

مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا زمن جائحة كوفيد 19

بن عباد فتحي عيسو عقيلة^{2*}

^{2,1} جامعة لونييسي علي، البليدة 2 (الجزائر)

مخبر القياس والدراسات النفسية

Psychological stress among students coming to the baccalaureate exam during the Covid-19 pandemic

Benabbad Fethi¹

Aissou Akila^{2,*}

fethi.benabbad50@yahoo.com

aissou.akila@gmail.com

¹⁻² Assessment and Psychological studies lab, University Ali Lounissi –Blida 2- (Algeria)

Receipt date: 21/10/2020; Acceptance date: 08/12/2020; Publishing Date: 31/08/2021

Abstract: The study aimed at identifying the level of psychological stress among students undertaking baccalaureate exam during the Covid_19 pandemic .

The descriptive method was used and a sample of (60) male and female students in the third year of high school at the secondary level of Qadi Muhammad Saida State was randomly selected.

Boufatah Muhammad Psychological Stress Scale (2012), which includes six axes: parental pressure, school pressure, peer pressure, review pressure, exam pressure and life events stress was adopted to achieve the study goals.

the results indicated

-:The presence of a high level of psychological pressure among the baccalaureate students

-With regard to the dimensions, a low level of psychological stress was found after peer pressure,

-an average level of parents and school dimension,

-while the results recorded a high level of psychological stress in the following dimensions:

examination pressure, stress of life events, review pressure. There are no differences in the level of psychological stress among students coming to the baccalaureate exam due to the variable of gender and scientific specialization. In light of these results, a set of suggestions was developed.

Key Words: Psychological Stress; the exam; Anxiety; School psychological pressure; COV-19 Virus.

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في زمن جائحة كوفيد 19، والتي هدفت العالم وشملت جميع المدارس بمختلف أطوارها. تم استعمال المنهج الوصفي واختيار عينة تكونت من (60) تلميذا وتلميذة بالسنة الثالثة ثانوي على مستوى ثانوية قاضي محمد بولاية سعيدة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لبوفاتح محمد (2012) الذي يضم ستة محاور هي: ضغط الوالدين وضغط المدرسة وضغط الزملاء وضغط المراجعة وضغط الامتحانات وضغط أحداث الحياة. وباستعمال التحليل الإحصائي للبيانات تم التوصل إلى: وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى التلاميذ تحت الحجر المنزلي والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا فيما يتعلق بالمقياس ككل. وبالنسبة للابعاد، تم إيجاد مستوى منخفض من الضغوط نفسية لبعده ضغط الزملاء ومستوى متوسط لبعده الوالدين والمدرسة، بينما ارتفع مستوى الضغوط النفسية في الأبعاد التالية: ضغط الامتحانات وضغط أحداث الحياة وضغط المراجعة. عدم وجود فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ يعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي. وفي ضوء هذه النتائج تم وضع مجموعة من الاقتراحات.

الكلمات المفتاحية: ضغوط نفسية؛ امتحان؛ قلق؛

ضغوط نفسية مدرسية؛ فيروس كوفيد 19.

1. مقدمة

إن خصوصية مرحلة المراهقة وما يعتمدها من تغيرات تمس كافة مظاهر النمو، وكذا ما تشهده المنظومة التربوية من يرات في البرامج الدراسية وعدم الاستقرار التي قد تنشأ، وبين المعلم والإدارة كل هذه الظروف تجعل من المراهق يعيش حالة من الضغوط. وفي هذا (1989): "الذي يحدث في هذه الفترة هو نوع من المواجهة والتناقض بين المراهق ومجتمعه، بل أيضا وقبل كل بينه وبين نفسه لذا يرى الكثير من الباحثين مرحلة المراهقة هي مرحلة الضغوط". (82:2018)

التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا إلى هذه المرحلة والتي التي تسببها وضغط العائلة المستمر لتحقيق (2010) التي هدفت إلى تبيان أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء حيث توصلت إلى أن العوامل الاجتماعية والضغوط الأسرية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند المراهقين (9:2014). (9:2014) امتحان شهادة البكالوريا مصيريا يشكل نقطة الفصل بين نجاح مشوارهم الدراسي أو فشله، كما يتحدد به مستقبلهم المهني. غير أن سنة 2020 شهدت حدثا عالميا بارزا وهو اجتياح فيروس كوفيد 19 بالحكومة الجزائرية مثلها مثل فرض الحجر المنزلي على وهو ما أثر على جوانب الحياة اليومية ومن بينها الحياة المدرسية للتلاميذ وحتى الأولياء أوصدت المؤسسات التعليمية في الجزائر أبوابها أمام الأساتذة والمتعلمين، تدرسهم وبالتالي الجيد للا ونحن من خلال ورقة البحث هذه، سوف نوضح مفهوم الضغوط النفسية من خلال مجموعة من التعريفات التي جاءت بخصوصه، بالإضافة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية للخاضعين للحجر المنزلي بسبب فيروس كوفيد 19 المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

1.1.1. الإشكالية.

المدرسة هي مؤسسة تربوية لم تسلم من الضغوط مثل باقي مؤسسات المجتمع، تعتبر البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي والتي يمر منها الطفل مستعدا للحياة الاجتماعية. ومن هنا يظهر الدور الأساسي التي تلعبه في التنشئة السليمة للطفل ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه، مما يحقق له المشاركة الفاعلة في أنها تشكل في نفس الوقت وفي أغلب الأحيان مصدرا للتوتر والضغط النفسي.

يذ معرضون لمختلف الضغوط منها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وفي مختلف الأطوار التعليمية، وخاصة في السنة النهائية من الطور الثانوي باعتبارها تشهد امتحانا مصيريا في حياتهم وهو امتحان شهادة البكالوريا، وما يتطلبه من كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي، واستيعاب مواد الدراسة والتعامل مع استعمال الزمن المكثف، والتحضير الجيد

إن أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلميذ يفسر اهتمام الدولة وسعيها وسهرها على توفير الظروف المناسبة من أجل سيره الحسن، بالإضافة إلى سعي الأولياء طوال السنة من أجل تيسير كافة السبل وتوفير للمذاكرة الجيدة، وكذا بذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد، وهو ما يجعله يعيش معاشا نفسيا خاصا يتميز بالضغط النفسي. وهذا ما أظهرته نتائج بعض الدراسات مثل دراسة العريبيات (2005: 249) "حيث أن تلاميذ المرحلة الثانوية

يعانون من ضغوط نفسية متعددة، منها قلق المستقبل وقلق الامتحان." ودراسة كوزما وكنيدي kouzma & kennedy التي أجريت على عينة تتراوح أعمارهم بين 16 و18 سنة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية كما يدرك تبين مصادر الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها، والقلق على المستقبل، وتعدد خيارات الوظيفة. (2007).

