



جامعة قاصدي مرباح –  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علم النفس



تخصص: علم النفس العيادي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي (LMD)

بعنوان

المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد  
"COVID\_19" لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي  
دراسة استكشافية ببعض ثانويات مدينة الحجيرة

إشراف الأستاذة:

أ.د. طاوس وازي

(جامعة قاصدي مرباح) رئيسا

الدكتورة/ طاوس وازي أستاذة محاضر.أ (جامعة قاصدي مرباح) مشرفا ومقرا

الدكتورة/ اسماعيل الاعور أستاذة محاضر.ب (جامعة قاصدي مرباح) مناقشا

إعداد الطالبة:

لندا نعمامي

الدكتورة/ مليكة طالبي أستاذة محاضر.أ

الموسم الجامعي: 2022/2021

## فهرس المحتويات

|   |   |
|---|---|
| أ   | شكر وتقدير                                    |
| ب   | فهرس الجداول                                  |
| ج   | ملخص الدراسة                                  |
| 1   | مقدمة   |
| <b>الجانب النظري</b>                            |   |
| <b>الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها</b> |   |
| 3   | 1- تحديد إشكالية الدراسة                      |
| 5   | 2- فرضيات الدراسة                             |
| 6   | 3- أهداف الدراسة                              |
| 7   | 4- أهمية الدراسة                              |
| 7   | 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة          |
| 8   | 6- حدود الدراسة                               |
| <b>الفصل الثاني: المشكلات النفسية</b>           |   |
| 9   | تمهيد   |
| 10  | 1_ تعريف المشكلات النفسية                     |
| 10  | 2_ الفرق بين المشكلة النفسية والمرض النفسي    |
| 10  | 3_ مبادئ عامة حول المشكلات النفسية            |
| 11  | 4_ أعراض وجود مشكلات نفسية لدى المراهقين      |
| 12  | 5_ خصائص الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية |
| 13  | 6_ أبرز أنواع المشكلات النفسية                |
| 14  | 1/الاكتئاب                                    |

|  |   |
|--|---|
| 18   | 2/ القلق النفسي   |
| 23   | 3/ الضغط النفسي   |
| 35   | خلاصة الفصل   |
| <b>الفصل الثالث: جائحة فيروس كورونا المستجد Covid_19</b>   |   |
| 36   | تمهيد   |
| 37   | 1_ تعريف الفيروسات  |
| 37   | 2_ تعريف فيروس كورونا المستجد Covid_19                                |
| 38   | 3_ ما الفرق بين فيروس كورونا المستجد وكل من فيروس سي MERS وفيروس SARS |
| 38   | 4_ طرق انتقال فيروس كورونا المستجد Covid_19                           |
| 40   | 5_ أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد Covid_19                  |
| 41   | 6_ أساليب الوقاية الواجب إتباعها في المدارس والحضانات                 |
| 42   | 7_ تشخيص فيروس كورونا المستجد Covid_19                                |
| 43   | 8_ علاج فيروس كورونا المستجد Covid_19                                 |
| 46   | خلاصة الفصل   |
| <b>الجانب الميداني</b>                                     |   |
| <b>الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة الميدانية</b> |   |
| 47   | - تمهيد   |
| 48   | 1- منهج الدراسة   |
| 48   | 2- الدراسة الاستطلاعية  |
| 49   | 3- أدوات الدراسة  |
| 56   | 4- الدراسة الأساسية   |
| 56   | أ) عينة الدراسة   |

|  |  |
|--|--|
| 61                                       | ب) الأساليب الإحصائية                    |
| الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج |  |
| 64                                       | 1 عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى       |
| 64                                       | 2 عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية      |
| 66                                       | 3 عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة      |
| 69                                       | 4 عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة      |
| 74                                       | عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى  |
| 76                                       | عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية |
| 78                                       | عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة |
| 79                                       | عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة |
| 81                                       | استنتاج عام                              |
| 82                                       | بعض المقترحات                            |
| 83                                       | المراجع                                  |
| 91                                       | الملاحق                                  |

# شكرو عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين ، أما بعد:  
فإنني أحمد الله على نعمه العظمى ومننه الكبرى ، ومن ذلك امتنانه عليا بإكمال هذه المذكرة  
كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذة المشرفة "د.وازي طاوس" ، الذي رعت هذه المذكرة في  
جميع مراحلها ، وكانت لملاحظاتها العلمية وتدقيقاتها وتوجيهاتها السديدة الأثر البين في إخراج هذا العمل  
على هذه الصورة.

كما أتقدم بأسمى آيات الحب لأفراد أسرتي الكريمة التي تحملت معي العناء والجهد في سبيل انجاز هذه  
المذكرة خاصة نبع الحنان والمحبة (أمي حبيبي فطيمة) و(أبي الغالي العزيز العلمي) الكريمان اللذان سهرا  
من أجل وصولي إلى هذا المستوى وإلى أختي الغالية "فايزة" وأخوأي العزيزان "جهاد" و"رياض" إلى كل من  
فارقونا في هذه الحياة رحمهم الله وإلى جدتي الحبيبة و كل خالاتي العزيزات "فاطمة" و"تورة"  
و"لطيفة" و"ربيعة" و"خالتي وزوجها وأولادها" و"خالي وزوجته وأولاده" و"صديقاتي "هجيرة" و "نجاح" و"أمينة"  
و"سميحة" وكل من عرفتهم وأحببتهم في مشواري الدراسي من قريب أو بعيد.  
كما أتوجه بالامتنان إلى جميع هيئة تدريس قسم علم النفس الذين سهروا من أجل تكويني التكويني الجدي  
وكل طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس العيادي .  
كما يسعدني أن أتقدم بالشكر إلى الأستاذين " د.الأعور إسماعيل " و"د.خميس محمد سليم" الذي ساعدني  
على المعالجة الإحصائية الخاصة ببيانات الدراسة.  
وأوجه شكري إلى كل أساتذة وعمال ثانويات مدينة الحجيرة وكل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز  
هذا العمل .

وختاما أدعو الله أن يتقبل عملي هذا خالصا لوجهه الكريم

## فهرس الجداول

| الصفحة | الموضوع   | الجدول |
|--------|---|--------|
| 50     | بيانات صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاكتئاب     | 1      |
| 52     | بيانات صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي | 2      |
| 55     | بيانات صدق المقارنة الطرفية لمقياس القلق النفسي | 3      |
| 58     | توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس           | 4      |
| 59     | توزيع أفراد العينة الأساسية حسب المنحدر السكني  | 5      |
| 60     | توزيع أفراد العينة الأساسية حسب مرحلة المراهقة  | 6      |
| 64     | نتائج الفرضية الأولى                            | 7      |
| 65     | نتائج الفرضية الثانية                           | 8      |
| 67     | نتائج الفرضية الثالثة                           | 9      |
| 70     | نتائج الفرضية الرابعة                           | 10     |
| 72     | نتائج الفرضية الرابعة                           | 11     |

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي، بعد تطبيق كل من "مقياس بيك للاكتئاب" المترجم من قبل "عبد الستار إبراهيم" و"مقياس الضغوط النفسية" الذي أعدته "داود (1995)" وكذلك مقياس القلق لتايلور" الذي ترجمه مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي على عينة مكونة من (200) تلميذ وتلميذة من ثانويات مدينة الحجيرة وذلك تبعاً للمتغيرات التالية: متغير الجنس (ذكور/إناث) و متغير المنحدر السكني (حضر/ريف) ومتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة) من الموسم الدراسي 2022/2021.

منطلقة من التساؤلات التالية:

ما أهم المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير المنحدر السكني (حضر/ريف)؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة)؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية:

من أهم المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي هي القلق النفسي والاكتئاب.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي لمتغير المنحدر السكني (حضر/ريف).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد في جمع البيانات على كل من "مقياس بيك للاكتئاب" المترجم من قبل "عبد الستار إبراهيم" و"مقياس الضغوط النفسية" الذي أعدته "داود (1995)" وكذلك "مقياس القلق



لتايلور" الذي أعده " مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي" ،بعد دراسة الخصائص السيكمترية لكل أداة مما دل على صلاحية تطبيق كل أداة في الدراسة الأساسية.

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال نظام(SPSS23) تم التوصل إلى النتائج التالية:

أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد(Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي هي القلق النفسي ثم الضغط النفسي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من مشكلتي القلق النفسي لصالح الذكور ومشكلة الاكتئاب لصالح الإناث ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد(Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي لتغير المنحدر السكني(حضر/ريف).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد(Covid\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي لصالح من هم في مرحلة المراهقة المتأخرة ثم الوسطى في مشكلة الضغط النفسي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مشكلتي القلق النفسي والاكتئاب.

ولقد تمت مناقشة وتفسير هذه النتائج بالعودة إلى الدراسات السابقة وأدبيات الموضوع.

## **Résumé :**

Cette récente étude a pour objectif, l'identification des problèmes psychologiques majeurs chez les adolescents scolarisés dus à la pandémie du Covid 19. Trois tests sont administrés : Test de dépression( Beck)-traduit par Abdestar Ibrahim, test de stress Elaboré par Daoud(1995) et le test d'Anxiété de Taylor, traduit par Mustapha Fahmi et Mohammed Ahmed Ghali, sur un échantillon de 200 élèves scolarisés aux lycées de Hdjira, selon les variables suivantes : sexe, le lieu de résidence, la phase d'adolescence, pendant l'année académique / 20212020

Cette étude se repose sur multiples questions :

-Quelles sont les problèmes psychologiques majeurs dus à la pandémie du Covid 19 chez les adolescents scolarisés au cycle du lycée ?

-Existe-t-il des différences significatives en problèmes psychologiques dus à la pandémie 19 chez les adolescents scolarisés au cycle du lycée selon la variable du sexe ?

--Existe-t-il des différences significatives en problèmes psychologiques dus à la pandémie 19 chez les adolescents scolarisés au cycle du lycée selon la variable du lieu de résidence ?

--Existe-t-il des différences significatives en problèmes psychologiques dus à la pandémie 19 chez les adolescents scolarisés au cycle du lycée selon la variable de la phase d'adolescence ?

Après l'étude des caractéristiques psychométriques des trois tests, et l'analyse statistique, les résultats ont dévoilés que :

-les problèmes psychologiques majeurs dus à la pandémie du Covid 19 chez les adolescents scolarisés au cycle du lycée sont l'anxiété et le stress

- Il existe des différences significatives entre les filles et les garçons en ce qui concerne l'anxiété en faveur des garçons et le problème de dépression en faveur des filles, comme il n'existe pas des différences significatives en ce qui concerne le stress.

-Il existe des différences significatives en problèmes psychologiques dus à la pandémie du Covid 19, chez les adolescents scolarisés au cycle du lycée selon la variable du lieu de résidence.

-Il existe des différences significatives en problèmes psychologiques dus à la pandémie du Covid 19, chez les adolescents scolarisés au cycle du lycée en faveur des adolescents de la phase d'adolescence et la phase l'adul-lescence en ce qui concerne le stress et il n'existe pas des différences significatives en ce qui concerne l'anxiété et la dépression.

Ces résultats ont été analysés sous la lumière des études antérieures et le contexte théorique du sujet évoque dans cette étude

## مقدمة:

بعد ظهور فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) بمنطقة "ووهان الصينية" Wuhan عاصمة مقاطعة هوبي Hubei في نهاية 2019، امتد انتشاره إلى أوسع نطاق حيث شمل الدول العربية والأجنبية على غرار دولة الجزائر إلى أن تبلور وأصبح جائحة تهدد العالم بأسره، حيث نتجت عنها مشكلات على الصعيد الاقتصادي، الاجتماعي وخاصة الصعيد النفسي حيث فتح الباب أمام الباحثين لتناول دراسة هذا الفيروس من مختلف أبعاده، مما جعل المختصين في علم النفس، خاصة المهتمين بمجال الصحة النفسية يضعون المشكلات النفسية الناتجة عن الجائحة تحت مجهر الدراسة بهدف الكشف عن الأعراض التي تنبئ بحدوث هذه المشكلات أو بهدف معرفة المآل السيكولوجي (الاضطرابات) التي تؤدي إليه الجائحة وعليه:

جاءت دراستنا تحت عنوان "المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي" كعينة من الفئات المهددة بالمشكلات النفسية التي من شأنها عرقلة المسار الدراسي من جهة ومن جهة أخرى تعزيز مشاعر الخوف والقلق لما فرضته السلطات من إجراءات احترازية لمواجهة الفيروس تمثلت في: توقف الرحلات، القيود المفروضة على العمل، الفحص والمراقبة المستمرة، يضاف إليها المعرفة الخاطئة المنتشرة في وسائل التواصل الاجتماعي، والأرقام المخيفة والمرعبة حول عدد الإصابات و الوفيات التي تتناقلها وسائل الإعلام المحلية والعالمية، لذلك ارتأت الدراسة الحالية تناول موضوع "المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي" في مدينة الحجيرة بورقلة بهدف التعرف على أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي وطبيعة هذه المشكلات، وقد جاءت هذه الدراسة مقسمة إلى جانبين:

أما الجانب الأول فهو الجانب النظري: يتكون من أربعة فصول حيث تعنون الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها، تضمن تحديد مشكلة الدراسة، فرضياتها، أهدافها، أهميتها، التعاريف الإجرائية، حدود الدراسة، أما الفصل الثاني اشتمل على موضوع: المشكلات النفسية، تطرقنا فيه إلى تعريف المشكلات النفسية، الفرق بينها وبين المرض النفسي، مبادئ عامة حولها، أعراضها حول المراهقين، خصائص الذين يعانون مشكلات نفسية، أبرز هذه المشكلات النفسية واحتوى الفصل تمهيد و خلاصة، أما الفصل الثالث: طرح موضوع جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19)، احتوى على تعريف الفيروسات، تعريف فيروس كورونا المستجد، الفرق بينه وبين كل من فيروس SARS و MERS، طرق انتقال فيروس كورونا المستجد، أعراض الإصابة به، أساليب الوقاية الواجب إتباعها في المدارس والحضانات، تشخيص فيروس كورونا، علاجه كما احتوى الفصل على تمهيد و خلاصة، أما الفصل الرابع تمحور حول المراهق المتمدرس تناول مرحلتين: أولهما مرحلة التعليم الثانوي، تعريفها، طبيعتها، ثم مرحلة المراهقة تضمنت لمحة تاريخية حول المراهقة، مفهوم مرحلة المراهقة، أقسامها، حاجات المراهق، خصائص مرحلة المراهقة، علاقات المراهق، مشاكل المراهقة، احتوى الفصل على تمهيد و خلاصة.

أما الجانب الثاني فهو الجانب الميداني والذي ورد فيه فصلين: الفصل الأول: وهو الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وقد أدرج فيه العناصر التالية: تمهيد، المنهج المعتمد، الدراسة الاستطلاعية (أهدافها، نتائجها) أدوات الدراسة، الدراسة الأساسية (العينة الأساسية الأساليب الإحصائية)، والفصل الثاني: والذي يتمثل عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة وقد قسم إلى ثلاثة عناصر: عرض نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة، تفسير نتائج الدراسة.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

1 تحديد إشكالية الدراسة

2 فرضيات الدراسة

3 أهداف الدراسة

4 أهمية الدراسة

5 التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

6 حدود الدراسة

## إشكالية الدراسة:

في شهر جانفي 2020، أعلنت المنظمة العالمية للصحة ظهور فيروس كوفيد19، يهدد الصحة العمومية لكل بلدان العالم، وفي شهر مارس 2020 أكدت المنظمة أن كوفيد\_19 يعتبر وباء، لقد أحدثت أزمة كوفيد\_19 تأثيرا كبيرا على الصحة الجسمية والنفسية للأفراد، وشكلت أكبر تحدي للأنظمة الصحية لكل الدول. فالإجراءات الصارمة التي فرضها الوضع الصحي، كتقليص أو منع تنقل الأفراد، من أجل تقليص عدد الإصابات، أدى إلى تفاقم بعض الأمراض النفسية الموجودة من قبل وظهور أخرى. فالواقع الجديد الذي أفرزه هذا الوضع الصحي يتطلب فترة معينة للتعود على العمل عن بعد، البطالة المؤقتة، تدرس الأطفال في المنزل، وغياب الاتصال بين الأفراد وفرض الحجر المنزلي. كل هذا قد شكل صدمة نفسية على الأفراد والمجتمعات وأصبحت الأزمة أكبر مهدد للصحة النفسية (وازي، حمودة، 2020).

فلقد أشارت نتائج دراسة Chang et al; 2020 إلى أن انتشار فيروس متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد (سارس) Sars إبان ظهوره في الصين في (نوفمبر 2020) قد ترتب عليه العديد من الآثار النفسية الوخيمة لدى فئة الشباب والمتمثلة في الخوف والقلق والاكتئاب والأمراض النفسية الجسدية بالإضافة إلى اضطراب قلق ما بعد الصدمة والتي استمرت آثارها بشكل عميق لفترات طويلة لدى كافة أفراد المجتمع من كبار السن والشباب والمراهقين (Chan, J. et al., (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission : a study of a family cluster. The Lancet. 395 , 514\_523).

كما أشار (Lie et al) (2000) أن جل الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية و

أوروبا و البلدان الآسيوية على الأفراد من فئات اجتماعية مختلفة لاسيما المراهقين، أظهرت أحاسيس سلبية أكثر من الإيجابية، و لقد ذهب في نفس الاتجاه (Jiao et al) (2000) في دراسة على 320 طفلا



و مرافقا، تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 سنة من خلال تطبيق استبيان عن بعد، أثناء الحجر الصحي، حيث أكد أن كل أفراد العينة يعانون من مشكلات نفسية مختلفة: القلق (68,59%)، العجز (66,11%)، الخوف (61,98%)، اضطرابات النوم (22%) ومن بين الأعراض التي ظهرت لدى هذه الفئة عدم الابتعاد عن الوالدين (37%)، عدم التركيز (33%)، فقدان الشهية (18%)، التعب (17%)، الكوابيس (14%). (M, Gindt,2021, p116).

كما أسفرت نتائج عملية سير الآراء، قام بها المركز الطبي لجامعة ميشيغان Michigan على 977 من أولياء المراهقين التي تتراوح أعمارهم بين 13-18 سنة، أنهم يعانون من القلق و أعراض الاكتئاب. و يعود ذلك إلى غياب كل أشكال التفاعلات الاجتماعية و منع الاتصال بين المراهق و أقرانه. (RTBF, Tendance avec AFP,2020).

كما كشفت نتائج دراسة داود نسيمية (1995) أن هناك ثمانية مجالات أساسية تشكل مصادر لضغوطات نفسية لدى فئة المراهقين، تتمثل في الجو الصفي، المدرسة، والعلاقة بين المدرسين، العلاقة بالزملاء.

هذه الفئة (المراهقين) التي ستهتم بها الدراسة الحالية نظرا لخصوصية المرحلة النمائية، أين أصبح موضوع صحة المراهقين، من الفروع الطبية الذي بدأ يستقل شيئا فشيئا في الوقت الحالي، ويستدعي بالضرورة تبني المقاربة المتعددة التخصصات، نظرا لتداخل الكثير من العوامل النفسو \_اجتماعية المحددة لعملية النمو و كذا الصحة النفسية للمراهق. (Haut Comité de la santé publique, Santé des enfants, santé des jeunes, 1997,p16)

وعليه ارتأينا في دراستنا الحالية الكشف عن بعض المشكلات النفسية لدى فئة المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي في ظل انتشار جائحة كورونا حيث حاولنا صياغة التساؤلات التالية:

ما أهم المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير المنحدر السكني (حضر/ريف)؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة)؟

### فرضيات الدراسة :

من أهم المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي هي القلق النفسي والاكتئاب .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير المنحدر السكني (حضر/ريف).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

**أهداف الدراسة:**

- معرفة أهم المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي وطبيعة هذه المشكلات.
- معرفة الفروق في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
- معرفة الفروق في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير المنحدر السكني (حضر/ريف).
- معرفة الفروق في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) لدى عينة من التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

**أهمية الدراسة:**

- اعتبار موضوع المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين وذلك كونه له أهمية لدى المراهق المتمدرس.
- تكمن أهمية هذه الدراسة في تناول مرحلة التعليم الثانوي وهي مرحلة عمرية ودراسية هامة وتعد نقطة أساسية في تكون الحياة المهنية للتلاميذ.

**الأهمية النظرية:**

- تفسح المجال للدراسات النفسية لدراسة فئة المراهقين المتمدرسين وكذلك المشكلات النفسية التي قد يعانون منها.

ندرة الدراسات العربية خاصة الجزائرية منها ذات العلاقة بالمشكلات النفسية لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين الناتجة عن جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) في حدود علم الطالبة.

**الأهمية الميدانية:**

محاولة تشخيص والكشف عن أهم المشكلات النفسية التي تواجه المراهق المتمدرس في ظل جائحة كوفيد\_19.

