

الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19 -دراسة بمعهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس-

Psychological stress among students in light of the Covid-19 pandemic - a
study at the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports
Activities at Souk Ahras University-

سمير بن سايح¹ ، عصام لعياضي²

1stSamir Bensayah - 2ndIssamLayadi

¹جامعة محمد الشريف مساعدي- سوق أهراس /s.bensayah@univ-soukahras.dz

²جامعة محمد الشريف مساعدي- سوق أهراس /i.layadi@univ-soukahras.dz

تاريخ الاستلام: 2021/08/25 - تاريخ القبول: 2021/09/19 - تاريخ النشر: 2021/09/30

Abstract The study aims to identify the level of psychological stress among students in light of the Covid 19 pandemic, and we relied on the descriptive analytical method for its suitability to the nature of the subject.

We distributed the psychological stress scale to a sample of 90 male and female students, and we concluded that the students have an average level of psychological stress in light of the Covid 19 pandemic, and there are no differences between them according to the

المخلص :

تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19، واعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الموضوع.

قمنا بتوزيع مقياس الضغوط النفسية على عينة من 90 طالبا وطالبة وتوصلنا الى أنه لدى الطلبة مستوى متوسط في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19، كما لا توجد فروق بينهم وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص في حين توجد فروق وفقا لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة الليسانس.

variables of gender and specialization, while there are differences according to the educational level variable in favor of the bachelor students. Keywords: Psychological stress -students -Covid-19 pandemic.	الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية – الطلبة- جائحة كوفيد 19.
---	---

1- مقدمة واشكالية الدراسة :

شهدت الجزائر مطلع سنة 2020 تفشي جائحة كوفيد 19 على غرار باقي بلدان العالم، هذه الجائحة التي تسببت فيها السلالة الجديدة من الفيروسات التاجية التي ظهرت في مقاطعة ووهان الصينية ديسمبر 2019، هاته الجائحة تسببت في تعطيل المؤسسات الصناعية والخدمات على حد سواء.

وتعد مؤسسات التعليم العالي من بين المؤسسات التي تأثرت بهاته الجائحة حيث غلقت منتصف شهر مارس 2020، لتستأنف بعدها باعتماد نمط التعليم عن بعد، ولعل من أكثر الفئات تضررا نجد الطلبة الذين زادت الضغوط النفسية عندهم لجهلهم مصيرهم في هاته الظروف الصحية.

وتعد الضغوط النفسية لدى الطلبة في المجال الدراسي تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسي، لما لها من آثار سلبية تهدد كيان الطلبة حينما تزداد عن مستوى القدرة لتحملها، وبخاصة في مجال انجازاتهم، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة على الذات والمجتمع.(السريع، 19994، صفحة 17)

ويشير (العوايدة، 2006) الى أن ضغوط الحياة الجامعية مثل مواجهة الامتحانات والخوف من الفشل في الدراسة والعلاقة مع الزملاء و الأساتذة والمنافسة من أجل النجاح وحتى العلاقة مع الوالدين و التخطيط للمستقبل.(الدين، 2016، صفحة 6)

من خلال ما سبق قمنا طرح التساؤل التالي: ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
وانطلاقا من هذا التساؤل قمنا بطرح التساؤلات التالية:

-هل توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس؟

-هل توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس – ماستر)؟

-هل توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير التخصص (نشاط – تدريب - إدارة)؟

وعليه جاءت الفرضية العامة للدراسة كما يلي: -لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستوى مرتفع في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19. أما الفرضيات الجزئية فصيغت كما يلي:

-لا توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس – ماستر).

-لا توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير التخصص (نشاط – تدريب - إدارة).

وتهدف دراستنا أساسا الى:

-التعرف على مستوى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19.

-التعرف على ان كانت هناك فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس.

- التعرف على ان كانت هناك بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس – ماستر)

- التعرف على ان كانت هناك فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير التخصص (نشاط – تدريب - إدارة).

2-الكلمات الدالة في الدراسة:

1-2-الضغوط النفسية:

- لغة : الضغط مشتق من الفعل اللاتيني « Stringers » الذي يعني الضيق، الشدة، الضغط ، القهر ، الاضطراب ، و الضغط بمعنى الشدة و المشقة . (النجار، 2003، صفحة 208)

- اصطلاحا : و هو مرادف لمعاني مختلفة منها القلق ، الضغوطات النفسية ، الصراع ، أو لبعض الانفعالات مثل الغضب و الخوف ، و اعتبرها بعضهم الآخر لخبرات مؤلمة تؤثر في مزاج الفرد ، و هو مرادف أيضا لمفهوم الإحباط في بيئة العمل .(محمد، 2001، صفحة 17)

- إجرائيا : يمكن تعريفه بأنه إجهاد نفسي ناتج عن الظروف الصحية الراهنة المتمثلة في جائحة كوفيد19 .