ولعل الظرف الاستثنائي لهذه السنة والمتمثل في انتشار فيروس كوفيد 19 عطل المسار الدراسي في الجزائر على بلدان العالم ومن بينها الجزائر، خلق العديد من الاضطرابات النفسية التي اثرت بشكل سلبي على التلاميذ وهذا ما أكدته دراسة نشرت في مجلة The Lancete (2020) دراسة توثق التأثير النفسي للحجر الصحي، حيث أكدت على الآثار النفسية المدمرة والسلبية بما في ذلك اعراض الإجهاد بعد الصدمة والارتباك والغضب للعزل المنزلي، حدة الضغوط كلما طالت فترة الحجر الصحي المنزلي. (الصعيد العربي نجد دراسة أردنية أعدها فريق من كلية الطب في الجامعة الأردنية برئاسة الدكتور إسلام (2020) حول اثر الحجر الصحي المنزلي على الصحة النفسية، 5674 شخصا مثلوا شريحة واسعة من مختلف أطياف الشعب الأردني ومختلف الأعمار، وخلصت النتائج إلى ان 85% من افراد العينة يشعرون بعدم الارتياح والقلق والضغط بسبب الحجر الصحي. (الأردنية، 2020). ونحن من خلال هذا البحث نسعى إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ الخاضعين للعزل المنزلي، فيروس كوفيد 19 والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا؟
 - هل يوجد فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى الخاضعين للعزل المنزلي بسبب فيروس كوفيد 19 على امتحان شهادة البكالوريا يعزى إلى الجنس؟
 - هل يوجد فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة يعزى إلى التخصص؟
- 2.1 فرضيات البحث.

- يعاني التلاميذ الخاضعين للعزل المنزلي بسبب فيروس كوفيد 19 على امتحان شهادة البكالوريا من ضغوط
 - فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ الخاضعين للعزل المنزلي بسبب فيروس كوفيد 19 على امتحان شهادة البكالوريا يعزى إلى الجنس.
 - فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى يعزى إلى التخصص.
- 3.4 أهمية البحث: البحث في:
- التعرف على الآثار التي خلفها فيروس كوفيد 19، التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.
 - الكشف عن السلبية للضغوط النفسية على تلاميذ البكالوريا.
 - أهمية المرحلة العمرية التي تجري عليها الدراسة وهي نهاية مرحلة التعليم الثانوي.
 - التعرف على مختلف الضغوط النفسية الناتجة عن الحجر الصحي جراء جائحة كوفيد 19 لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

4 4 الهدف من البحث

- تحديد مفهوم عام للضغوط النفسية انطلاقاً من مجموع المفاهيم المختلفة.
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في زمن الحجر الصحي . فيروس 19.
- معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى افراد العينة وفق متغيري جنس ، تخصص الدراسي.

5 4 تحديد المفاهيم

- الضغوط النفسية: يعرفها كل من لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman بأنها: "تلك العلاقة الخاصة بين الفرد وبيئته والتي يقدرها الفرد على انها شاقة ومرهقة، او انها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر." (حسين وحسين، 2006)
- الضغوط النفسية المدرسية: "هي مجموعة الصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها الطالب ويدركها في المواقف" (117:2005).
- شهادة البكالوريا او شهادة التعليم الثانوي، هي شهادة ينالها الناجحون في امتحانات الدروس النهائية للطور الثانوي، حيث تعتبر الالتحاق بالمعاهد او الجامعات.
- كوفيد 19 او فيروس كورونا (COVID 19): عرفته منظمة الصحة (2020) "هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن ان تسبب للبشر طيف من الاعتلالات، تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ()". (منظمة الصحة العالمية، 2020)

6 4 الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية المدرسية واثر جائحة كورونا

- لقد تناول العلماء مصطلح الضغوط النفسية في المجال المدرسي من جوانب كثيرة (نفسية واجتماعية واكاديمية)، وشددوا على النتائج السلبية التي تنجر عنها إذا لم يكن لدى التلاميذ استعدادات نفسية لها، مما قد يؤثر عليهم في جوانب حياتهم المدرسية والاجتماعية والمعرفية والنفسية. وهذا ما استنتجته الكثير من الدراسات التي سوف ناتي على ذكر بعضها.
- دراسة الكيكي (2007): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس. وقد اختيرت العينة عشوائياً وهي مكونة من (130) . احث استبيان فقراته في المجال الدراسي وخلصت النتائج إلى عدم وجود فرق في الضغوط النفسية بين طلبة ثانويتين يعزى إلى متغير الجنس.
- دراسة عبدي (2010) سعت إلى التعرف على العلاقة بين الضغط المدرسي وسلوكيات العنف والتحصيل لدى التلاميذ المتدرسين في مستوى السنة اولى من التعليم الثانوي، وخلصت نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط المدرسي وظهور سلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لديهم.
- دراسة سيد (2014) هدفت إلى معرفة اثر التفاعل بين الضغط النفسي وقلق الامتحان على الدافعية للإنجاز ونتائج التحصيل لدى طلبة البكالوريا، وخلصت نتائجها إلى وجود اثر بين مستويات الضغط النفسي وقلق الامتحان على الدافعية .
- دراسة نعمة (2015) إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية الاداب جامعة المستنصرية، وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (350) طالب وطالبة. حيث توصلت النتائج

إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة كان منخفضاً مقارنة بالمتوسط الفرضي، بالإضافة إلى عدم وجود فرق
الطلبة في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس والصف المدرسي.

- دراسة سمانتا واخرون (Samanta et al (2020) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الحجر الصحي على نفسية الافراد
وهل لهم القدرة على التأقلم مع الحجر الصحي، وقد طبق المقياس على عينة قدرها (3166) من الرجال والنساء في لندن،
وتوصلت النتائج إلى وجود مجموعة اعراض نفسية تتمثل في حالة تخوف وإحباط، وضغوط نفسية، الارتباك والقلق
ب، كما ان هناك اثار طويلة المدى خاصة لدى الافراد المعزولين (الحالات المشكوك فيها).

