تقرير

الصحة النفسية
للطـــلاب

منـصة العدالة الاجتماعية
SOCIAL JUSTICE PLATFORM

يمكنكم التواصل معنا من خلال :
info@sjplatform.org

تقرير

الصحة النفسية
للطـــلاب

تقرير

الصحة النفسية
للطـــلاب

منـصة العدالة الاجتماعية
SOCIAL JUSTICE PLATFORM

creative commons

الحقوق محفوظة للمنصة للعدالة الاجتماعية

بموجب رخصة المشاع الإبداعي : نسب المصنف -

غير تجاري - منع الاشتقاق | الإصدارة 4.0

www.sjplatform.org

مقدمة

بعد ظهور نتيجة الثانوية العامة 2021/2020، أقدم تسع طلاب وطالبات[1] على الانتحار، إما بسبب رسوبهم في بعض المواد، أو عدم رضاهم عن نتيجتهم، التي قد لا تمكنهم من الالتحاق بالكليات التي يتمنونها.[2] ولم تكن هذه السنة الأولى التي تشهد إنهاء الطلاب لحياتهم بسبب الرسوب أو عدم الحصول على نتيجة مرضية لهم. إذ تتكرر هذه الأحداث كل عام بعد ظهور النتيجة مباشرةً، أو أثناء الامتحانات في بعض الحالات. وتتعدد الأسباب بين المشاكل الاجتماعية والاقتصادية، وأهمها الضغط المجتمعي والأسري الذي يُمارس على الطالب، من أجل حصوله على درجات مرتفعة في شهادة الثانوية العامة ودخوله إحدى الكليات، وخاصةً ما يعرف بكليات القمة. وكما هو معروف، تعتبر الثانوية العامة فاصلًا مهمًا في حياة الطالب والأسرة المصرية. حيث تعتبر الأسرة أن هذه المرحلة فرصة للترقي الاجتماعي واكتساب أبنائها امتيازات اجتماعية. ويضاف إلى ذلك شعور الطلاب بثقل تحمل أسرهم أعباء اقتصادية أثناء الدراسة، مثل توفير تكلفة الدروس الخصوصية.

هذه بعض المشاكل التي تثقل الطالب بأعباء نفسية، وتنتهي بجره إلى هاوية القلق والتوتر والهروب عن طريق المخدرات أو الانتحار في بعض الحالات. وتقع أغلب الحوادث في فترة الامتحانات، وتتعدد الأسباب المباشرة؛ مثل عدم التفوق الدراسي، والتوتر والضغوط أثناء الامتحان، والسقوط المتكرر، والضغط النفسي من أولياء الأمور على أبنائهم، والإحساس بنظرات الفشل الموجهة من العائلة ومحيط الطلاب، "خاصةً في المرحلة الثانوية". ومن هنا تتطرق الورقة إلى ماهية الصحة النفسية للطلاب، وأهمية الصحة النفسية، وعلاقة التعليم بالصحة النفسية. ونعتمد في ذلك على ورقة الأمانة العامة للصحة النفسية، التابعة لوزارة الصحة والسكان، وحصر عدد حالات الانتحار، بعد رصدها من الأخبار المتعلقة بالضغوط الدراسية.

[1] أماني عوض، «خلال 3 أيام وأغلبها فتيات».. 8 حالات انتحار بسبب نتيجة الثانوية العامة (تفاصيل)، المال،2021/8/19
https://bit.ly/3H3HvnU

