرد ورعايته، بالإضافة إلى صقل شخصيته، وتنمية مهاراته، وقدراته، وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات كما أنها تعمل على تهيئة الجو المناسب لهم معتمدة في ذلك على مبدأ التطور المستمر من حيث البرامج والوسائل والطرق الأدائية مع توفر السبل الناجحة في تحقيق النمو السليم والمتكامل من جميع النواحي العقلية والجسدية والاجتماعية والمدرسية إلا أنه في الوقت نفسه، يمكن أن تمثل مصدراً للضغوط النفسية المدرسية[1] التي تنتج عن صعوبة المناهج وعدم مراعاتها للفروق الفردية بين الطلبة وكذلك من النظام المدرسي القاسي وكثافة الموضوعات الدراسية والامتحانات وما تسببه للطلبة من قلق وتوتر واكتئاب وكذلك كثافة الواجبات المنزلية التي تمنع الطلبة من ممارسة هواياتهم والاستمتاع بباقي يومهم (الحميد،2020، 1).

وتعد الضغوط النفسية التي يواجهها التلاميذ في المدرسة نتيجة أحداث دراسية ضاغطة من أهم مسببات القلق والعدوان والاكتئاب والانخفاض في التحصيل الدراسي ومن ثم الفشل وكراهية المدرسة (وقادي وخليفة،2020 ،5). فيشير إبراهيم إلى أن الضغط المدرسي عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفسية والاجتماعية والبيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنه مصدر التوتر والقلق النفسي (إبراهيم ، 2009، 3).

وتكون هذه الضغوط النفسية المدرسية في المراحل الدراسية المختلفة وخاصة المرحلة الثانوية، باعتبارها مرحلة مصيرية في حياتهم إذ يقبلون في نهايتها على امتحان الشهادة الثانوية مما يجعلهم أكثر الفئات تعرضاً للضغوط المختلفة المدرسية والنفسية والاجتماعية، وهذا لما يتطلبه امتحان الشهادة الثانوية من مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي، واستيعاب مواد الدراسة والتعامل مع استعمال الزمن المكثف، والتحضير الجيد للامتحان والمذاكرة الدائمة (بن عباد وعيسو،2021، 2).

وقد أشار (العدوي وآخرون، 2018) إلى أن طلبة امتحان شهادة الدراسة الثانوية يعانون الخوف من المجهول، إضافة لعدم الثقة بالنفس، كما توصل كل من (الهواري،2021 والنجار وأبو الفضل،2021) إلى أن الطالب المقبل على امتحان شهادة الدراسة الثانوية يكون أكثر توتراً، وعرضة للضغوط النفسية والاجتماعية، نتيجة العبْ الدراسي، والتوقعات المبالغ فيها من قبل الأسرة، والمدرسين والتلاميذ أنفسهم. وتوصلت دراسة (شحادة ،2024) في دمشق بأن الضغوط النفسية لدى طلبة الصف الثالث الثانوي كانت منتشرة بشكل مرتفع.

وتتسبب هذه الضغوط في تغييرات كبيرة على الحالة النفسية للفرد، وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى الإصابة بالاكتئاب[2] نظراً لأنها تؤثر على التوازن النفسي للفرد وتؤثر على نمط حياته.

---

[1] تعرف الضغوط النفسية المدرسية بأنها: "تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تواجه الطالب في بيئته المدرسية والأسرية، وتعوق قدراته على تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته، ويعجز عن تحمل هذه الأعباء لأنها تفوق طاقاته وقدرته وتحمله " (بو فاتح ،2012، 89).

ويعرفها (العمري) بأنها: التوترات والصعوبات التي يواجهها الطالب ويدركها في المواقف المدرسية والتي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية والى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه وصعوبة كل من الامتحانات والمناهج الدراسية (العمري ،2012، 7).

[2] يعرف بك Beck الاكتئاب هو تغير محدد في المزاج ووجود مشاعر الحزن والوحدة واللامبالاة ومفهوم سالب عن الذات مصاحب لتوبيخ الذات وتحقيرها ولومها مع الرغبة في الهروب والاختفاء والموت وتغيرات في النشاط كما تبدو في صعوبة النوم وفقدان الشهية(Beck,1967,6) .

ويعد الاكتئاب أحد المشكلات النفسية الهامة التي يواجهها الفرد، خصوصاً في العصر الحديث الذي يحتوي على الكثير من الضغوط، فالاكتئاب يمثل خبرة سيئة لها آثارها السلبية على الفرد فهو يقف خلف العديد من المشكلات التي يعاني منها الأفراد. ويوجد فرق بين الاكتئاب والأعراض الاكتئابية، فالاكتئاب مرضاً سريرياً محدداً يتم تشخيصه بواسطة المقاييس النفسية، بينما الأعراض الاكتئابية [3]التي تصيب كل شخص في فترة ما من حياته هي زملة الأعراض المؤلمة والمحزنة التي يشعر بها الفرد وتتضح من خلال الشعور بالحزن واليأس وتدني الطاقة الجسمية والصعوبات المعرفية، بالإضافة إلى الشعور بالذنب وتدني احترام الذات (عبد الخالق وآخرون ٢٠١١، 197).

فالطلبة يتعرضون في حياتهم اليومية والدراسية لمشكلات وضغوطات نفسية متعددة تسبب لهم معاناة، وتؤدى إلى ضعف أدائهم وقدرتهم على الإنجاز في جميع جوانب الحياة (عكاشة و عكاشة ، ٢٠١٦).

وأكد واتسون Watson 2020 بأن المراهقين أكثر الفئات تأثراً بالتحديات التي تقابلهم في الحياة ويحتاجون المساعدة للتعامل الصحيح مع هذه التحديات التي يمرون بها، وتتضمن هذه التحديات المواقف السلبية والمواقف غير العادية في الحياة اليومية، فقد تظهر عليهم بعض الأعراض الاكتئابية التي تؤدى إلى افتقارهم إلى دافعية الإنجاز، وصعوبة التركيز والأداء.

وفي هذا الصدد أكدت بعض الدراسات أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد قد تؤدي بهم إلى اضطرابات جسمية ونفسية وسلوكية منها دراسة وهبان (2008)، ودراسة عبد المعطي (1992) التي بينت أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية وبين المرض الجسمي والاكتئاب (عسكر ،2000، 22).

وبينت دراسة جانيت وموريس، Djanet & Morris (1984) وجود علاقة موجبة بين أحداث الحياة السلبية والاكتئاب، وتوصلت ليندا وجانيت Linda & Janet (1985) في دراستهما إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة الضاغطة غير المسيطر عليها والاكتئاب بينما ارتبطت أحداث الحياة الإيجابية سلباً بالاكتئاب (واكلي ،2014، 290)

تحاول الباحثتان من خلال دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والاكتئاب أن تلقيا الضوء على مستوى وأهم الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية، والفروق في مستوى الضغوط النفسية المدرسية والاكتئاب وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي للوصول إلى رؤية متكاملة حول هذا الموضوع قدر المستطاع.