- دراسة كلية الامراض العقلية والعصبية بلندن (2020) إلى الكشف عن اثر الحجر الصحي
بسبب فيروس ك وتبين من النتائج وجود ضغوط نفسية لدى الافراد، بالإضافة إلى بعض الاعراض لفقدان الشهية
والاكتئاب والخوف والملل وقلة النوم مع وجود وساوس وفقدان التركيز.

تحليل واداء على الدراسات السابقة

➤ في ضوء ما سبق، كره من نتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن موضوع الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين
على امتحان شهادة البكالوريا لاقى اهتماماً من طرف الباحثين، حيث تؤثر الضغوط النفسية وقلق الامتحان على دافعية
وقد تناولنا الموضوع في زمن الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا والتي بدورها سببت قلقاً

شهد تاجيل الامتحان .

➤ من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية المدرسية، تضح لنا انه مرتبط في الغالب
بالمنظومة التربوية بكل . إلا اننا في هذا البحث سوف نسعى إلى ال
المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا الخاضعين للحجر الصحي.

➤ سعت بعض الكشوف عن اثر الحجر الصحي على افراد جراء انتشار فيروس كوفيد 19 بينما عملت
أخرى على معرفة علاقة الضغوط النفسية بالإنجاز الدراسي والدافعية وبالمشكلات المدرسية. في حين تسعى دراستنا
الكشوف عن مستوى الضغوط النفسية المدرسية في ا جائحة كورونا (كوفيد 19) الخاضعين للحجر المتزلي
المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

7.1- الدراسة النظرية.

7.1- مفهوم الضغط النفسي: اخذ المفهوم عدة اشكال حسب تبني الباحثين لمختلف النظريات. فيعرفه لازاروس بانه
مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب
التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها في مثل هذه الظروف. " (شقيير، 2002: 4)

نجد هانز سيلي (Hans Selly (1979) يعد من بين الرواد الأوائل الذين ساهموا ببحوثهم حول الضغط يعرفه من
منظور طبي تجريبي، حيث أكد على انه: "هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لاي مطلب او حدث خارجي لحدوث تكيف مع
متطلبات البيئة، عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة." (1998: 40) بينما يعرفه (baum (1990 بأنه:
"ممارسة مشاعر يتبعها تغيرات بيوكيميائية وفسولوجية وفكرية وسلوكية ملموسة، توجه إما نحو تغير الحدث الضاغظ أو
التكيف مع اثاره." (40:2008)

CAPLAN (1981) الضغط النفسي بانه "حالة يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها
الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها." (40:1998)

طلعت منصور وفيولا الببلاوي (1989) فيعرفانه على انه "تلك الظروف المرتبطة بالضغط (Pressure) (strain) عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق." (عجاجة، 2007: 41) ونجد السيد السمدوني (1989) يعرفه على أنه: « ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته وأسلوبه في الحياة، وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفار الطاقة الجسمية والانفعالية." (خليفة وسعيد، 2008: 129).

حسب شقير (2002: 166) "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة، ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على الجوانب الشخصية للفرد.

2.7.1 الفرق بين الضغط وبعض المفاهيم المشابهة له

1. الأزمة هي حالة تنشأ عند الفرد بمجرد حدوث عائق يهدده فيعجز عن حل المشكل الذي يعيقه بأبسط الأشياء فيختل التنظيم. أما الضغط فهو عبارة عن مواقف وأحداث وأعباء تعقد أمره مما يستدعي استراتيجيات

2. القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه سبب وأعراض نفسية وجسمية." (زهران، 2001: 484) فالشخص المصاب بالقلق لا يستطيع أن يبادر في مواجهة الأحداث بسبب فقدانه القدرة على التركيز واتخاذ القرار. أما الضغط فيؤدي بالفرد إلى اختلال توازنه مما يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض النفسية والجسمية والمعرفية والانف. فالقلق في عمومه مرتبط بالضغط كما يعتبر نتيجة تعرض الفرد للضغط. الإجهاد: الإجهاد هو فقدان القوى والطاقة التي يملكها الفرد وتكون نتيجة الأعراض الفسيولوجية للضغط، بينما الضغط ينشأ من البيئة الخارجية ومن ذاتية الفرد." (2007: 49)

3. الضغط والاحتراق النفسي: الاحتراق هو أعلى درجة من الضغوط، فهو عبارة عن استجابات للضغط بصفة مستمرة نتيجة العوامل الشخصية والبيئية التي تفوق تحمله، وهو يحدث نتيجة عدم مواجهة الضغوط فتتراكم وتزيد مما تؤدي إلى الاحتراق النفسي.

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية لدى الأفراد وذلك تبعا للاختلافات في وجهة نظر الباحثين والأطر التي انطلقت منها هذه النظريات، سواء كانت من الجانب الفسيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي.

3.7.1 ضغوط البيئة المدرسية ومصادرها: تشمل البيئة المدرسية التفاعل الدائم بين التلاميذ وإدارة المدرسة والمعلمين، فهي كل القوى أو المشكلات التي تنبع من بيئة التلميذ المحيطة به في الإطار الداخلي للمدرسة إذ تظهر نتيجة لعدم قدرته على مواجهة هذه المشكلة مما يولد لديه ضغوطا تسمى بالضغوط المدرسية.

• يعرفها طه عبد العظيم أنها "دم التوازن، وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية". كما يعرفها عبد الباسط إبراهيم أنها "عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفسية والاجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي." (حسين وحسين، 2006: 182)

ويعرفها بيلي (2009) Pilet "أنها حالة قلق عابرة يمر بها التلميذ داخل المتوسطة والثانوية إثر وقوع حادث داخل هذه المؤسسات، أو وجود مشكلات علنقية بين التلاميذ فيما بينهم أين يحاول التلميذ المواجهة لكن إمكاناته لا تسمح." (2011: 52) بينما يعرفها الباحثان شراب والوادي على أنها "عوبات التي يدركها طالب المرحلة الثانوية مما تسبب له حالة من عدم التوافق مع البيئة الدراسية والامتحانات." (2015: 3)

• **مصادر الضغوط المدرسية:** من الطبيعي أن الضغوط النفسية التي تنشأ نتيجة مواقف واحداث تدفع الفرد إلى جملة من المشكلات النفسية في شتى المجالات، ولعل المجال التعليمي يشكل أهم مصدر لهذه الضغوط بالنسبة للتلاميذ وخاصة فيما يتعلق بالامتحانات المصيرية والتي سعى الباحثون إلى إلقاء الضوء على مختلف مصادرها والعوامل المرتبطة بها والمسببة لها في الوسط المدرسي بمراحلها المختلفة، وفي هذا الصدد نذكر تصنيف الباحثة Fimian التي حددت مجموعة من مصادر الضغوط لدى التلاميذ من خلال نموذج متكون من ثلاث مجموعات وهي:

. وتشمل المدرسة ومكانها ودرجة تقبل الزملاء والمستوى المعرفي والثقافي التحصيلي للتلميذ في الفصل.

