

## الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط

صالح نعيمة ، طالبة دكتوراه ، جامعة وهران 2  
د. شارف جميلة ، جامعة وهران 2

### الملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، و أجرت الباحثة دراستها في ثلاثة متوسطات تابعة لولاية وهران و طبقت على عينة قوامها 198 تلميذة (أنثى) تم اعداد مقياس تألف في صورته النهائية من (64) فقرة موزعة على سبعة مجالات، و اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، و بعد عرض و مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى ما يلي:

- توجد مستويات متباينة في الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.
- تشكل الحياة المدرسة و الجانب الانفعالي، مصدرين رئيسيين للضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

### Abstract :

This study aims to know the level of psychological stress that had pupils in middle school and the researcher did her study in three different middle schools in Oran and this research was conducted with 198 students and in order to achieve the objective of the study an then preparing tools wish is a measure that have 64 parts divided into seven dimensions and the researcher relied on the analytical descriptive approach, and we got the following results:

- There are varying levels of psychological stress among middle school students.
- school Life is the main source of psychological stress

### تمهيد:

يحضى موضوع الضغوط النفسية باهتمام كبير من قبل العلماء و الباحثين في شتى المجالات العلمية (الصحة العامة، علم النفس، علوم التربية.....الخ) ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغوط النفسية هي احدى مشكلات العصر الراهن، مما يقلق العاملين و القائمين على الصحة العامة و النفسية، و يلعب الضغط النفسي دورا بارزا في الاصابة بالأمراض و المعاناة من مشكلات الصحة النفسية (القلق، اكتئاب، انتحار، ادمان، ....) و تشير الاحصائيات العالمية أن 80 % من الأمراض يسببها الضغوط النفسية و أن 50 % من مشكلات المرضى و المراجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن ضغوط نفسية و أن 25 % من افراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي، (العزیز 2009.18) .

فإن المعاناة التي يتسبب فيها الضغط النفسي لا تقتصر على الكبار أصحاب الالتزامات والمسؤوليات بل أصبحت تشمل من هم أقل سنا (المراهقين).

وعليه فإن شريحة المراهقين، و نخص بالذكر التلاميذ المعنيين (بموضوع الدراسة) هم التلاميذ المتمدرسين في المتوسطة و يشكلون فئة هشة و أكثر عرضة للضغوط بحكم معاشتهم لمرحلة عمرية (المراهقة) و التي تتصف بالعواصف و الضغوط كما عبر عنها ستالي هول Stanlyholl في (العاصمي: 111:2006) و تجدر الإشارة أن التلميذ ينتمي إلى بيئة اجتماعية ممثلة في (الأسرة، المدرسة، جماعة الرفاق) يعيش أفرادها تحت وطأة ضغوط يومية أفرزتها ظاهرة العولمة و الحداثة و تكنولوجيا المعلومات إضافة إلى اختلال المنظومة النفسية للمجتمع.

واستنادا لهذا الواقع الزاهن يجد التلميذ (المراهق) نفسه أمام مواقف ووضعية جديدة، غير متوقعة و في كثير من الأحيان يصعب عليه التحكم فيها، وببساطة ليست بحورائه المعارف و المهارات و الاستراتيجيات الصحيحة للتعامل مع الضغوط النفسية.

وفي هذه الدراسة سيتم التعريف بالضغوط النفسية، أنواعها، مصادرها وأعراضها و إلى ذلك خصائص التلميذ المتمدرس في مرحلة التعليم المتوسط ، ووصولاً إلى الدراسة الميدانية التي ستكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذات الطور المتوسط. و كذا المصادر المسؤولة عن حدوث الضغوط لدى (عينة الدراسة) تلميذات الطور المتوسط.

#### الإشكالية:

يتعرض التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط إلى ضغوطات ينتج عنها الكثير من الأعراض مثل القلق، الصراع ، الاحباط و هذه بدورها تؤدي إلى تأثيرات وأضرار نفسية، جسدية و قد تصل إلى آثار اجتماعية خطيرة، و وفقاً لدراسة قام بها الديوان الوطني لمكافحة المخدرات في الوسط المدرسي سنة (2013) أظهرت النتائج أن 45 % من التلاميذ الطور الثانوي يصرحون بأنهم استهلكوا المخدرات و لو لمرة واحدة من بينهم 8 % إناث و 12.5 % منهم أصبحوا مدمنين ( NiNi:2016: 195) .

كما أفضت دراسة بن حالة 2012: 108 إلى ارتفاع عدد طلبات التكفل النفسي لمرافقات يعشن أزمة مرافقة، ففي سنة 2012 لوحدها سجلنا 52 حالة جديدة في ثلاثة مكاتب للتكفل النفسي في الجزائر العاصمة. وكلهن مرافقات تراوح سنهن ما بين 12 و 19 سنة متمدرسات ما بين الطورين المتوسط و الثانوي.

وبالنظر إلى تأثيرات الضغوط النفسية على الفئات العمرية المختلفة، فإن فئة المرافقين المتمدرسين بمرحلة التعليم المتوسط أكثر احساسا بالضغوط النفسية، لما تتضمنه هذه المرحلة من مهام أساسية، فيتوقع من التلاميذ مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي و استيعاب مواد دراسية متعددة، و التعامل مع استعمال الزمن مكثف، و تعدد الأساتذة، كما يمثل الوصول إلى مستوى الرابعة متوسط مرحلة تحديد ملامح التوجيه و نوعية النشاطات المهنية و المستقبلية.