ثانياً: الدراسات المرجعية Review Literature:

تناولت العديد من الدراسات مفهومي الضغوط النفسية والمدرسية والاكتئاب، فقد هدفت دراسة هواري (2021) في ليبيا التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس صرمان، ثم الكشف عن وجود فروق من عدمها بين متغيري (النوع، التخصص)، وتكونت عينة البحث من (368) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان كأداة جمع بيانات من عينة البحث. وأسفر البحث عن أن أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان كانت نتيجة لضغوط أحداث الحياة حيث احتلت المرتبة الأولى، ويليها ضغط الامتحانات، بينما جاء ضغط الوالدين في المرتبة الثالثة وأخيراً ضغط المدرسة في المرتبة

[3] وقد عرف (عبد الخالق وأخرون ،٢٠١١ ،١٦٨) الأعراض الاكتئابية بأنها "حالة انفعالية دائمة أو وقتية، يشعر فيها الفرد بالانقباض، والحزن، والضيق، وتكثر فيها مشاعر كالهم، والغم، والتشاؤم، والجزع، واليأس، والعجز، وهي حالة مصحوبة بأعراض مرتبطة بالجوانب المعرفية، والسلوكية، والجسمية، ومن بين هذه الأعراض: التشاؤم، وضعف التركيز، ومشكلات النوم، وافتقاد الاستمتاع، والتعب، والوحدة، ونقص تقدير الذات، والشكاوى الجسمية."

الرابعة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوع والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص والضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان ولصالح أفراد العينة الذين تخصصهم علمي. أما دراسة هاشم (2020) في دمشق هدفت إلى تعرف العلاقة بين معنى الحياة والاكتئاب النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة والتعرف على الفروق على مقاييس معنى الحياة والاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس، تم تطبيق مقياس معنى الحياة وقائمة بيك لأعراض الاكتئاب، تكونت عينة البحث من (131) ذكوراً و(190) إناثاً من طلبة السنة الرابعة من كليات جامعة دمشق، وكانت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية سلبية بين معنى الحياة والاكتئاب، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً على قائمة بيك للاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس. بينما هدفت دراسة لبكيري وصرداوي (2020) في الجزائر الكشف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين لدى عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وبلغت عينة الدراسة (164) تلميذاً وتلميذة، وطبق عليهم استبيان الضغوط النفسية المدرسية الذي أعدّه الباحثان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ، وأيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية. أما دراسة جاي(Gay,2019) في الفلبين هدفت إلى معرفة مستويات الضغوط النفسية المدرسية لدى طالب المرحلة الثانوية العليا في الفلبين، وتعرف الفروق في الضغوط المدرسية تبعاً للجنس والمستوى الاقتصادي، تألفت عينة الدراسة من (830) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، استخدم الباحث استبيان الضغط النفسي المدرسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن يعاني أفراد العينة من ضغوط نفسية مدرسية بدرجة مرتفعة ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدرسية ولا يوجد ارتباط بين الوضع الاقتصادي والضغوط النفسية المدرسية، وأهم الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها الطلبة في المرحلة الثانوية هي: الامتحانات والواجبات المنزلية والنظام التعليمي القاسي. وهناك دراسة كيشيت وآخرون(Khesht, et al, 2019) في إيران هدفت إلى معرفة العلاقة بين كل من القلق وأعراض الاكتئاب وبعض المتغيرات الأخرى لدى المراهقين، وتمثلت عينه الدراسة في (٦٦٦) من الطلاب المراهقين في شمال ايران تمثلت في (٣٤٨) من الذكور، (٣١٨) من الإناث، وتمثلت الأدوات في مقياس القلق، ومقياس الاكتئاب إعداد بيك، وأوضحت أهم النتائج أن الإناث كانت أكثر قلقاً من الذكور، وأن الذكور كانواً أكثر اكتئاباً من الإناث في العمر ما قبل ١٨ سنه، وعدم وجود فروق داله إحصائياً بين الذكور والإناث في الأعراض الاكتئابية لدى المراهقين في سن ١٨ ١٩– سنة، ووجود علاقة سالبة ودالة احصائياً بين أعراض الاكتئاب والتحصيل. كما هدفت دراسة بن ويس (2018) في الجزائر إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة الدراسة وتعرف الفروق في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والإقامة، وتألفت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة، استخدم الباحث استبيان الضغوط النفسية المدرسية من إعداد(الأنصاري2002)، وأشارت النتائج إلى لا توجد فروق في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص الدراسي ومكان الإقامة. أما دراسة داس(Das,2018) في الهند هدفت إلى تعرف العلاقة بين الضغوط النفسية الأكاديمية والصحة النفسية لدى طلبة المدارس الثانوية تألفت عينة الدراسة من (100) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، استخدم الباحث استبيان الضغوط النفسية الأكاديمية واستبيان الصحة النفسية، أشارت نتائج الدراسة إلى (51%) من طلبة المرحلة الثانوية يعانون من الضغوط النفسية الأكاديمية بمستوى متوسط وعالي، وأن هناك علاقة بين الضغوط النفسية الأكاديمية واعتلال الصحة النفسية. أيضاً هدفت دراسة روس(Rose,2018) في أسبانيا إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية في سن المراهقة والرفاهية الجسدية والنفسية، تألفت عينة الدراسة من(860) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الثانوية الاسبانية، استخدم الباحث استبيان الضغوط النفسية المدرسية واستبيان الرفاهية النفسية والجسدية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات أكثر ضغوطاً مدرسية من الذكور في مرحلة المراهقة، وأن أكثر مصادر الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها الطلبة هي ضغوط الأسرة والزملاء والواجبات المنزلية، وهناك علاقة سلبية