. مجهديات اكااديمية اجتماعية.

. قات التعليمية غير المناسبة.

إلى قسمين:

- وتتمثل في المتغيرات العديدة الداخلية التي يدركها التلميذ مسببة له توترا وقلقا ونذكر منها،

جسمية كالإعاقة وضعف السمع أو البصر، كذلك سوء التكيف المدرسي وانتشار ظاهرة الشرود الذهني.

- وتتمثل في المتغيرات العديدة التي تحيط بالتلميذ والتي يتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر ضغط

نفسى له، وتؤثر على حالته الانفعالية والمعرفية، وتتفرع مصادرها إلى مجموعتين:

✓ **ضغوط البيئة المدرسية:** وتشمل كل ما يتعلق بمحيط المدرسة، أي كل ما يتفاعل معه التلميذ داخل أسوار المدرسة

من علاقاته مع الاقران والمعلمين، بالإضافة إلى المناهج التعليمية وطرق التقييم والحصول على نتائج جيدة في الامتحانات.

✓ وتشمل كل ما يتعلق بالعوامل الاجتماعية خارج إطار المدرسة، حيث ينتج عنها اداء سلبي

في المدرسة. ونذكر منها المراقبة الوالدية الصارمة وبعد المدرسة عن مكان السكن. وتأثر التلميذ بثقافات منافية للمدرسة.

1 4 7 ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا: يعيش التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

كل سنة قلقا وتوترا وهاجس خوف من عدم اا . وقد استنتج براون (1938) Brown من خلال دراسته أن الطلبة

المستأجرين قبل الامتحان يميلون إلى العمل الضعيف في الامتحان مقارنة بالطلبة الهادئين قبل ا (Spielberger et

al.,1972) وهو ما اكدته ايضا الباحثة (1996) hodge في دراستها، حيث رات ان نسبة من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة

البكالوريا قد مروا بخبرات من القلق والتوتر والروح المعنوية المنخفضة. (2006: 181) وفي نفس الاتجاه يذكر

عبادة والزهار (1987) "أن الامتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الاداء، ويكون هذا الاداء مرتفعا إذا

كان ملازما لإثارة مناسبة. إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الاداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل منخفضا."

(الصافي، 2002: 74)

كما يمكن اعتبار الإصلاحات التربوية الأخيرة والرامية إلى تطوير المنظومة التربوية وتجديدها أحد مظاهر زيادة الضغوط

النفسية اتجاه التلاميذ من خلال التغيرات السريعة التي مست المقررات الدراسية ، وطبيعة العلاقات بين

التلاميذ مع بعضهم البعض من جهة، ومع الإدارة والمعلمين من جهة أخرى وزيادة مسؤولياتهم خارج المدرسة. جعلهم

عرضة لبعض الاعراض النفسية والمعرفية، المترتبة عن الضغوط المعاشية. وهنا يؤكد أنور عقل (2001) في قوله: "ومع اقتراب مواعيد الامتحانات نرى وجوها شاحبة لطلابنا واجساما هزيلة وعيونا غائرة وأعصابا مضطربة وخوفا باديا وقلقا واضحا." (2001: 53)

كما تتفق معظم الدراسات أن مصادر ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا عديدة ومتنوعة يشملها الباحثين في مجالين:

: اعتبار ان المرحلة تتزامن مع فترة المراهقة، التي يمر فيها باوقات حرجة تعرف بازمة الهوية كما يصفها إريكسون، ويؤكد هول (1904) ها مرحلة للضغوط والعواصف (بن صالح 2015: 88)، فالمرهق يحاول دوما معرفة ذاته بوضوح، بالإضافة إلى محاولة تكيفه مع محيطه الاسري والخارجي من زملائه واصدقائه وأساتذته.

Magwa (2013: 373) "فترة (19-11)) تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد، والتي يتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والمعرفية والانفعالية."

: تؤكد دراسات أخرى على أن الضغوط تنشأ من المصادر المدرسية التالية: مدرسة وضغط جماعة الاقران ومشكلات النمو، وضغط الوالدين وضغط الامتحانات وصعوبات التعلم والعقبات المدرسية وصعوبة التكيف مع القوانين وهذا ما نجده في عدة دراسات مثل دراسة رقاوي (1971) (1984) (1992) (2009).

5 1 7. تأثير الاوبئة والامراض على حياة الافراد: إن المجتمعات الإنسانية باختلافها، واجهت منذ القدم العديد من اضرار التي اثرت على الافراد ونفسياتهم وسلوكهم، الامر الذي دفع الكثير من الاخصائيين النفسانيين والاجتماعيين إلى التطرق لهذه الظاهرة في ابحاثهم. فخصوصية انتشار الاوبئة على أفراد العائلة او الاصدقاء، او ربما فقدان العمل، او فقدان القدرة على الحصول على ادنى الاحتياجات التي تمكن الإنسان من البقاء على قيد الحياة، وهذا ما تؤكد هالة الحفناوي (2020) في مقال لها على صفحة الكترونية ان "المجتمعات الإنسانية - واجهت بعض الاوبئة التي انتشرت على نطاق واسع واصابت اعدادا هائلة من البشر، واودت بحياة الملايين في فترة زمنية قصيرة. وقد اثرت هذه الازمات على الافراد الذين عاشوا هذه الخبرة الاستثنائية، إذ غيرت جانبًا من اتجاهاتهم القيمية، واثارت لديهم العديد من الاسئلة الوجودية التي ليس لها إجابة، بل وتركت في بعض الحالات تأثيرات على التركيبة النفس لاجيال كاملة، والتي وإن استطاعت النجاة البدنية من الوباء، فإنها لم تتعاف من اثاره النفسية والاجتماعية." (الحفناوي، 2020)

وقد ترك فيروس كوفيد 19 الجديد، ته في كل نواحي الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والدينية وحتى السياسية، فدول باكملها شلت، وحدود اغلقت، واقتصاد عالمي تباطأ، ومدارس اقفلت، خاصة وان وباء مس جوانب عديدة من حياة الاطفال والمراهقين، ابرزها إغلاق المدارس. وبحسب منظمة اليونيسكو، فإن الوباء تسبب في انقطاع 1.6 تلميذ في 190 دولة حتى الان عن التعليم، وهذا يمثل 90% . الم في سن . 2.