تساهم هذه الدراسة في إضافة معلومات يمكن الاستفادة منها في الدراسات القادمة حول هذا الموضوع (بنك معلومات ومعطيات إحصائية)، تساهم إلى حد بعيد المهتمين بهذا الأمر على فهم طبيعة وخصوصية ومتطلبات هذه المرحلة النمائية، والتقليل من حدة المشكلات النفسية التي قد يعاني منها التلاميذ المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي كنتيجة محتملة لتفشي جائحة فيروس كورونا (كوفيد\_19) وقد تكون بمثابة التأكيد على أهمية التكفل النفسي المبكر لهذه المشكلات. الوقوف على خطورة الوقع النفسي للأزمات الصحية والأوبئة المختلفة إضافة إلى الأضرار الجسدية.

- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

**المشكلات النفسية:** هي عجز قدرة المراهق على تحقيق الارتياح النفسي، وذلك بوقوعه في مواقف معقدة تعجز فيها قدراته عن مواجهتها وتخطيها، وتتمثل بنية هذه المشكلات من المشكلات التي تم تحديدها في أهداف الدراسة الحالية وهي الاكتئاب، الضغط النفسي، القلق.

حيث يشير الاكتئاب إلى الشعور بالكآبة وإدانة الذات وفقدان الأمل وعدم الرضا والشعور بالدونية واحتقار الذات كنتيجة منطقية لمجموعة التصورات، أو الإدراكات السلبية للذات أو الموقف الخارجي أو المستقبل أو العناصر الثلاثة مجتمعة، كما يشير أيضا إلى الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس الذي يتراوح عمره من 15 إلى 21 على مقياس بيك للاكتئاب.

أما الضغط النفسي فيدل على قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه، كما يشير إلى الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس الذي يتراوح عمره من 15 إلى 21 على مقياس الضغط النفسي.

بينما يتمثل القلق في أنه حالة انفعالية غير سارة ثابتة نسبية تتشكل لدى الفرد نتيجة لتهديد قد يكون داخليا وقد يكون خارجيا ويتميز بالتوتر نتيجة الشعور بذلك التهديد وتوقع الخطر قد يكون له مبررات في الواقع الموضوعي كما يمكن أن يكون ذاتيا متوهما وترافق هذه الحالة أعراض جسمية مزعجة وسلوكيات سلبية، كما يشير أيضا إلى الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس الذي يتراوح عمره من 15 إلى 21 على مقياس تايلور للقلق

**جائحة فيروس كورونا المستجد:** فيروس كورونا المستجد (كوفيد\_19) هو نوع جديد من الفيروسات التاجية يتكوم من عدة فصائل، جديداً من نوعه، يتسبب في إصابة البشر بعدوى تنفسية، ظهر الفيروس للمرة الأولى في الصين ديسمبر 2019، ثم انتشر على نطاق واسع من حول العالم، وعادة ما تظهر لدى الأشخاص المصابون به أعراضاً خفيفة في حين تظهر أعراضاً أكثر خطورة لدى فئات أخرى أيضاً.

**المراهق المتمدرس:** هو التلميذ المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي والذين حددت أعمارهم بين 15\_21 سنة حيث حددت مراحل المراهقة كما يلي:

المراهقة المبكرة (12\_15 سنة).

المراهقة الوسطى (16\_18 سنة).

المراهقة المتأخرة (18\_21 سنة). (فيروز مامي زارقة، فضيلة زارقة، 2013، ص 178, 179)

**حدود الدراسة:**

**الحدود المكانية:** تحدد مكان الدراسة ببعض ثانويات مدينة الحجيرة.

**الحدود الزمنية:** تحدد زمن الدراسة بالموسم الدراسي 2021\_2022.

**الحدود البشرية:** تمثل المجتمع الأصلي للدراسة في المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي.

## الفصل الثاني:المشكلات النفسية.

تمهيد

تعريف المشكلات النفسية.

الفرق بين المشكلة النفسية والمرض النفسي.

مبادئ عامة حول المشكلات النفسية.

أعراض وجود مشكلات نفسية حول المراهقين.

خصائص الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية

أبرز أنواع المشكلات النفسية لدى المراهقين.

الاكتئاب.

القلق النفس.

الضغط النفسي.

خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

منذ ظهور فيروس كورونا المستجد في ديسمبر 2019 وانتشاره في كل أنحاء العالم، ومع بدء الحجر المنزلي الإجباري للمواطنين، ومع ارتفاع معدلات الإصابة والوفاة فقد عاش الشعب الجزائري كغيره من شعوب العالم العديد من المشكلات النفسية وبأنماط مختلفة تراوحت من الاكتئاب إلى الضغط النفسي والقلق، هذا ومن المؤكد أن المراهقين المتمدرسين قد نالهم من الصعاب ما نال غيرهم من كافة فئات المجتمع فقد وجدوا أنفسهم وجها لوجه أمام ما يعرف بالتعليم الإلكتروني وهذا ما زاد من حدة المشكلات النفسية لديهم.

## مفهوم المشكلات النفسية

تعرف على أنها تلك المشكلات التي تتعلق بالذفس وانفعالاتها، وقد تتعكس آثار المشكلات على المراهق وتسبب له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها باختلاف حدة هذه المشكلات واختلاف طبائع الأمور.

وصفها "زهران" (1977) بأنها: حالة تحدث فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة والنقصان، فالخوف الشديد كاستجابة لمثير مخيف فعلا لا يعتبر اضطراب انفعالي بل يعتبر استجابة انفعالية عادية وضرورية للمحافظة على الحياة، أما الخوف الشديد من مثير غير مخيف فعلا يعتبر اضطرابا انفعاليا وتتفاوت المشكلات في حدتها وخطورتها فبعضها سهل الحل وبعضها يتناول موقفا محددًا، وبعضها يتعلق بمستقبل حياة الفرد. (زهران، 1977، ص444)

## الفرق بين المشكلة النفسية والمرض النفسي:

إن الفرق بينهما يكمن في الدرجة وليس النوع، حيث يمكن للمشكلة أن تختفي بشكل تلقائي دون تدخل أو تكفل مع التقدم في العمر خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة غير مستقرة من جهة، كذلك لعدم اكتمال بنية الشخصية من جهة أخرى، لهذا لايجوز التحدث عن اضطراب نفسي في هذه المرحلة وإنما الاكتفاء فقط بمصطلح المشكلة. (العصيمي، 2009، ص15)

## مبادئ عامة حول المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة:

من المفيد إرساء بعض المبادئ العامة حول المشكلات النفسية للمراهقين قبل الخوض في التفاصيل والأنواع المختلفة لهذه المشكلات وهي كالتالي:

ضرورة التمييز بين الحالات المرضية العرضية والأنماط الدائمة للسلوك الخطر أو المزعج.



ضرورة التمييز بين المشكلات التي تكمن مصادرها في بداية المراهقة وتلك التي لها جذور تعود لفترات مبكرة من النمو، فعلى سبيل المثال أن الكثير من المراهقين الذين تتطور لديهم حالة اكتئاب خلال المراهقة عانوا من أنواع أخرى من المشكلات النفسية مثل القلق الزائد في الطفولة.

من المهم التذكير بأن الكثير من المشكلات وليست كل المشكلات التي تحدث لدى المراهقين هي حالات عابرة نسبياً، وتختفي مع بدايات الرشد، مع وجود حالات قليلة منها ذات عواقب طويلة المدى. (شريم، 2009، ص305)

### بعض أعراض وجود مشكلات نفسية عند المراهقين:

ليس هناك فرد في الحياة إلا ولديه مشكلات ولا يقاس التكيف السليم بمدى خلو الفرد من المشاكل، إنما يقاس بمدى قدرته على مجابهة هذه المشكلات وحلها حلاً سليماً، كما أنه يمكن التعرف على من يعاني من مشكلات نفسية انطوى سلوكه على واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- التوتر الزائد عن الحد و فقدان الحماس والاهتمام بمختلف الأنشطة.
- التناقض بين سلوك الفرد والمعايير الاجتماعية والخلقية.
- محاولة الفرد جذب انتباه الآخرين.
- السلوك العدواني المستمر.
- الانشغال الزائد بهواية معينة أو ميول معينة.
- عدم الاتفاق بين الأهداف التي يصفها الفرد لنفسه مع قدراته وإمكانياته.
- عدم الثقة بالنفس والاعتماد على الغير.
- التغيرات المفاجئة في السلوك بما يتناقض مع ما هو معروف .
- العجز التعليمي الذي لا يرجع لعوامل أخرى كالضعف العقلي أو السن .

- الحزن والتعاسة بدون سبب واضح.
- ظهور أعراض عضوية كاستجابة متكررة ومصاحبة للتوتر.
- ونستطيع التعرف على السلوك المشكل من خلال:
- المقارنة بين سلوكه وسلوك الآخرين من أقرانه فالتشابه بين سلوكهم جميعا يعني أن السلوك سوي وعادي.
- مقارنة السلوك المشكل بمعايير السلوك لمن هم في نفس العمر.
- استمرارية السلوك المشكل مع زيادة الحالة سوء ولم يطرأ عليها تحسن فهذا يعني أن هناك ما يمنع من التقدم نحو ما يجب أن يكون.
- مقارنة سلوكيات الفرد بصورة كلية في مواقف متعددة.
- ويوضح كل من "زار كاوسكا وكلينتون 1994" بأن السلوك المشكل يتعدد وفقا للمحكات التالية:
- أن يكون السلوك وشدته غير مناسبين للعمر أو مستوى النمو.
- أن يكون السلوك بمثابة إعاقة نمو تعلم مهارات جديدة.
- أن يسبب ضغوطا للذين يعيشون أو يعملون معه.
- أن يكون السلوك يمثل خطرا علة الفرد والآخرين.
- أن يكون السلوك مخالفا للمعايير الاجتماعية (الشريم، 2009، ص303).

### خصائص الأفراد الذين يعانون مشكلات نفسية:

ومن بين هذه الخصائص والتي ذكرها علماء النفس ما يلي:

- 1- الإفراط في النشاط: يقصد به قيام المراهق بنشاط حركي مفرط لا غرضي أو بلا هدف في الغالب، يكون مصحوبا أحيانا بسرعة الغضب والملل والاستياء.

2- **التحصيل الدراسي:** فمعظم الدراسات قد أشارت إلى أن التحصيل الدراسي للمضطربين سلوكيا يعتبر منخفضا إذا ما قورن بالتحصيل الدراسي للآخرين.

3- **السلوك العدواني:** وهو من أكثر الخصائص النفسية للمراهقين شيوعا، فهي تنبثق كوسائل لحل المشكلات.

4- **التشتت أو اللانتهابية:** يجد بعض المراهقين صعوبات في استمرار التركيز على المثير الهدف أو النشاط، عندما تتداخل معه أنشطة أخرى منافسة في نفس المجال البشري أو السمعي. (بطرس حافظ بطرس، 2007، ص128).

5- **القلق:** ترى نظريات القوى النفسية أن القلق سببا أساسيا لمعظم المشكلات النفسية لدى المراهقين.

6- **السلوك الإنسحابي:** فشل المراهق في إجراء أي تفاعل اجتماعي وشعوره إلى الافتقار إلى القدرة على منافسة أقرانه بسبب التغيرات الحاصلة في نبرة الصوت وهذا يؤدي للانطواء وتشخيص الأمراض النفسية. (محمد حمدي الحجار، 2004، ص73)

7- **ضعف مفهوم الذات:** فالمراهقين يكونون في أغلب الأحيان أقل ثقة بذواتهم، ويفتقرون إلى مفهوم إيجابي للذات.

8- **سوء التكيف الاجتماعي:** يرتبط سوء التكيف الاجتماعي في معظمه في عدم الامتثال للقوانين والتعليمات أو النظم الاجتماعية وتجاوز حدودها، والقيام بأفعال لا يرضاها المجتمع والاعتداء على التعليمات المدرسية وغيرها، فالمراهق غير المتكيف في نزاع دائم مع القيم التي يجب التعامل معه (بطرس حافظ بطرس، 2007، ص18).

**أبرز أنواع المشكلات النفسية لدى المراهقين:**

المشكلات النفسية كثيرة ومتعددة وسوف نتعرض لأهم المشكلات النفسية المتعارف عليها والتي منها الاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

**1الاكتئاب:****تعريف الاكتئاب:**

يقال اكتئب فلان أي حزن واغتم وانكسر، والكآبة تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، وأما الكآبة فهو الحزن الشديد، ويقال رماد مكتئب اللون: إذا ضرب إلى السواد، كما يكون وجه الكئيب، ويلاحظ هنا أن التعريف اللغوي للكآبة يتجاوز الوصف البسيط للحزن، إلى تناول التغير النفسي وحتى السلوكي.(وليد سرحان، 2011، ص221)

الاكتئاب أنه خلل في المزاج ولكن ما المزاج، المزاج: حالة انفعالية تدوم فترة طويلة من الزمن وتعد معظم الانفعالات حالات عابرة تقوم على ردود الفعل نحو الأحداث الخارجية والأفكار الداخلية، أما اختلال المزاج فقد يدوم أشهرًا كما هو الحال في الاكتئاب.

تتمحور شكوى مرضى الاكتئاب حول شعورهم بالتفاهة واليأس، رغبة في الانتحار، الشعور بالصداع، آلام المعدة، تسارع دقات القلب، الشعور بالدونية، فقدان القيمة الذاتية، أفكار غير عقلانية، سرعة الهياج، العدوانية الاكتئاب احد التقلبات المعتادة للمزاج، وهو استجابة للمواقف الأليمة التي تصادفنا، وهو أحيانا علامة من علامات مرض ما.(لويس ولبرت، 2014، ص45)

**أنواع الاكتئاب:** هنالك أنواع عديدة من الاكتئاب، يمكن ذكر ما يلي:

**انزعاج قلبي:** وهو عبارة عن اكتئاب يشعر صاحبه بالقلق والتوتر، بظهور أحداث يمكن وقوعها .

**السمات الذهانية:** هو اكتئاب تظهر فيه الهلوسة، نتيجة لعدم الكفاءة الشخصية أو وجود الصفات السلبية الأخرى .

**الاكتئاب فيالفترة المحيطة بالولادة:** يظهر خلال فترة الحمل أو في أثناء أسابيع أو أشهر ما بعد الولادة.

**اكتئاب النمط الفصلي:** يظهر نتيجة لحدوث تغيرات في فصول السنة، وعدم التعرض لأشعة الشمس .

وجود علاقة زمنية منتظمة بين بدء النوبات الاكتئابية الجسيمة وبين وقت محدد من السنة (مثل الخريف أو الشتاء). (الدليل التشخيصي والإحصائي العالمي \_5، ص 89)

### أسباب الاكتئاب:

وجود تاريخ بالإصابة بالاكتئاب في الأسرة.

وفاة أو مرض شخص عزيز.

إساءة جسدية أو جنسية أو عاطفية.

مرض طبي مزمن كالسكري، السرطان، أمراض القلب .

أحداث الحياة الكبرى كتغيير محل الإقامة، الزواج، الطلاق، التقاعد. (لويس ولبرت، 2014، ص 52، 53، 54)

### معايير تشخيص الاكتئاب حسب (DSM-5) :

1/ تواجد خمسة (أو أكثر) من الأعراض التالية لنفس الأسبوعين، والتي تمثل تغيراً عن

الأداء الوظيفي السابق، على الأقل أحد الأعراض يجب أن يكون إما (1) مزاج منخفض أو

(2) فقد الاهتمام أو المتعة.

**ملاحظة:** لا تتضمن الأعراض التي تعزى بصورة جلية لحالة طبية أخرى

(1) مزاج منخفض معظم اليوم، كل يوم تقريباً، ويعبر عنها إما ذاتياً (مثل الشعور بالحزن)

أو بالفراغ أو باليأس) أو يلاحظ من قبل الآخرين (مثل أن يبدو دامعاً).

**ملاحظة:** يمكن أن يكون عند الأطفال أو المراهقين مزاج مستثار .

(2) انخفاض واضح في الاهتمام أو الاستمتاع في كل الأنشطة أو معظمها و ذلك معظم اليوم في كل يوم

تقريباً، ويستدل على ذلك بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين.

(3) فقد وزن بارز بغياب الحمية عن الطعام، أو كسب وزن (مثل التغير في الوزن لأكثر من

5% في الشهر) أو انخفاضاً لشهية أوزيادتها، كلياً تقريباً.

**ملاحظة :** ضع في الحسبان، الإخفاق في كسب الوزن المتوقع عند الأطفال.

(4) أرق أو فرط نوم كل يوم تقريبا.

(5) هياج نفسي حركيا أو خمول، كل يوم تقريبا (ملاحظ من قبل الآخرين، وليس مجرد أحاسيس شخصية شخصية بالتململ أو بطء).

(6) تعب أو فقد الطاقة كل يوم تقريبا.

(7) أحاسيس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (والذي قد يكون توهميا) كل يوم تقريبا، وليس مجرد لوما لذات أو شعور بالذنب لكونه مريضا.

(8) انخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو عدم الحسم، كل يوم تقريبا (إما بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).

(9) أفكار متكررة عن الموت (وليس الخوف من الموت فقط)، أو تفكير انتحاري متكرر دون خطة محددة، أو محاولة انتحار أو خطة محددة للانتحار.

ب/ تسبب الأعراض انخفاضا واضحا في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

س/ لا تعزى الأعراض لتأثيرات فيزيولوجية لمادة (مثل سوء استخدام عقار، تناول دواء أو عن حالة طبية أخرى). المعايير - ستشكل نوبة اكتئابية جسمية

**ملاحظة:** الاستجابة لخسارة كبيرة (فقد عزيز، الانهيار المالي، الخسائر الناجمة عن الكوارث الطبيعية، مرض طبي خطير أو إعاقة) قد تتضمن مشاعر الحزن الشديد،

واجترار الخسارة وأرق، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن حيث تتواجد هذه الأعراض في

المعيار والتي قد تشبه نوبة اكتئاب.

وعلى الرغم من أن مثل هذه الأعراض قد تكون مفهومة أو تعتبر مناسبة للخسارة، فإن

وجود نوبة اكتئاب بالإضافة إلى الاستجابة الطبيعية للخسارة الكبيرة يجب أن يؤخذ بعين

الاعتبار، هذا القرار يتطلب حتما الخبرة السريرية للمحاكمة المبنية على تاريخ الفرد  
والمعايير الثقافية للتعبير عن الكرب في سياق الخسارة.

### أعراض الاكتئاب عند المراهقين:

قد تكون من الصعب ملاحظة الاكتئاب عند المراهقين خصوصا أن مزاجهم متقلب في  
أكثر الأوقات، يتأرجح المراهق في هذه المرحلة بين السعادة وحب الاختلاط مع الآخرين  
والثقة بالنفس من جهة والحزن والانعزال من جهة أخرى، ما من وسيلة تسهل عملية  
التمييز بين هذه التقلبات المزاجية الطبيعية والاكتئاب المرضي، إلا أن العوارض المرتبطة  
بهذا الاضطراب النفسي يساعد الأهالي على التأكد من اكتئاب أبنائهم أو نفيه.

### أسباب الاكتئاب لدى المراهق:

قد يعاني أي شخص من الاكتئاب ولكن احتمال إصابة المراهقين به أكبر من إمكانية  
معاناة الآخرين منه، يشمل ذلك المراهقين الذين سبق وعانوا من: المشكلات النفسية والسلوكية، النقص في  
الانتباه والحركة المفرطة، الاعتداء الجسدي أو النفسي أو الجنسي الصعوبة في التفاعل مع الآخرين بسبب  
عدم القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية وخصوصا مع الزملاء في المدرسة، قد تكون سنوات المراهقة مليئة  
بالصعوبات، لأن هذه المرحلة تحمل في طياتها الكثير من الضغوطات التي تتمحور حول التأقلم مع الزملاء  
وضرورة التمتع بالميزات والاهتمام نفسها

إن كان أحد الأقرباء يعاني من الاكتئاب، فإن ذلك يشير إلى احتمال أكبر لإصابة  
المراهق بهذا الاضطراب، كما أن اكتئاب أحد الوالدين في وقت من الأوقات في أثناء  
لمراهقة قد يعني أن هناك إمكانية إصابة الطفل به.

على الوالدين والأساتذة ملاحظة عوارض الاكتئاب لدى المراهق، خصوصا أنهم أكثر  
من يستطيعون ملاحظة أي تغيير في المزاج أو السلوك، نادرا ما يتذمر المراهقون من

اكتتابهم، قد يعبرون عن ملهم أوتضايقهم ولكن هم لا يدركون أنهم مكتئبون، مما يحول دون

طلب المساعدة من المختصين، يعتمد المراهقون على من حولهم ليلاحظوا سلوكهم المتقلب

وليطلبوا العون بعد ذلك. (كارول فيتز باتريك، شاري، 37)

## 2القلق النفسي:

### 1. تعريف القلق:

لغة: لم ترد كلمة القلق في القرآن الكريم ولا في أحاديث الرسول (ص)، أما في معاجم اللغة العربية فيشير مصطلح القلق إلى حالة الانزعاج والحركة المضطربة.

" على أنه إحساس Oxford" الذي يعرف في معجم "Anxiety في اللغة الإنجليزية: يقابل مصطلح القلق " مزعج في العقل، ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل.

" على أنه إحساس غير عادي وقاهر من الخوف، ويتصف دائما Webster ويعرف في معجم " ويبستر بعلامات فسيولوجية مثل: التعرق، التوتر، ازدياد نبضات القلب، وذلك بسبب الشك في طبيعة التهديد وشك الفرد في قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح. (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص127).