بين الضغوط النفسية المدرسية والرفاهية النفسية والجسدية فزيادة الضغط النفسي المدرسي تؤثر سلباً على الصحة الجسدية. بينما هدفت دراسة الطملاوي(2017) في مصر إلى كشف العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية المدرسية، وتعرف الفروق في التفكير الإيجابي والضغوط النفسية المدرسية تبعاً لمتغير الجنس تألفت عينة الدراسة من(50) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث استبيان التفكير الإيجابي من إعداده واستبيان الضغوط النفسية المدرسية من إعداد سعاد محمد عبد الغني (1998)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة سلبية بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية المدرسية، وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الإناث وجود فروق في الضغوط النفسية المدرسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وهناك دراسة ستيكيبروك وآخرون (Stikkelbroek , *et al*,2016) في هولندا هدفت التعرف على العلاقة بين الاكتئاب لدى المراهقين وأحداث الحياة اليومية السلبية، ودور التنظيم المعرفي للانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٨) مراهقاً، وتمثلت أدوات الدراسة في قائمة الاكتئاب واستبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، وأهم النتائج وجود علاقة طردية بين أحداث الحياة اليومية السلبية وأعراض الاكتئاب لدى المراهقين، وأن الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال أدت إلى زيادة أعراض الاكتئاب؛ كاللوم للذات، والتهويل، والاجترار. وقد هدفت دراسة محمد وآخرون(2014) في مصر التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية العامة، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية وقائمة بيك للاكتئاب وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والاكتئاب. في حين هدفت دراسة محسن(2013) في العراق الى قياس مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى الاكتئاب تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص وتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الرابعة من كلية التربية واستعان الباحث بمقياس الاكتئاب لـ بك، وتوصل البحث الى ان طلبة الجامعة غير مصابين بالاكتئاب كذلك اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. وقام عبد الخالق و فهمى (٢٠١٣) في مصر بدراسة هدفت التعرف علي الفروق بين الجنسين، وتحديد معدلات انتشار الأعراض الاكتئابية، لدى عينتين من الأطفال والمراهقين من مصر (٩٤٣)، ومن الكويت (١١٠٠)، وقد استخدم المقياس متعدد الأبعاد لاكتئاب الأطفال والمراهقين، من إعداد الباحث، وقد أوضحت النتائج أن الإناث أعلى من الذكور في الدرجة الكلية للاكتئاب في الدولتين.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من الدراسات السابقة ما يلي:

– تتفق الدراسة الحالية مع دراسة هواري (2021)، ودراسة لبكري وصرداوي (2020)، في تناولها الضغوط النفسية عند طلبة الشهادة الثانوية.

– تتفق الدراسة الحالية مع دراسة هاشم (2020)، ودراسة كيشيت وآخرون (2019)، ودراسة محسن (2013) في استخدام مقياس بيك للأكتئاب.

– تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها لمتغير الجنس، ومتغير التخصص كما في دراسة هواري(2021)، ودراسة بن ويس(2018).

– تميزت الدراسة الحالية بأنه لا يوجد على حد علم الباحثة أية دراسات في البيئة السورية تناولت الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة الشهادة الثانوية.

ثالثاً: منهج البحث وإجراءاته: Research Methodology and Procedures

منهج البحث: تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على دراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية منتظمة ودقيقة، وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها، حيث يساعد في إعطاء معلومات حقيقية دقيقة تساعد في تفسير الظواهر الإنسانية والاجتماعية، ويقدم توضيحاً للعلاقات بين الظواهر (المحمودي، 2019، 48-46)، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتُقيم وتفسر (وحود والزحيلي،2023 ،8).

وقد تم استخدام المنهج الوصفي للتعرف على مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلبة المقبلين على امتحان الشهادة الثانوية، وعلاقتها بالاكتئاب ومعرفة الفروق بين الطلبة في الضغوط النفسية المدرسية والاكتئاب في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الدراسي.

2-المجتمع الأصلي للبحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من جميع طلبة الصف الثالث الثانوي العام(من الجنسين) في المدارس الثانوية العامة الرسمية المسجلين للعام الدراسي (2023-2024) بمدينة حمص، البالغ عددهم (7532) طالباً وطالبة، بواقع(3254) طالباً، و (4278) طالبة، استناداً إلى إحصائية مديرية التربية في مدينة حمص للعام الدراسي (2023-2024)، والجدول التالي يوضح توزيع مجتمع البحث حسب الجنس(الذكور، الإناث)، والتخصص الدراسي(علمي، أدبي):

الجدول(1): توزيع مجتمع البحث

العدد الكلي	ذكور	إناث	علمي			أدبي		
			ذكور	إناث	المجموع	ذكور	إناث	المجموع
7532	3254	4278	2937	3597	6534	317	681	998

3- عينة البحث:

أجري البحث على عينة مكونة من (325) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام تمثل نسبة (4,3%) من المجتمع الأصلي للبحث، بواقع (134) طالباً و (191) طالبة، منهم (208) طالباً وطالبة تخصص علمي، و (117) طالباً وطالبة تخصص أدبي. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتيسرة من أربع مناطق تعليمية مدرستان للذكور ومدرستان للإناث.

4-أدوات البحث: استخدمت الباحثتان الأداتين الآتيتين:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية المدرسية: تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدرسية من إعداد الحميد (2020). يتكون المقياس من (54) عبارة تصف الضغوط النفسية المدرسية، والإجابة عن الأسئلة تتم في أربع مستويات (لا يشعرني بالضغط1، يشعرني بضغط خفيف2، يشعرني بضغط متوسط3، يشعرني بضغط شديد4). والعبارات مصاغة جميعها في اتجاه إدراك الضغوط النفسية المدرسية، وتتراوح الدرجة على كل عبارة ما بين درجة واحدة إلى أربع درجات وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين(216- 54) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة معاناة الفرد من الضغوط النفسية المدرسية. وتتوزع البنود الخاصة بالمقياس على ستة أبعاد وفق الآتي:

البعد الأول: البيئة المدرسية، وعباراته (1، 7، 12، 18، 23، 26، 32، 40، 43،46).

البعد الثاني: المنهاج المدرسي، وعبارته (2، 13، 19، 24، 27، 33).

البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية في المدرسة، وعباراته (3، 8، 14، 25، 28، 34،36، 37، 44 ، 47 ،49، 50 ،51، 52 ،53).

البعد الرابع: العلاقات في الأسرة، وعباراته (4، 9 ،15، 20 ،29، 38 ،41).

البعد الخامس: الامتحانات، وعباراته (5 ،10 ، 16 ، 21 ،30 ، 35 ، 39 ، 42 ، 45 ،48، 54).

البعد السادس: الواجبات المنزلية، وعباراته (6، 11، 17، 22 ،31).

تم التحقق من صدق وثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

صدق المقياس:

-صدق المحتوى: تم تقديم المقياس إلى مجموعة من المحكمين تتألف من(10) من أساتذة كلية التربية في جامعة دمشق المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وأجريت التعديلات اللازمة لبعض العبارات وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (54) عبارة موزعة على ستة أبعاد تضم أشكال الضغوط النفسية المدرسية.