1 2 منهج البحث: استعملنا المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق هدف الدراسة لأنه المنهج الملائم لإجراءات البحث وتحقيق النتائج، ومن خصائصه العامة انه يقوم على تحديد خصائص الظاهرة ووصف طبيعتها ونوعية العلاقة بين متغيراتها واسبابها واتجاهاتها وما إلى ذلك من جوانب.

2 2 : تكونت عينة الدراسة من (60) تلميذا وتلميذة مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا : الاتصال بهم والإجابة عن مقياس الدراسة إلكترونيا لخضوعهم للحجر المنزلي بسبب انتشار فيروس كوفيد 19.

3 2- الحدود المكانية : الحالي على : التابعين ثانوية قاضي

حيث : الاتصال بهم حضوريا أثناء استطلاع الميدان والحصول على عناوينهم الإلكترونية وذلك بمساعدة مدير المؤسسة واساتذتها، وتم تمرير الاداة على العينة والإجابة عنها في الفترة الممتدة بين شهري أفريل وماي 2020. 4 2 : لمتحقق من فرضيات البحث تمت الاستعانة في جمع البيانات : مقياس الضغوط النفسية.

- مقياس الضغوط النفسية: من إعداد الباحث : 2012 على البيئة الجزائرية : 66 .
موزعة على ستة ابعاد هي: - ضغط الوالدين والاسرة (13) - (16) - (07) .
- وضغط المراجعة (08) - وضغط الامتحانات (09) - أخيرا ضغط أحداث الحياة (13) .
- : الإجابة على عبارات المقياس متدرجة من ثلاث خيارات تمثل البدائل وهي: (تنطبق علي دائما) :

علي أحيانا- لا تنطبق علي أبدا)
تتم طريقة الإجابة بوضع العلامة (x) امام العبارة او في الخانة التي يراها العميل تتوافق معه وهذا بعدما يقرأ التعليمات المكتوبة في الصفحة الأولى من المقياس ويسجل بياناته.

- : تنطبق علي دائما: يقدر بثلاثة درجات (3) وتدل على الدرجة المرتفعة التي يتحصل عليها المبحوث من إجابته :

-البديل الثاني: تنطبق علي أحيانا: يقدر بدرجتين (2) وتدل على الدرجة المتوسطة التي يحصل عليها المبحوث من إجابته على

- : (لا تنطبق علي أبدا) يقدر بدرجة واحدة (1) وتدل على الدرجة المنخفضة التي يحصل عليها المبحوث من

إجابته على العبارة.

تجمع درجات المبحوث المحصل عليها من إجابته على عبارات المقياس. حيث تشير (198) إلى الدرجة المرتفعة، والدرجة (132) إلى الدرجة المتوسطة، والدرجة (66) إلى الدرجة المنخفضة.

- الخصائص السيكمترية : لمتحقق من صدق وثبات : بتطبيقه على عينة من تلاميذ المستوى النهائي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، تكونت من ستين (60) وذلك خلال شهر فيفري من سنة 2020، وكانت

كما يلي:

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية ا

الذي تنتمي إليه العبارة، وحساب معامل ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية للمقياس وتوصلنا إلى النتائج التالية:

جدول رقم (01). يبين قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

الأبعاد		
1	**0.658	
2	**0.699	
3	**0.587	
4	**0.550	
5	**0.379	
6	**0.750	ضغط أحداث الحياة

تراوحت القيم بين 0.379** للبعد الخامس () و 0.750** للبعد السادس (ضغط أحداث الحياة)

وجاءت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذه النتيجة تشير إلى أن المقياس يتمتع بالصدق.

جدول رقم (02). يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية المدرسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

ضغط أحداث											
**0.556	6	**0.652	5	**0.477	4	**0.633	3	**0.390	2	**0.489	1
**0.423	12	*0.293	11	**0.571	10	**0.554	9	**0.368	8	**0.501	7
0.201	18	**0.598	17	**0.553	16	*0.321	15	**0.535	14	**0.489	13
**0.507	24	**0.400	23	**0.616	22	**0.607	12	**0.430	20	**0.480	19
**0.602	30	**0.436	29	**0.627	28	**0.536	27	**0.539	26	**0.537	25
**0.520	36	**0.563	35	**0.518	34	**0.501	33	**0.527	32	**0.354	31
**0.409	42	**0.532	41	**0.582	40	**0.736	39	**0.413	38	0.224	37
**0.469	47	**0.463	46	**0.407	45			**0.337	44	**0.408	43
0.293	51	**0.567	50					**0.554	49	**0.419	48
**0.485	54							**0.508	53	**0.382	52
0.237	57							**0.525	56	**0.533	55
0.289	60							**0.384	59	**0.602	58
0.177	63							*0.283	62	**0.321	61
								**0.351	64		
								*0.289	65		
								0.219	66		

يظهر من الجدول رقم (02) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارات مقياس الضغوط النفسية المدرسية والدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.177) و 0.736** التي تنتمي إلى البعد السادس (

أحداث الحياة) (0.736**)، 39 التي تنتمي للبعد الثالث ()، وجاءت قيم معاملات الارتباط دالة عند

(0.01) (0.05). وتشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام المقياس في الدراسة الأساسية، إلا أن هناك 5 (18)

37 57 63 66) جاءت غير دالة مما استدعى حذفها.

- للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية المدرسية تم استخدام طريقتين:

- كرونباخ كمؤشر على ثبات التجانس الداخلي للمقياس.

- التجزئة النصفية كمؤشر على ثبات الاستقرار على العينة الاستطلاعية. وبينت النتائج ما يلي:

جدول رقم (03). يبين قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقتي الفا- كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الضغوط

الثبات بطريقة التجزئة النصفية					الجزء	عدد عبارات المقياس		
الفا للجزء	الفا للجزء	سبيرمان براون	الجزئين	للجزء		للجزء		
0,733	0,677	0,758	0,760	0,613	0,817	30	31	61

يظهر من خلال الجدول رقم (03) ان قيمة معامل الثبات بطريقة الفا - كرونباخ قدرت (0.817) وقدرت قيمة ثبات الجزء الاول بطريقة التجزئة النصفية، (0,677) كما قدرت قيمة ثبات الجزء الثاني بـ (0,733) وللجزئين (0,613)، بينما قدرت قيمة ثبات سبيرمان براون، (0,760)، وبطريقة جتمان (0,758).