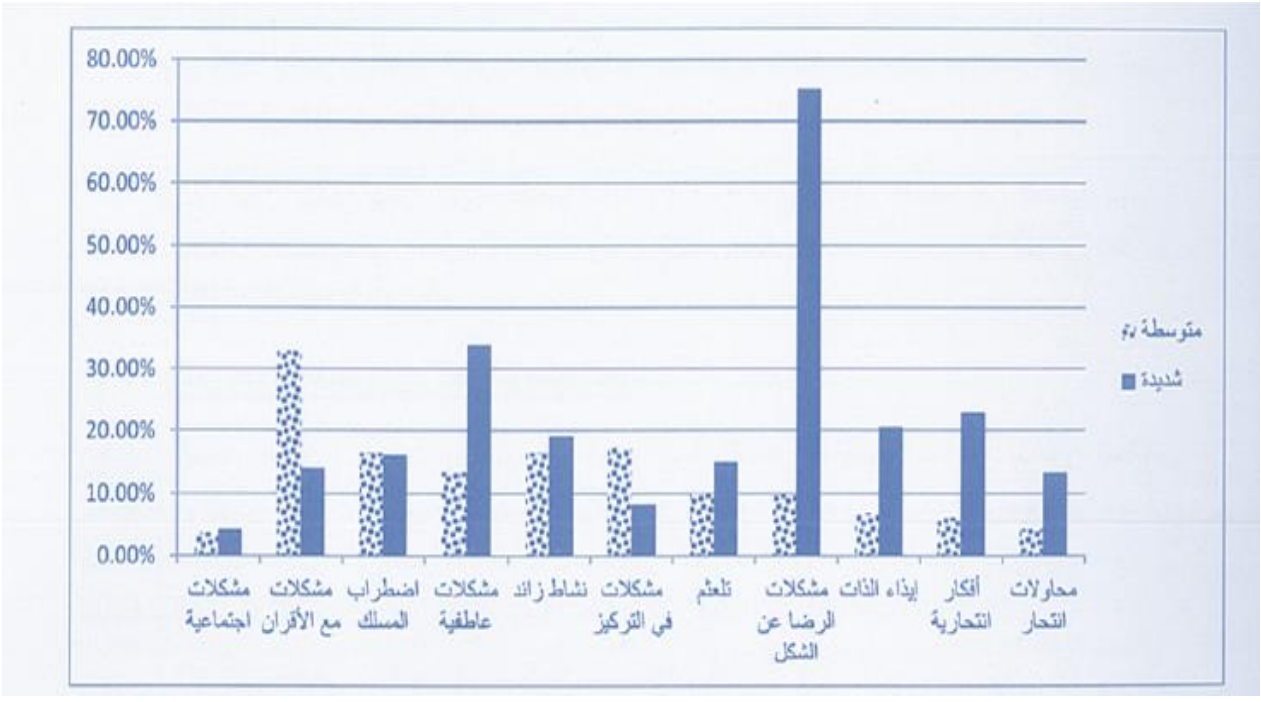
[2] حمدي دبش، التاسع.. انتحار طالب ثانوية عامة لرسوبه في الألماني: «كان نفسه يدخل هندسة، المصري اليوم، 2021/8/26
https://bit.ly/3iNMVZU

بماذا نعرف الصحة النفسية؟

تعرفها أستاذة علم النفس سمية أحمد في بحثها عن الصحة النفسية في المدرسة بأنها "فرع من فروع علم النفس التطبيقي. فبينما يدرس علم النفس سلوك الكائنات الحية في تفاعلها مع البيئة، ومصادر هذا السلوك وعواقبه، تهتم الصحة النفسية بتقسيم عواقب السلوك من حيث كونها مرضية أو غير مرضية للشخص. وتكون عواقب السلوك مرضية أو غير مرضية للشخص وفقًا لنوع الأهداف التي يحققها أو يقصر عن تحقيقها".[3]

وتعد المدرسة بيئة ضاغطة على الطلاب. فالعام الدراسي قصير نسبيًا، بينما المناهج التعليمية كبيرة، وليست هناك أوقات مخصصة لتفريغ طاقات الطلاب في أنشطة رياضية وفنية. هذا إلى جانب انتشار العنف في المدارس. وتؤثر كل تلك العوامل الكثيرة على صحة الطلاب النفسية، ويتولد عنها ضغطًا نفسيًا عليهم، قد يجرهم لممارسة العنف أو إيذاء أنفسهم. كما يؤثر الضغط النفسي على حياة الطلاب التعليمية، من خلال التنافس في الحصول على الدرجات العالية، ويظهر هذا في الثانوية العامة بصفة خاصةً. ويمكن إضافة، أن الطلاب في هذه الفترة يمرون بمرحلة المراهقة، التي يعانون فيها من كثرة الحركة، ومحاولة التمرد، والمقارنة مع الآخرين.

- **المشكلات النفسية كما وصفها الطلاب**



انفوجراف المشاكل النفسية كما وصفها الطلاب

في تقرير الصحة النفسية وسوء استعمال المواد المخدرة

بين طلبة المدارس الثانوية 2016-2017

[3] سمية أحمد فهمي، أستاذة علم النفس المساعدة، مجالات الصحة النفسية بالمدرسة، حولية كلية البنات، جامعة عين شمس -كلية البنات، يوليو 1961، ص 79.

وتعد أعراض الاكتئاب والقلق من أكثر الأمراض النفسية الشائعة بين الطلاب. وتظهر وفقًا لتقرير الصحة النفسية في مشاكل مثل، الرضا عن الشكل في المرتبة الأولى، والمشاكل العاطفية في المرتبة الثانية، والأفكار الانتحارية وإيذاء النفس في المرتبة الثالثة والرابعة على التوالي.