وفضلا عما سبق تظهر الاشارات الاولى للبلوغ بها يعلن أن دخوله مرحلة عمرية جديدة و مهمة في حياته (المرافقة) حتى أن بعض الأطفال يعيشون هذه المرحلة بكاملها السنة الاولى متوسط على غرار النمو العقلي والحسي والحركي، وتشهد هذه المرحلة تغيرات وتحولات على مستوى الامكانيات العاطفية والعلائقية و ظهور اهتمامات جديدة: الاهتمام بالجنس الآخر و البحث عن التحرر من التبعية للمحيط العائلي الذي يسهل استكشاف اهتمامات متعددة و البحث عن تماهيات جديدة، و الاهتمام بجماعة الرفاق (زروالي، 2012: 115)

ونستنتج أن التلميذ يعيش مرحلتين انتقاليتين: الاولى تتضمن خصائص نمائية (المرافقة) و الثانية تخص وظيفة "تلميذ" تحضيريا لمشروعه الشخصي المستقبلي. و عليه فإن خصائص كلا المرحلتين تتطلب أساليب تكيفية صحيحة كثيرا ما يفتقر إليها المراهق و يتعثر في ايجادها، مما يؤدي إلى اختلال توازنه النفسي.

وفي هذا المقام يقول اريكسون: "المراهق يخبر أزمة من نوع خاص و هي أزمة المراهقة، مما يجعله قابل للتعرض للأذى نتيجة الضغوط الناجمة عن التغيرات التي مست مصادر متعددة اجتماعية تكنولوجية، سياسية تضر بهوية المراهق و تسهم في احساسه بالشك و القلق و التوتر (رجب 2001، 45) و يؤيده (Braconnier 2007 :283) بقوله أن الضغط يقف وراء محاولة الانتحار لدى المراهقين و يصرح 8 % من الاناث و 5% من الذكور أنهم كانت لهم محاولة الانتحار في مرحلة المراهقة.

وتجدر الإشارة إلى زخم التحولات التي تشهدها حياة المراهق في الطور المتوسط، تجعلهم عرضة لكثير من المشكلات و الضغوط منها ما هو خاص بكل واحد منهم، غير أنهم يشتركون في مشكلات و ضغوط رئيسية ترتبط بمصادر متعددة و ناجمة عن مسار نموهم و عن علاقتهم بمحيطهم المادي و الاجتماعي (الاسري، المدرسي، جماعة الرفاق) و مما يستدعي تحديد مصادر الضغوط النفسية و الكشف عنها في البيئة المحلية.

وقد دلت عدد من الدراسات العربية (دراسة رقاوي 1971، دراسة الحوات 1980، دراسة الضامن 1984 و دراسة اوزي، الدريج 1984 في عطا كريم 2014، 85.86) بأن الضغوط عند المراهقين المتمدرسين في المجتمعات العربية تنشأ من المصادر التالية:

مشكلات النمو، ضغط الأسرة، ضغط المدرسة، ضغط الرفاق، كما تؤكد هذه الدراسة على ارتفاع مستوى الضغوط عند الاناث و انطلاقا من الطرح السابق، وبالنظر الى خصوصية كلا المرحلتين المراهقة و التمدريس في المتوسطة وما ينجم عن ذلك من تعرض المراهقة (أنثى) للضغوط النفسية و عليه أثرت التساؤلات التالية:

ما هو مستوى الضغوط النفسية الى تعرض لها التلميذات في الطور المتوسط؟  
ماهي المصادر الرئيسية للضغوط النفسية لدى تلميذات الطور المتوسط؟

### الفرضيات:

- يوجد مستويات متباينة للضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط
- يشكل كل من الجانب الانفعالي والحياة المدرسية مصدرين رئيسيين للضغوط النفسية لدى تلميذات المتوسط.

### أهمية الدراسة:

- نظرا لقلة الدراسات والأبحاث التي تهتم بالضغوط النفسية لدى التلميذات في مرحلة التعليم المتوسط ولتزامنها مع مرحلة عمرية جد مهمة في حياة الفرد (المراهقة المكبرة)
- معرفة مستوى ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق المتمدرس في المتوسطة وبالخصوص التلميذة المراهقة وذلك من أجل توجيه مؤسسات التنشئة الاجتماعية وتوضيح لهم الصورة الايجابية والصحيحة للمراهقة.
- التركيز على فئة التلاميذ المراهقين باعتبارهم الفئة الأكثر عرضة للضغوط النفسية.

### أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.
- تحديد المصادر الرئيسية المسؤولة عن حدوث الضغط النفسي.
- لدى التلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

### التعريف الإجرائية:

*الضغط النفسي*: هو حالة من التوتر النفسي والسيولوجي يؤدي الى الشعور بالضيق واختلال التوازن النفسي الذي يعتري التلميذة عندما تتعرض لمشكلات وصعوبات ذاتية وخارجية ولا تحول لها إمكانيتها وإستراتيجياتها الخاصة أن تتجاوزه.

### مصادر الضغوط النفسية:

وهي مجموعة مصادر الداخلية وهي ذاتية ترتبط بشخصية التلميذة وتعبّر عنها أبعاد المقياس المستخدم في الدراسة بعد صورة الجسم بعد الجانب النفسي

الانفعالي بعد العاطفي والمصادر الخارجية تتمثل في: الحياة الأسرية الحياة المدرسية الحياة الاجتماعية جماعة الرفاق.

*التلميذة:* وهي المراهقة (الأنثى) المتقدمة في مستوى السنة الثالثة متوسط ويتراوح عمرها من 12 و 13 سنة إلى 14 و 15 سنة.

*التعليم المتوسط:* تعليم إلزامي يتوسط الطورين الابتدائي والثانوي يدوم مدة الدراسة فيه 4 سنوات.

**الجانب النظري:**

**مفهوم الضغط النفسي:**

**التعريف الاصطلاحي:**

يعرف لازروس (Lazarus) الضغط بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية

(العزیز: 2009: 24)

أما رجب عرفت الضغوط هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توافقاته السابقة وهذه الأحداث هي ما بين أحداث رئيسية كفقد عزيز الطلاق أو الانفصال بالنسبة للأطفال إلى أحداث أقل ضغطا من السابقة من الضغوط الاقتصادية واضطرابات العلاقات مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الأطفال والمراهقين والرعاية الصحية والجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية (رجب: 2001: 41).