اصطلاحا: تزخر مؤلفات علم النفس بتعاريف شتى لمفهوم القلق، إذ لا يوجد تعريف واحد ونهائي للقلق يتفق عليه العلماء ومن بين تعاريفه:

تعريف فرويد: يعرفه تعريفا تحليليا بقوله "إنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق، والشخص يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما، ويتشكك في كل أمر من أمور الحياة اليومية، ويبدو الشخص القلق مضطربا، فلقد للثقة في نفسه، مترددا وعاجزا عن البث في الأمور، كما أنه يفقد القدرة على تركيز ذهنه مما يصعب عليه أن يفهم ما يدور حوله فهما صحيحا (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص127).

تعريف عبد الخالق (2001): "القلق هو خوف مزمن دوم مبرر موضوعي، مع وجود أعراض نفسية

وجسدية شتى دائمة إلى حد كبير (أميرة طه، 2007، ص21)



فالقلق حالة مرضية يميزها الشعور بالخوف، والذي تصاحبه أعراض جسدية ناجمة عن زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي، و يتميز القلق عن الخوف بارتباط هذا الأخير بخطر فعلي محدد .

**أسباب القلق:** هنالك أسباب عديدة و مختلفة للقلق يمكن ذكر:

**1/الاستعداد الوراثي :** لقد أثبتت دراسة التوائم تشابه الجهاز العصبي اللاإرادي واستجابته للمنبهات الداخلية

من آباء وإخوة المصابين بالقلق مصابون بالمرض % والخارجية ، كما أوضحت دراسة العائلات أن 15

و أن حوالي %نفسه ،و وجد "سليتر شيلدرز" (1962\_1969) ،أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة 50

% يعانون من بعض سمات القلق ،وقد اختلفت النسبة في التوائم غير المتشابهة،حيث وصلت إلى 4%65

من الحالات فالوراثة تلعب دورا في الاستعداد للمرض ،وتزيد %فقط ، أما سمات القلق فظهرت في 13

أعراض القلق لدى النساء عنها في الرجال(أحمد عكاشة ،د س ،ص138).

**2/السن:**إن لعامل السن آثاره في نشأة القلق بحيث:

يزيد مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة وضموره في الشيخوخة.

يتخذ شكلا آخر في المراهقة من الشعور بعدم الاستقرار والحرص الاجتماعي لدى المراهق اتجاه شكله

وجسمه وحركاته ،الحياء والخجل الشديدين لدرجة التلعثم في الكلام.

تقل أعراض القلق في سن النضج، لتعاود الظهور في سن الشيخوخة(المرجع نفسه،ص138\_139)

**3/الاستعداد النفسي للقلق:**تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق،ومن ذلك: الضغط النفسي

العام، الشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه،التوتر

النفسي الشديد،الصدمات النفسية،الأزمات،الشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه،يعود الكبت مثلا إلى

التقدير الواعي لظروف الحياة،الصراع بين الدوافع والاتجاهات،الإحباط والفشل اقتصاديا أو زواجيا أو

مهنيا،الحلول الخاطئة وكثرة المحرمات الثقافية (عبد الحميد الشادلي،1999،ص115،116)

4/العوامل الاجتماعية: قد ينشأ القلق من نموذج حياة يتسم بفقدان الأمن وعدم النضج وتعد العوامل الاجتماعية من المثيرات الأساسية للقلق ،ولعل من المستحيل تعدادها في ظل تشعب جوانب الحياة، في عصر يتسم بالقلق ومن هذه العوامل:الأزمات الحياتية،الضغوط الحضارية والثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن،التفكك الأسري وأساليب التعامل الوالدية القاسية،توفر النماذج القلقة ومنها الوالدين،الفشل في مختلف مناحي الحياة.(حميالمليجي،2000،ص78)

#### 5/مشكلات الطفولة والمراهقة:

تشمل ذكريات الصراعات الماضية وطرق التنشئة الخاطئة (التسلط،الحماية الزائدة)،اضطرابات العلاقات الشخصية مع الآخرين،التعرض للخبرات الحادة اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا،الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة،الإرهاق الجسمي ،التعب والمرض.(عبد اللطيف حسين فرج،2009،ص152)

**أعراض القلق النفسي:** يعرف القلق من خلال الدليل التشخيصي الأمريكي منذ(1987)،على أنه"حالة مرضية تتصف بالشعور بالرعب أو الهلع،صاحبها أعراض تشير إلى نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي"ومنه فاضطراب القلق النفسي بأنواعه يصاحب بجوانب انفعالية ومعرفية وسلوكية وجسدية و سيكوسوماتية واجتماعية:

1/الأعراض الانفعالية: منها سرعة الاستثارة والتهيج،الإحساس بالانهيار، الشعور بالهم الدائم وعدم الراحة.

2/الأعراض المعرفية: منها اضطرابات التفكير، عدم القدرة على التركيز، اختلال الأنية(فالعالم يبدو وكأنه غير حقيقي وشيء مغاير لا يمكن الإمساك به ).

3/الأعراض السلوكية: تتمثل في التوتر العضلي، الشعور بالقلق والتعاسة والهيم،ومن شأن ذلك أن يؤثر على الإدراك الحركي، وتزداد حدة هذه الأعراض مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة والخوف من الأماكن الواسعة.

4/الأعراض الاجتماعية:من أهمها تجنب التواصل مع الآخرين ،الذي يفضي إلى العزلة والاكنتاب.(محمد إبراهيم عيد،2002،ص292)

5/الأعراض الجسمية: هي مجموعة الاستجابات الفيزيولوجية التي تتضمن تغيرات لأجهزة الجسم، وقد تتحول مع مرور الوقت إلى اضطرابات صريحة.(إيناس عبد الفتاح أحمد سالم،محمد محمود محمد نجيب،2002،ص331)

يؤثر القلق على مختلف أجهزة الجسم مثل الجهاز القلبي الدوري، الجهاز الهضمي، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، الجهاز البولي والتناسلي،الجهاز العضلي(مصطفىغالب،1989،ص25،30).

### علاج القلق:

يعد القلق من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج(عبد الحميد محمد الشادلي،1999،ص117).

يختلف العلاج حسب الفرد وشدة القلق و وسائل العلاج المتاحة وسنشير فيمايلي إلى الأسس المهمة في علاج القلق

1/العلاج النفسي المباشر: يستخدم في معظم الحالات ،اذ يعتمد على :التفسير،التشجيع ،الإحاء ،التوجيه ،الاستماع إلى صراعات المريض .

2/العلاج النفسي المعرفي:وذلك بتغيير النظم المعرفية في تفكير المريض (أحمد عكاشة،د س ،ص 149 )

3/العلاج بالتحليل النفسي :يهدف إلى إظهار الذكريات المطمورة ، وتحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور ،تنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية.

4/العلاج البيئي و الاجتماعي: يتضمن تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ كتغيير العمل بهدف التخفيف

من الضغوط البيئية ومن ثم تخفيف أعباء المريض

5/الإرشاد العلاجي: يهدف إلى تعليم المريض كيفية حل المشكلات بدل التهرب منها.

6/العلاج الطبي: لإزالة الأعراض الجسمية المصاحبة للقلق باستخدام المسكنات والمهدئات والعقاقير المضادة

للقلق (مثل الليبريوم). (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، ص117، 118 )

7/العلاج السلوكي: يقدم خاصة لفئة القلق المرتبط بالخوف المرضي ،حيث يدرّب المريض على الاسترخاء من

خلال التمرينات العضلية والتنفسية أو تحت تأثير عقاقير الاسترخاء ، ثم تعريضه لمنبهات تزداد شدتها تدريجياً،

حتى يستطيع المريض مواجهتها وهو في حالة استرخاء دوم ظهور علامات القلق،وهنا ينطفئ الترابط الشرطي

المرضي ليحل محله الترابط الشرطي السوي (أحمد عكاشة د س ، ص 150).

8/العلاج الديني: لقد عالج الإسلام القلق معالجة رائعة ،يأتي الامتثال لأوامر الله في مقدمتها فالدين يضي

على النفس الراحة والطمأنينة إذ يقول الله سبحانه وتعالى : "فمن إتبع هدايا فلا يضل ولا يشقى ومن أعرض

عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى"(طه:124 123).

## الضغط النفسي:

### مفهوم الضغط النفسي:

لقد اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر و حتى الآن بمفهوم الضغط النفسي ، و لكل منهم وجهة نظره الخاصة به ، فمنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط و آخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير و الاستجابة و ما يتوسطهما من عمليات داخلية.

لغة:ضغط: ضغط عليه،عصره، ضيق عليه، حمله على، حتم، أثر.(مصطفى وارد،1999،ص198)

اصطلاحا:الضغوط حالة يمر بها الفرد حينما لا يكون هناك انسجام بين مهامه المدركة وقدرته على

التوافق.(تيري لوكر و أولجا جريجسون،2014،ص36)

تعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي الضغوط بأنها أعباء زائدة تقع على كاهل الفرد نتيجة مروره بخبرات صادمة تتمثل في دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية،وإن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل في حالة من الارتباك والاضطرابات.(محمد حسن غانم،2008،ص343).

أنواع الضغط النفسي:تعددت و اختلفت أنواع الضغط النفسي، تنقسم من حيث المصدر إلى:

1-الضغوطالخارجية:و تشير إلى كل أشكال الضغوط المتعلقة ببيئة الفرد: البيئية الاجتماعية، الاقتصادية، المهنية.

### 1/1- الضغوط البيئية:

تكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد ، في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي ، درجة الحرارة ، و البرودة ، طبيعة التضاريس ( صحراء - جبال ) ، الموارد الطبيعية ، الكوارث الكونية و أيضا ضغط السكني في الريف و في الأحياء الشعبية و ازدحام السكان و قلة الخدمات ، و ضغط ضيق السكن و قلة عدد الحجرات في المنزل و ضعف الإضاءة .

### 2/1- الضغوط الاجتماعية:

تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ، مثل الشقاكات الأسرية ، التفاوت الحضاري و الثقافي ، آثره أبناء الجيران ، الأقران المتنافسة ، صراع الأجيال ، اختلاف الميول و الاتجاهات ، صراع القيم ، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية و الوسائل التكنولوجية و ضغوط الأحداث الشاقة في الحياة ، فقد أو موت شخص عزيز ، أما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير الحياة و تتطلب إعادة التوافق الثابت ، و أن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا و تنتج الضغط .

### 3 /1- الضغوط الاقتصادية:

و تمثلها الظروف و الوضعيات الاقتصادية للفرد و التي تسبب له التهديد و التوتر ، مثل ضغوط الفقر و البطالة ، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي ، فقدان الثروة ، و يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد و قدرته على الاستجابة لها أما أنه الشعور بالوفاة و العبء و عدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية .

4/1 - الضغوط السياسية:

و على المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، الصراعات السياسية، الصراعات النقابية، هيمنة بعض القوى، عدم أهلية النظام الحاكم ، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم ، و يكون تعريف الحكم هنا أنه عدم الرضا و الشعور بالوطة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية.( أمال محمود عبد المنعم، 2006،ص62)

5/1- الضغوط المهنية :

هذه الضغوط ترتبط بمهنة الفرد و ما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع الزملاء، ضغوط قواعد العمل، المرتب، الترقية، التمييز غير مبرر، و يكون معنى الضغوط هنا الشعور بالوطة و العبء و النقل الناشئ من مهنة الفرد و مجموعة الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته و عمله.( هارون توفيق الرشيد، 1999،ص4،5).

1/2- خيارات نمط الحياة :

الكافيين و النوم غير الكافي، و جداول أعمال مثقلا.

2/2 - الأشرار العقلية :

التوقعات غير الواقعية، و أخذ الأمور بطريقة شخصية، و التفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء، المبالغة، و التصلب في الرأي.

3/2- الحديث الذاتي السلبي:

التفكير المتشائم ، و النقد الذاتي ، و التحليل المفرط قد تتسبب الضغوطات الخارجية إلى ظهور ما يسمى بالضغط الداخلي مثل القلق و الإحباط و الاكتئاب و التوتر الزائد ، فمثلا إرهاق العامل و متاعبه تؤثر على حالته النفسية المتمثلة في الملل و عدم التوافق المهني و منه يؤدي إلى القلق النفسي(سمير

شيخاني، 2003،ص13 ، 12)

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تتشكل من مجموعة من الضغوطات المترابطة، الضغوط الناتجة عن إرهاق العامل في عمله و عدم توافقه المهني، و الضغوطات الاجتماعية التي تتمثل في تفاعل الفرد مع الوسط الاجتماعي و الصراعات الناتجة من هذا التفاعل اليومي و المشاكل و المصاعب و المتاعب التي تلاحقه ، و الضغوطات الاقتصادية التي لها أثر كبير على نفسية الفرد نتيجة الآثار التي تحدثها الأزمات المالية، إضافة إلى الضغوطات الأسرية المتمثلة في ما مدى توفير الوالدين لمستلزمات الدراسية للأبناء و متابعة دراستهم ، أما نجد الضغوطات المدرسية المتمثلة في مثابرة التلميذ لتحقيق النجاح و تحقيق طموحاته في الحياة و تلبية رغبة الوالدين ، و عدم تحقيق ذلك يؤدي بالتلميذ إلى التوتر و الصراع و القلق المستمر ، إذن الضغط النفسي هو محصلة لعدة عوامل تختلف باختلاف الظروف المحيطة بالتلميذ ، قد تكون مصادرها خارجية متعلقة بالبيئة ، و قد تكون ذاتية نابعة من التلميذ نفسه.

#### - مصادر الضغط النفسي:

تتقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين ، الأول داخلي والثاني خارجي، فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض و تناول العقاقير بإسراف ، أما المصادر الخارجية فهي عبارة عن أحداث الحياة ، << و قد تنش الضغوط من داخل الشخص نفسه ، و تسمى ضغوطا داخلية ، أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل ، والعلاقة مع الأصدقاء و الاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شري حياة ، أو الطلاق ، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ ،تسمى ضغوطا خارجية.(سعد الأمانة،2001،ص54)

**1 المصادر الخارجية:** تتعدد المصادر الخارجية المؤدية إلى الضغوط النفسية و منها:

**1/1 المصادر الاجتماعية:** و هي تلك الصادر المتعلقة بالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد.



**1/1/1 أحداث الحياة:** إن حياة الإنسان تسير في خط متوازن مع الضغوط جنباً إلى جنب ، فالحياة لها متطلبات و تتميز بالديناميكية ، ف ن كانت وقائعها تتعادل مع طاقة الإنسان سيشعر بالاستقرار و التوازن أما إذا حدث العكس و فاقت الوقائع الاجتماعية والاقتصادية و السياسية و الطبيعية طاقته شعر بالضيق و التوتر و التهديد ، و التي تسبب له الضغط النفسي << لكن علماء النفس يثبتون أن تزايد مثل هذه الأحداث في حياة الإنسان إيجابية كانت أم سلبية داخلية كانت أم خارجية ، قد لا يكون مرغوباً فيها من الناحية الصحية ، فتكرر مثل هذه الأحداث يمثل ضغوطاً نفسية وعبء و جهداً على الجسم و الصحة ، مما قد يرتبط بالإصابة بكثير من أمراض العصر.(إبراهيم عبد الستار،1998،ص116)

### 2/1/1 الأعباء:

يؤدي الإنسان في حياته العملية و الشخصية العديد من الأعمال و المهام التي يؤمنبها معيشتها و تتطلب تلك الأعمال قدراً معيناً من الطاقة الجسمية و النفسية لإنجازها و على الرغم مما وفرته التكنولوجيا الحديثة من تسهيلات للإنسان للقيام بالعديد من المهام ، إلا أن الكثير منها أصبح يشكل عائقاً للإنسان ، ف ن لم يكن شاقاً بديناً فهو شاق نفسياً ، فلا يستطيع الفرد تحمل أعباءه المتزايدة و التي تفوق قدرته على التحمل ، فيعجز عن التكيف معها مما يسبب له ضغطاً نفسياً .

و يحدد "ما لين" ( Mac Liene ) متغيرين أساسيين يديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال ، و بالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهي العبء الكمي : و هو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه ، و العبء الكيفي : و هو أن العمل يتطلب مهاماً صعبة في تحقيقها ، فرتابة العمل و تكراره وكثافته وكثرته و صعوبته كلها مسببات للضغط النفسي " فنحن نتعرض جميعنا إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانات قليلة في زمن محدد ، مما يتسبب في ذل الإحساس بالضغوط".(فاروق السيد عثمان،2001،ص189)

### 3/1/1 الأوضاع الأسرية:

لعل من أهم المشاكل التي تواجه الأفراد في بيئتهم الأسرية ، أوضاع أسرهم ، فقد يعي بعض الناس حياة صعبة و آخرون يعيشون حياة أقل قساوة ، و فئة ثالثة تعي حياة سعيدة . فالأسر التي يسودها الفقر و البطالة و المرض و ضيق السكن و قلة الطعام و انعدام فرص التعلم و العمل و الثقافة و عجزها على تلبية مطالب و حاجات أفرادها و إهمالها لهم وغياب الوالدين أو أحدهما ، و كثرة الخلافات و التشاحن بين أفرادها وشكواهم من نقص الرعاية و الأمن والحب والتعاطف، مثل هذه الأوضاع تجعل الفرد أقرب للتعرض للضغط النفسي .

تعتبر الأوضاع الأسرية المزرية أكثر المظاهر شيوعا في عصرنا الحالي ، و هي تل الحالة التي تعيشها بعض الأسر و المتمثلة أساسا في تدني وضعها الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي و الصحي الذي يثر على حياة أفرادها و خاصة من الناحية النفسية ، و بالتالي يظهر الضغط النفسي لدى أعضائها " ف ذا كان المناخ المنزلي مشبعا بالتوتر و الخلافات و المشاكل ، فهذا سيكون عاملا إضافيا يلقي بكايله و أعباءه على الفرد". ( عبد الرحمان بن سليمان الطيرري 1994 : 62 ).

### 4/1/1 الإعلام:

تبت وسائل الإعلام بمختلف أنواعها العديد من الأخبار و الأحداث المتنوعة التي تحدث في نقاط كثيرة من العالم. و يستقبل الإنسان على مدار أربع و عشرين ساعة برامج مختلفة ثقافية و اجتماعية و اقتصادية و سياسية و طبيعية و صحية، المحلية منها أو الدولية ، و من الصعب عليه أن يتجنب مشاهدة هذه البرامج ، و خاصة مع التطور الكبير الذي عرفه القطاع السمعي البصري ، و ما أحدثه من سرعة و سهولة الاتصال بين سكان العالم ، و يتأثر الإنسان بما يحدث من حوله من أحداث، فصور الحرائق التي تجتاح آلاف الهكتارات من الغابات، و أخبار الجريمة و ما تبثه من رعب ، و ما تخلفه الزلازل من دمار و خراب و ما تلحقه الفيضانات من خسائر مادية و بشرية ، و أنباء على اندلاع

الحروب و خسائرها الكبيرة في الأرواح والعمران، و الكوارث الإنسانية من مجاعة و قحط و مرض ، و هجرة السكان و تشريدهم على الحدود، وآلاف اللاجئين، و أخبار الرياضة و الانهزاميات الرياضية وما يصاحبها من نكسات، و إبطاء في نفوس أصحابها، وأخبار خسارة حزب أو مرشح، وأنباء الأزمات الاقتصادية، و إحصائيات عتبات الفقر، و حوادث المرور و ما تخلفه من موتى و جرحى.