2-2-الطلبة:

-اصطلاحا:

- الطلبة الجامعيين هم الصفوة الأكثر وعيا وامكانية من حيث التبادل العلمي، وقد لا يوجد التباين بين الصفوة والقاعدة الشبابية في المجتمعات النامية في معنى آخر، وجب التركيز على الشباب المثقف لأنه الفئة الأكثر استعدادا للتغيير وقد يكون السبب الكافي لاعتبارهم الفئة الأكثر إدراكا بطبيعة التفاعل الاجتماعي والإيديولوجي، والأكثر عرضة للتفاعلات والتيارات العديدة (السعيد، 2013-2014، صفحة 125)

- يعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي إذ انه يمثل النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية. (منير، 2002، صفحة 33)

-اجرائيا:

- يعرفه الباحثان على أنه ذلك الفرد الذي يتلقى تكوينه بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي ندرس في هاته الدراسة مستوى الضغوط النفسية عنده في ظل انتشار جائحة كوفيد 19.

2-3-جائحة كوفيد19:

-اصطلاحا:

- كوفيد19 هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المسبب فيروس كورونا-سارس-2، وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية (العالمية، 2021)

-اجرائيا:

- يطلق مصطلح جائحة كوفيد 19 على المرض الفيروسي الذي اجتاحت العلم نهاية سنة 2019 انطلاقا من الصين والجزائر ابتداء من مارس 2021 وما نجم عنه من تعطيل للجامعات والمدارس وما خلف من اثار على الطلبة والذي سندرس منه في دراستنا هذه مستوى الضغوط النفسية.

2- الدراسات السابقة والمشاركة:

-دراسة البرعاوي (2001): بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات .

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة و نوع الدراسة ومكان الإقامة والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف و الأبعاد التي تشكل ضغطا لديهم، تكونت عينة الدراسة من 650 طالب وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة.

وظف الباحث إستبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من اعداد الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة منها: الضغوط النفسية، الدراسية، الانفعالية، البيئية، الشخصية، الاجتماعية و المالية و الأسرية.

-لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل الجنس ونوع الدراسة.

- بينما توجد فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمستوى الدراسة ومكان الإقامة.

-دراسة (الصمادي، 2015) بعنوان:
مصادر الضغط النفسي لطلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. (الصمادي، 2015)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لطلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، اشتملت عينة الدراسة على 285 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، تم بناء مقياسين الأول النفسي والمقياس الثاني هو:

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيق كل من الضغوط على عينة الدراسة، وقد تم تحليل النتائج باستخدام أسلوب ANOVA. أظهرت نتائج التحليل أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناءً على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط، وأن الدرجات الفرعية الأعلى كانت في البعد المادي والبعد الأكاديمي والبعد الاقتصادي.

كما

أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية، وأظهرت النتائج أيضاً أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.5)$ في مستوي الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.5)$ في مستوي الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية علمياً للضغوط النفسية وعلى البعد الاجتماعي والاقتصادي. وأصبحت الدراسة بتوفير خدمات اجتماعية تتناسب وحاجات طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

-دراسة (العمري، 2012) بعنوان: الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. (العمري، 2012)

الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19 -دراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس-

الهدف	الدراسة	الى
التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (424 طالباً من المدارس الثانوية بإدارة التربية والتعليم بمحافظة الليث ووظف مقياس الضغوط النفسية المدرسية من إعداد الباحث (2011)، مقياس الإنجاز الأكاديمي من إعداد الباحث (2011) ومقياس الصحة النفسية للشباب، إعداد القريطو والشخص (1992). وعولجت احصائيا باستخدام تما استخدام المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معاملات ارتباط بيرسون، اختبار (t - test)، تحليل التباين الأحادي (ANOVA) متبوعاً باختبار (Scheffe).		
أهم	نتائج	الدراسة:
بلغ مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط العام لكل من للضغوط النفسية المدرسية (120.79)، ولإنجاز الأكاديمي (92.06)، وللصحة النفسية (60.01).		