**أشكال الضغوط:**

**تتخذ الضغوط النفسية شكلين أساسيين هما كالآتي:**

**أ/ الضغوط الإيجابية:**

قد يكون للضغوط تأثيرا إيجابيا وتعتبر الضغوط في هذه الحالة مفصلة أو مرغوب فيها كونها تستخدم كمنية أو أداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الأفراد فالتوتر والاستثارة عاملات ضروريات للتمتع بكثير من مظاهر الحياة (الطرفي: 2005: 51)

### ب/ الضغوط السلبية:

هي الضغوط التي تؤثر سلباً على أداء الفرد الأكاديمي والمهني تعوقه عن الانجاز وتؤدي الى سوء التوافق والاكنتاب والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية مثل: كثرة الأخطاء الحوادث وعدم الرضا الوظيفي والأداء المنخفض وظهور نوع من الصراع داخل المدرسة وانتشار اللامبالاة والفوضى وشعور الفرد بعدم الولاء للمنظمة (حسين 2006:36).

### 3/ اعراض الضغط النفسي:

إن تعرض المراهق لضغوط نفسية متكررة يؤدي الى ظهور كثير من الأعراض والتأثيرات السلبية على جوانب متعددة من شخصية وصحته الجسمية والنفسية ومن بين أهم الأعراض العامة الناتجة عن الضغوط النفسية لدى الطلبة ويجملها (على 2011:145) فيما يلي:

#### أعراض جسمية تتمثل في:

اضطراب المعدة رعشة في الشفتين واليدين عرق غزير إسهال سرعة ضربات القلب ألم في العضلات اضطراب في النوم جفاف الفم عدم انتظام الدورة الشهرية عند الفتيات.

#### أعراض معرفية:

مثل الارتباك قلة فترات الانتباه صعوبة في إيراد العمليات الحسابية صعوبة في التذكر ضعف التركيز اضطراب في التفكير المنطقي القاء اللوم على الآخرين استسلام لأحلام النقطة عند الإناث.

#### أعراض انفعالية:

قلق توقعي(حالة) خوف عدم التأكد من المشاعر أسى الشعور باليأس الشعور بالقهر الشعور بالضيق التوتر غضب الرغبة في الموت الرغبة في الاختباء.

#### أعراض سلوكية:

تغيير في النشاط انسحاب تغيير في الانفعالات زيادة أو نقصان في تناول الطعام فرط في المرح و الدعابة سلوك غير مألوف.

### رابعا: مصادر الضغوط النفسية:

و في هذه الدراسة تركز الباحثة على المصادر التي تم تناولها في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

#### صورة الجسم:

تكتسي صورة الجسم أهمية كبيرة في مرحلة المراهقة فتؤثر على مجمل شخصية الفرد وسلوكه، إذ ينظر إلى كل عضو و أعضاء جسمه و كأنه جزء قائم بذاته، و باعتبار هذه المرحلة العمرية (المراهقة) مرحلة الفحص الجزيئي و المدقق، و يبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تعترى جسمه و غالبا ما يكون المراهق غير راضي على شكل أجزاء الجسم، و ربما يشعر المراهق بالقلق للسمنة أو لتزايد تراكم الدهون في بعض أجزاء الجسم خاصة من جانب الإناث (كفافي النايل: 1995: 24) و تؤكد دراسة شيك و آخرون، Shiketall (2000) المطبقة على عينة قوامها 1124 أنثى في مرحلة الثانوية تتراوح أعمارهن ما بين (13 - 16) سنة تبين من النتائج إن اضطراب صورة الجسم و اضطراب الأكل اللذين ينشآن بعد البلوغ يمكن أن يسهما في رفع معدلات الاكتئاب لدى الفتيات المراهقات (الزايدي: 3.2017) و ينسب لصورة الجسم الكثير من الضغوطات التي تتعرض لها تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

#### البعد العاطفي الانفعالي:

تتأثر الانفعالات و العواطف لدى المراهق بما يطرأ عليه من نمو عضوي متسارع و ما يرافقه من نضج جنسي و في حالة تعرض المراهق إلى ضغوطات نجد أن انفعالاته تتسم بالعنف و القوة، و قد يصاحبها احباط و يأس و تتسم العواطف بسرعة التبدل و هي غير مستقرة على حال فتارة يحب بشدة و تارة اخرى يكره بشدة فهذا المزاج المتقلب يجعله يعيش حالة من التذبذب و عدم الاستقرار و الفتاة في هذه المرحلة (المراهقة) تمر بدور التفتح و النشاط العاطفي الخاص حيث تغادر الفتاة تعلقها بوالديها و تتجه بعواطفها و اهتماماتها إلى بنات سنها و الجنس الآخر و إلى الحياة الزوجية و يرى موريس دبس عرفه (2013: 98) أن الاناث تتجذب إلى الحب مبكرا و أن العاطفة لدى الاناث

أخصب مما لدى الذكور بكثير و يرغب أن يكن محور و مركز الجذب في الحب.

ويمكن بهذه العاطفة الجياشة أن يؤدي إلى مشكلات اخلاقية فإن حالة عدم الاتزان الانفعالي و العاطفي التي تمر بها المراهقة يشعرها بالضغوط النفسية الضغوط النفسية.

### الحياة الأسرية:

تعتبر الأسرة المؤسسة الأولى للتنشئة الاجتماعية و النفسية و التربوية للطفل لذا يقع على عاتقها مسؤولية عظمى، تتجلى في ضمان الانتقال السلس و السوي للأبناء من مرحلة عمرية إلى مرحلة أخرى و لا يتأتى هذا الأمر إلا من خلال تلك العلاقات الأسرية الصحية و النماذج الوالدية القوية و الأمانة التي تساعد في بناء شخصية المراهق و تأكيد شخصيته و تأكيد ذاته ( Marcelli et al : 343 : 1988 Brocannier) و تعتبر هذه الفكرة محور لكثير من الدراسات و البحوث النفسية و التربوية و الاجتماعية و نذكر منها دراسة كوميتي، 2012 بمدينة وهران - الجزائر و المطبقة على عينة من المراهقات و المتمدرسات بمرحلة التعليم المتوسط و قوامها 50 تلميذة تتراوح أعمارهن ما بين (13.16) سنة و توصلت النتائج إلى ما يلي:

عدد المراهقات اللواتي يشعرن بالضغط قدر بنسبة 60 %، و اللواتي يشعرن بالضيق بنسبة 40 %.