هذه الأخبار و غيرها تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى ظهور الضغط النفسي عند الأفراد. "إن الأخبار و التحقيقات التي تنقلها و تبثها وسائل الإعلام المختلفة عن الكوارث و الحروب و العنف، الذي يحتاج العالم، يمكن أن تضاف إلى هموم الفرد، و بالتالي تصبح مصدر إزعاج وتوتر له، و بعبارة أخرى تعرضه هذه المعلومات المزعجة إلى ضغط نفسي". ( علي عسكر، 2000، 21 )

### 1 بيئة العمل: 5/1

تعتبر بيئة العمل من أكثر المصادر شيوعاً في حدوث الضغط النفسي ، لما تتميز به من تنوع في العوامل المسببة للضغط النفسي كالعامل بالتناوب ، حيث يعمل العامل مع مجموعة من العمال لفترات محددة زمنياً و بالتناوب أياماً في الصباح ، و أخرى في المساء ، و ثالثة في الليل ، و ما يترتب على هذا النوع من العمل في تغيير عادات النوم و الأكل و الراحة و تثير ذل على وضعيته المهنية ، كالتقص في العمل أو الإنتاج ، و ما يسببه للعامل من شعور بالخوف من الطرد أو الفصل أو حرمانه من الراتب ، أو ما يتلقاه من الإهانة والتوبيخ كما يوجد في هذه البيئة الخطر المادي ، و المتمثل في خطر الآلات أو الإضاءة أو الضوضاء والتي تترك العامل يشعر دائماً بخطر التهديد كما نلاحظ عامل العلاقة مع الزملاء أو الرؤساء أو المرؤسين ، وكذلك الترقية و حرمانه منها أو تجميدها أو تؤخرها الرضا الوظيفي ، أو الرضا عن العمل يعتبر من العوامل المسببة للضغط النفسي : "بيئة العمل أياً كانت هذه البيئة ، أصبحت هي المنطلق الذي كرست الجهود الحديثة حوله ، ذل لأنه يمثل مصدراً من مصادر التكلفة ، و الخسارة للكثير من الشركات". ( عبد الرحمان بن سليمان الطيربي: 1994، ص47)

## 1/2 المصادر المدرسية: وتتمثل في جميع مظاهر المحيط المدرسي

### 1/1/2 البيئة المدرسية:

تعتبر المدرسة البيئة الثانية بعد الأسرة التي يلتحق بها الطفل ، و تتكفل برعايته وفق ضوابط و معايير المجتمع ، فتعمل على تلقينه المعارف و إكسابه المهارات و تدريبه على أنواع مختلفة من السلوك ، و تنش فيه اتجاهات و قيم جديدة ، و تؤهله للتكيف مع البيئة الاجتماعية . وازداد دور و أهمية المدرسة في عصرنا الحالي لما لها من دور حيوي في تكوين شخصية الطفل و في حياته بصفة عامة ، و لقد اقتضت ضرورة العصر أن يقضي الفرد أهم مراحل نموه في المدرسة ، و أن يشغل معظم وقته اليومي في دراسة المواد و استذكارها وانجاز الواجبات المدرسية المنزلية . "المدرسة هي البيئة الصناعية التي خلقها المجتمع لكي يمر فيها الطفل، بحيث يصبح بعد ذل معدا إعدادا صالحا للحياة الاجتماعية". ( عبد العزيز القوسي، ب. س، ص203)

### 2/2/1 المدرس:

يتفاعل المدرس مع تلامذته يوميا، فيؤثر فيهم بما يتمثل من صفات شخصية و معرفية و سلوكية وقيادية. فإن كان يتصف بالسماحة و الإنسانية و المحبة و العلم و الكفاءة و الحرية و الديمقراطية و العدل والاحترام، فنجد الجو الذي يسود حجرة الدراسة يتسم بجو من الألفة و التعاون و الانتماء، أما إذا كان المدرس يستعمل أسلوب القسوة و الحزم و التشدد و التسلط في آرائه و أفكاره و يثبط آمال و تطلعات و همم التلاميذ ، فإنه يؤدي إلى شعور التلميذ بضغط انفعالي قوي إزاء حضور دروس هذا المدرس بالذات. (عدلي سليمان، 1999، ص36)

### 1/2/3 الأولياء:

يتزايد اهتمام الوالدين والأسرة ببنائهم عندما يصلون إلى السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية، فيميلون إلى تغيير كثير من سلوكياتهم، فيفرضون عدة ضوابط على أبنائهم ويرغمونهم على إتباعها، مثل مكوثهم في البيت للاستذكار، وحرمانهم من مشاهدة التلفزيون أو اللعب مع زملائهم، و معنى هذا أن الواقع الجديد يتطلب اتخاذ هذه الإجراءات، لكن نظرة الأبناء تختلف عن هذه الرؤية، و يعتبرون ما يقوم به الآباء نحوهم مبالغ فيه و يشكل ضغطا عليهم مما يؤثر عليهم في المراحل القادمة من تدرسهم، خاصة قبيل في الامتحان النهائي، فتصبح هذه المواقف من الآباء مصادر لنشوء الضغط النفسي عند الأبناء " و كثير من المشاكل النفسية و الاجتماعية التي يعاني منها الأطفال تعود أسبابها إلى نوع العلاقة بينهم وبين آبائهم، وكثيرا من الآباء يجهلون احتياجات و خصائص كل مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الطفل". (محمد عبدالقادر أحمد، 1987، ص61)

### 1/2/4 الامتحانات:

يتميز النظام التربوي الجزائري بثلاثة مراحل كبرى، أولاهما مرحلة التعليم الأساسي التي تدوم تسعة سنوات، ثم تليها مرحلة التعليم الثانوي التي تستغرق ثلاثة سنوات، و آخرها المرحلة الجامعية و تتراوح مدتها من أربعة سنوات إلى سبع سنوات حسب طبيعة التخصص الدراسي، و تستقبل هذه المرحلة التلاميذ القادمين من التعليم الثانوي و الناجحين في امتحان نهاية المرحلة الثانوية ( امتحان البكالوريا )، والذي يختتم به التلميذ دراسته الثانوية و ليس من ش أن الأسرة و ابنها ينظرون لهذا الامتحان ببال الأهمية على أمل النجاح، أو ألم الفشل فالنجاح أمنية كل أسرة، و الفشل في الامتحان أمر مؤلم للنفس و يعبر عن العجز في الوصول إلى الجامعة " و كانت النتيجة النهائية لهذه الاختبارات أنها تؤهل المرء لمركز ينظر إليه المجتمع نظرة تقدير و احترام ". (عبد العزيز القوصي، ب.س، ص206)

لذلك اكتسب امتحان الثانوية العامة ، أو البكالوريا أهمية كبيرة عند التلاميذ و الأولياء و المدرسين و أفراد المجتمع بصفة عامة ، " شهادة التعليم الثانوي التي أصبحت بعبء يقض مضاجع الأهل قبل الطلاب". (فاخر عاقل ، 1983، ص19)

### 1/2/5 الاستذكار ( المراجعة ):

يعتبر الاستذكار (المراجعة) من عمليات التعلم الأساسية التي عرفها التلميذ منذ التحاقها بالمدرسة ، و التي يتوقف عليها نجاحه أو رسوبه في مختلف الامتحانات ، فمهما كانت قدرة التلميذ على الفهم و الاستيعاب الجيد للمعلومات و الدروس ، تبقى مراجعتها أمرا ضروريا و حتميا و ملازما لعملية التعلم و تصبح عملية المراجعة في السنة النهائية من التعليم الثانوي وسيلة ضرورية لقياس مدى استعداد التلميذ للامتحانات ، و خاصة امتحان البكالوريا و يشرع في المذاكرة مع انطلاق أول درس من السنة الثالثة ثانوي ، و تستمر حتى الانتهاء من الامتحان النهائي ، و قد يشعر التلميذ بالملل و الضيق منها ، و يقع عرضة للضغط النفسي إذا لم يحسن إتباع قواعدها الصحيحة " قد يقضي الوقت الطويل ، و قد يركز ذهنه و طاقته النفسية في الاستذكار ، و لكنه يفشل في الاستعانة بالطريقة الصحيحة في ذلك ، بل يتبع طرقا خاطئة ، معتقدا أنه يستذكر بالطريقة الصحيحة". (يوسف ميخائيل أسعد (أ) ، ب. س، ص181)

### 1/2/6 الزملاء:

"هذا الضغط أو العامل قليل من يعرفه على الرغم من أهميته البالغة و يتعلق بحكم الزملاء

"و حياة الجماعة (Dominique Chalvin ، 1985، P75) .

يتعرض التلميذ في تفاعله مع زملائه داخل حجرة الفصل الدراسي ، أو خارجه إلى كثير من المشكلات المدرسية والعلائقية، والتي تشكل له ضغطا نفسيا متزايدا مع مرور الوقت . فسوء علاقاته مع زملائه و عجزه عن منافسة النجباء، و حرجه من وضعيته الأسرية والمالية و طبيعة نظراتهم المستمرة لمظهره ، و

استهزاءهم بأفكاره وآرائه وابتعادهم عنه، و شعوره بالإهانة من نتائجه المدرسية أمامهم ، (و قد تصل إلى حد المعاكسات و المشاحنات معهم). (كمال دسوقي ، 1984،ص35)

### 7/2/1 الزمن ( الانتظار ) :

يرتبط تلميذ السنة الثالثة ثانوي بمواعيد هامة و محددة سلفا ، ابتداء بالامتحانات الفصلية ، و انتهاء بالامتحان النهائي ، فيترقب نتائجهم باهتمام كبير و يقع في ازدواجية التفكير ، فتارة يرغب أن يسرع الزمن و يحين موعد الامتحان النهائي ، و بذل ينتهي من معاناة الانتظار التي تطول أشهر ، و من عبء الاستذكار والواجبات المدرسية المنزلية و من تراكم الدروس ، و طورا يريد أن لا يسرع الزمن و تطول مدة قدوم الامتحان، إما لأنه ليس مستعدا له بعد ، أو ليربح بعض الوقت في الاستذكار والتحضير .

فهذه الطريقة في إدراك الزمن تترك التلميذ يشعر بالضغط النفسي بسبب ألم الانتظار أو الصبر على الزمن و بين الأمل في سرعته. (عبد المنعم الحفني، 1995،ص82)

### الهدف :

أهم ما يميز تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو اهتمامهم بالمستقبل ، و على ما سيحصلون عليه من انجازات ، أو احباطات في امتحان نهاية السنة ، و يرتبط هذا الهدف بما يتحصل عليه التلاميذ في الامتحانات الفصلية التي تسبق امتحان البكالوريا فالتلاميذ الذين يملكون استعدادات و إمكانيات دراسية مقبولة من حيث الدرجات المحصل عليها في امتحانات مختلف المواد ، يتخذون النجاح كهدف رئيسي لهم .

و هذا الهدف يتطلب منهم بذل جهد كبير خلال السنة الدراسية لتحقيقه ، و قد يتحول هذا الهدف إلى مصدر ضغط عليهم من خلال إرغامهم على التحصيل الجيد للوصول في نهاية السنة إلى نتيجة إيجابية ، و قد ينتاب التلاميذ شعور بالتوتر والضيق ، بسبب استحالة تحقيق هذا الهدف على الرغم من

استعداداتهم الدراسية العالية غير أن بعض التلاميذ قد ينشُدون النجاح كهدف نهائي في حياتهم الدراسية ، لكن لا يملكون مؤهلات دراسية تحقق لهم ذل فهذا الاختلال بين القدرات و الأهداف يجعلهم يتعرضون للضغط النفسي " يجب أن تكون الأهداف واقعية و في إطار إمكانيات الفرد حتى لا يتعرض للشعور بالإحباط و الإخفاق و الفشل".(عبد الحميد مرسى، 1976،ص16)

2- المصادر الداخلية:وهي كل أشكال المصادر المتعلقة بالبنية الداخلية للفرد

1/2المصادر الكيميائية:

و تتمثل في سوء استخدام الأدوية و العقاقير و الطعام.

2/2المصادر العضوية :

و تتمثل في الإصابة بالمرض، وصعوبات في النوم، و الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب أو الأعمال و اختلال النظام الغذائي، و الآثار الصحية و العضوية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (131،ص1998في نظام الأكل أو النوم أو العمل أو التدخين، أو التعرض للملوثات.( إبراهيم عبد الستار



**خلاصة الفصل:**

تم التعرض في هذا الفصل إلى تعريف المشكلات النفسية والفرق بين المشكلة النفسية والمرض النفسي ثم مبادئ عامة حول المشكلات النفسية كما تم التطرق إلى أعراض وجود مشكلات نفسية حول المراهقين وخصائص الذين يعانون مشكلات نفسية بالإضافة إلى أبرز أنواع المشكلات النفسية لدى المراهقين والتي تمثلت في الاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

## الفصل الثالث:جائحة فيروس كورونا المستجد

تمهيد:

تعريف الفيروسات.

تعريف فيروس كورونا المستجد(Covid19).

مالفرق بين فيروس كورونا المستجد وكل من فيروس.MER وفيروس SARS.

طرق انتقال فيروس كورونا المستجد(Covid19).

أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد.

أساليب الوقاية الواجب إتباعها في المدارس والحضانات.

تشخيص فيروس كورونا المستجد(Covid19).

علاج فيروس كورونا كوفيد19:

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

في نهاية سنة 2019 عرف العالم ما يعرف بفيروس كورونا المستجد مما دفع العالم بأسره بوصف ذلك بالأزمة ولقد أدت هذه الجائحة إلى تعرض كافة فئات المجتمعات لتغيير غير مسبوق للأنشطة اليومية في فترة زمنية قصيرة، وبشكل خاص فئة المراهقين مع توقف الدراسة والامتناع عن لقاء الأصدقاء كل هذه العوامل أثرت على نفسية المراهقين ومن الممكن أن تفاقم مشكلات المراهقة الشائعة.

**تعريف الفيروسات:**

الفيروسات أجسام دقيقة أصغر بكثير من البكتيريا ،لا ترى بالميكروسكوب العادي وإنما بالميكروسكوب الإلكتروني،لا تعيش أو تتكاثر إلا داخل الخلايا الحية سواء في الحيوان أو النبات أو الإنسان بعكس البكتيريا التي يمكن لها أن تتعايش خارج الخلية،وحتى الآن عرف من الفيروسات ووصف بشيء من التفصيل نحو 5000 نوعا أما الذي لم يعرف بعد أو يكتشف فأكثر من ذلك بكثير(زهير أحمد السباعي،2013،ص6).

**تعريف فيروس كورونا المستجد Covid19:**

فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديدا من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي، وهو مجهول السبب حتى الآن، وقد ظهر في مدينة "ووهان" الصينية في أواخر العام 2019، وفي عام 2020 أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية "فيروس كورونا المستجد" على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ثم غيرت في 22 فبراير الاسم الإنجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد إلى "Covid19". (فينغ هوى، 2019، ص10) وتشير دوروثي إتش كروفورد (2014، ص48) إلى أن الفيروسات الجديدة التي تظهر وتنتشر في مجتمع عائل، غافل تحدث وباء وتعرفه بأنه "عدوى تحدث بمعدل تكرار أعلى من المعتاد" وقد تنفقم متحولة إلى "جائحة" إذا انتشرت في عدة قارات في بن واحد، وتتوقف الأنماط المختلفة للأمراض المعدية التي تنفسي حديثا على عدد من العوامل الفيروسية، من بينها فترة حضانتها وطريقة الانتشار، وعدة عوامل سلوكية مهمة تتعلق بالعائل نفسه من بينها الظروف المعيشية، والنزوح للسفر، ونجاح أي إجراءات وقائية. (دوروثي إتش كروفورد، 2014، ص48)

أحدث تعريف لفيروس كورونا يشار إليها بأنها فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تصيب الحيوان والإنسان، ومن المعروف أن فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد ضخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، وبسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد-19 (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص2)

### ما لفرق بين فيروس كورونا المستجد وكل من فيروس SARS وفيروس MERS:

هناك 6 فيروسات تاجية تصيب البشر بالعدوى وذلك بالإضافة إلى فيروس كورونا المستجد 2019، من بينها 4 أنواع شائعة نسبيا بين البشر، قدرتها المرضية منخفضة، وعادة ما تصيب الجهاز التنفسي ببعض الأعراض الخفيفة مثل نزلات البرد العادية أما النوعان الآخران فهما الفيروسان التاجيان SARS وفيروس MERS، ينتمي فيروس كورونا المستجد إلى عائلة الفيروسات التاجية B له غلاف بروتيني، وله جسيمات إما دائرية أو بيضوية، وعادة ما تكون ذات أشكال مختلفة، يتراوح قطر الفيروس بين 60 إلى 140 نانومتر.

تعد الخصائص الجينية لفيروس كورونا المستجد مختلفة اختلافا واضحا عن الخصائص الجينية لكل من فيروسي SARS وفيروس MERS وتشير الأبحاث الحالية بأن هناك تشابها كبيرا بنسبة أكثر من 85% بين فيروس كورونا المستجد والفيروس التاجي الموجود في الخفافيش والمسبب لمرض سارس. (إيمان سعيد وآخرون، 2020 ص4)

### طرق انتقال فيروس كورونا المستجد:

توجد 5 طرق لانتقال الفيروسات المعدية وهي:

**(1) التلامس:**

حيث قد ينتقل الفيروس المسبب للعدوى مباشرة عن طريق اللمس، ويعتبر التلامس من أهم طرق انتقال العدوى وأكثرها شيوعاً وينقسم إلى نوعين فرعيين:

❖ **الاتصال المباشر:** ويقصد به انتقال الفيروسات نتيجة تلامس سطح جسم شخص مصاب بالفيروس مع سطح جسم آخر عرضة للإصابة بذلك المرض.

❖ **الاتصال غير المباشر:** ويقصد به تلامس المعرض للإصابة بالفيروس مع مادة ملوثة مثل المعدات أو الأجهزة أو الأيدي الملوثة.

(2) **الانتقال عن طريق القطرات (الرذاذ):** ويقصد به انتقال الفيروسات المسببة للمرض عن طريق الرذاذ الذي يحتوي على الميكروبات الناتجة عن الشخص مصدر العدوى أثناء قيامه بالتحدث أو العطس أو السعال، وينتشر ذلك الرذاذ الملوث عبر الهواء لمسافة قصيرة لا تزيد عن 1-2 متر، ويتم دخوله إلى جسم الفرد عن طريق الفم أو مخاط الأنف أو داخل العين، ويتميز الرذاذ بالكثافة التي لا تسمح له بأن يستمر معلقاً في الهواء، مما يعني أن الميكروبات والفيروسات المنقولة عبر الرذاذ مختلفة عن غيرها من الفيروسات الموجودة بالهواء، لذلك لا توجد حاجة لتطبيق أساليب خاصة للتهوية لمنع انتقال الفيروسات عبر ذلك الطريق.

(3) **الانتقال عن طريق الهواء:** وهنا قد ينتقل الفيروس عبر قطرات رذاذية صغيرة جداً تحتوي على كائنات دقيقة تظل معلقة في الهواء إلى يحملها لمسافات بعيدة جداً، ثم يقوم الفرد المعرض للإصابة بالمرض باستنشاق تلك النوايا الصغيرة، وهنا تفيد الاستعانة بأساليب التهوية الجيدة لمنع انتقال الفيروس.

(4) **الناقل الوسيط:** وينتقل فيه الفيروس المسبب للعدوى بطريقة غير مباشرة إلى الفرد عن طريق مادة ملوثة بالفيروس مثل الطعام، الدم، الماء، الأدوات الملوثة.

(5) العائل الوسيط: وفيه يمكن أن ينتقل الفيروس للفرد عن طريق الحشرات وغيرها من الحيوانات. (وزارة الصحة والسكان، 2005، ص 7,8).

### أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد:

بناء على نتائج فحوصات الأمراض الوبائية الحالية، تمتد فترة حضانة فيروس كورونا المستجد من يوم إلى 14 يوماً، وفي أغلب الحالات تظهر الأعراض خلال 3 إلى 7 أيام.

تعد الحمى والسعال الجاف والإعياء الشديد هي الأعراض الرئيسية التي تظهر على المريض بعد الإصابة بفيروس كورونا المستجد ونادراً ما تظهر على المرضى أعراض مثل انسداد الأنف أو الرشح أو التهاب الحلق وآلام العضلات والإسهال وغيرها....

وهناك نسبة ضئيلة من المرضى لا يعانون إلا من حمى منخفضة وتعب خفيف ولا يحدث لهم التهاب رئوي، وغالباً ما يعاني المرضى في الحالات الشديدة من ضيق في التنفس وانخفاض نسبة الأكسجين في الدم، وتتطور الحالات الخطيرة سريعاً إلى ما يسمى "متلازمة الضائقة التنفسية الحادة" والصدمة الانتانية، والحمض الاستقلابي الذي تصعب معالجته، ونزيف الدم وتخثره، وفشل العديد من أجهزة الجسم وغيرها، والجدير بالذكر أن المصابين ذوي الحالات الخطيرة والحادة قد يعانون خلال مراحل المرض من حمى منخفضة إلى متوسطة، أو حتى دون حمى واضحة.

بالإضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه، فقد تظهر بعض الأعراض "غير الشائعة" على نسبة قليلة من المرضى مثل :

1/ ظهور الأعراض الأولى على الجهاز الهضمي ومنها فقدان الشهية، الإعياء، الغثيان والقيء والإسهال وغيرها.

2/ ظهور الأعراض الأولى على الجهاز العصبي منها: الصداع.

3/ ظهور الأعراض الأولى على القلب والجهاز الدوري منها: قوة الخفقان وضيق الصدر.

4/ ظهور الأعراض الأولى على منطقة العين منها: التهاب الملتحمة.

5/ قد يعاني من آلام في عضلات الأطراف أو منطقة أسفل الظهر. (إيمان سعيد وآخرون، 2020ص10)

### أساليب الوقاية الواجب إتباعها في المدارس والحضانات:

يجب أن يمكث الطلاب القادمون من أماكن مصابة بالعدوى في بيوتهم لمدة 14 يوماً، ثم يعودون للدراسة بعد انتهاء تلك الفترة .

يجب مراقبة درجة الحرارة والحالة الصحية للطلاب يوميا، ويرجى تجنب الخروج لغير الضرورة لتقليل عدد مرات التواصل مع الآخرين قدر الإمكان.

يجب على الطلبة والمعلمين أثناء تواجدهم في أماكن التجمعات ارتداء الكمامات الطبية أو كمامات من وتقليل حيز النشاط قدر الإمكان. N95 أو KN95 نوع

يجب على إدارة المدرسة مراقبة الحالة الصحية للطلبة، وقياس درجة حرارتهم لمرتين يوميا، وعمل سجلات للغياب والانصراف المبكر وطلبات الإجازة، وفي حالة اشتباه إصابة أحد الطلاب فلا بد من إبلاغ المسؤولين على الفور، والتعاون مع الهيئة المختصة للسيطرة على الوباء واتخاذ كافة إجراءات التعقيم.

يجب على إدارة المدرسة الحد قدر المستطاع من الأنشطة الجماعية، والتأكيد على التهوية الجيدة والنظافة بقاعات الدراسة، وسكن الطلبة والمكتبات وقاعات الطعام والصالات والفصول ودورات المياه، وغيرها من أماكن التجمعات وتزويد دورات للمياه بغسول اليدين السائل ومعقم اليدين وغيرها.