ما دور المدرسة؟

تعد الأسرة أول مستقر في حياة الطفل. إذ تعمل على تعزيز احتياجاته الاجتماعية والنفسية. ويكون الطفل في بداية حياته محور الاهتمام في بيئته. وبعد ذلك، ينتقل الطفل إلى المدرسة ويصبح طالبًا، وسط مجتمع متنوع، حيث يختلف الطلاب حسب الخلفيات الاجتماعية والثقافية المتباينة. وكان السائد أن دور المدرسة ينحصر في تلقين المعلومات للطالب، وتعليمه الكتابة والقراءة. ولكن حديثًا، أصبح المفهوم مختلفًا، إذ تؤثر المدرسة على الطلاب تعليميًا وثقافيًا ونفسيًا. وتغذي الجانب الوجداني وتشبع احتياجاته النفسية، ولم تعد مقتصرة على الجانب التعليمي والفكري فقط.[4]

كما تلعب المدرسة أيضًا دورًا في التنشئة الاجتماعية للطلاب. ولا تقتصر على تقديم الدور التقليدي المتمثل في جعل الطلاب يحفظون أكبر قدر من المعلومات والبيانات. وفي المفهوم الحديث للمدرسة، تعتبر مؤسسة متكاملة الأركان، تعلم الطلاب، وتعمل على تغذية نضجهم العقلي والوجداني، وتخلق عقلية نقدية، تساعد الطالب من خلالها على تنمية أدواته الاجتماعية. كما يجب أن تخلق بيئة آمنة خالية من العنف الذي يؤثر على الحالة النفسية للطلاب، ويحصرهم داخل دائرة مفرغة من العنف، بدلًا من اتباع وسائل أكثر صحية للتعامل مع مشاكلهم.

لماذا نحتاج إلى تحسين الصحة النفسية للطلاب في المدارس؟

خصصت وزارة الصحة والسكان العام 2021/2020 ليكون عام المراهقين. وذلك للتغلب على الآثار السلبية لفترة كورونا وما بعدها. حيث لاحظت الوزارة زيادة أعداد المصابين بالاكتئاب والقلق بين المراهقين. وحسب الوزارة، فإنها تعد برنامجًا لتدريب الأخصائي النفسي والاجتماعي في المدارس، للتغلب على هذه التأثيرات والعوائق.[5] ويعتبر ذلك خطوة جيدة من الوزارة تجاه تعزيز وتقوية مهارات الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في المدارس، والاهتمام بالصحة النفسية للطلاب والطالبات. إذ توجد علاقة طردية بين الإنجاز في التعليم والصحة النفسية للطالب والطالبة. فكلما ارتفع مستوى صحة الطالب النفسية وأصبحت أحسن، كلما كان أداؤه التعليمي أفضل، وكانت لديه دافعية أعلى للتعلم. وزد على ذلك تحسن حياته الاجتماعية والمهنية." و أشارت الدراسات التي أجراها الباحثون في علم النفس، إلى أن الطالب المضطرب انفعاليًا، أو الذي يعاني من القلق، أو يفتقر لوجود الأمن والطمأنينة، يصبح غير قادر على التركيز والاستيعاب، ويكون مشتت الفكر، وبالتالي ينخفض مستوى تحصيله الدراسي[6]

---

[4] أحمد البرصان، مبادئ الصحة النفسية: دراسة في مجال التطبيق في المدرسة، وزارة التربية الوطنية، جمعية الأعمال الاجتماعية. ص62.