فالمشكلات الاسرية التي تتجم عن الشجار و المشاحنات، الطلاق و وفاة الوالدين أو احدهما فهي مصدر من مصادر الضغوط النفسية.

### الحياة المدرسية:

لقد بينت بعض الدراسات أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية. و تتضمن عدد من العوامل المسببة للضغط المدرسي خلصت دراسة عينات، (2013) المطبقة على عينة مكونة من تلميذ و تلميذة إلى النتائج التالية:

سوء المعاملة للمعلم و كفاءته بالإضافة إلى عدم محافظة المعلم على وقته بـ 50 % مما يصعب عملية الفهم و الاستيعاب للدروس بسبب عدم اعتماده

وسائل الايضاح بنسبة 27.6 و الاكثار من الواجبات المدرسية و اعتماده على الاملاء دون الشرح و هذا ما عبرت عليه اجابات عينة الدراسة بنسبة 100 % إلى جانب أنه لم يكن متفهم لمشاكل التلاميذ و هذا و هذا ما عبرت عليه اجابات التلاميذ 27.7 (عينات 2013.50) المشكلات الناجمة عن الحياة المدرسية تعد مصدرا من مصادر الضغوط النفسية لدى التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية.

### جماعة الرفاق:

تشكل جماعة الرفاق أهمية قصوى عند معظم المراهقين فهي تشبع لديهم الحاجة إلى الانتماء إلى رفقة نعيش مرحلة عمرية واحدة و يشترك أفرادها في المشاعر و الأفكار، فالاعتقاد بأنهم متشابهون من شأنه أن يطمئنه بأنهم يتصرفون على النحو الصحيح، و هذا يعني أن للأصدقاء تأثيرا هائلا إما ايجابيا أو سلبيا.

و في السياق ذاته يقول (Duclos etautres 2016.3) أن الذكور يميلون إلى ممارسة نشاط بدني بغية التخفيف من الضغوط و يمكنهم الاسترخاء بعض نشاط مكثف.

الفتيات من ناحية اخرى تميل إلى التحدث إلى أفضل صديقة لها للتهنئة والطمأنينة و تخفيف الضغوط. بما ينبه كفايي (220.2011) أن جماعة الرفاق إذا ما تحرف عن وظائفها النفسية و عن الأهداف المشروعة في المجتمع ، ويمكن لهذه الجماعة (رفقة السوء) أن تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين.

### البعد الاقتصادي و المالي:

الملاحظ في عصرنا الحالي أصبح المراهق يتلقى مصروفه اليومي أو الأسبوعي أو الشهري من الوالدين و ذلك وفقا للإمكانيات المادية و مستوى دخل الأسرة فإن حجم المصروف المالي أو ما يسمى مصروف الجيب يشير إلى مستوى الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها المراهق، و كثيرا ما يترتب عن عدم كفاية مصروف الجيب الذي يحصل عليه المراهق إلى جانب عدم مسابرة لباسه لما يرتديه زملائه أو عدم اقتنائه للكماليات، ذات الماركات العالمية التي تروج

لها التكنولوجيات الحديثة و إذا لم تلبي حاجيات المراهقين لهذه المقتنيات فإن بعضهم يتعرضون للسخرية من قبل زملائهم مما يشعرهم بالنقص و الإحباط و هذه الوضعية ينسب إليها ضغوط المراهقين، و قد أشارت دراسة كيسلر (kessler) في الرشدي (30.1999) عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و مستوى الطبقة الاجتماعية حيث اظهرت النتائج أن الطبقات الدنيا في المجتمع تميل بدرجة كبيرة للضغوط مقارنة بأفراد الطبقة العليا.

### التلميذة في مرحلة التعليم المتوسط :

التلميذة في مرحلة التعليم المتوسط تنتمي إلى مرحلة المراهقة المبكرة التي تمتد ما بين عمر (11-14) عاما، و في هذه المرحلة تتأرجح المراهقة بين رغبتها في أن تعامل كراشدة و بين رغبتها في اهتمام الأهل بها. و في هذه المرحلة تشعر المراهقة بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهرها الخارجي و التغيرات التي طرأت عليها كما تبدأ في اكتشاف نفسها جنسيا و تزداد حاجتها للخصوصية و الانفراد بنفسها. (الجوهري 2006 : 67).

### مرحلة التعليم المتوسط :

مرحلة العليم المتوسط هي مرحلة تعليمية تتوسط الطورين الابتدائي و الثانوي، و يندرج التعليم المتوسط ضمن التعليم الإلزامي و يدوم أربع سنوات و يتوج بشهادة التعليم المتوسط.

### خصائص التلميذة في مرحلة التعليم المتوسط:

#### 1. الخصائص الجسمية :

يصاحب الدخول إلى المتوسطة مرحلة البلوغ الذي عرفها كروشتي Cruchetr بكونها تمثل مرحلة من مراحل النمو تتضمن سلسلة من التغيرات التشريحية و الفيزيولوجية و النفسية الذي ينتج عنها انتقال الفرد من متعضي organisme طفلي إلى متعضي خاص بالمراهق. (زروالي 2010 : 9) ففي هذه المرحلة العمرية تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً و وزناً تختلف في الذكور عنها في الإناث، فتبدو الفتاة أطول و أكثر وزناً من الشاب و تنتهي بالظهور الصريح للعادة الشهرية عند الإناث.

و هناك عنصران اثنان يميزان هذه المرحلة (البلوغ)

- الشك في أصالة الذات و الجسد حيث نجد المراهق يتردد في تقبل جسده إلى درجة الشك و إبداء الحاجة و ليطمئن و الحساسية من المراقب و الوقوف لفترة طويلة أمام المرآة.

- ردود أفعال مضطربة تجاه علامات البلوغ التي تكون في الغالب صعبة التقبل و تكون منبعاً للشعور بالذنب. ( الهاشمي و آخرون 2015 : 16 )

## 2. الخصائص المعرفية و العقلية :

يزداد نمو القدرات العقلية خاصة اللفظية وبلوغها الذروة في التنوع و البراعة، يرتفع مستوى الطموح و تتضح القدرات و الإستعدادات الخاصة.