يجب على المدرسة عقد فصول تعليمية و دروس تعويضية عن طريق شبكة الانترنت للطلاب المتغييبين لأسباب مرضية وإجراء امتحانات الدور الثاني للمتغييبين عن الامتحانات لأسباب نفسها، ولا يجوز إدراج امتحانات الدور الثاني في ملفاتهم (المرجع نفسه، 2020، ص41).

## تشخيص فيروس كورونا المستجد Covid\_19:

### اختبار كوفيد 19

عملية أخذ عينة من المسحة البلعومية الأنفية لاختبار كوفيد 19 نشرت منظمة الصحة العالمية عدة بروتوكولات لاختبارات فيروس كورونا المستجد يستخدم اختبار تفاعل البلمرة التسلسلي للنسخ العكسي يمكن إجراء الاختبار على عينات من الجهاز التنفسي أو الدم .تظهر النتائج عموما في (rRT\_ PCR) غضون ساعات قليلة إلى أيام .

تمكن علماء صينيون من عزل سلالة من فيروس كورونا ثم نشرها التسلسل الجيني بحيث يمكن بشكل مستقل (PCR) للمختبرات في جميع أنحاء العالم تطوير اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل للكشف عن الإصابة بالفيروس .

حتى تاريخ السادس والعشرين من فبراير عام 2020، لم يصل العلماء إلى اختبارات أجسام مضادة أو تحاليل جاهزة لنقطة الرعاية الصحية لكن الجهود ماضية في طريق تطويرها .

اقترحت التوصيات التشخيصية التي أصدرها مشفى زونغان التابع لجامعة ووهان طرقا لتشخيص العدوى بناء على العلامات السريرية و الخطورة الوبائية ،تضمنت هذه المعايير تحديد الأشخاص الذين يملكون اثنتين على الأقل من الأعراض التالية بالإضافة إلى قصة سفر إلى ووهان أو تواصل مع أحد المصابين

:الحمى أو العلامات الشعاعية لذات الرئة أو ثبات عدد الكريات البيض أو نقصها أو نقص عدد الخلايا  
اللمفاوية (توفيق شوقي، 2020، ص50).

## علاج فيروس كورونا كوفيد19:

### العلاج الطبي:

لا توجد حتى اليوم معالجة أو أدوية نوعية لتدبير مرضى فيروس كورونا المستجد (كوفيد -19)، ولذلك  
يقوم الأطباء بتدبير الأعراض السريرية عند المصابين بالعدوى (مثل الحمى أو صعوبة التنفس) كما يمكن  
أن تكون الرعاية الداعمة، مثل إعطاء السوائل والعلاج بالأكسجين وغيرهما (كدعم التنفس بجهاز  
التهوية <<المنفسة>> عند الحاجة)، فعالة لدى المرضى الذين ظهرت لديهم أعراض المرض، ومن هنا تعد  
إجراءات الوقاية من العدوى خير سبيل لتجنبها المرض في الوقت الراهن.

ومع ذلك هناك مجموعة من الأدوية سبق أن حصلت على الموافقة لدواعٍ علاجية أخرى، بالإضافة إلى  
عدة أدوية خاضعة للاستقصاء، تدرس الآن ضمن عدد من التجارب السريرية في مختلف أنحاء العالم.

### 1) الكلوروكين وهيدروكسي الكلوروكين:

(اللدان Hydrox chloroquine وهيدروكسي الكلوروكين Chloroquine لقد حصل الكلوروكين  
يستعملان في علاج الملاريا) على موافقة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية لمعالجة العدوى الجديدة، ولكن  
دراسات لاحقة أشارت إلى أنهما قد يفاقمان من المرض ويزيدان من معدل الوفيات، لاسيما عند استعمالهما  
بجرعات عالية، ولم يعد يوصى الآن باستعمالهما في معالجة كوفيد19 وكان قبل ذلك قد تناوت لاستعماله  
الأوساط الطبية والدوائر الرسمية، ولاقى صدًى أكبر، قبل أن يتراجع هذا الصدًى بعد ذلك.

ويشار هنا إلى أن الفعالية الأعلى لهيدروكسي الكلوروكين ضد فيروس كورونا المستجد كانت في المختبر، وقد أعطي لمرضى المستشفيات المصابين بهذا الفيروس على أسس غير مضبوطة في بلدان متعددة ومن ضمنها الولايات المتحدة، وكانت قد أشارت دراسة صغيرة إلى أن استعمال هيدروكسي (مضاد حيوي)، قد قلل من وجود Azithromycin الكلوروكين وحده، أو ضمن توليفة مع الأزيثروميسين الحمض النووي الريبي لفيروس كوفيد19 في عينات مأخوذة من المسالك التنفسية العلوية، وذلك مقارنة بمجموعة شاهدة غير مختارة عشوائياً، ولكن الدراسة لم تقيم المنفعة السريرية لهذه التوليفة الدوائية، يترافق هيدروكسي الكلوروكين والأزيثروميسين بمتلازمة تطاول القطعة كيو تي على مخطط كهربائية القلب، ولذلك من المعروف أنه ينصح بالحدز عند استعمالهما لدى المصابين بمشاكل طبية مزمنة (مثل الفشل الكلوي، الداء الكبدية)، أو الذين يتلقون أدوية قد تتداخل وتسبب اضطرابات في نظم، وربما كان ذلك هو السبب في زيادة الوفيات لدى مرضى كوفيد19. Arrhythmias القلب

## (2) الريمديسيفير Remdesivir:

دواء جديد يعطى عن طريق الوريد، وهو ذو فعالية واسعة مضادة للفيروسات، يثبط هذا الدواء تضاعف، ولقد وجد أن نشاطا في RNA الفيروسات من خلال القضاء المبكر على تنسخ الحمض النووي الريبي المختبر مضادا لفيروس كورونا2 المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة في المختبر Betacoronaviruses (كوفيد19)، وفعالية مضادة لفيروسات كورونا بيتا2 SARS\_COV\_2 وفي الجسم الحي، وقد أشارت نتائج إحدى الدراسات التي أجراها المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن المرضى الذين عولجوا باستخدام عقار ريمديسيفير قد تعافوا في وقت أقصر من بنسبة 31% مقارنة بالمرضى الذين أعطوا دواء وهميا، حيث استغرق شفاء المرضى في مجموعة دواء ريمديسيفير 11 يوما وسطيا، في حين استغرق شفاء المرضى في المجموعة الشاهدة 15 يوما وسطيا، كما

أشارت النتائج إلى أن استخدام عقار ريمديسيفر ساعد في تقليل معدل الوفيات بشكل طفيف، إذ بلغت نسبة الوفيات في مجموعة الدواء الحقيقي 8% في حين بلغت النسبة في مجموعة الدواء الوهمي 11,6%.

في الوقت الراهن يعطى ريمديسيفر لمعالجة بعض مرضى المستشفيات المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد19) والالتهاب الرئوي في عدد من البلدان وذلك في الحالات التالية:

1. حدوث التهاب رئوي عند مريض عمره 18 سنة فأكثر (عدا الحوامل).

2. وجود ما يدل على كوفيد 19 .. (م. خلف العقلية، 2020، ص 109، 11، 12، 13)

**خلاصة الفصل:**

تم التعرض في هذا الفصل إلى مفهوم فيروس كورونا المستجد والفرق بينه وبين كل من فيروسي SARS وMERS، كذلك طرق انتقال الفيروس وأعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد بالإضافة إلى أساليب الوقاية الواجب إتباعها في المدارس والحضاناتم تشخيص الفيروس وعلاجه

الجانب الميداني

## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة الميدانية

\_ تمهيد

1\_ منهج الدراسة

2\_ الدراسة الاستطلاعية:

أ\_ الهدف منها

3\_ أدوات الدراسة

4\_ الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

4\_ الدراسة الأساسية:

أ\_ عينة الدراسة

ب\_ الأساليب الإحصائية

**تمهيد:**

بعدها تطرقنا في الجانب النظري لمشكلة الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها والمفاهيم الإجرائية وكذا إلى التعريف بالمشكلات النفسية والجوانب النظرية المتعلقة به وكذلك التعريف بجائحة فيروس كورونا المستجد والجوانب النظرية المتعلقة بها بالإضافة إلى تعريف المراهق المتمدرس والجوانب النظرية المتعلقة به، نحاول في هذا الفصل عرض أهم الإجراءات المنهجية الميدانية المتبعة في الدراسة الحالية، من المنهج والعينة ومواصفاتها وكذا إجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المتبعة .



## 1 منهج الدراسة :

- إن طبيعة البحث ومتغيرات الدراسة هي التي تحدد المنهج المتبع وبما أن موضوع الدراسة هو المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid\_19) لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الاستكشافي حيث يعتبر هذا المنهج الوسيلة التي تقوم بالتحقق من وجود الظاهرة من عدمها.

- كما يعرف سكينس المنهج الوصفي: هو المنهج الذي يهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة مجموعة من الظروف أو من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص125).

- أما المنهج الوصفي الاستكشافي: فهو ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطته استجواب جميع أفراد مجتمع البحث أو عينة كبيرة منهم، وذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها فقط دون أن يتجاوز ذلك دراسة العلاقة أو استنتاج الأسباب.

2007، عبير نجد (ON LINE)

- إذن فالهدف من المنهج الوصفي الاستكشافي دراسة الظاهرة أو موضوع الدراسة كما هو عليه في الواقع قصد التعرف على حقيقة وجودها .

## 2 الدراسة الاستطلاعية:

إن من الخطوات التي ينبغي على الباحث أن يقوم بها هو الدراسة الاستطلاعية، فهي مرحلة هامة في الدراسة الأساسية.

- الهدف منها :

(1) التعرف على صعوبات الميدان .

(2) التعرف على الطريقة التي ينبغي أن تطبق بها الأداة.

(3) التحقق من ملائمة الأداة لموضوع الدراسة .

(4) معرفة مدى فهم العينة لبنود الأداة.

### 3 أدوات الدراسة :

- وصف الأداة المستعملة :

أولاً: مقياس الاكتئاب

تم استخدام مقياس " بيك للاكتئاب" المترجم من قبل "عبد الستار إبراهيم" حيث يزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب.

يتكون المقياس من (21) سؤال لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها والتي تمثل أعراضاً للاكتئاب، وتستخدم الأرقام من (0\_3) لتوضيح مدى شدة الأعراض.

يطبق المقياس على الأشخاص البالغين (15) سنة فأكثر.

يختار المفحوص أحد البدائل الأنسب لوضعه الحالي بوضع دائرة حوله.

الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب:

اعتمدت في هذه الدراسة على حساب الصدق والثبات للأداة وفيما يلي وصف لاستعمال كل خاصية على حدى:

**الصدق:** اعتمدت في حساب الصدق على طريقة صدق المقارنة الطرفية للتأكد من صدق المقياس والجدول (1) يوضح نتائج المقارنة الطرفية لمقياس الاكتئاب.

الجدول رقم (1): بيانات صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاكتئاب.

| مستوى<br>الدلالة | درجة<br>الحرية | قيمة (ت)<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | القيمة<br>الإحصائية | الأساليب<br>السمة |
|------------------|----------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| دالة عند<br>0,01 | 20             | 1,73                 | 2,98                 | 11,64              | العليا<br>27%       | الاكتئاب          |
|                  |                |                      | 2,94                 | 9,45               | الدنيا<br>27%       |                   |

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن:

بعد تطبيق اختبار (ت) لدلالة الفروق وجد أن قيمة (ت) المحسوبة (12,07) عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (20) ومنه نقول أن الأداة صادقة.

## 2\_ الثبات:

وقد استخدمت نوعين من طرق حساب الثبات وفيما يلي وصف لها:

### أولاً: التجزئة النصفية

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات وذلك بعد تصحيح الاستجابات وإعطاء الدرجات ومن ثم تقسيم بنود الأداة إلى فردية وزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج الأفراد في النصفين.

وكانت النتائج المتحصل عليها من خلال استخدام نظام (SPSS) 19 .

في المعالجة الإحصائية "ر" قبل التعديل (0,82) وبعد التعديل التي قدرت ب(0,90) ومنه فالأداة على

قدر من الثبات يجوز استعمالها في الدراسة الأساسية

ثانياً : طريقة ألفا كرونباخ

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وذلك لإيجاد معامل ثبات أداة الدراسة ، حيث تحصلت الطالبة صاحبة المقياس على قيمة معامل ألفا كرونباخ (0,78) ويتضح من الدرجة المتحصل عليها معامل الثبات (0,78) أن الأداة على قدر من الثبات ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة .

\_ بعد التأكد من بعض الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الاستطلاعية صيغت الأداة في صورتها النهائية للتطبيق في الدراسة الأساسية.

- طريقة تصحيح المقياس: يتم تقييم الدرجات حسب كل بديل

درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي اختارها المفحوص من (0\_3).

**ملاحظة:** في السؤال (19) يسأل المفحوص هل هو خاضع حالياً لبرنامج لتخسيس، فإذا كان الجواب "نعم" يعطى الدرجة صفر وإذا كان "لا" يعطى الدرجة بحسب اختياره من البدائل .

تجمع الدرجات الكلية وتصنف وفقاً للجدول التالي:

|                  |             |
|------------------|-------------|
| لا يوجد اكتئاب   | 9_0         |
| اكتئاب بسيط      | 15_10       |
| اكتئاب متوسط     | 23_16       |
| اكتئاب شديد      | 26_24       |
| اكتئاب شديد جداً | 17_ فما فوق |

ثانياً: مقياس الضغط النفسي

استخدمت مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين، ويتكون المقياس من (61) بند موزعة على ثمانية مجالات هي: مجال المدرسة، المجال

النفسي، العلاقات مع الوالدين والإخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، التخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (لا أعاني من مشكلة=1، أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة=2، أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة=3).

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

اعتمدت في هذه الدراسة على حساب الصدق والثبات للأداة وفيما يلي وصف لاستعمال كل خاصية على حدى:

الصدق: اعتمدت في حساب الصدق على طريقة صدق المقارنة الطرفية للتأكد من صدق المقياس والجدول (2) يوضح نتائج المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي.

**الجدول (2): بيانات صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي:**

| مستوى<br>الدالة  | درجة<br>الحرية | قيمة (ت)<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | القيمة<br>الإحصائية | الأساليب<br>السمة |
|------------------|----------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| دالة عند<br>0,01 | 20             | 6,92                 | 12,92                | 154,55             | العليا<br>27%       | الضغط النفسي      |
|                  |                |                      | 25,34                | 95,18              | الدنيا<br>27%       |                   |

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن:

بعد تطبيق اختبار (ت) لدلالة الفروق وجد أن قيمة (ت) المحسوبة (6,92) عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (20) ومنه نقول أن الأداة صادقة .

## 2\_الثبات:

وقد استخدمت نوعين من طرق حساب الثبات وفيما يلي وصفا لها:

### أولاً: التجزئة النصفية

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات وذلك بعد تصحيح الاستجابات وإعطاء الدرجات ومن ثم تقسيم بنود الأداة إلى فردية وزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج الأفراد في النصفين. وكانت النتائج المتحصل عليها من خلال استخدام نظام (SPSS) 19 .

في المعالجة الإحصائية "ر" قبل التعديل (0,96) وبعد التعديل التي قدرت ب (0,98) ومنه فالأداة على قدر من الثبات يجوز استعمالها في الدراسة الأساسية

### ثانياً : طريقة ألفا كرونباخ :

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ ،وذلك لإيجاد معامل ثبات أداة الدراسة ،حيث تحصلت الطالبة صاحبة المقياس على قيمة معامل ألفا كرونباخ(0,98) ويتضح من الدرجة المتحصل عليها (معامل الثبات 0,98) أن الأداة على قدرة من الثبات ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة .

\_ بعد التأكد من بعض الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الاستطلاعية صيغت الأداة في صورتها النهائية للتطبيق في الدراسة الأساسية.

- طريقة تصحيح المقياس: يتم تقييم الدرجات حسب كل بديل

تعطى الدرجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (لا أعاني من مشكلة=1، أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة=2، أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة=3).

تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61\_183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (61) على انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

#### ثالثاً: مقياس القلق النفسي

تم استخدام مقياس تايلور للقلق إعداد مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي، مشتق من اختبار مينسوتا للشخصية المتعدد الأوجه، يتكون من (50) عبارة تقيس القلق الصريح. يطبق المقياس على الأشخاص البالغين من (10) سنوات فأكثر.

من بين ال (50) عبارة هناك (10) عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف وهي (3,13,17,20,22,29,32,38,48,50).

كل عبارة أمامها بديلين (نعم/لا) يتم اختيار الإجابة المناسبة من بينها.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس القلق النفسي:

اعتمدت في هذه الدراسة على حساب الصدق والثبات للأداة وفيما يلي وصف لاستعمال كل خاصية على حدى:

**الصدق:** اعتمدت في حساب الصدق على طريقة صدق المقارنة الطرفية للتأكد من صدق المقياس والجدول (3) يوضح نتائج المقارنة الطرفية لمقياس القلق النفسي.

الجدول رقم (3): بيانات صدق المقارنة الطرفية لمقياس القلق النفسي.

| مستوى<br>الدلالة | درجة<br>الحرية | قيمة (ت)<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | القيمة<br>الإحصائية | الأساليب<br>السمة |
|------------------|----------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| دالة عند<br>0,01 | 20             | 7,40                 | 2,07                 | 25 ,91             | العليا<br>27%       | القلق النفسي      |
|                  |                |                      | 6,05                 | 11,64              | الدنيا 27%          |                   |

- نلاحظ من خلال الجدول أن:

بعد تطبيق اختبار (ت) لدلالة الفروق وجد أن قيمة (ت) المحسوبة (7,40) عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (20) ومنه نقول أن الأداة صادقة .

## 2\_ الثبات:

وقد استخدمت نوعين من طرق حساب الثبات وفيما يلي وصفا لها:

### أولا: التجزئة النصفية

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات وذلك بعد تصحيح الاستجابات وإعطاء الدرجات ومن ثم تقسيم بنود الأداة إلى فردية وزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج الأفراد في النصفين.

وكانت النتائج المتحصل عليها من خلال استخدام نظام (SPSS) 19 .

في المعالجة الإحصائية "ر" قبل التعديل (0,86) وبعد التعديل التي قدرت ب (0,94) ومنه فالأداة على قدر من الثبات يجوز استعمالها في الدراسة الأساسية.



ثانيا : طريقة ألفا كرونباخ

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وذلك لإيجاد معامل ثبات أداة الدراسة ،حيث تحصلت الطالبة صاحبة المقياس على قيمة معامل ألفا كرونباخ (0,81) ويتضح من الدرجة المتحصل عليها (معامل الثبات 0,81) أن الأداة على قدرة من الثبات ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة .

\_ بعد التأكد من بعض الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الاستطلاعية صيغت الأداة في صورتها النهائية للتطبيق في الدراسة الأساسية.

- طريقة تصحيح المقياس: يتم تقييم الدرجات حسب كل بديل

(نعم) تأخذ درجة واحدة، (لا) تأخذ الدرجة صفر .

والعبارات العكسية (نعم) تأخذ الدرجة صفر أما (لا) تأخذ درجة واحدة.

ثم يتم جمع الدرجات وتصنف وفقا للجدول التالي:

|                   |            |
|-------------------|------------|
| قلق منخفض جدا     | صفر_16     |
| قلق منخفض (طبيعي) | 19_17      |
| قلق متوسط         | 24_20      |
| قلق فوق المتوسط   | 29_25      |
| قلق مرتفع         | 20 فما فوق |

-4 الدراسة الأساسية:

تعتبر الدراسة الأساسية من أهم الإجراءات التي على الطالب القيام بها وذلك بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية والتأكد من ملاءمة المقياس للعينة بعد حساب الصدق والثبات نتطرق إلى الدراسة الأساسية:

أ) عينة الدراسة: " العينة الأساسية

شملت عينة الدراسة التلاميذ المراهقين بالثانويات التالية :

1- ثانوية طارق بن زياد\_الحجيرة.

2- ثانوية محمد بالضياف\_لقراف.

3- ثانوية محمدا لحسيني\_الحجيرة.

4- ثانوية بساسي محمد الصغير\_العالية.

وقد بلغ العدد الإجمالي 200 تلميذ وتلميذة وقد استغرق تطبيق الدراسة في الفترة الممتدة بين 25أفريل إلى غاية 20ماي للموسم الدراسي 2021\_2022 حيث كان تطبيق أدوات البحث بشكل منظم حيث تم تطبيق المقاييس الثلاثة على عينة الدراسة بفارق يومين عن كل تطبيق، أي طبق كل مقياس على حدى وبعد يومين يطبق المقياس الأخر، أجري التطبيق بشكل جماعي أثناء الحصص الدراسية وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية منظمة ،بعد ما تم ترتيب كل إجراءات التطبيق مع الأساتذة والحصول على استعداد التلاميذ لإجراء تطبيق الأدوات، كما تم الحرص على إتباع مجموعة من التوجيهات والتعليمات للمستجوبين من أجل التحكم في سير تطبيق الدراسة الميدانية،ومن هذه الإجراءات:

\_ تقديم الطالبة لنفسها والغرض العلمي للبحث.