-الصدق العاملي: تم التحقق من صدق البنية العالمية من خلال تحليل العامل الاستكشافي للمكونات الأساسية للبنود التي يتكون منها استبيان بصورته الأولية وقد بلغ عددها (54) عبارة قبل وبعد التحليل المتعامد فيرمكس. كما تم تحديد تجانس عينة البحث وكفايتها من خلال تطبيق الامتحان الأول محك كايزر-ماير -أولكن (Kaiser- Meyer- Olkin of Sampling Adequace Bartlett) وهو يختبر الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه، ولا بد أن تكون قيمته أكبر من (0,05)، ولابد أن تكون قيمة الاحتمال لاختبار بارتليت أصغر من (0,05) وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (2): نتائج محك كايزرماير أولكن لإمكانية الاستفادة من التحليل العاملي

قيمة محك كايزر وماير وأولكن Kaiser-Meyer-Olkinr		.883
محك بارتليت	قيمة كاي مربعChi-Square	8688.993
	درجة الحرية	1431
	قيمة الاحتمال	.000

يتضح من نتائج الجدول (2) أن قيمة محك كايزر ماي أولكن أكبر من (0,05) كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارتليت أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يشير إلى إمكانية الاستفادة من إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل التدوير وبالتدوير المتعامد. وقد أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قبول التدوير قيم الشيوع المنتزع والأولي بطريقة التحليل الاستكشافي بعد التدوير. وقد أظهرت نتائج التحليل ست عوامل وكل عامل مكون من عدد من البنود حيث تكون البعد الأول (14) عبارة والبعد الثاني(12) عبارة بينما تكون البعد الثالث من (8) عبارات أما البعد الرابع كذلك تكون من (8) عبارات بينما البعد الخامس فتكون من (7) عبارت وأخيراً البعد السادس وتكون من (5) عبارات.

- صدق المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي):

جرى ذلك بوساطة اختيار أعلى وأدنى (25%) من الدرجات على مقياس الضغوط النفسية المدرسية للدرجات الخاصة بعينة الدراسة السيكومترية، ثم جرى حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الربيعين الأعلى والأدنى بوساطة اختبار ت ستودنت. وأشارت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة (0,00) أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي(0.01)، مما يشير إلى وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية المدرسية لصالح فئة أفراد العينة ذوي الدرجة المرتفعة مما يدل على أن المقياس يتصف بالقدرة على التمييز بين مرتفعي الدرجات ومنخفضيها على مقياس الضغوط النفسية المدرسية.

ثبات المقياس:

استخدم لقياس ثبات المقياس طريقة الثبات بالإعادة وثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وأظهرت نتائج التحليل كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول(3): ثبات مقياس الضغوط النفسية المدرسية باستخدام ثبات الإعادة ومعامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

مقياس الضغوط المدرسية	ثبات الإعادة	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان– براون
البيئة المدرسية	0,732	0.679	0.678
المنهاج الدراسي	0.726	0.567	0.701
العلاقات الاجتماعية في المدرسة	0.766	0.701	0.568
العلاقات الاسرية	0.656	0.678	0.686
الامتحانات	0.719	0.659	0.657
الواجبات المنزلية	0.678	0.760	0.760
الدرجة الكلية	0.7	0.789	0.768

يتضح من نتائج الجدول(3) أن مقياس مقياس الضغوط النفسية المدرسية يتمتع بموثوقية عالية سواء باستخدام ثبات الإعادة أو معامل ألفا كرونباخ أو بطريقة التجزئة النصفية، وقد كانت معاملات الثبات دالة إحصائياً مما يجعل المقياس صالح للاستخدام.

ثانياً: مقياس بيك للاكتئاب:

يحتوي المقياس على (21) بنداً تتدرج الإجابة عن كل بند بين (0–3) والتي قام عبد الخالق بتعريبها ونشرها في (1996) بتصريح من بيك، ثم قام رضوان بتقنينها على البيئة السورية. تتكون هذه القائمة من (21) مجموعة من العبارات (أعراض)، تحتوي كل مجموعة على أربع عبارات متدرجة في الشدة يتم تصحيحها بإعطاء الدرجات من (0–3) درجات، وكل مجموعة من مجموعات الاختبار تمثل عرضاً من أعراض الاكتئاب، وتتراوح درجة المفحوص بين (0–63) درجة، وتدل الدرجة المنخفضة على عدم معاناة من الاكتئاب، أما الدرجة المرتفعة فتشير على معاناة حقيقية من الاكتئاب. يصلح المقياس لتقدير شدة الاكتئاب لدى المتعالجين، كما تستطيع أن تكشف للفاحص الأعراض الاكتئابية المحتملة لدى الأسوياء (Beck,1987,1) (بيك وستير،1996،8).

وتتمتع الصيغة المقننة على البيئة السورية بثبات نسبي دال عند إعادة تطبيق المقياس بفاصل أسبوع على عينتين الأولى من طلاب الجامعة والثانية من طلاب المرحلة الثانوية، وقد بلغ (0.87) لطلاب الجامعة و(0.54) لطلاب الثانوي . ويتصف بصدق المحك مرتفع مع كل من مقياس القلق الاجتماعي ومقياس التشاؤم تعريب عبد الخالق على التوالي (0.57) (0.88) ، كما بلغ مع مقياس اليأس لبيك تعريب الأنصاري (0.46) وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة (رضوان،2003، 470).

وقامت الجروس بدراسة سيكومترية لمقياس بيك للاكتئاب عام (2016).

صدق المقياس:

– صدق الاتساق الداخلي :

استخدم الاتساق الداخلي لحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية فتبيّن أنّ معاملات ارتباط كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس تعدّ جوهرية عند مستوى الدلالة (0.001).

الجدول (4): ارتباط درجة كل بند من بنود مقياس الاكتئاب بالدرجة الكلية

العبارة	قيمة ر	مستوى الدلالة	العبارة	قيمة ر	مستوى الدلالة
1	**0.44	0.00	14	**0.39	0.00
2	**0.44	0.00	15	**0.38	0.00
3	**0.40	0.00	16	**0.48	0.00
4	**0.43	0.00	17	**0.46	0.00
5	**0.40	0.00	18	**0.40	0.00
6	**0.53	0.00	19	**0.43	0.00
7	**0.54	0.00	20	**0.47	0.00
8	**0.54	0.00	21	**0.30	0.00
9	**0.42	0.00			
10	**0.39	0.00			
11	**0.46	0.00			
12	**0.42	0.00			
13	**0.45	0.00			

وبالاطلاع على نتائج الجدول (4) يلاحظ ارتباط درجة كل مفردة من مفردات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى (0.001)، إذ تراوح معامل الارتباط بين (0.54–0.30)، وهذه المعاملات تشير إلى وثوقية المقياس وقدرته على قياس ما وضع لقياسه.

– الصدق التمييزي:

حسبت درجات الطلبة ورتبت تصاعدياً وأخذ الربيع الأعلى (25%) منها والربيع الأدنى (25%) واختُبرت الفروق عن طريق اختبار (ت) وكانت النتائج كالآتي:

الجدول(5): يوضّح نتائج اختبار(ت) للتّحقق من الصّدق التّمييزي لمقياس الاكتئاب

	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الربيع الأعلى	35	4.86	2.11	24.26–	69	0.00	دالة
الربيع الأدنى	36	30.33	5.85				

يتّضح من الجدول (5) أنّ مستوى الدّلالة لـ تـ المحسوبة (0.05) >(0.000) وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسّط المجموعتين لمصلحة فئة الطلاب ذوي الدّرجة المرتفعة، ما يعني أنّ المقياس يتمتّع بصدق تمييزي.