## 3. الخصائص الانفعالية :

- تتسم الانفعالات المراهقة بالشدة و القوة و يصاحبها الإحباط و اليأس.
- و تكون المراهقة عصبية و تستثار لأتفه الأسباب.
- تكون المراهقة متقلبة المزاج و يرافق العادة الشهرية لدى الأنثى الكثير من الانفعالات.

## 4. الخصائص الاجتماعية :

- الميل إلى الاستقلال: و يتجلى ذلك في اختيارها لأصدقائها و نوع ملابسها ودراستها و تحديد ميولها.
- الميل للإندماج لجماعة الرفاق.
- الميل إلى مقاومة سلطة الكبار. (رشدي 2012 , 11 )

## مشكلات التلميذ المراهق :

تتميز مرحلة المراهقة بوجود العديد من المشكلات التي يتعرض لها المراهق، و قد قسم جاردر (Gardner) المشكلات التي يمر بها المراهق عادة إلى نوعين :

الأول : يضم مشكلات عامة كانت قد واجهت المراهق في طفولته ولم ينجح في التغلب عليها و فشل في إيجاد الحلول لها حيث تعود إلى الظهور مرة أخرى.

الثاني : يمثل المشاكل الخاصة لفترة المراهقة و تشكل ما لا يقل عن 90% من مشكلات المراهقين و يكون لها علاقة مباشرة بالخصائص النمائية لهذه المرحلة ( المراهقة ).( العاصمي 2006 : 140, 141 )  
ونذكر منها المشكلات الصحية ( حب الشباب, البدانة , النحافة, التشوّهات الخلقية) و ثبت أهميتها لكونها تؤثر في الشكل الخارجي للمراهق و هو الشيء الأهم في نظره في هذه الفترة.

مشكلات البلوغ الجنسي يصاحبه توترات انفعالية و نفسية, و عند الإناث تصاحب الدورة الشهرية آلام جسمية , مشكلات النمو العقلي ( النسيان , أحلام اليقظة, تشتت ذهني ) ,مشكلات انفعالية ( الكآبة , التوتر, القلق, حدة الطباع), مشكلات تتعلق بالظروف البيئية, مشكلات أسرية ( الشجار بين الوالدين, الطلاق, أسلوب التنشئة الاجتماعية), مشكلات مدرسية ( الرسوب المدرسي, الملل, هروب من المدرسة, رفاقاء السوء ) ,مشكلات مادية ( الفقر).

و يمكننا أن نرجع تعدد المشكلات و ضغوط المراهقين إلى فشل الراشدين في التعاطي الايجابي مع متطلبات هذه المرحلة التطورية.

#### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية :

##### منهج الدراسة الميدانية:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي .

##### مكان الدراسة الأساسية و مدتها :

أجريت الدراسة الحالية بثلاثة متوسطات "واشم مهاجي مصطفى" و "طنجاوي أحمد" و "وريدة مديد" لولاية وهران. وتمت خلال الثلاثي الثالث للسنة الدراسية 2017/2016 .

عينة الدراسة الأساسية : تكونت عينة الدراسة من 198 تلميذة (أنثى) يدرسن في السنة الثالثة متوسط و تراوحت أعمارهن من 13 سنة إلى 15 سنة للسنة الدراسية 2017/2016

## الأدوات المستخدمة في الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراستها على أداتين:

أ- المقابلة : لقد قامت الباحثة بسلسلة من المقابلات النصف موجهة مع التلميذات, الأساتذة المساعدين التربويين تم خلالها طرح الأسئلة حول الضغوط النفسية عند المراهقات.

ب- مقياس الضغوط النفسية : و هو من تصميم الباحثة و قد تم انجازه انطلاقا من التراث النظري و نتائج المقابلات التي أجريت مع التلميذات و قد تضمن المقياس 64 فقرة متبوعا ببدائل ( أبدا, قليلا, أحيانا, كثيرا, دائما) موزعة على سبعة أبعاد .(الحياة الأسرية, الحياة المدرسية, الحياة الاجتماعية، صورة الجسم, الجانب العاطفي و الانفعالي و الاقتصادي) .

و تم التأكد من خصائصه السيكومترية عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس و جاءت الدرجات مقبولة و تراوحت ما بين (0.45- 0.75) و كانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ و بلغت قيمة معامل الثبات (0.83) مما يدل على أن مقياس ثابت.

## عرض و مناقشة نتائج الدراسة :

نتائج الفرضية الأولى : و التي تنص " يوجد مستويات مختلفة للضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط" . و لدراسة مستويات الضغوط النفسية تم حساب التكرارات و النسب المئوية للضغوط النفسية و الجدول رقم 1 يلخص النتائج المتحصل عليها :

جدول رقم (1) يوضح نتائج مستويات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

مستويات الضغوط	عدد الأفراد	النسبة المئوية
ضغط مرتفع	16	8.1%
ضغط متوسط	119	60.1%
ضغط منخفض	63	31.8%
المجموع	198	100 %

يتضح من الجدول رقم (1) أن عدد التلميذات اللواتي أظهرن مستوى مرتفع من الضغوط النفسية قدر بنسبة % 8.1 أما عدد التلميذات اللواتي أظهرن مستوى متوسط من الضغوط النفسية قدر بنسبة % 60.1 في حين سجلت التلميذات ذات المستوى المنخفض للضغط نسبة قدرت ب % 31.8 . أظهرت النتائج أن النسبة الكبيرة من التلميذات تعاني من ضغوط نفسية متوسطة قدرت ب % 60.1 بينما أحرزت التلميذات ذات المستوى المنخفض للضغوط النفسية على الرتبة الثانية و في الأخير نجد فئة التلميذات اللاتي تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة , و هذه النتيجة تتفق مع عديد من الدراسات بذكر منها دراسة أوزي الدريج 1984 و دراسة سلامة 1989 في ( عطى كريم 2014 : 149 )

ونفس النتيجة توصلت إليها دراسة محلية قامت بها ( بن صالح 2016 : 174 ) حيث أسفرت على نسبة % 58 من المراهقين المتمدرسين بالطورين المتوسط و الثانوي يعانون من ضغوط متوسطة, و تجدر الإشارة إلى أن هذه النتائج جاءت مؤيدة للبحث السيكلوجي الذي يؤكد بأن حياة المراهق لا تخلو من الضغوط النفسية و الناجمة عن مصادر متعددة, و يستجيب لها بدرجات متفاوتة و فقا لمستوى تفهم بيئته الاجتماعية و الثقافية و كذا الدعم النفسي الذي يتلقاه في هذه المرحلة العمرية.

#### عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية : و التي نصها

تشكل الحياة المدرسية و الجانب الانفعالي مصدرين رئيسين للضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط و لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية حسب فقرات كل بعد من أبعاد المقياس ( مقياس الضغوط النفسية)

**الجدول رقم (2) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط  
 لدى التطبيقات على بعد الحياة الأسرية**

رقم الفقرة	البعد : الحياة الأسرية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	مستوى الضغط
23	المعلومات الجنسية التي أتلقاها من أمي غير واضحة بالقدر الكافي	4.03	1.10	مرتفع
17	بضايقتي تكرر الأوامر و النواهي	3.46	1.29	مرتفع
21	تقلقتني الحالة الصحية لأحد أولادي	2.92	1.43	متوسط
19	يضغط والداي علي للحصول على نقاط عالية	2.90	1.47	متوسط
20	أخاف من ردود أفعال ولداي (شتم عقاب حرمان)	2.82	1.35	متوسط
16	أتضايق من انتقاد والداي لطريقة لباسي و تصفيقة شعري	2.8	1.45	متوسط
12	أنا في صراع مع إخوتي و أخواتي	2.67	1.45	متوسط
24	العادات و التقاليد المتبعة من طرف والداي تعد من حريتي	2.66	1.41	متوسط
22	والداي لا يتفقان كثيرا	2.64	1.43	متوسط
11	أشعر بعدم الارتياح في حضور والدي	2.62	1.5	متوسط
18	يتدخل والداي أو أحدهما في خصوصياتي و تفتش أغراضي	2.45	1.44	ضعيف
13	يحط والدي أو أحدهما من قيمتي	2.44	1.46	ضعيف
15	أتساءل إن كان والداي سينفصلان	2.38	1.43	ضعيف
14	والدي أو إحداهما يفضلان إخوتي عني	2.32	1.33	ضعيف

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فقرتين جاءت بدرجة مرتفعة و ثمانية فقرات جاءت بدرجة متوسطة و الفقرتين الباقيتين جاءت بدرجة ضعيفة و تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين 4.03 و 2.32 و حصلت الفقرة المعلومات الجنسية التي أتلقاها من أمي غير واضحة بالقدر الكافي في حين

جاءت الفقرة والدايا أو أحدهما يفضلان إخوتي علي في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2.32 .

الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط لدى التلميذات حسب بعد الجانب النفسي الانفعالي :

رقم الفقرة	البعد : الجانب النفسي الانفعالي	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	مستوى الضغط
64	لا أحد يفهمني	3.54	1.30	مرتفع
58	أبقى لفترات شاردة الذهن	3.43	1.31	مرتفع
57	أنا كثيرة الحساسية	3.43	1.32	مرتفع
55	أشعر بالقلق	3.43	1.32	مرتفع
54	يصعب علي التحدث عن مشكلتي	2.96	1.38	متوسط
63	أنا كثيرة السرحان و أنسى أدواتي	2.85	1.31	متوسط
56	أغضب لأتفه الأسباب	2.75	1.45	متوسط
60	أشعر بأن شيئا يقف في حلقي	2.67	1.47	متوسط
61	أكل بكثرة	2.63	1.36	متوسط
59	أرتبك و تسقط الأشياء من يدي	2.59	1.42	ضعيف
62	شهيتي في تناقض	2.44	1.41	ضعيف

نلاحظ من الجدول رقم (3) وجود أربعة فقرات جاءت بدرجة مرتفعة و خمس فقرات جاءت بدرجة متوسطة و الفقرتين الباقيتين جاءت بدرجة ضعيفة و تراوحت لمتوسطات الحسابية ما بين 3.45 و 2.44 و حصلت الفقرة لا أحد يفهمني على الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 3.54 في حين جاءت الفقرة شهيتي في تناقض في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2.44.

الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط  
لدى التلميذات حسب بعد الحياة المدرسية.

رقم الفقرة	البعد : الحياة المدرسية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الرتبة
25	أخاف الامتحانات بسبب نسياني لما أدرسه	3.48	1.44	مرتفع
27	ترهقني المرتجعة بسبب كثافة البرنامج	3.44	1.4	مرتفع
28	يوم الامتحان أشعر بالتوتر (وتتعرق اليدين .. إلخ)	3.22	1.4	متوسط
26	أجد صعوبة في فهم بعض المواد الدراسية	3.04	1.36	متوسط
29	أرتبك عند تقديم بحث شفهي	2.97	1.34	متوسط
30	أجد طريقة التدريس عند بعض الأساتذة مملة	2.88	1.34	متوسط
31	يعاملني بعض الأساتذة بقسوة	2.65	1.45	متوسط
34	معاملة أحد المساعدين سيئة	2.54	1.38	ضعيف
33	أعرض أحيان للظلم من أحد الأساتذة	2.48	1.28	ضعيف
32	أشعر بعدم الارتياح داخل المتوسطة	2.43	1.41	ضعيف

يظهر من الجدول (4) أن هناك فقرتين جاءت بدرجة مرتفعة و خمس فقرات جاءت بدرجة متوسطة و الفقرات الباقية جاءت بدرجة ضعيفة و حصلت الفقرة أخاف الامتحانات بسبب نسياني لما أدرسه في الرتبة الأولى بمتوسط

حسابي قدره 2.48 في حين جاءت الفقرة أشعر بعدم الارتياح داخل المتوسطة  
في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2.43

الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط  
لدى التلميذات حسب بعد صورة الجسم .