\_ شرح طريقة الإجابة على المقاييس .

\_ التأكد من فهم التلاميذ لطريقة الإجابة.

\_ التأكد من الإجابة على كل بنود الأداة وذلك لتجنب إلغاء مقاييس وتقليص عدد أفراد العينة.

الالتزام باختيار نوع الفقرة التي تناسب شخصية التلميذ وبما يتناسب معه خلال جائحة فيروس كورونا المستجد(Covid\_19).

التأكد من تسجيل جميع البيانات .

شكر التلاميذ على مشاركتهم الفعالة في إعداد الدراسة وتمني التوفيق لهم في الدراسة.

الجداول الموالية تبين توزيع أفراد العينة الأساسية:

الجدول رقم (4): توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس

| المجموع | إناث | ذكور | العدد<br>الثانوية        |
|---------|------|------|--------------------------|
| 43      | 22   | 21   | ثانوية طارق بن زياد      |
| 42      | 21   | 21   | ثانوية محمد لحسيني       |
| 43      | 21   | 22   | ثانوية محمد بالضياف      |
| 42      | 21   | 21   | ثانوية بساسي محمد الصغير |

تم توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس على أربع ثانويات من مدينة الحجيرة، ثانويتي "طارق بن زياد" و"محمد لحسيني" تمثل الحضر، حيث بلغ عدد الذكور فيهما 42 ذكر وعدد الإناث 43 أنثى بينما ثانويتي "محمد بالضياف" و"بساسي محمد الصغير" تمثل الريف حيث بلغ عدد الذكور فيهما 43 ذكر وعدد الإناث 42 أنثى.

الجدول رقم(5): توزيع أفراد العينة الأساسية حسب مرحلة المراهقة

| المجموع<br>ع | مرحلة المراهقة |   | الجنس | العدد حسب مرحلة المراهقة |
|--------------|----------------|---|-------|--------------------------|
|              |                |   |       | الثانوية                 |
| 50           | متأخرة         | 8 | ذكور  | طارق بن زياد             |
|              | وسطى           | 9 |       |                          |
|              | مبكرة          | 8 |       |                          |
|              | متأخرة         | 8 | إناث  |                          |
|              | وسطى           | 9 |       |                          |
|              | مبكرة          | 8 |       |                          |
| 50           | متأخرة         | 8 | ذكور  | محمد لحسيني              |
|              | وسطى           | 9 |       |                          |
|              | مبكرة          | 8 |       |                          |
|              | متأخرة         | 8 | إناث  |                          |
|              | وسطى           | 9 |       |                          |
|              | مبكرة          | 8 |       |                          |
| 50           | متأخرة         | 8 | ذكور  | محمد بالضياف             |
|              | وسطى           | 9 |       |                          |
|              | مبكرة          | 8 |       |                          |
|              | متأخرة         | 8 | إناث  |                          |
|              | وسطى           | 9 |       |                          |

|    |        |   |      |                   |
|----|--------|---|------|-------------------|
|    | مبكرة  | 8 |      |                   |
| 50 | متأخرة | 8 | ذكور | بساسي محمد الصغير |
|    | وسطى   | 9 |      |                   |
|    | مبكرة  | 8 |      |                   |
|    | متأخرة | 8 | إناث |                   |
|    | وسطى   | 9 |      |                   |
|    | مبكرة  | 8 |      |                   |

تم توزيع أفراد العينة حسب مرحلة المراهقة من خلال أخذ عينة 25 أنثى و 25 ذكر مقسمة إلى ثلاث مراحل تم تقسيمها إلى مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من 12 إلى 15 سنة، مرحلة المراهقة الوسطى وتمتد من 16 إلى 18 سنة، أما مرحلة المراهقة المتأخرة فتتمتد من 19 إلى 21 سنة.

الجدول رقم (6): يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب المنحدر السكني

| المجموع | ريف | حضر | العدد حسب المنحدر السكني<br>الثانوية |
|---------|-----|-----|--------------------------------------|
| 50      |     | 50  | طارق بن زياد                         |
| 50      |     | 50  | محمد لحسيني                          |
| 50      | 50  |     | محمد بالضياف                         |
| 50      | 50  |     | بساسي محمد الصغير                    |

تم توزيع أفراد العينة حسب المنحدر السكني من خلال أربع ثانويات حيث كل من ثانويتي " طارق بن زياد" و"محمد لحسيني" تمثل منحدر الخضر وثانويتي "محمد بالضياف" و"باساسي محمد الصغير" تمثل منحدر الريف حيث أخذت عينة 50 (25 ذكر و 25 أنثى) لتمثل كل ثانوية.

ب ) الأساليب الإحصائية :

بعد القيام بجمع المعلومات الخاصة بالدراسة ووصفها قمنا بمعالجتها إحصائياً، وقد استخدمنا الأسلوب الإحصائي التالي:

SPSS. (23) برنامج المعالجة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

**خلاصة الفصل:**

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الملائم للدراسة، ثم العينة وخصائصها، بعد ذلك وصف أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية من خلال حساب معاملات الصدق والثبات باستخدام طرائق مختلفة، والتي انتهت للاطمئنان عليها في الدراسة الأساسية، ثم تم التعرض إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وإلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات والنتائج تعرض في الفصل الآتي.

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

### تمهيد

#### 1 - عرض نتائج الدراسة:

- عرض نتائج الفرضية الأولى .
- عرض نتائج الفرضية الثانية .
- عرض نتائج الفرضية الثانية .
- عرض نتائج الفرضية الرابعة.

#### 2 - مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة:

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
- استنتاج عام وبعض المقترحات .



**تمهيد :**

بعد ما تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية التطبيقية للدراسة الميدانية وبعد الحصول على البيانات والمعلومات عن أفراد العينة عن طريق الأدوات المطبقة وبعد معالجتها إحصائياً، نقوم في هذا الفصل بعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها حسب الفروض المصاغة .

عرض نتائج الدراسة :

أ- عرض نتائج الفرضية الأولى :

جاءت صياغة الفرضية العامة أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا

المستجد لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي هي الاكتئاب والقلق النفسي

والجدول رقم (7):ترتيب المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا

المستجد لدى عينة البحث

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المشكلة النفسية |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 30,96             | 125,19          | الضغط النفسي    |
| 6,33              | 19,33           | القلق النفسي    |
| ,664              | 9,96            | الاكتئاب        |

يتبين من الجدول رقم(7) :أن أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد

التي يشعر بها المراهقين المتمدرسين هي"الضغط النفسي"حيث بلغ المتوسط

الحسابي(125,19)،ثم يليه"القلق النفسي"حيث بلغ المتوسط الحسابي(19,33)،ثم "الاكتئاب"حيث

بلغ المتوسط الحسابي(9,96)،وبالتالي أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا

المستجد هي الضغط النفسي ثم القلق النفسي.

ب - عرض نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية

الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى

لمتغير الجنس (ذكور/إناث)".

والجدول رقم(8): يوضح القيم الإحصائية لدلالة الفروق في المشكلات النفسية

الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة

التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور /إناث ):

| مستوى<br>الدلالة<br>والقرار<br>الإحصائي | درجة<br>الحرية | (ت)المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | العينة | الجنس | الأساليب<br>الإحصائية<br>المشكلة النفسية |
|---|----------------|-------------|----------------------|--------------------|--------|-------|--|
| 0.01<br>دال                             | 198            | _3.90       | 28.67                | 116.93             | 100    | ذكور  | الضغط النفسي                             |
|   |                |             | 31.17                | 133.44             | 100    | إناث  |  |
| 0.50<br>غير دال                         | 198            | 0.67        | 6.30                 | 19.63              | 100    | ذكور  | القلق النفسي                             |
|   |                |             | 6.38                 | 19.03              | 100    | إناث  |  |
| 0.67<br>غير دال                         | 198            | _0.44       | 6.45                 | 9.75               | 100    | ذكور  | الاكتئاب                                 |
|   |                |             | 6.86                 | 10.16              | 100    | إناث  |  |

- نلاحظ من خلال الجدول ما يلي:

1)الضغط النفسي:

أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (116.93) بقيمة انحراف تبلغ (28.67)أما بالنسبة للإناث

فقد بلغ المتوسط الحسابي للإناث (133.44) بقيمة انحراف تبلغ (31.17)وقيمة (ت) المحسوبة

قدرت ب(3.90) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (198) ،وبالتالي لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الضغط النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين.

(2):القلق النفسي:

أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (19.63) بقيمة انحراف تبلغ(3.30)أما بالنسبة للإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي للإناث (19.03) بقيمة انحراف تبلغ (6.38)وقيمة (ت) المحسوبة قدرت ب(0.67) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.50) ودرجة الحرية (198) ،وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة القلق النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين.

(3):الاكتئاب:

أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (9.75) بقيمة انحراف تبلغ(6.45)أما بالنسبة للإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي للإناث (10.16) بقيمة انحراف تبلغ (6.86)وقيمة (ت) المحسوبة قدرت ب(4.35\_) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.66) ودرجة الحرية (198) ،وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة"الاكتئاب" الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين.

في الأخير يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من مشكلي القلق النفسي والاكتئاب الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الضغط النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين.

**ج - عرض نتائج الفرضية الثالثة :**

نصت الفرضية الثالثة على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيالمشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير المنحدر السكني(حضر/ريف)".

والجدول رقم(9): يوضح القيم الإحصائية لدلالة الفروق في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير المنحدر السكني(حضر/ريف).

| الأساليب الإحصائية | المنحدر السكني | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | (ت) المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة والقرار الإحصائي |
|--------------------|----------------|--------|-----------------|-------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
| الضغط النفسي       | حضر            | 100    | 127.53          | 30.62             | 1.07         | 198         | 0.28<br>غير دال                |
|                    | ريف            | 100    | 122.84          | 31.35             |              |             |                                |
| القلق النفسي       | حضر            | 100    | 19.46           | 6.24              | 0.29         | 198         | 0.77<br>غير دال                |
|                    | ريف            | 100    | 19.20           | 6.45              |              |             |                                |
| الاكتئاب           | حضر            | 100    | 9.73            | 6.16              | _0.48        | 198         | 0.63<br>غير دال                |
|                    | ريف            | 100    | 10.18           | 7.12              |              |             |                                |

- نلاحظ من خلال الجدول ما يلي:

1)الضغط النفسي:

أن المتوسط الحسابي في الحضر قد بلغ (127.53) بقيمة انحراف تبلغ (30.62) أما بالنسبة للريف فقد بلغ المتوسط الحسابي (122.84) بقيمة انحراف تبلغ (31.35) وقيمة (ت) المحسوبة قدرت ب(1.07) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.29) ودرجة الحرية (198) ،وبالتالي توجد فروق ذات دلالة لإحصائية بين الحضر و الريف في مشكلة الضغط النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين.

2):القلق النفسي:

أن المتوسط الحسابي في الحضر قد بلغ (19.46) بقيمة انحراف تبلغ (6.24) أما بالنسبة للريف فقد بلغ المتوسط الحسابي (19.20) بقيمة انحراف تبلغ (6.45) وقيمة (ت) المحسوبة قدرت ب(0.29) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.77) ودرجة الحرية (198) ،وبالتالي توجد فروق ذات دلالة لإحصائية بين الحضر والريف في مشكلة القلق النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين.

2):الاكتئاب:

أن المتوسط الحسابي في الحضر قد بلغ (9.73) بقيمة انحراف تبلغ (6.16) أما بالنسبة للريف فقد بلغ المتوسط الحسابي (10.18) بقيمة انحراف تبلغ (7.12) وقيمة (ت) المحسوبة قدرت ب(0.48\_) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.63) ودرجة الحرية (198) ،وبالتالي توجد فروق ذات دلالة لإحصائية بين الحضر والريف في مشكلة الاكتئاب الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين.

في الأخير يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة لإحصائية بين الحضر والريف في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير المنحدر السكني(حضر/ريف).

#### د\_ عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (متأخرة/وسطى/مبكرة)".

والجدول رقم(10): يوضح القيم الإحصائية لدلالة الفروق في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (متأخرة/وسطى/مبكرة).

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | مرحلة المراهقة | المشكلات النفسية |
|-------------------|-----------------|-------|----------------|------------------|
| 26.36             | 130.86          | 64    | متأخرة         | الضغط النفسي     |
| 32.50             | 125.61          | 71    | وسطى           |                  |
| 32.84             | 119.14          | 65    | مبكرة          |                  |
| 4.89              | 21.59           | 64    | متأخرة         | القلق النفسي     |
| 6.39              | 18.65           | 71    | وسطى           |                  |
| 6.33              | 17.85           | 65    | مبكرة          |                  |
| 5.56              | 12.66           | 64    | متأخرة         | الاكتئاب         |
| 5.94              | 9.75            | 71    | وسطى           |                  |
| 7.41              | 7.52            | 65    | مبكرة          |                  |

يتضح من الجدول السابق مايلي:

1):الضغط النفسي: أن المتوسط الحسابي في الضغط النفسي لمتغير مرحلة المراهقة المتأخرة(130.86) أكبر من المتوسط الحسابي لمتغير مرحلة المراهقة الوسطى(125.61) وهذا الأخير أكبر من المتوسط الحسابي لمتغير مرحلة المراهقة المبكرة(119.14)،وعليه نتوقع وجود



فروق دالة إحصائية في مشكلة الضغط النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

(2): القلق النفسي: أن المتوسط الحسابي في الضغط النفسي لمتغير مرحلة المراهقة المتأخرة (21.59) أكبر من المتوسط الحسابي لمتغير مرحلة المراهقة الوسطى (18.65) وهذا الأخير أكبر من المتوسط الحسابي لمتغير مرحلة المراهقة المبكرة (17.85)، وعليه نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مشكلة القلق النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

(3): الاكتئاب: أن المتوسط الحسابي في الضغط النفسي لمتغير مرحلة المراهقة المتأخرة (12.66) أكبر من المتوسط الحسابي لمتغير مرحلة المراهقة الوسطى (9.75) وهذا الأخير أكبر من المتوسط الحسابي لمتغير مرحلة المراهقة المبكرة (7.52)، وعليه نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مشكلة الاكتئاب الناتجة عن جائحة فيروس كورونا لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

الجدول رقم(11): يوضح المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا

المستجد لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة

المراهقة(متأخرة/وسطى/مبكرة).

| المشكلات النفسية | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | مستوى الدلالة والقرار الإحصائي |
|------------------|----------------|-------------|----------------|----------|--------------------------------|
| الضغط النفسي     | 4449.71        | 2           | 2224.86        | 2.35     | 0.09<br>غير دال                |
|                  | 186732.45      | 197         | 947.88         |          |                                |
|                  | 191182.16      | 199         |                |          |                                |
| القلق النفسي     | 504.13         | 2           | 252.06         | 6.64     | 0.00 دالة                      |
|                  | 7482.10        | 197         | 37.98          |          |                                |
|                  | 7986.22        | 199         |                |          |                                |
| الاكتئاب         | 854.51         | 2           | 427.25         | 10.61    | 0.00 دالة                      |
|                  | 7630.10        | 197         | 40.25          |          |                                |
|                  | 8784.60        | 199         |                |          |                                |

يتضح من الجدول السابق مايلي:

الضغط النفسي: أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر ب(4449.71) وهو أقل من مجموع المربعات داخل المجموعات (186732.45)، وأن درجة الحرية داخل المجموعات قدرت ب(197) وهي أكبر من درجة الحرية بين المجموعات (2) ، أما مربع المتوسطات بين المجموعات قدر ب: (2224.86) وهو أكبر من متوسط المربعات داخل المجموعات (947.88) و قدرت قيمة "ف" ب: (2.35)، أما مستوى الدلالة والقرار الإحصائي فكان غير دال عند قيمة قدرت ب: (0.09) وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلة الضغط النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

(2):القلق النفسي: أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر ب(504.12) وهو أقل من مجموع المربعات داخل المجموعات (7482.10)، وأن درجة الحرية داخل المجموعات قدرت ب(197) وهي أكبر من درجة الحرية بين المجموعات (2) ، أما مربع المتوسطات بين المجموعات قدر ب: (252.06) وهو أكبر من متوسط المربعات داخل المجموعات (37.98) و قدرت قيمة "ف" ب: (6.64)، أما مستوى الدلالة والقرار الإحصائي فكان دال عند قيمة قدرت ب: (0.00) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلة القلق النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة).

(3):الاكتئاب: أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر ب(854.51) وهو أقل من مجموع المربعات داخل المجموعات (7930.10)، وأن درجة الحرية داخل المجموعات قدرت ب(197) وهي أكبر من درجة الحرية بين المجموعات (2) ، أما مربع المتوسطات بين المجموعات قدر

ب: (427.25) وهو أكبر من متوسط المربعات داخل المجموعات (40.25) وقدرت قيمة "ف" ب: (10.61)، أما مستوى الدلالة والقرار الإحصائي فكان دال عند قيمة قدرت ب: (0.00) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلة الاكتئاب الناتجة عن جائحة فيروس كورونا لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة/وسطى/متأخرة)".

وفي الأخير يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية عند 0.01 في مشكلة الضغط النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير مرحلة المراهقة، بينما لا توجد فروق في كل من مشكلتي القلق النفسي والاكتئاب الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير مرحلة المراهقة.

#### - مناقشة وتفسير النتائج :

#### أ) مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى: "أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID\_19) لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي هي القلق النفسي و الاكتئاب".

من خلال نتائج الدراسة وجدنا أن ابرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID\_19) لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي هي الضغط النفسي ويليه القلق النفسي .

وقد يرجع ذلك إلى أن فيروس كورونا المستجد يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين من خلال توقف الدراسة، الأنشطة اليومية، الامتناع عن لقاء الأصدقاء وقلة العمل

الصيفي أثناء الحجر المنزلي والضغط المدرسية من واجبات ،امتحانات ،دروس مكثفة و ذلك بعد انفراج أزمة الإغلاق ورفع الحجر المنزلي .

وقد يرجع ذلك إلى أن فيروس كورونا قد يكون خطيرا وقد يكون مميتا في بعض الحالات ولكن الأخطر اليوم هو المشكلات النفسية التي تظهر أو تتفاقم من خلاله ، ويترافق الفيروس بحالة عامة من عدم اليقين ومن الطبيعي أن يصاب الناس بالقلق النفسي خاصة المراهقين منهم وقلقهم من إمكانية إصابتهم به إلى جانب القلق من إصابة أحد الأشخاص المقربين به ، وإذا كانوا ممتدرسين فإنهم يكونون قلقين من تعرضهم للعدوى بالفيروس داخل المدرسة أو نقلها للمتمدرسين والزملاء داخل المدرسة أو نقلها للأهل بعد العودة من المدرسة .

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "بولحية صباح (2014) حول المشكلات النفسية والاجتماعية للمراهقين وعلاقتها بالانحراف" حيث كانت نتائجها أن أكثر المشكلات النفسية انتشارا بين المراهقين هي القلق النفسي واختلفت مع نتائج دراسة "السيد حسين بكر(د.س) لدراسة المشكلات النفسية لدى عينة من المراهقين المقيمين بالسعودية "حيث أكدت نتائجها أن أبرز المشكلات النفسية هي الاكتئاب ثم القلق النفسي.

مع بداية مرحلة المراهقة يتفاجأ المراهقين بسيطرة حالة من الحزن الشديد و اليأس دون وجود مبرر حقيقي لهذه الحالة ، ولهذا يشعرون بالحاجة للتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين ولكن أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد لم يعد يستطع المراهقون تلبية رغباتهم من تفاعل اجتماعي ، وهذا ما ولد لدى كثير منهم الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية وظهور حالات اكتئاب لدى عدد منهم ، وهذا من نتائج الفرضية الأولى :الاكتئاب ظهر بنسبة منخفضة،حيث اختلفت مع دراسة "آمال إبراهيم الفقي ومحمد كمال أبو الفتوح (2020) حول المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد covid\_19 لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر

"حيث كانت مشكلة الاكتئاب من أبرز المشكلات النفسية، واتفقت مع دراسة هتهات مسعودة (2013) حول المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتدرسين مستخدمى الانترنت " من نتائجها أن الاكتئاب موجود بنسبة منخفضة وليس من أبرز المشكلات النفسية .

### ب) مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID \_19) لدى المراهقين المتدرسين بمرحلة التعليم تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

من خلال نتائج الدراسة نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من مشكلي القلق النفسي والاكتئاب الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتدرسين بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الضغط النفسي الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتدرسين.

يرجع ذلك إلى أن معظم الناس في الوقت الحاضر يدركون خطورة فيروس كورونا المستجد فهم يعرفون أنه من الصعب التعرف على حاملي العدوى، لذا من المرجح أن يشعروا بصعوبة حماية أنفسهم وعائلاتهم وخاصة المراهقين منهم كثيرا ما يجدون صعوبة في استيعاب الوضع الجديد للوباء لذا يصابون بالقلق النفسي ، فغالبا ما يربطون أي وعكة صحية بأعراض فيروس كورونا المستجد و يشتبهون في أنهم مصابون لمجرد إصابتهم ببعض السعال أو الحمى فإنهم يصبحون أكثر قلقا ، وكذلك بسبب اهتمامهم بأخبار تطور تفشي الوباء خاصة المراهقين الذكور الذين يشعرون أن الحياة مليئة بالشكوك وأن كل شخص حولهم حامل للفيروس فلا يجرؤن على الخروج من المنزل وهذا ما يزيد مستوى القلق لديهم.