وتدل هذه القيم على أن مقياس الضغوط النفسية المدرسية يتمتع بدرجة ثبات جيدة مما يسمح باستخدامه في بحثنا

جدول رقم (04). يبين قيم معاملات الثبات المحسوبة ، - كرونباخ لابعاد الضغوط النفسية المدرسية لعينة الدراسة الاستطلاعية

قيمة الفا كرونباخ	
0.67	
0.68	
0.61	ضغط الزملاء
0.64	
0.66	
0.60	ضغط الاحداث اليومية

يبين الجدول رقم (04) معاملات الثبات لابعاد المقياس تتراوح بين (0.60) (0.68) وهي معاملات جيدة، كما ان معامل ثبات المقياس بلغ (0.81) وهي قيمة عالية تشير إلى درجة كبيرة من الثبات حسب تصنيف هنكل واخرون (1979). (الخليبي، 2000:146).

2_5 المعالجة ا : بعد تفرغ بيانات وترميزها باستخدام برامج الحزمة الإحصائية للعلوم statistique package for sociale sciences (SPSS) تم الاستعانة ببعض الاساليب الإحصائية واهمها:

والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية بالإضافة إلى الانحرافات المعيارية معامل الارتباط بيرسون «R» Person corrélation معامل الارتباط الفا كرونباخ «f» «t» test أو تحليل التباين الاحادي one-way anova. ومناقشتها. 3.

3 نتائج الفرضية الاولى ومناقشتها: ، أنه: " الخاضعين للعزل المتري

بسبب فيروس كوفيد 19، والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا من ضغوط نفسية عالية. وللتحقق من صحة هذه الفرضية

قمنا بحساب المتوسط ومقارنته بالمتوسط الحسابي حيث أنه كلما كان المتوسط الحسابي : الفرضي = مستوى مرتفع من الضغوط

المتوسط الحسابي : الفرضي = مستوى منخفض من الضغوط النفسية

المتوسط الحسابي = الفرضي = مستوى متوسط من الضغوط النفسية

= عدد الفقرات الاستبيان ×

أما المتوسط الحسابي قمنا بحسابه بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وهو يساوي متوسط درجة استجابة افراد العينة على مقياس الضغوط النفسية المدرسية الذي قدم إليهم.

وللتأكد من صحتها قمنا بالحساب وفق ما يلي:

$$\text{الفرضي} = 2 \times 61 = 122$$

المتوسط الحسابي: يمثل متوسط استجابة المفحوصين حول مقياس الضغوط النفسية المدرسية ويساوي 132.05 جدول رقم (05). نتائج المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لاستجابة افراد العينة عن مقياس

الحساب الكلي	الفرضي	مقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وابعاده
24.70	24	بعد ضغط الوالدين
30.21	30	
11.78	14	
19.01	16	بعد ضغط المراجعة
32.20	18	بعد ضغط الامتحانات
23.13	20	بعد ضغط الاحداث اليومية
132.05	122	الدرجة الكلية

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي قدر (132.05) الفرضي (122)، ما يعني ان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا افراد عينة الدراسة مستوى مرتفع من الضغوط النفسية المدرسية وعليه يمكننا القول بان الفرضية الاساسية قد تحققت.

نلاحظ على مستوى الابعاد ان بعد ضغط الامتحانات جاء مرتفعا حيث ان قيمة المتوسط الحسابي (32.20) اكبر من المتوسط الفرضي (18)، وجاء بعد ضغط أحداث الحياة مرتفعا أيضا حيث ان قيمة المتوسط الحسابي (23.13) اكبر من المتوسط الفرضي (20)، أما بخصوص بعد ضغط المراجعة فهو أيضا جاء مرتفعا لدى العينة حيث المتوسط الحسابي (19.01) اكبر من المتوسط الفرضي (16)، وقد جاء بعد ضغط الوالدين وضغط المراجعة في المتوسط، كما نلاحظ ان مستوى الضغط بالنسبة لبعده الزملاء جاء منخفضا حيث المتوسط الحسابي (11.72) الفرضي (14).

نلاحظ من نتائج الدرجة الكلية للمقياس ان مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا قدر متوسطه حسابي (132.05) وانحراف المعياري (12.81) المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي، وهذا يدل على درجة مرتفعة من وجود الضغوط النفسية لدى الخاضعين للحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19 المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. جاء ضغط الامتحانات بالمرتبة الاولى وفي المرتبة الثانية ضغط أحداث الحياة، تلاها

في المرتبة الثالثة ضغط المراجعة، وضغط الوالدين في المرتبة الرابعة وضغط المدرسة في المرتبة قبل الأخيرة، وفي المرتبة الأخيرة جاء ضغط الزملاء.

قد يرجع ارتفاع مستوى الضغط النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا إلى العديد من الأسباب،

مصير الفصل الثالث من الدراسة مجهولا وتاريخ تنظيم امتحانات البكالوريا غير محدد ومجهولا أيضا بسبب انتشار فيروس كوفيد 19 القاتل وعدم إيجاد لقاح له، بالإضافة إلى الإعلانات التي تبثها مختلف القنوات الوطنية عن ارتفاع عدد الإصابات والوفيات بشكل يومي، ناهيك عن الحجر المنزلي المفروض كلها تعتبر عوامل هامة تسبب في الذي وصل إليه التلاميذ خاصة إذا ما قمنا بمقارنة هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة ليكيري (2020) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (104.53) بنسبة (65.83%) وكذلك بالنسبة لدراسة بوراس (2016) التي أكدت نتائجها وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى التلاميذ البكالوريا.

وكشفت دراسة حديثة أنجزها مركز للتوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، أن نسبة 92% من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا الذي سيجرى في الفترة بين 13، 17 سبتمبر القادم، يعيشون حالة من الذعر والخوف والترقب بسبب الضغوط النفسية الممارسة عليهم من قبل أوليائهم لتحقيق وتحصيل نتائج جيدة، وهذا ما يؤثر سلبا على مسارهم الدراسي، حيث اضحوا يقارنون ابناءهم مع اقربائهم وجيرانهم، عوض مساعدتهم نفسيا على التفوق من خلال إتباع طرق واساليب تحفزهم على المذاكرة الجيدة، خاصة في ظل الظروف الاستثنائية التي فرضها وباء كورونا (19) اين اكد التلاميذ بانهم يعيشون ضغوطا .