رقم الفقرة	البعد : صورة الجسم	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	مستوى الضغط
1	مظهري الخارجي يشغلني	3.49	1.45	مرتفع
9	أقف أمام المرأة لساعات طويلة لتأمل التغيرات التي طرأت على شكلي	2.93	1.34	متوسط
2	ظهور حب الشباب على بشرتي يضايقتني	2.73	1.37	متوسط
10	يضايقتني شكل الخارجي	2.72	1.37	متوسط
4	أخرج من مظهري أثناء الدورة الشهرية	2.65	1.35	متوسط
3	أظن أن لدي عيب في شكلي (التفكير .. إلخ)	2.62	1.36	متوسط
8	حجم صدري يخلجني كبير / صغير	2.15	1.32	ضعيف
6	أبدو جد بدنية	2.07	1.29	ضعيف
5	أبدو جد نحيفة	2.06	1.29	ضعيف
7	أجد أن مظهري لا يتلائم مع ممارسة الرياضة	1.87	1.15	ضعيف

يتضح من الجدول خمسة أن هناك فقرة واحدة جاءت بدرجة مرتفعة و  
خمس فقرات جاءت بدرجة متوسطة و الفقرات الباقية جاءت بدرجة ضعيفة و  
حصلت الفقرة مظهري الخارجي يشغلني على الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره

3.49 في حين جاءت الفقرة مذهري لا يتلائم مع ممارسة الرياضة في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 1.87

الجدول (6) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط لدى التلميذات حسب بعد الحياة الاجتماعية.

رقم الفقرة	المجال : الحياة الاجتماعية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	مستوى الضغط
36	أرغب أن يكون لي أصدقاء / وصديقات	2.92	1.52	متوسط
35	بضايقني نظرة الشباب لي	2.81	1.45	متوسط
42	أتبع صديقاتي	2.65	1.39	متوسط
41	يجهل أصدقائي / صديقاتي رغباتي و أذواقي	2.63	1.41	متوسط
40	تضايقني سخرية زملائي / زميلاتي من مذهري	2.3	1.46	ضعيف
37	أشعر بعد الارتياح عندما أكون في جماعة	2.28	1.35	ضعيف
39	لا يهتم أصدقائي / صديقاتي لي عندما أكون معهم	2.25	1.43	ضعيف
38	أجد نفسي في نزاع مع زملائي / زميلاتي	2.16	1.27	ضعيف

يظهر من الجدول (6) وجود أربعة فقرات جاءت بدرجة متوسطة و جاءت الفقرات الأربعة الباقية بدرجة ضعيفة و حصلت الفقرة أرغب أن يكون لي أصدقاء و صديقات على الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 2.98 في حين جاءت الفقرة أجد نفسي في نزاع مع زملائي و زميلاتي ب 2.16

(7) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط لدى

التلميذات حسب بعد الجانب العاطفي.

رقم الفقرة	البعد : الجانب العاطفي	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	مستوى الضغط
53	أبقى في سريري لأستمتع بأحلامي (أحلام اليقظة)	3.45	1.41	مرتفع
50	تعرضت لتجربة حب مؤلمة	2.73	1.48	متوسط
51	أخجل عندما يدول أمامي حديث حول الجنس	2.71	1.47	متوسط
52	أشعر بأن الأولاد لا يحبونني	2.67	1.47	متوسط
48	الشباب من الجنس الآخر يتجاهلونني	2.35	1.51	ضعيف
49	أعتقد أن لا أحد يريد أن يصاحبني	2.21	1.45	ضعيف

يظهر من الجدول (7) أن هناك فقرة واحدة جاءت بدرجة مرتفعة و ثلاثة فقرات جاءت بدرجة متوسطة و الفقرتين الباقيتين جاءت بدرجة ضعيفة و حصلت الفقرة أبقى في سريري لأستمتع بأحلامي على الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 3.45 في حين جاءت الفقرة أعتقد أن لا أحد يريد أن يصاحبني في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2.21. الجدول (8) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الضغط لدى التلميذات حسب بعد الجانب المادي و الاقتصادي

رقم الفقرة	البعد : الجانب المالي الاقتصادي	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	مستوى الضغط
47	أنا في حاجة دائمة إلى المال	2.7	1.46	متوسط
46	يزعجني أني لا أملك غرفة خاصة	2.63	1.45	متوسط

45	تجد أسرتي صعوبة في تلبية حاجياتنا المعيشية	2.42	1.44	ضعيف
44	يؤلمني عدم قدرتي على شراء الحاسوب	2.42	1.46	ضعيف
43	لباسي لا يتناسب مع ما ترتديه زميلاتي	2.30	1.51	ضعيف

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فقرتين جاءت بدرجة متوسطة و ثلاثة فقرات جاءت بدرجة ضعيفة، و حصلت الفقرة أنا في حاجة دائمة للمال في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 2.70 بينما جاءت الفقرة لباسي لا يتناسب مع ما ترتديه زميلاتي جاءت في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2.3 .  
 الجدول رقم (9) يبين الترتيب التنازلي لمصادر الضغوط النفسية حسب قيم

#### المتوسطات الحسابية

الترتيب	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الأبعاد : مصادر الضغوط النفسية
1	8.7	37.75	الحياة الأسرية
2	8.11	31.1	الجانب النفسي الانفعالي
3	7.08	28.88	الحياة المدرسية
4	5.56	24.23	صورة الجسم
5	5.69	19.44	الحياة الاجتماعية
6	4.76	15.6	الجانب العاطفي
7	5.11	12.02	الجانب الاقتصادي

يلاحظ من الجدول رقم(9) أن مصادر الضغوط النفسية جاءت مرتبة ترتيبيا تنازليا على النحو الآتي: تنصدر الحياة الرتبة الأولى ب متوسط حسابي قدره(38.75) و يليه الجانب النفسي في الرتبة الثانية ب متوسط حسابي قدره(31.1) تليها الحياة المدرسية في الرتبة الثالثة ب متوسط حسابي قدره(28.88) و تأتي صورة الجسم في الرتبة الرابعة ب متوسط حسابي

قدره (24.23) و تليها الحياة الاجتماعية في الرتبة الخامسة ب متوسط حسابي قدره (19.44) و يليه الجانب العاطفي في الرتبة السادسة ب متوسط حسابي قدره) و في الأخير يأتي الجانب الاقتصادي في الرتبة السابعة ب متوسط حسابي قدره (12.02).