ثبات المقياس:

–الثبات بإعادة التطبيق:

حسب ثبات مقياس الاكتئاب بطريقة إعادة التطبيق، إذ طُبِّق الاختبار وبعد أسبوعين أعيد تطبيق الاختبار على العيّنة نفسها، ثم حساب الترابط بين درجات أفراد العيّنة لأدائهم على الاختبار في المرتين. فكان ثبات المقياس عند مستوى الدلالة (0.01) كما هو مبيّن في الجدول الآتي:

الجدول (6): قيمة معامل ثبات مقياس الاكتئاب باستخدام إعادة تطبيق المقياس

	الترابط	الدلالة
بيرسون	**0.69	0.01

تشير هذه النتائج إلى أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الوثوق بها، وبالتالي فإنه صالح للاستخدام.

– وحُسِب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وكانت النتائج للدرجة الكلية (0.90) مما يدل على أنّ المقياس صالح للاستخدام (الجروس،2016، 75–76).

رابعاً: النتائج والمناقشة Results and Discussion :

أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى أفراد عينة أفراد البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تقسيم درجات أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (325) طالباً وطالبة إلى ربيعيات وكانت الربيعيات كما هو موضح في الجدول(7):

الجدول (7): مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى أفراد عينة البحث

الربيع	الربيع الأول منخفض	الربيع الثاني متوسط	الربيع الثالث مرتفع	الربيع الرابع مرتفع جداً	المتوسط	الانحراف المعياري
قيمة الربيع	0–112,50	112,51–121,00	121.01–127,50	127,51–216	121,39	10,662

تبين من خلال الجدول (7) أن متوسط الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة البحث قد بلغ (121,39) وهذا يعني أن الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة البحث تقع ضمن المستوى المرتفع استناداً إلى الربيعيات الخاصة بمقياس الضغوط النفسية المدرسية (الربيع الثالث: وتتراوح فيه الدرجة من (121,01–127,50) ويكون فيه مستوى الضغوط النفسية المدرسية (مرتفع).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الشهادة الثانوية يعانون من تلك المصادر المختلفة المثيرة للضغوط النفسية الموجودة في البيئة المدرسية التي يتعرضون لها كثيراً في ظل الظروف الراهنة القاسية التي تمر بها البلاد فهم كالأفراد الآخرين في المجتمع يعيشون هذه الظروف التي تولد الضغوط النفسية التي تثقل كاهلهم بأعباء عدة في الدراسة والحياة كافة وكذلك رافق هذه الظروف تغيرات عدة في المدرسة من حيث النظام والمناهج الدراسية، فالمناهج الحديثة الكثيفة والبرنامج الدراسي اليومي الملل والواجبات المنزلية المتراكمة التي تمنع الطالب من ممارسة هوايات، وكذلك العلاقات الاجتماعية السائدة بين الطالب وزملائه، التي قد يسودها التنافس أحياناً أو يسودها العداء والغيرة كلها من شأنها أن تولد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية المدرسية.

ويمكن أيضاً تفسير المستوى المرتفع للضغوط النفسية المدرسية لدى عينة البحث بأنهم تلاميذ مقبلين على اجتياز الشهادة الثانوية، بالإضافة إلى المرحلة التي يمرون بها التي تتميز بخصائصها الانفعالية والاجتماعية، والتي يعيشها المراهق، وتعبيرها على حالة القلق والخوف والاضطراب والغموض الذي يعيشه المراهق في المدرسة أو الأسرة بمجرد تفكيره بعدم النجاح في الشهادة الثانوية أي الفشل في تحقيق الحلم، ومهما يكن فالتلميذ تراوده رغبة كبيرة في تحقيق هذا الحلم فهذا يشكل ضغط نفسي مرتفع.

وقد توصلت دراسة كل من (بن ويس2018، الراشدي 2019) إلى أن الإنهاك النفسي والضغوط النفسية منتشرة بشكل كبير بين الطلبة المقبلين على الشهادة الثانوية، كما أشار كل من (الشهري2020،200، Azim Et al.,2016) واللذين أكدا على أن امتحان الشهادة الثانوية، يعد امتحان مصيري لكل طالب، وبالتالي الطلاب المقبلين على امتحان الشهادة الثانوية دائمي التعرض للضغوط الأسرية، والمطالب الدائمة بالكثير من المسؤوليات والواجبات، لتحقيق النجاح والتفوق كما خوفهم من الفشل والانتقاد، يجعلهم عرضة للضغوط التي تستنزف طاقاتهم.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة شحادة (2024)، ودراسة (جاي2019)، ودراسة (داس 2018) بوجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية المدرسية، بينما اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (لبكيري وصرداوي 2020) بوجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية المدرسية.

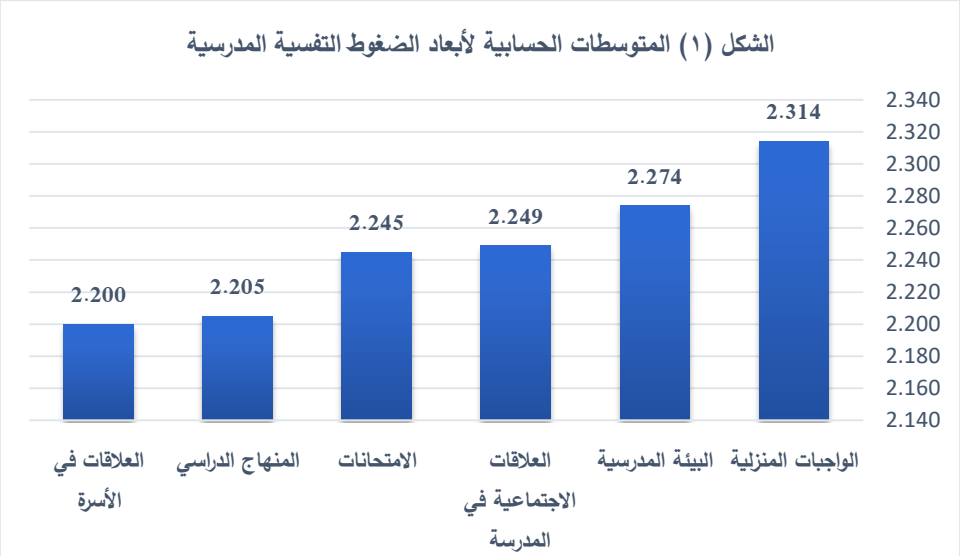
السؤال الثاني: ما هو السلم التراتبي للضغوط النفسية المدرسية لدى عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسط الموزون(المرجح) نظراً لعدم تساوي أبعاد مقياس الضغوط النفسية المدرسية من خلال جمع متوسطات بنود البعد مقسمة على عددها، كما يظهر في الجدول (8) الآتي:

الجدول (8): المتوسطات الحسابية لأبعاد الضغوط النفسية المدرسية لأفراد العينة

الضغوط النفسية المدرسية	المتوسط الحسابي	العينة الكلية
الواجبات المنزلية	2,314	325
البيئة المدرسية	2,274	
العلاقات الاجتماعية في المدرسة	2,249	
الامتحانات	2,245	
المنهاج الدراسي	2,205	
العلاقات في الأسرة	2,2	

يتبين من الجدول (8) أنه من أهم الضغوط النفسية المدرسية التي تواجه عينة البحث كان البعد المتعلق بالواجبات المنزلية حيث جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2,314)، وفي المرتبة الثانية بعد البيئة المدرسية بمتوسط حسابي (2,274)، وفي المرتبة الثالثة بعد العلاقات الاجتماعية في المدرسة بمتوسط حسابي(2,249)، وفي المرتبة الرابعة بعد الامتحانات بمتوسط حسابي(2,245)، وفي المرتبة الخامسة بعد المنهاج الدراسي بمتوسط حسابي(2,205)، وفي المرتبة السادسة والأخيرة بعد العلاقات في الأسرة بمتوسط حسابي (2,2) والشكل البياني (1) الآتي يوضح ذلك:



وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الواجبات المنزلية تشكل عبئاً وتهديداً ثقيلاً على الطالب اذ يستجيب لها بالقلق والتوتر وعدم القدرة على الموازنة بين ما عليه من واجبات وبين قدراته على انجازها ومتابعتها، وتأتي في المرتبة الثانية ضغوط البيئة المدرسية، وهي البيئة الثانية للتلميذ والذي يقضي فيها الوقت الطويل، فالثانوية وما تحويه من مرافق خاصة بالدراسة، كل هذا قد يسبب الضيق والإحباط وعدم التركيز للتلاميذ، كما أن ازدحام الصفوف بالتلاميذ، وعدم التكافؤ في توزيع التلاميذ داخل الصف الواحد، قد تسبب ضغوطاً نفسية، والنجاح لا يتحقق بالمواد الدراسية وفقط بل يجب الاهتمام أيضاً بنواحي وأنشطة أخرى في تمدرس التلاميذ. في حين احتلت العلاقات الاجتماعية في المدرسة بالمرتبة الثالثة يمكن اعتباره عاملاً هاماً في تعرض التلميذ لضغوط نفسية فالزملاء والطاقم التربوي والإداري سبب وجيه لتعرض التلاميذ لضغوط، فمهما يكن فالرفاق في المدرسة يلعبون دوراً بارزاً للدعم الاجتماعي والعاطفي، من خلال الاستماع والمرافقة ربما الدائمة طيلة اليوم الدراسي، والمساعدة في الأعمال والواجبات المدرسية المطلوب إنجازها، وكذلك المساعدة في الدمج الجيد في البيئة المدرسية، وفي نفس الوقت يمكن أن يكون الزملاء مصدراً للإزعاج والعنف والرفض لدى التلميذ، كما أن المعلمين وطريقة تعاملهم مع التلاميذ قد يكون لهم دور في إحداث ضغط نفسي، في حين أن الامتحانات احتلت المرتبة الرابعة حيث أن الطالب في فترة الامتحانات يكون الضغط لديه مضاعفاً، ويصل القلق والتوتر اعلاه مع العلم أنه حافزاً للمثابرة ولكن في حال اشتد لدى الطالب يولد نتيجة عكسية ويسبب له الكثير من المشاكل. وقد أشار (خرباش وطوبال،2016 ، 15) من أن ضغط الامتحانات، يشعر الطالب بالضيق والتهديد، وذلك لعدم التنوع بأساليبها، وتركيزها على الامتحان بحد ذاته، إضافة لخوف الطالب من نظام المراقبة، وعمليات التصحيح، والاحساس بأنها وسيلة للتهديد والرهبة. في حين أن المنهاج الدراسي احتل المرتبة الخامسة حيث أن غالبية الطلاب يحضرون قبل بداية العام الدراسي للمنهاج من حيث الدورات الصيفية ويكونوا مستعدين لكل المواد الدراسية ورغم ذلك تسبب لهم ضغطاً. أما العلاقات بالأسرة احتلت المرتبة السادسة تلعب دوراً كبيراً إما بتحفيز الطالب وخلق الجو المناسب والآمن نفسياً للدراسة ولكن ببعض الاوقات الضغط الذي تمارسه افراد الأسرة على الطالب يسبب له التوتر والتشتت بين ارضائهم وبين القيام بواجباته.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (جاي2019)، حيث كانت أهم الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها الطلبة في المرحلة الثانوية هي: الامتحانات والواجبات المنزلية والنظام التعليمي القاسي، وكذلك دراسة(روس2018) كانت أهم الضغوط النفسية المدرسية: ضغوط الأسرة والزملاء والواجبات المنزلية.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (هواري2021) حيث كانت أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية كانت نتيجة لضغوط أحداث الحياة حيث احتلت المرتبة الأولى، ويليها ضغط الامتحانات، بينما جاء ضغط الوالدين في المرتبة الثالثة وأخيراً ضغط المدرسة في المرتبة الرابعة.

فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية المدرسية ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمت معالجتها إحصائياً من خلال حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية المدرسية والاكتئاب لدى أفراد العينة، باستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول (9):

الجدول(9): معامل ارتباط بيرسون الضغوط النفسية المدرسية مع الاكتئاب لدى أفراد العينة

الضغوط النفسية المدرسية	الاكتئاب	
	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
	**0.642	0.000

**** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).**

يتبين من الجدول(9) أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية المدرسية والاكتئاب بلغت(0.642**)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية المدرسية والاكتئاب وهذا يعني أنه كلما زاد الضغوط النفسية المدرسية لدى الفرد زاد الاكتئاب لديه. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الضغوط النفسية المدرسية يمكن أن تكون سبباً رئيسياً في الإصابة بالاكتئاب نظراً لأنها تؤثر على التوازن النفسي للفرد وتؤثر على نمط حياته. فعندما يواجه طالب الشهادة الثانوية ضغوطاً نفسية مدرسية كبيرة في المدرسة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالإحباط واليأس وفقدان الأمل وعدم الرغبة في القيام بالأنشطة اليومية، وهذه الأعراض يمكن أن تتحول بالتدريج إلى حالة من الاكتئاب.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة محمد وآخرون (2014) بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والاكتئاب. ويمكن القول أن طبيعة العلاقة كسبب ونتيجة مازالت مثيرة للجدل فالعديد من الباحثين يرى أن تعرض الفرد لأحداث ضاغطة وراء زيادة أعراض الاكتئاب، والبعض الآخر يرى ان زيادة أعراض الاكتئاب وراء مبالغة الفرد في إدراك أحداث الحياة الضاغطة، والعديد من الدراسات حاولت فهم العلاقة من خلال متغيرات وسيطة فتشير نتائج دراسات كلاً من Mark and Paull1993 إلى أن انخفاض مفهوم الذات لدى حالات الاكتئاب تعد عاملاً مهماً في انخفاض أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، كما أشار Wisham and Know1993 إلى أن انخفاض فاعلية المواجهة تعد عاملاً أساسياً في إدراك الضغوط والتي تتسبب في الأعراض الاكتئابية[4] (محمد وآخرون،2014، 101).