اتفقت نتائج كل من دراسة "بدر الأنصاري(2004) " و "غريب عبدالفتاح غريب (1993)" و"أحمد محمد الزعبي (1997)" و"هشام أحمد محمود غراب (2004)" و "نبيل عبد العزيز كريم عبد الكريم البديري (2003) " حيث بينت نتائج هذه الدراسات وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق ، في حين اختلفت مع نتائج دراسة "مازن أحمد شمسان (2007)" التي بينت عدم وجود فروق في القلق تبعاً لمتغير الجنس في القلق .

إن نقشي أي مرض معد يجعل معظم فئات المجتمع تعاني من الضغط النفسي ،هذا الأخير قد يرجع للضغوطات العائلية أو الاجتماعية أو الدراسية التي يعاني منها المراهقين المتمدرسين خاصة لدى المراهقات المتمدرسات بعدما توقفت الدراسة وفرض عليهن الحجر المنزلي ، وأصبحن يعانينا من ضغوط عائلية كثيرة ولا يجدن السبيل للتخلص منها ، إضافة إلى سماع أخبار ارتفاع حالات الإصابة والوفاة يوميا وكذلك إلى الضغوط المدرسية بعد العودة للمدرسة من واجبات متراكمة ، وقاية دائمة و ارتداء الكمامات الإجباري ، ولا ننس المراهقين الذكور كذلك قد عانوا من نفس ظروف ولكن الخروج مع الزملاء و الخروج في نزاهات معهم والابتعاد عن الجو العائلي لبعض الوقت كانت كعوامل مساعدة على انخفاض مستوى الضغط النفسي لديهم.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة" عبدي سميرة في دراستها حول الضغط النفسي المدرسي و علاقته بسلوك العنف و التحصيل لدى المراهق المتمدرس " الذي توصلت إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي بين الجنسين ، في حين اختلفت نتائج دراستي مع دراسة " مرزوق بن أحمد عبد المحسن التي توصلت إلى وجود فروق بين المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير الجنس .

إن التفكير في الوباء و مكافحته يجعل المراهقين خاصة الإناث اللواتي لا يخرجن من المنزل يشعرن بالحزن و اليأس والألم و البكاء وهذا لوجود اكتئاب بسيط لديهم في حين المراهقين الذكور

يشعرون بنفس الأعراض لكن بنسب قليلة جدا و ذلك لأنهم يقضون بعض الوقت مع الزملاء وفي الأماكن الترفيهية وخروجهم من المنزل يقلل من شدة الاكتئاب لديهم .

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "جوك وآخرون (Gold et al.2004)" التي طبقت على مجموعة من المراهقين ببعض المدارس الثانوية بنيويورك وتوصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث الذين يعانون من مشكلة الاكتئاب، وكذلك دراسة "محمد عبد الهادي وآخرون (2005)" توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مشكلة الاكتئاب. (عبد الله الغامدي، 2009، ص82).

اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "الندراوي (2005)" التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية، ودراسة لينساي شاو و لاري جنيت "Linsday H, Shaw And Larry M Gant, 2004" التي أظهرت نتائجها أنه لا توجد اختلافات بين الجنسين في الاكتئاب. (Linsday H, Shaw And Larry M Gant, 2004; P517).

### ج) مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID \_19) لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم تعزى لمتغير المنحدر السكني (حضر / ريف).

من خلال نتائج الدراسة نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير المنحدر السكني (حضر / ريف).

نتوقع أن يكون هذا نتاج فوارق جوهرية بين الريف والحضر فالتطور والازدهار الذي يشمل الحضر عكس الريف ، فلقد تسببت جائحة فيروس كورونا المستجد في إحداث أزمة باتت تثقل



كاهل المجتمع الجزائري بأكمله : أطفالا و مراهقين وبالغين وكبار السن خاصة المراهقين منهم فلقد سبب لهم هذا الفيروس توترا وضغطا نفسيا لهم خاصة المقيمين بالحضر لامتناعهم عن الكثير من الأنشطة اليومية و الذهاب للأماكن الترفيهية و المنتزهات ، وهذا ما زاد من مستوى القلق لديهم ، و كذلك تنوع وتعدد الأجناس و الأجانب والشك بإصابتهم بالفيروس و العدوى به ، أما بالنسبة لريف فكانت نسبة الضغط النفسي و القلق النفسي أقل منها في الحضر و هذا لوجود معظم أساليب الوقاية والأمن من الفيروس وهو البقاء في المنزل وممارسة الأنشطة المعتادة وعدم الخوف ، فهم معتادون على التكيف مع الوضع الحالي والحجر المنزلي ولكن عدم ممارسة الأنشطة المعتادة داخل المنزل و زيادة الضغوط الأسرية وعودة الدراسة وخوف المتدربين من العدوى بالفيروس ونقله إلى أسرهم قد يؤدي إلى ظهور اكتئاب بسيط .

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Chan Et Al,2020) حيث توصلت إلى وجود فروق في المشكلات النفسية بين المنحدرين من الحضر والريف .

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "آمال إبراهيم الفقي(2020) التي تناولت المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى طلاب و طالبات الجامعة بمصر" حيث كانت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد بين الحضر والريف.

#### (د) مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد(COVID \_19) لدى المراهقين المتدربين بمرحلة التعليم تعزى لمتغير مرحلة المراهقة(مبكرة /وسطى / متأخرة).

من خلال نتائج الدراسة نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين المتمدرسين تعزى لمتغير لمتغير مرحلة المراهقة (مبكرة /وسطى / متأخرة).

إن ارتفاع معدلات أحداث الحياة المتلاحمة تتجم عنه العديد من المشكلات النفسية والتي تؤثر بطبيعتها على مختلف فئات المراهقين حيث أن حيث أنهم في المرحلة المتأخرة والوسطى أكثر عرضة للإصابة بهذه المشكلات ،ذلك أن البيئة تلعب دورا فاعلا في مدى ارتفاع مستوى المشكلات لديهم وكذلك رغبتهم في الحصول على قدر أكبر من الاستقلالية.

يعد الاكتئاب رابع الأسباب الرئيسية المؤدية إلى العجز والمرض في صفوف المراهقين الذين تتراوح أعمارهم (15 - 19سنة) ،يشكل القلق تاسع الأسباب المؤدية إلى المرض والعجز في صفوف المراهقين الذين تتراوح أعمارهم (15 -19سنة) وكذلك قد يؤدي عمل المراهق ومواظبته في المدرسة والابتعاد عن المجتمع خلال الجائحة إلى زيادة مستوى الضغط النفسي لديه.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة"جزاء العصيمي(2008)"خلصت إلى أن طلاب التعليم الثانوي لديهم المشكلات النفسية بشكل أكبر من طلاب التعليم المتوسط وهذا لاختلاف مرحلة المراهقة ،في حين اختلفت مع دراسة"كروم خميستي(2004)"التي بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المقيمين في المنطقة الريفية وبين التلاميذ المقيمين في المدينة.

استنتاج عام وبعض المقترحات

### استنتاج عام:

وفي ضوء إشكالية الدراسة وبناء على النتائج المتوصل إليها، توصلنا إلى أن أبرز المشكلات نفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid\_19 لدى لمرهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي هي الضغط النفسي والقلق النفسي .

حاولنا في هذه الدراسة معالجة موضوع يمس شريحة أساسية في المجتمع، ألا وهي المرهقين ويتمثل هذا الموضوع في المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid\_19 لدى لمرهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي باعتبار مرحلة المراهقة، المرحلة الأكثر أهمية وخطورة في حياة الإنسان، خاصة مع انتشار جائحة فيروس كورونا وظهور مشكلات نفسية أو تفاقمها لدى هذه الفئة. وعلى ضوء نتائج الدراسة الحالية فإن أبرز المشكلات التي يعاني منها المرهقين المتمدرسين هي مشكلات الضغط النفسي و القلق النفسي بدرجة كبيرة و بدرجة أقل منها الاكتئاب، كما أن لمتغير الجنس والمنحدر السكني دور في تراوح المشكلات النفسية، فالحجر في المنزل طيلة اليوم وعدم مزاولة أي نشاط في الخارج وانقطاع كل أشكال الاتصال والتفاعلات الاجتماعية كل ذلك أثر سلبا على نفسية الذكور أكثر من الإناث وكذلك اعتلال الروتين اليومي أصحاب الحضر كان تأثيره أكثر منه عند أصحاب الريف.

## بعض المقترحات:

- على ضوء نتائج الدراسة الحالية، حاولنا صياغة بعض المقترحات
- توسيع مجال الدراسة حول هذا الموضوع على نطاق أوسع ليشمل أكثر من إقليم.
  - ضرورة قيام المدارس الثانوية وبشكل عاجل بتعزيز مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذها والعمل على ذلك بشكل مباشر دون تأخير حتى لا يتفاقم مستوى المشكلات النفسية لدى المراهقين المتمدرسين وذلك من خلال إنشاء وحدات للإسعافات النفسية بالثانويات والمراقبة النفسية للتلاميذ .
  - على جهات الإعلام ضرورة الانتقاء الإعلامي والمعرفي و بث المشاعر المعنوية الإيجابية لدى جميع أفراد المجتمع خاصة فئة المراهقين وتبصيرهم بأن المستقبل آمن وسوف يتم التغلب على جائحة فيروس كورونا المستجد(كوفيد - 19) وضرورة إيجاد استراتيجيات التكيف والتعايش مع الأزمات الصحية.
  - تقديم برامج توعوية لمساعدة المراهقين على كيفية التغلب على مشكلات القلق النفسي والضغط النفسي والاكتئاب وذلك من خلال بناء ثقافة المطالعة وممارسة النشاطات الرياضية و الترفيهية.
  - ضرورة التأكيد على دور كل من الأسرة والمجتمع والمدرسة في حياة المراهق ومساعدته على التغلب على المشكلات النفسية التي ظهرت أو تفاقت أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19).
  - ربط الموضوع بمزيد من المشكلات النفسية التي يمكن أن تنتج عن جائحة فيروس كورونا المستجد(كوفيد - 19) لدى فئة المراهقين وخاصة المتمدرسين لاسيما وأن الدراسات الحديثة تؤكد أن الأزمة الصحية عملت على إحياء أزمات واضطرابات نفسية عديدة وأخرى جديدة لأنها شكلت صدمة نفسية حادة لاسيما إجراءات الحجر المنزلي.
  - دراسة الموضوع لدى فئات عمرية أخرى، لاسيما وأن الأطفال وكبار السن من أكثر الفئات تضررا من آثار الأزمة الصحية حسب تقارير المنظمة العالمية للصحة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### قائمة المراجع :

- علم النفس في حياتنا اليومية، ط1، مكتبة مدبولي - القاهرة . (1995) الحفني عبد المنعم  
أحمد عكاشة(د.س)، الطب النفسي المعاصر، ط1، القاهرة\_مصر .
- أحمد محمد الزعبي(2001)، الإرشاد النفسي، د.ط، دار زهران، عمان\_الأردن .
- بطرس حافظ بطرس(2007)، المشكلات النفسية وعلاجها، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن .
- الجرجاني علي بن محمد(1983)، التعريفات، ط1، دار الكتب العربية، بيروت\_لبنان .
- حامد عبد السلام زهران(1977)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة\_مصر .
- حلمي المليجي(2000)، علم النفس الإكلينيكي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت\_لبنان .
- حمدي محمد الحجار(2004)، تشخيص الاضطرابات النفسية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية .
- الديدي عبد الغني،(1995)، التحليل النفسي للمراهقة، ظواهر المراهقة وخفاياها، ط1، دار الفكر اللبناني، بيروت-لبنان .
- رعدة الشريم(2009)، سيكولوجية المراهقة، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن .
- زهير أحمد السباعي،(2013، ص6) .
- سمير شيخاني(2003)، الضغط النفسي، ط1، دار الفكر، بيروت\_لبنان .
- عبد الحميد سيد موسى(1976)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط1، دار الخانجي، القاهرة-مصر .
- عبد الحميد محمد الشاذلي(1999)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، د.ط، المكتب العالمي للكومبيوتر والنشر والتوزيع\_الإسكندرية\_مصر .

## قائمة المراجع

- عبد الرحمان بن سليمان الطريري(1994)، الضغط النفسي " مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته"، ط1، مطابع شركة الصفحات الذهبية \_ المملكة السعودية.
- عبد الستار إبراهيم ( 1988 الاكتئاب اضطراب العصر الحديث ،عالم المعرفة ، المجلس الأعلى للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت.
- عبد العزيز القوسي ( ب. س ) ، أسس الصحة النفسية، د.ط، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة- مصر .
- عبد اللطيف حسين فرج(2009)، الاضطرابات النفسية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
- عدي سليمان(1999)، الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة-مصر .
- علي عسكر (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط 2، دار الكتاب الحديث - الكويت.
- فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة - مصر .
- فيروز مامي زاررقة، فضيلة زاررقة (2013)، السلوك العدواني لدى المراهق بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية، د.ط، دار الأيام للنشر والتوزيع-عمان-الأردن.
- فيروز مامي زاررقة، فضيلة زاررقة(2013) ، السلوك العدواني لدى المراهق بين التنشئة الاجتماعية و أساليب المعاملة الوالدية ، د.ط، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان-الأردن .
- كمال دسوقي(1984)، علم النفس ودراسة التوافق، د.ط، دار النهضة العربية-بيروت-لبنان.
- محمد إبراهيم عيد(2002)، الهوية والقلق والإبداع، ط1 ، دار الصفاء، عمان\_الأردن.
- محمد حسن غانم(2008)، العلاج النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة\_مصر .
- محمد عبد القادر أحمد (1987)، دراسات في التربية العربية، ط 1، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة-مصر .
- محمود عبد المنعم آمال(2006)، الإرشاد النفسي الأسري"مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا "، ط1، جمهورية مصر العربية، القاهرة\_مصر .



## قائمة المراجع

مروان عبد المجيد إبراهيم، (2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، د ط، مؤسسة الوراق، الأردن.

مصطفى غالب (2005)، في سبيل الموسوعة النفسية، ط7، دار ومكتبة الهلال، بيروت\_لبنان.

ميخائيل أسعد (أ) (ب. س)، الشخصية القوية، (د. ط)، مكتبة غريب، القاهرة -مصر.

هادي مشعان ربيع، (2003)، الإرشاد التربوي، الطبعة الأولى، دار الثقافة، الأردن.

هارون توفيق الرشيدي (1999)، الضغوط النفسية "طبيعتها ونظرياتها"، دار زهراء الشرق، القاهرة\_مصر.

وليد سرحان (2001)، الاكتئاب، ط1، دار مجد لاوي للنشر والتوزيع، عمان\_الأردن.

### المجلات:

"Covid19 منظمة الصحة العالمية (2020)، فيروس كورونا المستجد " دليل توعوي صحي شامل، الانروا.

إبراهيم عبد الستار (1998)، الاكتئاب " سلسلة عالم المعرفة العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

أميرة طه بخش، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا و العاديين، مجلة العلوم التربوية والنفسية (مجلة علمية و محكمة، متخصصة، فصلية)، مجلد 8، عدد 3، كلية التربية، جامعة البحرين، سبتمبر 2007.

إيمان سعيد وآخرون (2020)، الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد "معارف عامة - طرق الوقاية الرعاية النفسية - الشائعات "بيت الحكمة للاستشارات الثقافية - القاهرة.

تيري لوكر وأولجا جريجسون (2014)، سيكولوجية إدارة الضغوط "الفنيات، البرامج \_ التطبيقات" ترجمة هشام سلامة و حمدي عبد العزيز، دار الفكر العربي، القاهرة.

دوروثي إنش كروفورد (2014)، الفيروسات "مقدمة قصيرة جدا"، ترجمة أسامة فاروق حسنة، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة-القاهرة.

## قائمة المراجع

- زهير أحمد السباعي(2013)،فيروس كورونا ماهو..وكيف نتقيه،سلسلة الصحة والحياة،العدد7،جدة،منظمة الصحة العالمية،المكتب الإقليمي لشرق المتوسط
- سعد الأمانة(2001)، الضغوط النفسية،مجلة النبأ العدد54،شباط،المملكة السعودية.
- فاخر عاقل (1983)،تربيتنا وتكوين الملكات الفنية، المجلة العربية للبحوث التربويةالمجلد الثالث العدد الثاني، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.
- فينغ هوى(2019):دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد ،دار النشر شاندونغ للأدب والفنون.
- م.خلف العقلة (2020)،جائحة كورونا كوفيد-19 وتداعياتها على التنمية المستدامة2030،نشرية الألكسو العلمية،العدد الثالث،يوليو
- محمد عبد الهادي وآخرون ،إيمان الانترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببني سويف - جامعة القاهرة-العدد السادس عشر (2005).
- وزارة الصحة والسكان (2005):الدليل القومي لمكافحة العدوى"الجزء الأول - الاحتياجات القياسية لمكافحة العدوى"،جمهورية مصر العربية.
- الدراسات السابقة:**
- ( مصطفى وارد (1999) : القاموس المرشد في المترادف والمتقارب والضد، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية الجزائر .
- أحمد محمد الزعبي،مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء،بحث منشور في مجلة مركز البحوث التربوية،جامعة قطر العدد الثاني عشر السنة السادسة ،يوليو(1997).
- أحمد محمد الزعبي،مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء،بحث منشور في مجلة مركز البحوث التربوية،جامعة قطر العدد الثاني عشر السنة السادسة ،يوليو(1997).
- بدر محمد الأنصاري ،الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة،دراسة مقارنة،المؤتمر السنوي الحادي عشر ،مركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس ،القاهرة. (2004).

## قائمة المراجع

- بدر محمد الأنصاري، الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة، دراسة مقارنة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة. (2004).
- جزاء العصيمي، بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى طلاب مراحل التعليم العام بمدينة الطائف، مذكرة مكملة لشهادة الماجستير في علم النفس النمو، جامعة أم القرى (2008).
- جزاء العصيمي، بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى طلاب مراحل التعليم العام بمدينة الطائف، مذكرة مكملة لشهادة الماجستير في علم النفس النمو، جامعة أم القرى (2008).
- الجوزية ابن القيم، (2001)، تحفة المودود بأحكام المولود" حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه عبد المنان حسان" د.ط ، دار الكتب العصرية، بيروت \_ لبنان.
- داود نسيم (1995)، الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الصف 6 حتى 10 في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد الثاني والعشرون (أ)، العدد 6، عمان \_ الأردن.
- عبد الله الغامدي، تردد المراهقين على مقاعد الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، مذكرة مكملة لشهادة الماجستير في علم النفس الإرشادي، جامعة أم القرى (2009).
- عبد الله الغامدي، تردد المراهقين على مقاعد الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، مذكرة مكملة لشهادة الماجستير في علم النفس الإرشادي، جامعة أم القرى (2009).
- عبدى سميرة، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو (2001).
- عبدى سميرة، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو (2001).

## قائمة المراجع

غريب عبد الفتاح غريب، القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية في مرحلتي التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي، مقال منشور في مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية، العدد السابع يونيو (1993).

غريب عبد الفتاح غريب، القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية في مرحلتي التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي، مقال منشور في مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية، العدد السابع يونيو (1993).

كروم خميستي، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات بولاية الأغواط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.

كروم خميستي، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات بولاية الأغواط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.

ما زن أحمد شمسان، دراسة القلق العام لدى عينة من طلاب الجامعة عدن، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث تربوية، العدد الرابع (2007).

ما زن أحمد شمسان، دراسة القلق العام لدى عينة من طلاب الجامعة عدن، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث تربوية، العدد الرابع (2007).

المرجع: طاوس وازي، سليمة حمودة (2020). الصحة النفسية و كوفيد19. المؤتمر الدولي الافتراضي الأول "العلوم الإنسانية والاجتماعية، رؤية جديدة بعد الجائحة" 22/23/24 ديسمبر 2020

مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير، تخصص علم النفس، كلية التربية، علم النفس محافظة ليث جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية (2012).

مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، متطلب تكميلي لنيل درجة

## قائمة المراجع

---

الماجستير ،تخصص علم النفس،كلية التربية،علم النفس محافظة ليث جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية(2012).

نبيل عبد الكريم عبد العزيز البديري،القلق و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة تكريب،العراق(2003).

نبيل عبد الكريم عبد العزيز البديري،القلق و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة تكريب،العراق(2003).

هشام أحمد محمود غراب،القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الجامعة الإسلامية،غزة فلسطين(2000).

هشام أحمد محمود غراب،القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الجامعة الإسلامية،غزة فلسطين(2000).

المراجع بالأجنبية:

. M. Gindt et al ( 2021). Conséquences psychiatriques de la pandémie de la Covid 19 chez l'enfant et l'adolescent . Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence 69 (2021) 115–120.