يتضح من النتائج المتوصل إليها أن مصادر الضغوط النفسية لدى تلميذات الطور المتوسط و المعبرة عنها بقيم المتوسطات الحسابية جاءت متقاربة تميل إلى المتوسط، و حسب إجابات عينة الدراسة فإن الضغوط النفسية لدى التلميذات وليدة مصادر متعددة تتفاعل معها و أعطيت الأولوية للضغط الناجم عن الحياة الأسرية و تمثل الأسرة البيئة الأولى المسؤولة على التنشئة الاجتماعية، فإن عاشت المراهقة في ظل أجواء أسرية آمنة و مفعمة بالمحبة و الثقة، سينعكس ذلك بالإيجاب على ذاتها و يكسبها أساليب التعامل الصحيح مع الضغوط النفسية، و لكن في المقابل إذا تعرضت المراهقة لظروف أسرية غير مستقرة و غياب معنوي للوالدين و الذي أصبح في الوقت الراهن يعوض بأشياء مادية كالنقود، والهاتف الذكي .. إلخ و يترتب عن ذلك تصرفات و سلوكيات مضطربة. فالوالدين يقع على عاتقهما تزويد المراهقة بالأساليب الصحيحة لتوجيه و ضبط الانفعالات في هذه المرحلة العمرية الحرجة، التي تتسم بشدة الانفعالات و كثيرا ما ينسب إليها ضغوط المراهقين. و كذا الدور المهم للمدرسة في احتواء المراهقة و تسهيل اندماجها في الحياة الأسرية، كما ينبغي الحرص على تلبية حاجيات المراهقات متمثلة في الرضا عن صورة الجسم و إشباع الجانب العاطفي من قبل الوالدين و تشجيع الانتماء عن طريق تكوين صداقات الآمنة، و هذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات، نذكر منها دراسة عطا كريم (2014) ودراسة أوزي و الدريج (1984) و دراسة الضامن (1984) والدراسات الواردة في Kem of 2011 في ( بن صالح 2016:7) و دراسة Duclos et autre 2016 و أجمعت على أن أهم مصادر الضغوط النفسية، مشكلات النمو، الحياة الأسرية، الحياة المدرسية، و جماعة الرفاق.

في ضوء النتائج المتوصل إليها تقترح الباحثة اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الضغوط النفسية لدى المراهقين في الطور المتوسط والثانوي:

1. تحسين الحياة المدرسية من خلال تخفيف البرنامج السنوي و الاهتمام بالأنشطة اللاصفية.
2. تنظيم دورات تدريبية للأساتذة و المساعدين التربويين بهدف إكسابهم مهارات الإصغاء و الاتصال و تسيير الصراعات.
3. تنصيب مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في كل مؤسسة تربوية لمساعدة التلميذ على التعبير عن مشاعره و انشغالاته و متابعتة نفسيا.
4. تنظيم حصص إرشادية لصالح التلاميذ بهدف تخفيف الضغوط النفسية.
5. تنظيم برامج إرشادية لصالح الأولياء بهدف توعيتهم و إكسابهم مهارات التعامل مع فئة المراهقين

### قائمة المراجع

1. أحمد نابل الغرير, أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009) التعامل مع الضغوط النفسية عمان, الأردن دار الشروق (ط1).
2. الكوميتي فوزية, (2012) علاقة المراقبة بوالدتها و انعكاسها على سلوكها داخل الصف دراسة ميدانية بمتوسطة النور رسالة ماجستير جامعة وهران -2- الجزائر.
3. بن صالح هداية, (2016) فعالية برنامج علاجي سلوكي من خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرسين رسالة دكتوراة جامعة تلمسان الجزائر.
4. زروالي لطيفة (2012) المراقبة و الصعوبات المدرسية مقارنة تحليلية عيادية, مجلة حقول نفس مرضيلت و عيادة اجتماعية المدرسة و الصحة العقلية السنة الثامنة مجلد 8 عدد 15.
5. رثيفة رجب 2001 ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة و العلاج القاهرة مكتبة النهضة المصرية.
6. رياض العاصمي, دكد الشيخ (2006) مشكلات الأطفال و المراهقين منشورات جامعة دمشق كلية التربية.

7. صالح حسن أحمد الداھري (2012) سيكولوجية المراهقة و مشكلاتها عمان الأردن مؤسسة الوراق.
8. عبدي سميرة (2010) الضغط المدرسي و علاقته بسلوكيات العنف و التحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس مذكرة ماجستير، تيزي وزو.
9. عبد للاء صابر عبد الحميد (2016) الخدمة الاجتماعية و التعامل مع الضغوط الحياتية، الإسكندرية مصر دار الوفاء(ط1).
10. عيش عبد السلام (2017) مؤشرات المخرجات التعليمية لنظام التعليم المتوسط مخبر البحث في علم النفس و علوم التربية الكتاب السنوي السادس الجزء الثاني (ص 197-211).
11. علي عسكر (2003) ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها القاهرة دار الكتاب الحديث ط(3).
12. غياث بوفلجة 2013 أسباب كره التلاميذ للدراسة، مجلة مخبر البحث في علم النفس و علوم التربية منشورات دار الأديب.
13. هارون توفيق الرشيد (1999) الضغوط النفسية طبيعتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
14. Braconnier (2007) le guide de l'adolescent de 10 à 25 ans Paris Odil Jacob
15. Germain duclos. Danielle la porte .Jacques Ross.(2016) l'estime de soi de nos adolescent éditions du CHU sainte Justine.
16. Mohamed- Nadjib .NiNi (2016) être adolescent en Algérie l'Harmattan . Paris.
17. Marcelli , det braconnier A(1988) l' adolescent aux mille visage ,nouvelle édition revue et augmentée . Paris Odile Jacob.