كما اشارت الدراسة ذاتها إلى أن انقطاع تلاميذ البكالوريا عن الدراسة لما يناهز ستة أشهر بصفة اضطرارية بسبب فيروس كوفيد 19 الذي حل ببلادنا على غرار دول العالم، قد اثر بالسلب في نفسية التلاميذ بنسبة 72%، في حين ان الحجر المنزلي الوقائي وبقاء التلاميذ في منازلهم قد ساهم في إحباط معنوياتهم بنسبة قدرت بـ 67%، فيما ساهمت أزمة البقاء في إرباك التلاميذ بنسبة 36% بعدما ولدت لديهم خوفا رهيبا من الإصابة بالفيروس المستجد عقب تسجيل تزايد رهيب في عدد الإصابات المؤكدة منذ رفع الحجر الصحي بصفة نسبية.

كما ان هذه الفئة تنتمي إلى من غير المعقول تجاهلهم للظروف القاسية التي تشكل البيئة الخصبة لضغوطاتهم النفسية، وهذا ما يشير إليه (Lazarus) في أن العلاقة بين الفرد وبيئته التي يقيم فيها إذا كانت في حالة ضغط مستمر، تصبح مرهقة وتتعدى قدرته على التكيف، وتعرضه للتهديد والخطر. وفي هذا الصدد كشفت العديد من الدراسات على اثر الحجر الصحي في زيادة مستوى الضغط النفسي، ونذكر منها دراسة (Samantha et al (26/02/2020 في مجلة علمية تابعة لكلية علم النفس الطبي بجامعة لندن، والتي كان هدفها معرفة مدى تأثير الحجر الصحي على نفسية الافراد، وهل لهم القدرة على القابلية للتأقلم معه، حيث شملت العينة على (3166) ()، وخلصت النتائج إلى شعور افراد العينة ، وتزايد الضغوط النفسية، والملل، والارتباك، والقلق والغضب كما اكدت

على تزايد اثر الحجر الطويل خاصة لدى افراد المعزولين لوحدهم (الحالات المشكوك فيها).

نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: ونصت على انه: "لا يوجد فرق في مستوى الضغوط النفسية 24 .

الخاضعين للعزل المنزلي بسبب فيروس كوفيد 19، والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعزى إلى متغير

الجنس." ولاختبار صحة هذه الفرضية قمنا ، ولعينتين مستقلتين وأوضحنا النتائج ما يلي: (t teste)

جدول رقم (06). يبين قيم الفرق في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا تبعا لمتغير الجنس

الجنس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	"t"
18	10.23	130.05	-0.61
42	13.83	132.71	

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا ان قيمة «t» (0.61) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)

أنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية وبالتالي تحققت الفرضية الثانية.

هذه النتيجة على أن الجنسان متساويان في درجة الضغط النفسي باعتبارهما يعيشان الظروف الضاغطة نفسها ويمران بنفس الأحداث، كما أن التغيرات التي طرأت على المجتمعات ازاحت العديد من الفروق الجنسية، فباتت الأنثى لديها نفس الحقوق والواجبات التي على الذكر، وبالنسبة لعينة دراستنا تقع على الجنسين الالتزامات الدراسية نفسها، مثل الواجبات المنزلية والبحوث والامتحانات بالإضافة إلى معاشتهما للحجر المنزلي جراء جائحة كورونا (19) على حد سواء، وما ترتب عنها من إجراءات وقائية.

ولقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة داودي (2016) ودراسة بوراس (2016) (2007)

(2005) التي أكدت عدم وجود فرق في الضغ ا تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لمتغير الجنس.

دراسة حسن (2011) ودراسة لبيكري (2020) على وجود فرق في الضغوط النفسية لدى طلبة لى متغير الجنس وهي لصالح الإناث.

3 4 نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها: نصت على أنه: "لا يوجد فرق في مستوى الضغوط النفسية

لدى عينة الدراسة يعزى إلى متغير التخصص." ولاختبار صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام تحليل التباين الأحادي one way anova وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (07). يوضح قيم الفرق في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على

البكالوريا تبعا لمتغير التخصص المدرسي

f	مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين البكالوريا
0.42	465.040
	9223.810
	9688.850

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة f (0.94) في المقياس وهي غير دالة إحصائيا لأن الدلالة الإحصائية

(0.42) من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه لا يوجد فرق في مستوى الضغوط النفسية يعزى إلى متغير التخصص، وبالتالي

تحققت الفرضية الثالثة.

نفسر هذه النتيجة بأن التلاميذ على اختلاف تخصصهم يطمحون إلى النجاح والتفوق وذلك لما لشهادة البكالوريا من دلالة اجتماعية وقيمة علمية تسمح بولوج الجامعة وتحدد مستقبل المهنة للأفراد، لذلك نجدهم جميعهم يعيشون هذه

ولقد اتفقت النتيجة المتوصل إليها مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة داودي (2016) ودراسة عبد الله (2007) إلى عدم وجود فرق في الضغوط النفسية لـ الثالثة ثانوي يعزى لمتغير التخصص الدراسي، ولكنها مع دراسة كل من دخان والحجار (2005) (2016) لتي اكدت وجود فرق في الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوي بحسب متغير التخصص وكانت لصالح التخصص العلمي.

يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم . أن الضغط النفسي يشكل عائقا وصعوبة لدى التلاميذ المتدرسين المقبلين على الامتحانات المصيرية من اجل النجاح والتفوق والتحصيل الدراسي الجيد.

فالضغط النفسي يمكن أن يخلق بعض المشاكل المدرسية الأخرى كالتغيب الدراسي والفشل الدراسي والعنف ... قد يؤثر أكثر في المجال التعليمي . إذا ما صادف ظرفا صحيا عالميا يتمثل في وباء كورونا (فيروس كوفيد 19) الذي خلق جعل التلاميذ ينقطعون عن مقاعد الدراسة خوفا من الإصابة به، والزهم الحجر المنزلي والتوقف عن أغلب نشاطاتهم التي كانوا يمارسونها يوميا. وهذا ما دفع بنا إلى دراسة مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ الخاضعين للحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19، المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، حيث انطلقنا من الفرضيات التالية:

يعاني التلاميذ الخاضعين للحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19 والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا من ضغوط

فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ الخاضعين للحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19 والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعزى إلى الجنس.

فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى يعزى إلى التخصص.

وباختيار عينة من التلاميذ الخاضعين للحجر المنزلي والمقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا للسنة الدراسية 2020/2019، التابعين لثانوية قاضي محمد بولاية سعيدة (60) تطبيق مقياس الضغوط النفسية لبوفاتح محمد (2012) ومعالجة البيانات بواسطة الرزمة الإحصائية SPSS، تم التوصل إلى النتائج التالية:

تحققت الفرضية الأولى حيث بينت النتائج ارتفاع الضغوط النفسية لدى التلاميذ الخاضعين للحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19 والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

تحققت الفرضية الثانية حيث بينت النتائج عدم وجود فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ الخاضعين للحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19 والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعزى إلى الجنس.

تحققت الفرضية الثالثة حيث بينت النتائج عدم وجود فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى يعزى إلى . وخرج البحث بمجموعة من الاقتراحات ندرجها في آخر البحث.

اقتراحات البحث

الوصول إلى مثل هذه النتائج يدفعنا إلى تقديم الاقتراح للمهتمين بهذا المجال نجملها في ما يلي:

- البحث عن استراتيجيات وبناء برامج لإدارة وتخفيف الضغوط النفسية من اجل تحقيق الراحة النفسية.
- إذا استمر انتشار وباء كوفيد 19.
- قيام وزارة التربية والتعليم بإعطاء دورات للمعلمين والأخصائيين النفسيين والمرشدين تؤهلهم للتعامل النفسي والوقائي بعد الدخول الاجتماعي خاصة تحت الظرف الصحي العالمي للوباء.

- تكثيف الاهتمام بالتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بتزويدهم الدعم المعنوي والتشجيع ورفع الثقة بالنفس.
- الاهتمام بالجانب الانفعالي لتلاميذ البكالوريا، وتنمية مهاراتهم فيه وعدم التركيز على الجانب العقلي والفكري فقط.

المراجع

- الأهواني، هاني حسين. (2005). مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية "دراسة مقارنة". مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 128، الجزء الأول.
- بن صالح، هداية. (2016). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس. رسالة دكتوراه منشورة، الجزائر: جامعة تلمسان.
- تايلور، شيلس. (2008). علم النفس الصحي. ترجمة: وسام بريك وفوزي طعيمة، ط1، الأردن: دار الحامد للنشر، عمان.
- جدو، عبد الحفيظ. (2014). إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة سطيف 2.
- جميل، سميرة طه. (1998). التخلف العقلي: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية. ط1، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- حسين، طه عبد العظيم وسلامة، حسين وعبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر للنشر، عمان.
- الحفناوي، هالة. (2020). "سيكولوجيا الأويئة": ماذا يحدث للمجتمعات عند تعرّضها لوباء مفاجئ؟، <https://futureuae.com> / تاريخ زيارة الموقع: 2020_10_02.
- خليفة، ولد السيد أحمد وسعيد، مراد علي عيسى. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي. مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- زهران، حامد عبد السلام. (2001). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. ط1، القاهرة: دار عالم الكتب.
- شراب، عبد الله عادل والوادي، أكرم سعدي. (2015). مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها التحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات. المؤتمر العلمي الدولي الثاني بعنوان: التعليم في فلسطين تحديات العصر وأفاق المستقبل، ص ص 1_24.
- شقير، زينب. (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- الصافي، عبد الله بن طه. (2002). الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وقلق الاختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضي بالصف الأول ثانوي. مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد 30، العدد 1، ص ص 69_96.
- الصريفي، محمد. (2007). السلوك الإداري "العلاقات الإنسانية". ط1، مج1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

- الطب الأردنية. (2020). دراسة علمية عن أثر الحجر الصحي المنزلي على الصحة النفسية، *صحيفة الرأي*، <http://alrai.com/article/10530294/> تاريخ زيارة: 2020_10_02.
- عارف، وتد وبرس، فرانس. (2020). الحجر المنزلي يضع العالم أمام أكبر تحدٍ نفسي. *العربي الجديد*، https://www.alaraby.co.uk/الحجر_المنزلي_يضع_العالم_أمام_أكبر_تحدٍ_نفسِي، تاريخ الزيارة: 2020/09/28، بتوقيت: 16 سا 33د.
- عبدي، سميرة. (2011). *الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل دراسي*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- عجاجة، صفاء. (2007). *النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة جامعة الزقازيق*. مصر: كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- العريبيات، أحمد عبد العليم. (2005). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية* المجلد 17 العدد 02، ص ص 245_290.
- عقل، محمود عطا حسين. (2001). *القيم السلوكية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في دول الخليج العربية*. مكتب التربية العربي لدول الخليج الرياض.
- العمر، بدر عمر والدغيم، محمد الدغيم. (2007). *النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية*. *المجلة التربوية*، مجلد (21)، ص ص 13_49.
- لكيري، عبد الحفيظ. (2020). *الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا - دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية سطيف*. *دراسات نفسية وتربوية*، مج (13)، العدد (4)، صص 316_337.
- مشري، سلاف وآخرون. (2012). *الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر*. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة ورقلة، العدد (8)، عدد الصفحات 280_253.
- مشري، سلاف. (2018). *اختبار التخصصات الجامعية كمصدر للضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات*. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، المجلد (7)، العدد (2)، عدد الصفحات 81_93.
- يخلف، عثمان. (2001). *علم نفس الصحة: الأسس النفسية والسلوكية للصحة*. قطر: دار الثقافة للطباعة والنشر، الدوحة.

المراجع الأجنبية

CSTS.(2020).*Psychological Effects of Quarantine During the Corona virus Outbreak: What Public Health Leaders Need to Know*. Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 www.CSTSONline.orgdate de visite 02/10/2020.

Lazarus, R, S & Folkman S. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New York: Graw Hill.

Magwa Simuforsa. (2013). Stress and Adolescent Development, *Greener journal of educational research*, issn: 2276-7789.

Samantha K Brooks et al., (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*, Department of Psychological Medicine, King's College London, London.

Spielberger, C .D., O'Neil, H . F ., & Hansen, D . N . (1972). *Anxiety, drive theory and computer-assisted learning*. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research*. Vol.6 .New York: Academic Press.