الجانب التطبيقي :

1- الطرق المنهجية المتبعة :

1-1- المنهج المتبع: تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة موضوع البحث.

2-1- مجتمع البحث: و هم الطلبة الذين يدرسون بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد الشريف مساعدية - سوق أهراسو عددهم 367 طالب.

3-1- عينة البحث: تم اختيار عينة عشوائية من الطلبة الدارسين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد الشريف مساعدية من مختلف أطوار الدراسة ليسانس وماستر و سنوات نهائية وعادية من جنس ذكر وأنثى و عددهم 90 طالب وطالبة.

4-1- حدود الدراسة:

-المجال البشري: طلبة من الطلبة الذين يدرسون بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد الشريف مساعدية – سوق أهراس.

- المجال المكاني: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة سوق أهراس.

-المجال الزمني: من ماي 2020 الى جويلية 2020

5-1- أدوات البحث:

اعتمد الباحثان على الكتب و المراجع البيبلوغرافية كما استعملنا مقياس الضغوط النفسية و المعد من قبل داود نسيم (1995) و يتكون من 61 عبارة موزعة ثمانية أبعاد , ويمكن تلخيص ذلك في الجدول التالي :

جدول رقم 01 يوضح تقسيم العبارات على وفق الأبعاد الثمانية للمقياس:

الابعاد	عبارات موجبة
البعد المدرسي	1- 2- 3- 4- 6- 8
البعد النفسي	5- 7- 9- 11- 12- 13- 14- 15- 49- 51- 52- 53- 54- 55- 56
بعد العلاقات مع الوالدين	16- 17- 18- 19- 20- 21- 22- 23- 24- 25- 26- 27- 59
بعد العلاقات مع الزملاء	10- 35- 36- 37- 38- 39- 40- 41
بعد العلاقات مع المدرسين	28- 29- 30- 31- 32
بعد الأمور المالية	44- 45- 46- 58
بعد العلاقات مع الجنس الآخر	33- 34- 42- 43- 47- 48- 50

الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19 -دراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس-

بعد التخطيط للمستقبل	61 - 60 - 57
----------------------	--------------

6-1- الأسس العلمية للأداة:

ثبات الأداة: قمنا بحساب ثبات الأدوات بطريقتين:

- معامل الثبات ألفا كورينباخ: حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كورينباخ من خلال البرنامج الاحصائي spss 19 و تبين أنمقياس الضغوط النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث جاء معامل الثبات ألفا كورينباخ: 0.74.

-طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية و هذا باستخدام البرنامج الاحصائي spss 19 حيثجاء معامل سيرمان براون 0.77 و معامل غوتمان 0.76 و هو ما يدل على ثبات مقياس الضغوط النفسية.

-صدق الأدوات: قمنا بحساب صدق الأداة بطريقتين:

-الصدق البنائي:قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية و المقياس ككل وجاء معامل الارتباط الكلي 0.55 و هو ارتباط قوي يدل على صدق الأداة.

جدول رقم 02: معاملات الارتباط بينمعدلكمن أبعاد مقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	البعد المدرسي	0.43	0.01
2	البعد النفسي	0.81	0.01
3	بعد العلاقات مع الوالدين	0.76	0.01
4	بعد العلاقات مع الزملاء	0.44	0.01
5	بعد العلاقات مع المدرسين	0.34	0.01
6	بعد الأمور المالية	0.52	0.01

7	بعد العلاقات مع الجنس الآخر	0.62	0.01
8	بعد التخطيط للمستقبل	0.55	0.01
-	جميع الأبعاد	0.55	0.01

- معامل الصدق الذاتي: وهذا عن طريق الجذر التربيعي الموجب لمعامل الثبات ألفا كورنباخ والذي جاء: و هو قوي يدل على صدق المقياس.

8 – أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية: وظف الباحثان في هذا البحث:

-معامل ارتباط لبيرسون، معامل ألفا كورنباخ، معامل سير براون و معامل غوتمان للثبات والوسط الحسابي واختبارات للفروق و اختبار أنوفا، واعتمدنا في حسابهم على برنامج الحزمة الإحصائية 19 spss.