<https://www.em-consulte.com/revue/NEUADO/69/3/table-des-matieres>

RTBF Tendence avec AFP.2020.Santé mentale : les adolescents touchés de plein fouet par la pandémie de coronavirus.[https://www.rtbf.be/tendance/bien-etre/psycho/detail\\_sante-mentale-les-adolescents-touches-de-plein-fouet-par-la-pandemie?id=10719670](https://www.rtbf.be/tendance/bien-etre/psycho/detail_sante-mentale-les-adolescents-touches-de-plein-fouet-par-la-pandemie?id=10719670)

Haut Comité de la santé publique, Santé des enfants, santé des jeunes, Rennes, Éditions ENSP, 1997.

Dominique chalwin: faire face aux stress de la vie quotidienne, paris édition esf , 1985.

Chan,J.et al.,(2020).A familial cluster of pneumonia associated with the 2019novel coronavirus indicating person-to-person trqnsmission :a study of a family cluster. The Lancet. 395 , 514\_523.

[https://doi.org/10.1016/S0140\\_6736\(20\)30154-9.](https://doi.org/10.1016/S0140_6736(20)30154-9)

الملاحق

## ملحق رقم 1\_ يوضح نتائج الفرضية الاولى " ابرز المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد "

### Test des échantillons indépendants

|              |                                 | Test de Levene sur l'égalité des variances |      | Test t pour égalité des moyennes |         |                  |                    |                            |   |           |
|--------------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|---------|------------------|--------------------|----------------------------|---|-----------|
|              |                                 | F  | Sig. | t                                | ddl     | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % |           |
|              |                                 |  |      |                                  |         |                  |                    |                            | Inférieur                                       | Supérieur |
| الضغط النفسي | Hypothèse de variances égales   | ,008                                       | ,930 | 1,070                            | 198     | ,286             | 4,69000            | 4,38181                    | -3,95100  | 13,33100  |
|              | Hypothèse de variances inégales |  |      | 1,070                            | 197,890 | ,286             | 4,69000            | 4,38181                    | -3,95103  | 13,33103  |
| القلق النفسي | Hypothèse de variances égales   | ,005                                       | ,943 | ,290                             | 198     | ,772             | ,26000             | ,89797                     | -1,51081  | 2,03081   |
|              | Hypothèse de variances inégales |  |      | ,290                             | 197,782 | ,772             | ,26000             | ,89797                     | -1,51082  | 2,03082   |
| الاكتئاب     | Hypothèse de variances égales   | ,516                                       | ,473 | -,478                            | 198     | ,633             | -,45000            | ,94144                     | -2,30654  | 1,40654   |
|              | Hypothèse de variances inégales |  |      | -,478                            | 194,055 | ,633             | -,45000            | ,94144                     | -2,30677  | 1,40677   |

## Descriptives

### Statistiques descriptives

|                  | N   | Minimum | Maximum | Moyenne  | Ecart type |
|------------------|-----|---------|---------|----------|------------|
| الضغط النفسي     | 200 | 63,00   | 179,00  | 125,1850 | 30,99539   |
| القلق النفسي     | 200 | 2,00    | 34,00   | 19,3300  | 6,33496    |
| الاكتئاب         | 200 | 1,00    | 32,00   | 9,9550   | 6,64407    |
| N valide (liste) | 200 |         |         |          |            |



الملحق رقم 2- يوضح نتائج الفرضية الثانية "المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد تبعا لمتغير الجنس"

Test T

Statistiques de groupe

|              | الجنس | N   | Moyenne  | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|--------------|-------|-----|----------|------------|-------------------------|
| الضغط_النفسي | ذكور  | 100 | 116,9300 | 28,66640   | 2,86664                 |
|              | إناث  | 100 | 133,4400 | 31,17216   | 3,11722                 |
| القلق_النفسي | ذكور  | 100 | 19,6300  | 6,30481    | ,63048                  |
|              | إناث  | 100 | 19,0300  | 6,38251    | ,63825                  |
| الاكتئاب     | ذكور  | 100 | 9,7500   | 6,45165    | ,64516                  |
|              | إناث  | 100 | 10,1600  | 6,85745    | ,68575                  |

Test des échantillons indépendants

|              |                                 | Test de Levene sur l'égalité des variances |      | Test t pour égalité des moyennes |         |                   |                    |                            |   |           |
|--------------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|---------|-------------------|--------------------|----------------------------|---|-----------|
|              |                                 | F  | Sig. | t                                | ddl     | Sig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % |           |
|              |                                 |  |      |                                  |         |                   |                    |                            | Inférieur                                       | Supérieur |
| الضغط_النفسي | Hypothèse de variances égales   | ,050                                       | ,824 | -3,899                           | 198     | ,000              | -16,51000          | 4,23493                    | -24,86136                                       | 8,15864   |
|              | Hypothèse de variances inégales |  |      | -3,899                           | 196,626 | ,000              | -16,51000          | 4,23493                    | -24,86172                                       | 8,15828   |
| القلق_النفسي | Hypothèse de variances égales   | ,032                                       | ,858 | ,669                             | 198     | ,504              | ,60000             | ,89715                     | -1,16919  | 2,36919   |
|              | Hypothèse de variances inégales |  |      | ,669                             | 197,970 | ,504              | ,60000             | ,89715                     | -1,16919  | 2,36919   |

ملحق رقم\_3\_ يوضح نتائج الفرضية الثالثة "المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد تبعا لمتغير المنحدر السكني "

Test T

Statistiques de groupe

|              | المنحدر_السكني | N   | Moyenne  | Ecart type | Moyenne<br>erreur standard |
|--------------|----------------|-----|----------|------------|----------------------------|
| الضغط_النفسي | الحضر          | 100 | 127,5300 | 30,61605   | 3,06161                    |
|              | الريف          | 100 | 122,8400 | 31,34775   | 3,13477                    |
| القلق_النفسي | الحضر          | 100 | 19,4600  | 6,24325    | ,62433                     |
|              | الريف          | 100 | 19,2000  | 6,45419    | ,64542                     |
| الاكتئاب     | الحضر          | 100 | 9,7300   | 6,16418    | ,61642                     |
|              | الريف          | 100 | 10,1800  | 7,11575    | ,71158                     |

ملحق رقم\_4\_ يوضح نتائج الفرضية الرابعة " المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد تابعا لمتغير مرحلة المراهقة "

## Unidirectionnel

## Descriptives

|              | N        | Moyenne | Ecart type | Erreur standard | Intervalle de confiance à 95 %<br>pour la moyenne |                  | Minimum  | Maximum |        |
|--------------|----------|---------|------------|-----------------|---|------------------|----------|---------|--------|
|              |          |         |            |                 | Borne inférieure                                  | Borne supérieure |          |         |        |
| الضغط_النفسي | المتأخرة | 64      | 130,8594   | 26,35525        | 3,29441   | 124,2760         | 137,4427 | 65,00   | 178,00 |
|              | الوسطى   | 71      | 125,6056   | 32,50076        | 3,85713   | 117,9128         | 133,2984 | 63,00   | 177,00 |
|              | المبكرة  | 65      | 119,1385   | 32,84237        | 4,07359   | 111,0005         | 127,2764 | 64,00   | 179,00 |
|              | Total    | 200     | 125,1850   | 30,99539        | 2,19171   | 120,8631         | 129,5069 | 63,00   | 179,00 |
| القلق_النفسي | المتأخرة | 64      | 21,5938    | 4,89483         | ,61185  | 20,3711          | 22,8164  | 3,00    | 29,00  |
|              | الوسطى   | 71      | 18,6479    | 6,92634         | ,82201  | 17,0084          | 20,2873  | 2,00    | 31,00  |
|              | المبكرة  | 65      | 17,8462    | 6,39148         | ,79276  | 16,2624          | 19,4299  | 2,00    | 34,00  |
|              | Total    | 200     | 19,3300    | 6,33496         | ,44795  | 18,4467          | 20,2133  | 2,00    | 34,00  |
| الاكتئاب     | المتأخرة | 64      | 12,6563    | 5,55840         | ,69480  | 11,2678          | 14,0447  | 3,00    | 30,00  |
|              | الوسطى   | 71      | 9,7465     | 5,94191         | ,70517  | 8,3401           | 11,1529  | 1,00    | 29,00  |
|              | المبكرة  | 65      | 7,5231     | 7,40799         | ,91885  | 5,6875           | 9,3587   | 1,00    | 32,00  |
|              | Total    | 200     | 9,9550     | 6,64407         | ,46981  | 9,0286           | 10,8814  | 1,00    | 32,00  |

## ANOVA

|              | Somme des carrés | ddl        | Carré moyen | F        | Sig.   |      |
|--------------|------------------|------------|-------------|----------|--------|------|
| الضغط_النفسي | Intergroupes     | 4449,709   | 2           | 2224,855 | 2,347  | ,098 |
|              | Intragroupes     | 186732,446 | 197         | 947,880  |        |      |
|              | Total            | 191182,155 | 199         |          |        |      |
| القلق_النفسي | Intergroupes     | 504,124    | 2           | 252,062  | 6,637  | ,002 |
|              | Intragroupes     | 7482,096   | 197         | 37,980   |        |      |
|              | Total            | 7986,220   | 199         |          |        |      |
| الاكتئاب     | Intergroupes     | 854,505    | 2           | 427,253  | 10,614 | ,000 |
|              | Intragroupes     | 7930,090   | 197         | 40,254   |        |      |
|              | Total            | 8784,595   | 199         |          |        |      |

## الملحق رقم -5- يوضح مقياس الضغط النفسي

| رقم الفقرة | الذم | النزرة  | لا اعاني<br>من مشكلة | اعاني<br>بدرجة<br>بسيطة | اعاني<br>بدرجة<br>شديدة |
|------------|------|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|            | 1    |   | 1                    | 2                       | 3                       |
|            | 2    | أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء). |                      |                         |                         |
|            | 3    | أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية                      |                      |                         |                         |
|            | 4    | أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب                              |                      |                         |                         |
|            | 5    | أنسى كل أو بعض ما أدرسه                                       |                      |                         |                         |
|            | 6    | لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة                              |                      |                         |                         |
|            | 7    | لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت                         |                      |                         |                         |
|            | 8    | كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف                               |                      |                         |                         |
|            | 9    | أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة                            |                      |                         |                         |
|            | 10   | يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص                       |                      |                         |                         |
|            | 11   | أخاف من الامتحانات  |                      |                         |                         |
|            | 12   | أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المعلم                          |                      |                         |                         |
|            | 13   | أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)                               |                      |                         |                         |
|            | 14   | أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف                          |                      |                         |                         |
|            | 15   | أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما                      |                      |                         |                         |
|            | 16   | لا يهتم والدي بدراستي   |                      |                         |                         |
|            | 17   | يكلفني أهلي بمعظم أشغال                                       |                      |                         |                         |
|            | 18   | يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي          |                      |                         |                         |
|            | 19   |   |                      |                         |                         |

|  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|----|
|  |  |  | أعاني من قسوة والدي في - تعامله معي                | 20 |
|  |  |  | أعاني من كثرة الشجار أخوتي                         | 21 |
|  |  |  | أعاني من احترام والدي لرأي                         | 22 |
|  |  |  | والداي يفضلان أخوتي علي                            | 23 |
|  |  |  | لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي                    | 24 |
|  |  |  | يتدخل والداي في اختيار أصدقائي                     | 25 |
|  |  |  | والداي يتوقعان من أكثر مما أستطيع                  | 26 |
|  |  |  | أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئوني الخاصة    | 27 |
|  |  |  | علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة                     | 28 |
|  |  |  | يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة | 29 |
|  |  |  | أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة                 | 30 |
|  |  |  | أشعر أن المعلم لا يهتم بي                          | 31 |
|  |  |  | يوبخني المعلم ويهمني أمام الصف                     | 32 |
|  |  |  | أخاف من المعلم                                     | 33 |
|  |  |  | لا يوجد لي صديقات / أصدقاء                         | 34 |
|  |  |  | زميلاتي / زملائي لا يحبونني                        | 35 |
|  |  |  | يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنائية                | 36 |
|  |  |  | كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي                | 37 |
|  |  |  | يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي                  | 38 |
|  |  |  | يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية               | 39 |
|  |  |  | يناديني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها           | 40 |
|  |  |  | لا يتقبل زملائي / زميلاتي                          | 41 |
|  |  |  | أختلف معهم في الرأي                                | 42 |
|  |  |  | احترم زملائي / زميلاتي مشاعري                      | 43 |

|  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|----|
|  |  |  | مصروفي اليومي لا كيفيني                            | 44 |
|  |  |  | مصروفي اليومي لا كيفيني                            | 45 |
|  |  |  | المدرسية دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية | 46 |
|  |  |  | أعاني من الخجل من الجنس الآخر                      | 47 |
|  |  |  | عاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر              | 48 |
|  |  |  | أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان           | 49 |
|  |  |  | يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة                | 50 |
|  |  |  | يضايقتني أنني سريع الغضب                           | 51 |
|  |  |  | أعاني من الأرق                                     | 52 |
|  |  |  | أشعر بالقلق في كثير من الأحيان                     | 53 |
|  |  |  | أشعر بالملل في كثير من الأحيان                     | 54 |
|  |  |  | أخاف من الفشل الدراسي                              | 55 |
|  |  |  | لا أعرف كيف أعبّر عن نفسي بوضوح                    | 56 |
|  |  |  | معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي<br>أحب أن أدرسه | 57 |
|  |  |  | ا مكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي      | 58 |
|  |  |  | لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي             | 59 |
|  |  |  | لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في<br>المستقبل  |    |

## الملحق رقم -6- يوضح مقياس الاكتئاب

## تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حده، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها ( 0 أو 1 أو 2 أو 3 ).

تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد إنك أجبت على كل مجموعة.

## أولاً:

1. لا أشعر بالحزن.
2. أشعر بالحزن .
3. أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه .
4. أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها

## ثانياً :

- 1- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل .
- 2- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل .
- 3- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل-
- 4- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن .

## ثالثاً :

- 1- لا أشعر بأنني فاشل .
- 2- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- 3- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع.
- 4- أشعر بأنني شخص فاشل تماماً .

## رابعاً :

- 1- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

- 2- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- 3- لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة
- 4- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة

#### خامسا :

1. لا أشعر بالذنب.
2. أشعر بأنني قد أكون مذنباً
3. أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
4. أشعر بالذنب بصفة عامة.

#### سادسا :

1. لا أشعر بأنني أتلقى عقاباً .
2. أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب .
3. أتوقع أن أعاقب .
4. أشعر بأنني أتلقى عقاباً .

#### سابعاً :

1. لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي
2. أنا غير راضي عن نفسي
3. أنا ممتعض من نفسي.
4. أكره نفسي

#### ثامناً :

1. لا اشعر بانني أسوأ من الآخرين.
2. أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
3. ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي
4. ألوم نفسي على شيء سيء يحدث.

#### تاسعاً :

1. أشعر بضيق من الحياة.
2. ليس لي رغبة في الحياة
3. أصبحت أكره الحياة
4. أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك

#### عاشراً :

1. لا أبكي أكثر من المعتاد .



2. أبكي الآن أكثر من ذي قبل
3. أبكي طوال الوقت.
4. لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء
5. حتى لو كانت لي رغبة

### الحادي عشر :

- 1 لست متوتراً أكثر من ذي قبل .
- 2 أتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل
- 3 أشعر بالتوتر كل الوقت .
- 4 لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

### الثاني عشر:

- 1 لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين .
- 2 إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون
- 3 لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- 4 لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين .

### الثالث عشر :

- 1 اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- 2 لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى
- 3 أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- 4 لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق

### الرابع عشر :

- لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- يقلقني أن أبدو أكبر سناً وقل حيوية.
- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- اعتقد ان ابدو قبيحاً

### الخامس عشر :

- 1 أستطيع أن أقوم بعلمي كما تعودت .
- 2 احتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- 3 إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- 4 لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

## السادس عشر:

- 1 استطيع أن أنام كالمعتاد .
- 2 لا أنام كالمعتاد.
- 3 استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- 4 استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى

## السابع عشر:

- 1 لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد .
- 2 أتعب بسرعة عن المعتاد
- 3 أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء .
- 4 إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل

## الثامن عشر :

- 1 إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد
- 2 إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد .
- 3 إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن .
- 4 ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

## التاسع عشر:

- 1 لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة.
- 2 فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني .
- 3 فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني .
- 4 فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

## العشرون :

- 1 لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق .
- 2 أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك .
- 3 أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر
- 4 أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

## الواحد والعشرون :

لم ألاحظ أي تغييرات حديثة في اهتمامي الجنسية

أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً

لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

أ. ماجدة الشهري - أ. نواف الشريم

ملحق رقم 7- يوضح مقياس القلق النفسي

مقياس تايلور للقلق الصريح

اقتباس وإعداد

الدكتور / مصطفى فهمي ، أستاذ ورئيس الصحة النفسية، جامعة عين شمس الدكتور / محمد احمد  
غالي ، أستاذ علم النفس ، جامعة الأزهر

اسم .....

المريض:

رقم الملف: .....

التاريخ: .....

المطلوب منك أن تقرأ العبارات بتمعن وتضع دائرة حول آلمة ( نعم ) إذا آانت العبارة تناسبك

وتضع دائرة حول آلمة ( لا ) إذا آانت العبارة لا تناسبك .

|    |   |     |    |
|----|---|-----|----|
| 1  | نومي مضطرب ومتقطع                                 | نعم | لا |
| 2  | مخاوفي آثيرة جداً بالمقارنة بأصدقائي              | نعم | لا |
| 3  | يمر علي أيام لا أنام بسبب القلق                   | نعم | لا |
| 4  | أعتقد أنني آثر عصبية من الآخرين                   | نعم | لا |
| 5  | أعاني آل عدة ليالي من الكوابيس مزعجة              | نعم | لا |
| 6  | أعاني من الآلام بالمعدة في آشير من الاحيان        | نعم | لا |
| 7  | آشراً جداً ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل | نعم | لا |
| 8  | أعاني من إسهال آشراً جداً                         | نعم | لا |
| 9  | تشير قلقي أمور العمل والمال                       | نعم | لا |
| 10 | تصيبني نوبات من الغثيان                           | نعم | لا |
| 11 | أخشى أن يهمل وجهي خجلاً                           | نعم | لا |
| 12 | دائمًا أشعر بالجوع                                | نعم | لا |
| 13 | انا لا أثق في نفسي                                | نعم | لا |
| 14 | أتعب بسهولة                                       | نعم | لا |
| 15 | الانتظار يجعلني عصبي جداً                         | نعم | لا |

|    |     |    |   |
|----|-----|----|---|
| لا | نعم | 16 | .آشوأ أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم          |
| لا | نعم | 17 | .عأدة لا آآون هأدأ وأي شيء يستثيرني             |
| لا | نعم | 18 | .تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلاً |
| لا | نعم | 19 | .أنا غير سعيد في آل وقت                         |
| لا | نعم | 20 | .من الصعب عليّ جداً التركز أثناء أداء العمل     |
| لا | نعم | 21 | .دأئها أشعر بالقلق دون مبرر                     |

|    |  |     |    |
|----|--|-----|----|
| 22 | عندما أشاهد مشجرة أبتعد عنها.              | نعم | لا |
| 23 | أتمنى أن آون سعيداً مثل الآخرين            | نعم | لا |
| 24 | دائماً ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة | نعم | لا |
| 25 | أشعر بأني عديم الفائدة                     | نعم | لا |
| 26 | آشراً أشعر بأني سوف أنفجر من الضيق والضجر  | نعم | لا |
| 27 | أعرق آشراً بسهولة حتى في الأيام الباردة    | نعم | لا |
| 28 | الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات             | نعم | لا |
| 29 | أنا مشغول دائماً أخاف من المجهول           | نعم | لا |
| 30 | أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي            | نعم | لا |
| 31 | آشراً ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة           | نعم | لا |
| 32 | أبكي بسهولة                                | نعم | لا |
| 33 | خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيدائي         | نعم | لا |
| 34 | أتأثر آشراً بالأحداث                       | نعم | لا |
| 35 | أعاني آشراً من الصداع                      | نعم | لا |
| 36 | أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها    | نعم | لا |
| 37 | لا أستطيع التمييز في شيء واحد              | نعم | لا |

|    |     |   |
|----|-----|---|
| لا | نعم | 38. من السهل جداً أن أرتبك وأغلط لما أعمل شيء أرتبك بسهولة    |
| لا | نعم | 39. أشعر بأني عديم الفائدة، أعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرة |
| لا | نعم | 40. أنا شخص متوتر جداً  |
| لا | نعم | 41. عندما أرتبك أحياناً أعرق ويسقط العرق مني بصورة تضايقني    |
| لا | نعم | 42. يحمر وجهي خجلاً عندما أتحدث للآخرين                       |
| لا | نعم | 43. أنا حساس أكثر من الآخرين                                  |
| لا | نعم | 44. مرت بي أوقات عصبية لم أستطيع التغلب عليها                 |
| لا | نعم | 45. أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة                        |
| لا | نعم | 46. يداي وقدماي باردتان في العادة                             |
| لا | نعم | 47. أنا غالباً أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها         |
| لا | نعم | 48. تنقصني الثقة بالنفس                                       |
| لا | نعم | 49. قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقني                       |
| لا | نعم | 50. يحمر وجهي من الخجل  |

(الدرجة = عدد مرات نعم)