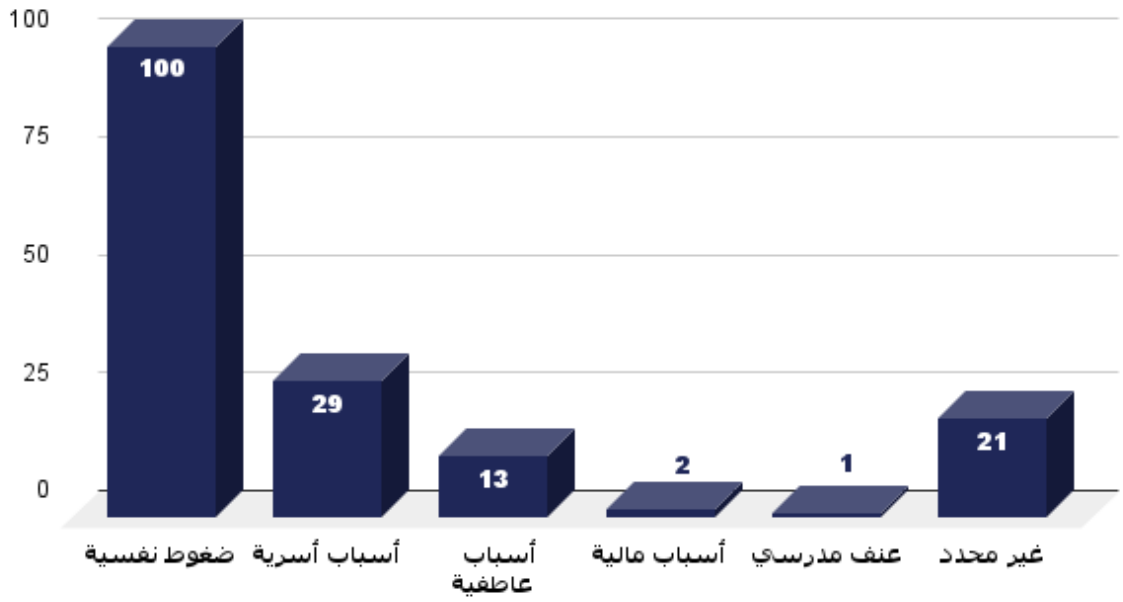
[5] إبراهيم الطيب، للتغلب على العواقب السلبية لـ«كورونا».. «الصحة» تُعلن 2022 عاما للصحة النفسية للمراهقين، المصري اليوم، 2021/8/15.

[6] هذال بن عبدالله بن مبروك العتيبي، جامعة أم القرى، أثر القلق المستقبل على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، 2016، ص4.

ويتضح من آخر تقرير صادر عن الأمانة العامة للصحة النفسية، أن المدارس - في المرحلة الثانوية- بها مشاكل نفسية حقيقة يعاني منها الطلاب. لذا يجب أن تكون هناك استراتيجية لمتابعة أحوال الطلاب الذين يقعون في براثن الأمراض النفسية، التي قد تنتج عن البيئة التي يعيش فيها الطلاب، مثل القلق والاكتئاب إلى آخر تلك الأمراض. ومُثلت في هذا التقرير عينة من طلاب الثانوية العامة عام 2016 على مستوى الأقاليم المصرية. واستهدفت الدراسة 320 فصلًا بمتوسط 40 طالب، وإجمالي 13000 طالب. وشملت العينة طلابًا من المدارس الحكومية والأزهرية. وكما جاء في التقرير، يعاني الطلاب بنسبة 63% من أعراض القلق، و 49.9% من أعراض الاكتئاب، و 22.5% من أعراض القلق الاجتماعي، و 10.1% من أعراض الوسواس القهري.[7]

علاقة الصحة النفسية بالانتحار

ويعد الضغط النفسي كما عرّفه هانز سيلي[8] "إستجابة الجسم لأي متطلب يوضع عليه، نتيجة لأي ضغط خارجي، مثل عدم القدرة على تسديد دين، أو دخول اختبار دون مذاكرة كافية".[9] وتعود كثير من حالات انتحار الطلاب إلى الضغوط النفسية والاجتماعية. وفي الحقيقة، تعبر هذه الأرقام عن واقع شديد البؤس يمر به طلاب مصر، بسبب الضغط الناتج عن حياتهم الدراسية، سواء جاء هذا الضغط في شكل ضغط نفسي، أو إجهاد دراسي، أو ضغط من الأهالي إلى آخره من أشكال. ولهذا ترتفع حالات الانتحار بين الطلاب. ويكون للأسرة والمجتمع دورًا في تحميل الطالب بالعبء الاجتماعي، حيث يمارس كل منهما ضغوطًا اجتماعية ونفسية على الطلاب. وتأخذ مثلًا شكل فرض ضرورة التحاق الطالب بكلية بعينها - كالطب والهندسة - ليتخذ دورًا مجتمعيًا معينًا، قد يكون بعيدًا عن تطلعات الطالب الحقيقة.