-المحك المعتمد في الدراسة:

جدول رقم 03: المحك المعتمد في الدراسة

الدرجة	طول الخلية
صغيرة	من 1-1.66
متوسطة	أكبر من 1.66-2.33
كبيرة	أكبر من 2.33-3.00

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمقياس الضغوط النفسية ككل:

جدول رقم 4: يمثل النتائج الخاصة بمستوى الضغوط النفسية عند الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الرتبة
---------	-----------------	-------------------	---------	--------

الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19 -دراسة بمعهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس-

2	متوسطة	0.49	1.99	البعد المدرسي
3	متوسطة	0.39	1.86	البعد النفسي
7	صغيرة	0.36	1.45	بعد العلاقات مع الوالدين
8	صغيرة	0.38	1.36	بعد العلاقات مع الزملاء
5	متوسطة	0.56	1.71	بعد العلاقات مع المدرسين
4	متوسطة	0.60	1.73	بعد الأمور المالية
6	صغيرة	0.43	1.47	بعد العلاقات مع الجنس الآخر
1	كبيرة	0.61	2.17	بعد التخطيط للمستقبل
-	متوسطة	0.26	1.67	المجموع

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه وجدنا أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة جاء متوسطا و هذا بوسط حسابي بلغ 1.67 وانحراف معياري 0.26 و جاءت أبعاد المقياس كمايلي:

- أولا جاء بعد التخطيط للمستقبل بوسط حسابي بلغ 2.17 وانحراف معياري 0.26 وبدرجة موافقة كبيرة كأكثر الأبعاد تشكيلا للضغوط النفسية عند الطلبة ويفسر ذلك بأن هدف الطالب الأساسي من الدراسة في الجامعة البحث عن مهنة المستقبل و تفكير الطالب في ذلك يشكل له مصدرا للضغط النفسي.

-ثانيا في ترتيب أبعاد الضغوط النفسية عند الطلبة في ظل جائحة كوفيد19 جاء البعد المدرسي بوسط حسابي 1.99 و انحراف معياري 0.49 و بدرجة موافقة متوسطة، فمن شأن الظروف التي يعيشها الطالب في تدمرسه في الظروف الصحية الراهنة أن تشكل مصدرا للضغوط النفسية لديه.

- كما جاء البعد النفسي بدرجة موافقة متوسطة أيضا بوسط حسابي 1.86 و انحراف معياري 0.39 و رتبة ثالثة من بين الأبعاد الثمانية فالمزاج النفسي عند الطلبة يعد من أهم مصادر الضغوط عندهم.

- رابعا جاء بعد الأمور المالية بدرجة موافقة متوسطة أيضا بوسط حسابي 1.73 وانحراف معياري 0.60. فإحساس الطالب بالنقص المالي و عدم قدرته على توفير كل مستلزماته من شأنه أن يولد عنده ضغوطا نفسية.

- بعد العلاقات مع المدرسين جاء خامسا كمصدر للضغوط النفسية وهذا بوسط حسابي بلغ 1.71 وانحراف معياري 0.56 فالطالب يتأثر ايجابا أو سلبا مع شريكه في العملية التعليمية وهو الأستاذ فاذا ساءت هذه العلاقة تأثر الطالب نفسيا.

- بعد العلاقات مع الجنس الآخر جاء سادسا بوسط حسابي 1.47 وانحراف معياري 0.43 وبدرجة صغيرة كمصدر من مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة وهذا يرجع الى كون الطالب يميل الى الاستقرار العاطفي في مرحلة الجامعة بعد تجاوزه مرحلة المراهقة.

- كمصدر صغير للضغوط النفسية جاء بعد العلاقات مع الوالدين سابعا بوسط حسابي 1.45 وانحراف معياري 0.36 ففي مرحلة الجامعة يستقل الطالب عن والديه نسبيا ولا تشكل توجهات الوالدين له اشكالا كما كان في المرحلة التي قبلها.

- ثامنا جاء بعد العلاقات مع الزملاء كمصدر صغير للضغوط النفسية بوسط حسابي 1.36 وانحراف معياري 0.38 فالطالب أصبح يتجنب الجلوس مع الزملاء لتجنب انتقال العدوى. هذه النتائج جاءت موافقة لدراسة (العمري، 2012) التي توصلت الى أن مستوا للضغوط النفسية لدى الطلبة جاء بدرجة متوسطة.

ولا توافق نتائج دراسة (الصمادي، 2015) والتي توصلت الى أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية كبيرة.