[4] تم ذكر في المقدمة الفرق بين الاكتئاب والأعراض الاكتئابية

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية المدرسية تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدرسية باستخدام اختبار(ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (10):

الجدول (10): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدرسية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الذكور	134	120.22	10.081	1.653-	323	0.165	غير دالة
الإناث	191	122.20	11.005				

يتبين من الجدول (10) أن قيمة(ت) المحسوبة بلغت(1.653-)، وهي غير دالة إحصائياً عند(α= 0.01) ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدرسية. بمعنى أن الجنسين يمتلكون الدرجة نفسها من الأعباء المدرسية على حدٍ سواء.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور والإناث يتعرضون لنفس الضغوط النفسية المدرسية المتنوعة خاصة أنهم يدرسون في مكان واحد ونفس المرحلة الدراسية، كذلك تشابه المهام الملقاة على عاتقهم في هذه المرحلة لذلك نجد الذكور يعانون من الضغوط النفسية المدرسية نفسها التي يعاني منها الإناث نتيجة الاعباء والمهام المكثفة عليهم خلال هذه الفترة.

وقد أشار كل من (شقير وعبد الهادي، 2014، 681) و(الشهري ،2020،201) إلى أن الطلبة المقبلون على امتحان شهادة الدراسة الثانوية، يتعاملون مع ذات الإدارة والمعلمين ويتلقون مناهج التدريس ذاتها.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (جاي2019)، ودراسة (بن ويس 2018) في عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدرسية. بينما اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (هواري2021)، ودراسة (الطملاوي 2017) في وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدرسية لصالح الذكور، بينما كان الفرق لصالح الإناث في دراسة (لبكيري وصرداوي 2020).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاكتئاب تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الذكور والإناث في الاكتئاب باستخدام اختبار(ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (11):

الجدول (11): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الذكور والإناث في الاكتئاب

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الذكور	134	16.83	6.926	4.654-	323	0.001	دالة
الإناث	191	20.96	8.477				

يتبين من الجدول (11) أن قيمة(ت) المحسوبة بلغت(4.654-) ، وهي دالة إحصائياً عند(α= 0.01) ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الاكتئاب لصالح الإناث.

وقد يعود السبب في أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور إلى أن الأنثى تعيش تحت ضغوط مجتمعية وصحية في مختلف مراحل حياتها لا تتيح لها نفس المساحة الموجودة لدى الذكر، لتحقيق الأحلام والطموحات أو التعبير عن النفس، كما أن تكوينها النفسي الأكثر رقّة يجعلها أن تكون حساسة جداً تجاه أي حدث يقع معها فهي مرهفة الإحساس واستجابتها في مرحلة المراهقة أكثر مبالغة فهي تحاول الانعزال والجلوس بمفردها فتعيش حالة من الخوف والقلق من المستقبل الغامض وتشعر في كثير من الأحيان بالسوداوية والتشاؤم من الحياة. كما أن التغيُّرات الهرمونية التي تمر بها قد يجعلها أكثر عرضة للاكتئاب أكثر من الذكر.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (عبد الخالق وفهمي 2013)، في وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الاكتئاب لصالح الإناث. بينما اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (كيشيت وآخرون 2019) في وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الاكتئاب لصالح الذكور. كذلك اختلفت نتيجة البحث الحالي مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة(محسن2013) ودراسة (هاشم2020) في عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الاكتئاب.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية المدرسية تعزى إلى متغير التخصص الدراسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الضغوط النفسية المدرسية باستخدام اختبار(ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (12):

الجدول (12): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الضغوط النفسية المدرسية

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
علمي	208	120.99	10.621	0.906-	323	0.732	غير دالة
أدبي	117	122.10	10.744				

يتبين من الجدول (12) أن قيمة(ت) المحسوبة بلغت(0.906-) ، وهي غير دالة إحصائياً عند(α= 0.01)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الضغوط النفسية المدرسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة الشهادة الثانوية لديهم معاناة شديدة من الضغوط التي تواجههم في حياتهم اليومية والتي لها انعكاساتها السلبية على حياتهم ومستقبلهم في كلا الفرعين العلمي والأدبي. ويمكن تفسير ذلك وفقاً للبناء المعرفي الذي قد يقترن بالتخصص وكلتا التخصصين يفسر الأحداث والمواقف التي تواجههم بنفس الطريقة لأنهم يعيشوا في نفس البيئة المدرسية.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (بن ويس 2018) ودراسة (محسن2013) في عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الضغوط النفسية المدرسية، بينما اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (هواري 2021) في وجود فروق دالة بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الضغوط النفسية المدرسية لصالح طلبة العلمي.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاكتئاب تعزى إلى متغير التخصص الدراسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الاكتئاب باستخدام اختبار(ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (13):

الجدول (13): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الاكتئاب

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
علمي	208	19.68	8.824	1.251	323	0.000	دالة
أدبي	117	18.50	6.665				

يتبين من الجدول (13) أن قيمة(ت) المحسوبة بلغت(1.251) ، وهي دالة إحصائياً عند(α= 0.01) ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الاكتئاب لصالح طلبة العلمي.

وربما يكون السبب في ذلك أن منهاج الشهادة الثانوية العلمي مكثف يحتاج جهداً أكثر وبالتالي يجعل الطالب خائف ومتشائم من أن لا ينجح أو لا يأتي بنتائج جيدة تؤهله للدخول إلى الفرع الجامعي الذي يرغب به لذلك تراه يدرس ولا يتفاعل مع الآخرين، ولا يتوفر له الوقت الكافي للاجتماع بالآخرين ومشاركتهم الأنشطة.

وقد أشار (شقير وعبد الهادي، 2014 ،202) أن نسب النجاح ترتفع في التخصصات الأدبية مقارنة بالتخصصات العلمية، وهو ما ينعكس على مستوى الإنجاز الشخصي للطلبة مقارنة بالجهد المبذول من طرفهم، كما أن معدل المطلوب للتخصصات الجامعية يكون أقل للتخصص الأدبي مقارنة بالتخصص العلمي، نتيجة ما تم ذكره ينعكس ذلك سلباً على طلبة التخصص العلمي وأثر ذلك على صحتهم النفسية.

اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (محسن 2013) بعدم وجود فروق دالة بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الاكتئاب.