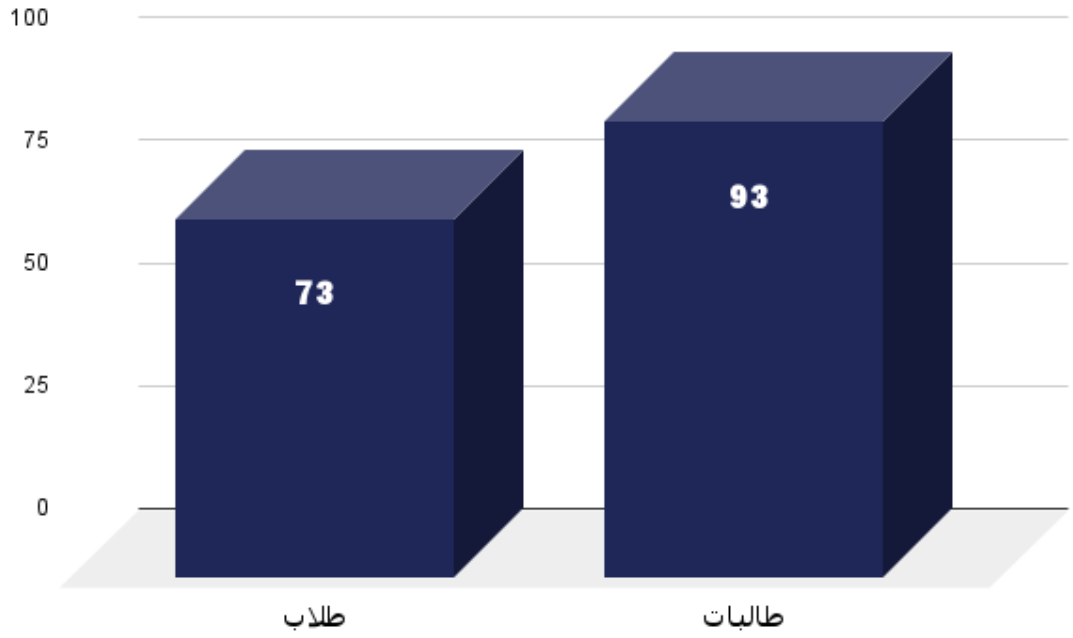
المسببات التي أدت إلى انتحار الطلاب

[7] وزارة الصحة والسكان، الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان، الصحة النفسية وسوء استعمال المواد المخدرة بين طلبة المدارس الثانوية 2016 - 2017، ص 17.

[8] هانز سيلي، عالم نفسي نمساوي (1907 -1982)

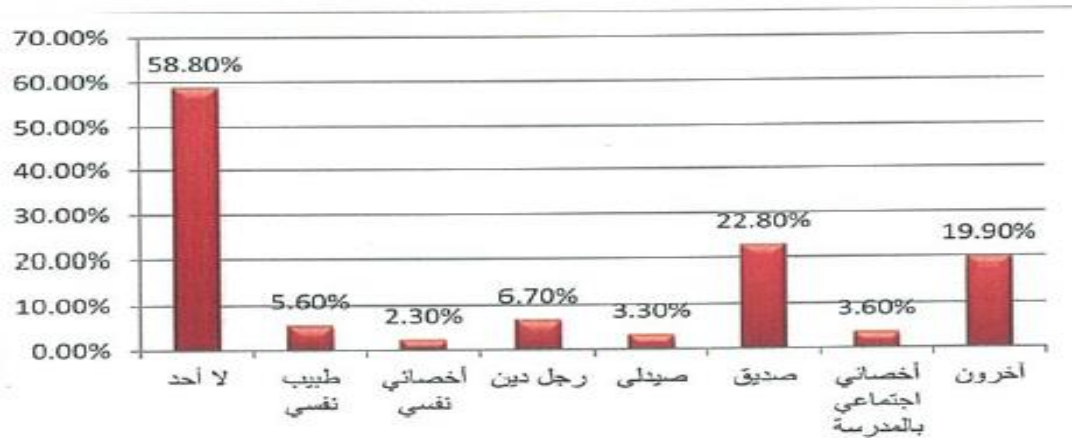
[9] داليا عبدالسلام، للعِلم، هانز سيلي.. أول من قدم للمجال الطبي مصطلح الضغط النفسي، 2019/1/30.. https://bit.ly/3nR5VIG

وتبين الأرقام أن الضغوط النفسية هي الأعلى في مسببات إيذاء الطلاب لأنفسهم، يليها الأسباب الأسرية، والأسباب العاطفية. وسنأتي فيما بعد لتوضيح أن هذه الأسباب تكون وراء تناول الطلاب للمخدرات. كما كانت معدلات الانتحار الأعلى وفقًا للنوع الاجتماعي من نصيب الطالبات. فكان معدل انتحار الطلاب 73 طالبًا، بينما كان المعدل عند الطالبات 93 طالبة.