و عليه نصل نفي صحة الفرضية العامة (لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستوى مرتفع في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19)

2-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس:

جدول رقم 5: يمثل النتائج المتعلقة بالفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس للمقياس ككل:

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د الحرية	(T) المحسوبة	قيمة (Sig)
---------	-------	-----------------	-------------------	----------	--------------	------------

الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد 19 -دراسة بمعهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس-

0.926	0.093	88	0.26	1.67	ذكور	الضغوط النفسية
			0.26	1.67	اناث	

- من خلال الجدول أعلاه يتبين انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة وفق متغير الجنس (الذكور و الاناث) في مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد19 ككل حيث ان قيمة (T) المحسوبة تساوي (0.093)، و قيمة (Sig=0.926) اكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، و بالتالي فان (T) غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة يقدر بـ (0,05) ودرجة حرية تساوي (88).

وعليه نثل الى اثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى (لا توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس)

1- الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وفقا لمتغير المستوى الدراسي (المقياس ككل):

جدول رقم 6: يمثل النتائج المتعلقة بالفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وفقا لمتغير المستوى الدراسي للمقياس ككل:

المقياس	المستوى الدراسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د الحرية	(T) المحسوبة	قيمة (Sig)
الضغوط النفسية	ليسانس	1.75	0.29	88	3.099	0.003
	ماستر	1.59	0.20			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن:

- ا قيمة (T) المحسوبة تساوي (3.099)، و قيمة (Sig=0.003) أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، و بالتالي فان (T) دالة إحصائية عند مستوى دلالة يقدر بـ (0.05) ودرجة حرية تساوي (88).

إذا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي وهذا لصالح طلبة الليسانس صاحبة أعلى متوسط (1.57) مقابل متوسط (1.59) لطلبة الماستر. وعليه فطلبة الليسانس أكثر عرضة للضغوط النفسية من طلبة الماستر. ومنه نصل الى نفي صحة الفرضية الثانية (لا توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائزة كوفيد 19 تعزى لمتغير المستوى الدراسي)

1-الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وفقا لمتغير التخصص للمقياس ككل:
جدول رقم 7: يمثل النتائج المتعلقة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وفقا لمتغير التخصص للمقياس ككل:

الأبعاد	العينة	مجموع المربعات	د حرية	متوسط المربعات	F	قيمة (Sig)
المقياس ككل	بين المجموعات	0.218	2	0.109	1.583	0.211
	داخل المجموعات	5.983	87	0.069		
	المجموع الكلي	6.201	89			

من خلال الجدول أهلاه نجد أنه:

-لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وفقا لمتغير التخصص ص حيث ان قيمة (F) تساوي (1.583)، و قيمة (Sig=0.211) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، و بالتالي فان (F) غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة يقدر بـ (0,05). وعليه نصل الى اثبات صحة الفرضية الثالثة (لا توجد فروق بين الطلبة في الضغوط النفسية في ظل جائزة كوفيد 19 تعزى لمتغير التخصص)

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها في دراستنا نجد أن جائحة كوفيد 19 قد أثرت في مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة خاصة وأن الجائحة لا يعلم موعد انقضاءها، هاته الضغوط متعلقة أساسا بمسارهم الدراسي ومستقبلهم المهني وعلاقاتهم الاجتماعية مع الأهل وزملائهم في الدراسة.

وعليه يقترح الباحثان ما يلي:

-برمجة برامج دورات تحسيسية لفائدة الطلبة.

-نشر التفاؤل في وسط الطلبة.

-نشر الوعي الصحي لدى الطلبة.

-تشجيع التعليم عن بعد وتوفير الإمكانيات المناسبة له.

3- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

1. أبو ناهية صلاح الدين. (يناير، 2016). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. *مجلة العلوم التربوية*، 1 (1).
2. انتصار الصمادي. (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 42 (3)، 832-845.
3. بريق السعيد. (2013-2014). الحاجة النفسية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى الطالب الجامعي. *مذكرة ماجستير في علم النفس الاجتماعي*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الوادي.
4. شحاتة حسن زينب النجار. (2003). *معجم المصطلحات النفسية و التربوية*. لبنان.
5. فونتانا ديفيد، ترجمة علي حمدي الفرناوي، رضا عبد الله السريع. (1994). *الضغوط النفسية*، ، مكتبة الأنجلو. القاهرة: مكتبة الأنجلو.

6. محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد. (2001). إعداد معلم التربية الرياضية (المجلد 1). مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
7. مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري. (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. جامعة أم القرى.
8. مرسي محمد منير. (2002). الاتجاهات الحديثة لتعليم الجامعي المعاصر بأساليب تدريسية (المجلد 1). القاهرة: عالم الكتاب.
9. منظمة الصحة العالمية. (11 08, 2021). مرض فيروس كورونا (كوفيد-19). تم الاسـترداد مــــن <https://www.who.int/ar/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>