خامساً: مقترحات البحث وتوصياته Research Suggestion:

– ضرورة توجيه الطلاب بالثقة في قدراتهم الدراسية على بذل الجهد والمثابرة في المهام الدراسية، والذي بإمكانه أن يعمل على خفض التوتر والاكتئاب لديهم.

– إعداد برامج إرشادية وتدريبية مناسبة من أجل إكساب التلاميذ آليات واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية المدرسية.

–ضرورة توعية الأسرة باعتماد تربية متوازنة بعيدة عن القسوة والتشدد في التوجيه فالأسلوب الصحي يحافظ على نمو إنسان سليم.

–توفير المرشدين النفسيين في المدارس الثانوية، وتكثيف جهودهم لمساعدة طلبة البكالوريا في التخفيف من حدة الضغوط المدرسية والاكتئاب لدى عينه منهم.

– إجراء دراسات لتعرف مدى انتشار الضغوط المدرسية، ومصادرها لدى أسر طلبة امتحان شهادة الدراسة الثانوية.

التمويل:

هذا البحث ممول من جامعة دمشق وفق رقم التمويل (501100020595).

المراجع:

1. إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (2009). مقياس ضغوط الدراسة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. بن عباد، فتحي وعيسو، عقيله. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (2)13: 1-14.
3. بن ويس، فتيحة. (2018). الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا.
4. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الطاهر موالي سعيدة، الجزائر.
5. بوفاتح، محمد. (2012). استبيان الضغط النفسي المدرسي. مجلة دار المنظومة للدراسات، عدد(21): 86-111.
6. بيك، آرون، وستير، روبرت.(1996) . دليل تعليمات لقائمة بيك للاكتئاب. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
7. الجروس، ثراء. (2016). البنية النفسية للاكتئاب عند المراهقين وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية، جامعة دمشق: 1-186.
8. الحميد، نسرين. (2020). الشفقة بالذات وعلاقتها بالضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من طلبة الصف العاشر العام بمدارس محافظة دمشق الرسمية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق، كلية التربية:1-150.
9. خرباش، هدى وطوبال، فطيمة. (2016). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. مجلة تنمية الموارد البشرية،7(2):1-24.
10. الطملاوي، محمد. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته ب الضغوط النفسية المدرسية (الأكاديمية) لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، (7) : 335-348
11. الراشدي، نوال. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة. المجلة العلمية،35(8): 314- 356.
12. رضوان، سامر جميل. (2003). الصورة السورية لمقياس بيك للاكتئاب. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، 16(1):453-486.
13. شحادة، أنس (2024). الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدارس مدينة حمص. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 40 (1): 291-310.
14. شقير، سمير إسماعيل وعبد الهادي، نبيل أحمد. (2014). الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة التوجيهي في القدس. مجلة كلية التربية،38 (3):662-686.
15. الشهري، علي. (2020). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 4 (17):179-204.
16. عبد الخالق، أحمد و فهمى، السيد. (٢٠١٣). الفروق بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية ومعدلات الانتشار لدى عينات من الاطفال والمراهقين في مصر والكويت. مجلة العلوم التربوية، ١٤ (٢):1-١.
17. عبد الخالق، أحمد و كاظم، علي و عيد، غادة. (٢٠١١). العوامل المنبئة بمستويات بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينتين من الأطفال والمراهقين في الكويت وعمان، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٢٧ (٣): ١٦٥ -231.

18. العدوي، دعاء وأحمد، جمال وحسين، محمود.(2018). الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية . مجلة العلوم البيئية،43(1):269-295.
19. عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة. أساليب مواجهتها. ط 2، الكويت: دار الكتاب الحديث .
20. عكاشة، أحمد و عكاشة، طارق.(٢٠١٦). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
21. العمري، مرزوق بن أحمد.(2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى:1-157.
22. لبكيري، عبد الحفيظ وصرداوي، نزيم. (2020). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. دراسات نفسية وتربوية،(4)13 :316-337 .
23. محسن، غالي عبد الكريم.(2013). الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (37): 106-138.
24. محمد، السيد فهمي علي وكريم، عادل شكري محمد والبهي، أسامة عنتر(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل والاتجاه نحو الإدمان لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة بحوث التربية النوعية، (33): 76-105.
25. المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. دار الكتب.302.
26. النجار، خالد عبد الرزاق وأبو الفضل، محفوظ عبد الستار. (2021). الضغوط النفسية عند طالب المرحلة الثانوية من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة العلوم التربوية،4 (2):215-235.
27. هاشم، زينب. (2020). معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية و النفسية، 36 (1): 303-329.
28. هواري، نوري. (2021). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية. مجلة جامعة صبراته العلمية:5 (1): 81-107.
29. وحود، رولا والزحيلي، علي. (2023). التنظيم الذاتي وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية،39(3):101-116.
30. واكلي، بديعة. (2014). علاقة استراتيجيات مواجهة الضغط بدرجة الاكتئاب. مجلة علوم الإنسان و المجتمع، (11): 287-320.
31. وقادي، إنصاف وخليفة، دلال.(2020). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماجستير. جامعة الشهيد حمه لخضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية:1-99.

32. Azimi, H., Shams, J., Sohrabi, M., & Malih, N. (2016). The Frequency of Academic Burnout and -Related Factors among Secondary Students, *Social Determinants*, 2(1): 21-28.

33. Beck, A.(1967). The Diagnosis and management of depression. Philadelphia: university of pennsilvania press.
34. Beck, A.T.(1987). Beck Depression Inventory manual. The psychological coporation Harcourt brace joyance, INC, New York.
35. -Das,Indira .(2018). a study to assess the academic :stress and mental of high school students ,international. journal of scientific research psychology ,vol (7) 9: 93-98.
36. Gay.a.,Gamille,Desar,Parcdo,Junamendoza,Samutha ,Minguito,Jerald.C.Monera.(2019). stress levels ,Trisha among the senior high school students in practical research 2,international journal of scientific and research publications . 9(1): 2250-3153.
37. Khesht-Masjedi, Mahnaz F; Shokrgozar, Somayeh,V; Habibi, Bahareh& Pazhooman, Sabra.(2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers, Journal family med prim care. 8(3): 799–804.
38. Rose, Rafael, Gareia.(2018). analyzing academic stress in adolescence and their relationship with students psychological and physical well ping :development and validation of the questionnaire of academic ,stress in secondary education ,university of Valencia ,DOI:10.20944\preprints 2018.0418.
39. Stikkelbroek, Y., Bodden, D., Kleinjan, M., Reijnders, M., & Baar, A. (2016). Adolescent depression and negative life events ،the mediating role of cognitive emotion regulation. plos one Journal.Pone , 11(8). DOI: 10.1371/.0161062.
40. Watson, S., (2020) How to motivate teens during COVID-19, NMK Blog.