لمن يلجأ الطالب؟

يحتاج هؤلاء الطلاب إلى من يلجأون إليه في هذه الأوقات الصعبة، حينما يعتقد الطالب عدم وجود حلًا لمشاكله، وأن الخلاص الوحيد يتمثل في إنهاء حياته. للأسف الشديد، لا يتلقى مساعدة من متخصص سوى قليلًا من الطلاب. وبسؤال الطلاب عمن يلجأون إليه في طلب المساعدة، جاءت النتائج كالتالي:



رسم يوضح إلى من يلجأ الطالب عند معاناته من مشكلة نفسية،
عن تقرير الصحة النفسية وسوء استعمال المواد المخدرة
بين طلبة المدارس الثانوية 2016-2017

لا يلجأ 58% من الطلاب لأحد، ويلجأ 22.8% إلى صديق، ويلجأ 19.9% إلى آخرون. ولا يلجأ إلى متخصص سوى نسبة صغيرة فقط، حيث يلجأ 5.6% إلى طبيب نفسي، و 3.6% إلى الأخصائي الاجتماعي في المدرسة، و 2.3% إلى أخصائي نفسي. إذًا، يجب على الوزارة تدريب الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين في المدارس على التواصل مع الطلاب ومحاولة التركيز معهم قبل سقوطهم في بؤرة الاكتئاب والقلق التي عادة ما تؤدي إلى إيذاء الطلاب لأنفسهم وإنهاء حياتهم. وكما رأينا، لا يلجأ كثير من الطلاب إلى أي شخص. أو قد يلجأون إلى صديق أو آخرين، قد يكونون من بين أفراد العائلة. وكل هؤلاء قد لا يقدمون النصيحة الجيدة للطالب، بل ربما تزيد نصائحهم الأمر سوءا.

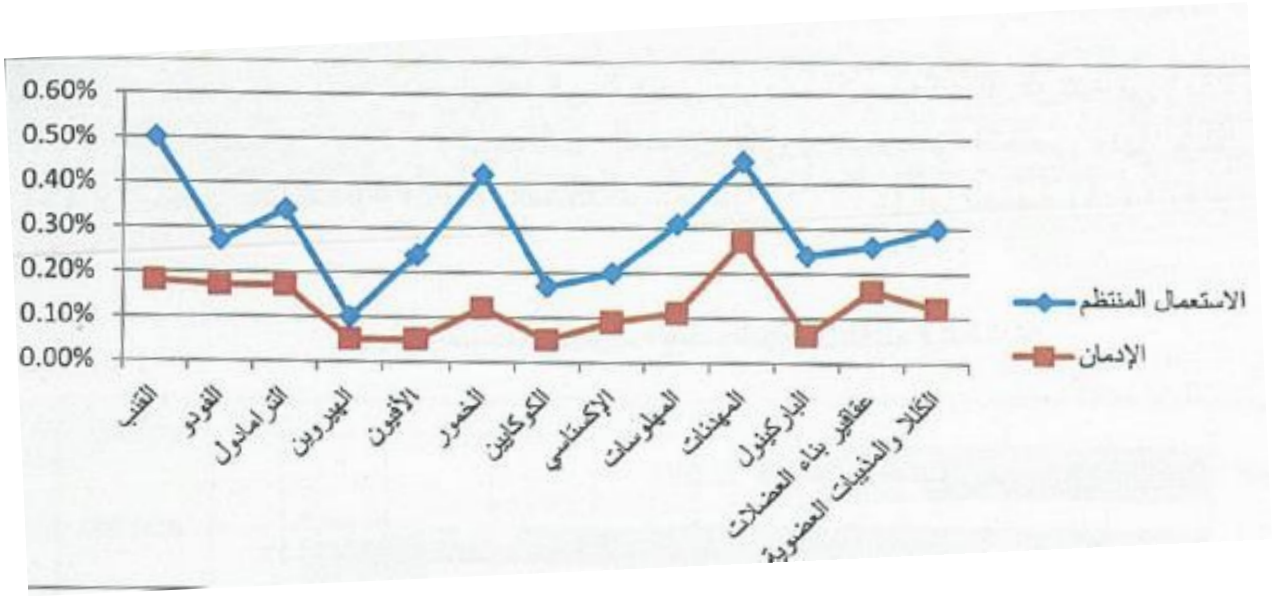
المخدرات بين الطلبة (الهروب من الضغط الدراسي)

يعد الطالب والمعلم أهم الأركان الرئيسية في العملية التعليمية. ويتأثر الطلاب بمدى فاعلية المعلم داخل الفصل الدراسي. فإذا كان المعلم أكثر نشاطًا وتحضيرًا للدروس، ومحفزًا الطلاب على التعلم، يصبح لدى الطالب دافعية للتعليم. وهذا مع الأخذ في الاعتبار أن بعض المشاكل قد تؤثر على المعلم أيضا، وتكون خارجة عن يده، مثل زيادة كثافات الفصول، التي تعاني منها مصر مع وجود كثافات عالية داخل الفصل الواحد[10]، ويؤثر ذلك على سبيل المثال على تركيز المعلم مع الطلاب - فلا يستطيع أن يكون أكثر نشاطًا وتفاعلًا في دروسه، الأمر الذي من شأنه تقليل الضغط النفسي على الطالب.[11]

وينعكس الضغط النفسي على الطلاب في صور وأشكال مختلفة، مثل محاولة الهروب من هذا الضغط الذي تتعدد عوامله، سواء كانت قلقًا من الإخفاق في الدراسة، أو قلقًا من الامتحانات، أو عنفٍ مدرسيًا. وقد ينعكس ذلك في إدمانهم على المواد المخدرة؛ على سبيل المثال الحشيش، والأفيون، وعقاقير الهلوسة، والترامادول. وتنتشر هذه المواد بين الطلاب، فيكون بينهم من أدمنها، ومن أصبح منتظمًا عليها كما يوضح الشكل البياني التالي:

[10] منصة العدالة الاجتماعية، تقرير | تطور كثافات الفصول في مصر: بين قلة الإنفاق وضعف الجودة التعليمية، 2020//11/11 ، ص10
https://bit.ly/3kBuwk7

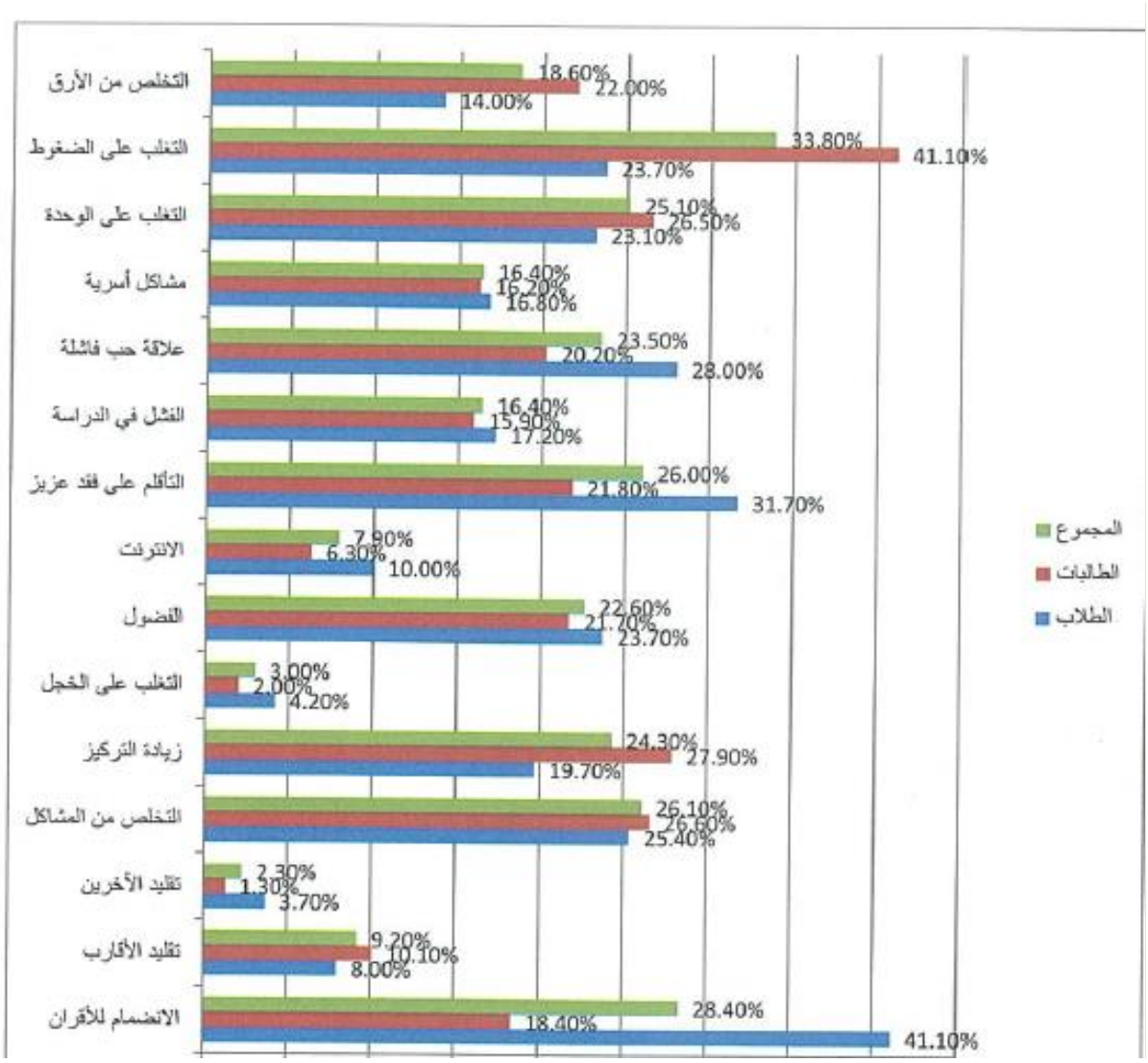
[11] فاطمة عبد الرحيم النوايسة، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2013، ص 48



الشكل البياني لمعدلات إدمان المواد المخدرة في العينة

عن تقرير الصحة النفسية وسوء استعمال المواد المخدرة
بين طلبة المدارس الثانوية 2016-2017

لكن لماذا يتعاطى الطلاب هذه المواد؟ تعددت الأسباب التي صرح بها الطلاب كسبب وراء رغبتهم في الحصول على هذه المواد. وجاءت الضغوط الدراسية في المرتبة الأولى بنسبة 33.8%، والانضمام للأقران في المرتبة الثانية بنسبة 28.4%، يليها التخلص من المشاكل بنسبة 26.1%.



الشكل البياني الموضح لأسباب استخدام المواد المخدرة بين الطلاب والطالبات،
عن تقرير الصحة النفسية وسوء استعمال المواد المخدرة
بين طلبة المدارس الثانوية 2016-2017.

وتختلف نسب تعاطي المواد المخدرة على أساس النوع الاجتماعي بين الطلاب والطالبات، فضلًا عن اختلاف الأسباب. بالنسبة للطلاب، كان التعاطي للتغلب على أمور شخصية أكثر مما كان لأسباب دراسية؛ مثل رغبتهم في الإنضمام لأصدقائهم، أو علاقة عاطفية فشلت، أو فقدانهم لشخص عزيز عليهم، وأخيرًا فضولهم الشخصي. على عكس الطالبات اللاتي يتعاطين هذه المواد لأسباب متعلقة بالتغلب على قلق الدراسة، وليتمكن من زيادة تركيزهن، وتلي ذلك الرغبة في التخلص من المشاكل والتغلب على الوحدة.

وكما يوضح الرسم البياني السابق، كان الإنضمام للأقران لدى الطلاب في المرتبة الأولى بنسبة 41.1%، أما الطالبات فكان التغلب على الضغوط في المرتبة الأولى بنسبة 41.1%. واستحوذ التأقلم مع فقدان عزيز لدى الطلاب على المرتبة الثانية بنسبة 31.7%، على عكس الطلبات حيث جاءت زيادة التركيز في المرتبة الثانية بنسبة 27.9%.

ومن كل ما سبق، نصل إلى إدراك أن التعلم الجيد لن يكون دون صحة جيدة للطلاب. والمقصود هنا الصحة بكافة جوانبها، النفسية والبدنية. ويجب معرفة أن كل فترة في حياة الطلاب هي فترة استثنائية، تحتاج إلى رعاية وفهم وتعزيز ثقة الطالب في نفسه، وذلك لن يتحقق إلا بتدريب حقيقي للأخصائيين النفسيين والاجتماعيين، على التعامل مع مشاكل الطلاب بشكل حقيقي وليس سطحي. هذا إلى جانب دورهم مع الطلاب المتنمرين في المدارس، حيث يوجه الأخصائي الطالب نحو التعامل مع المشاكل وحلها دون اللجوء للعنف. وكما ذكرنا من قبل أيضًا، تعاني المدارس من ظاهرة تعدد الفترات الدراسية، والتكدس داخل الفصول، ويحول ذلك دون المدرس والتركيز مع الطلاب ومتابعة أدائهم التعليمي وتقدمهم، وتقدير الفروق الفردية بين الطلاب. ومن جانب آخر، ترتبط الصحة النفسية للطلاب بظاهرة العنف المدرسي التي تنتشر داخل المدارس؛ من عنف جسدي ومعنوي وتحرش جنسي. ويأتي هذا العنف من جميع أطراف العملية التعليمية باختلاف قوة موقعهم في المدرسة.[12]

[12] منصة العدالة الاجتماعية، الخرائط التفاعلية، الخريطة التعليمية، العنف المدرسي. https://sjplatform.org/educational-map/