

الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة جامعة ديالى

*Psychological pressures of third-stage students in volleyball and fencing  
in light of the Corona pandemic*

ظافر ناموس خلف

حيدر أياد مجيد

المديرية العامة لتربية ديالى

المديرية العامة لتربية ديالى

[dafer.sport63@gmail.com](mailto:dafer.sport63@gmail.com)

[haideralawi88@gmail.com](mailto:haideralawi88@gmail.com)

*Thafier Namoos Khalaf*

*Haider Iyad Majeed*

*General Directorate of Education  
in Diyala*

*General Directorate of Education  
in Diyala*

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الطلبة، الكرة الطائرة، المبارزة، كورونا.

*Keywords: psychological stress, students, volleyball, fencing, corona.*

**ملخص البحث**

تأتي الأهمية العلمية لهذا البحث، في كون أن عينة الدراسة لا زالوا في مرحلة الجامعية التي لها دور كبير ومؤثر على تحديد اتجاهاتهم وطموحاتهم الدراسية، وبالتالي فإن تعرضهم للضغوط النفسية في هذه المرحلة المبكرة يؤثر على صحتهم النفسية وبالتالي على دافعيتهم للتعلم، الأمر الذي يؤثر على نجاحهم الدراسي، وعلى نجاح العملية التعليمية.

يهدف البحث إلى: تعرف درجة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. وتعرف الفروق في درجة الضغوط النفسية بين طلبة المرحلة الثالثة في ظل جائحة كورونا على وفق المتغيرات (الجنس).

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات على عينة من طلبة المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى للعام الدراسي 2021- 2022 بلغت (356) طالباً وطالبة كعينة تكيف المقياس، و(120) طالباً وطالبة كعينة تطبيق. وبعد معالجة البيانات وحصول على النتائج وتفسيرها توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي: كانت درجة الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى من درجة الطالبات في المرحلة الثالثة. يوصي الباحثان بما يأتي: ضرورة اعتماد مقياس الضغوط النفسية لقياس درجة الضغط النفسي لدى طلبة للمراحل الدراسية الأخرى. واستخدامها من قبل الباحثين في بحوثهم ودراساتهم.

**Abstract**

*The scientific importance of this research comes in the fact that the study sample is still in the undergraduate level, which has a significant and influential role in determining their attitudes and academic aspirations, and therefore their exposure to psychological pressures at this early stage affects their psychological health and thus their motivation to learn, which affects their success. school, and the success of the educational process.*

*The research aims to: identify the degree of psychological stress for third-stage students in the subjects of volleyball and fencing in light of the Corona pandemic. And to identify the differences in the degree of psychological stress among third-stage students in light of the Corona pandemic, according to the variables (gender, subject).*

*The researchers used the descriptive approach using the survey method and relationships on a sample of third-stage students at the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala for the academic year 2021-2022. It amounted to (356) students as a sample for adapting the scale, and (120) students as an application sample.*

*After processing the data and obtaining and interpreting the results, the two researchers reached the most important conclusions: The degree of psychological stress among male students was higher than the degree of female students in the third stage. The researchers recommend the following: The need to adopt a psychological stress scale to measure the degree of psychological stress among students of other academic stages. And used by researchers in their research and studies.*

## 1- المقدمة:

تعد الضغوط النفسية (Psychological stress) من الموضوعات التي أثارت العديد من الباحثين للقيام بدراسات متنوعة عنها و ذلك نظراً لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية و الجسمية لا سيما و ان الانسان في العصر الحديث معرض للكثير من الاحداث و المواقف التي اصبح من الصعب التوافق معها . ( الطائي ، 1، 2000)

ويعد (سيلي، Selye) الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية الى الحياة العملية فقد كان يرى ان للكائنات البشرية رد فعل تجاه الضغوط من خلال تنمية اعراض غير نوعية. و ذكر ان للضغوط دوراً مهماً في احداث معدل عال من الانهك والانفعال الذي يصيب الجسم ويرى ان أية اصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق و الاحباط و التعب او الالم لها علاقة بتلك الضغوط . (Allen,1983,27)

ويعتقد بعض الباحثين ان الضغوط النفسية اصبحت سمة من سمات العصر الحديث، اذ ينظرون اليها على انها مرض القرن العشرين في حين يعدّها اخرون القاتل الصامت (The silent killer) وان الحديث عن تأثير الضغط في الفرد ينسحب الى الحديث عن المتمم الطبيعي لهذا الضغط وهو التعامل، فكل ضغط يواجه به الفرد يتطلب منه ابداء اسلوب من اساليب التعامل يحمي الفرد من هذا الضغط ويعيد اليه توازنه، وقد اشارت الادبيات التي تناولت الضغوط وتأثيرها في الصحة ان هناك عوامل تتوسط هذه العلاقة وتعمل على حماية الفرد من هذا الضغط من اهمها الاسلوب الذي يستخدمه الفرد للتعامل مع هذا الضغط . (الحو، 8، 1995)

لذا فان اهمية البحث الحالي تتجلى في دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثالثة واسبابها واساليب التعامل معها خاصة في ظروف جائحة كورونا التي اجتاحت العالم بشكل عام والعراق بشكل خاص والتي أدت إلى ظهور حالات التخوف على المستقبل كنتيجة لهذه الضغوط بغية وضع الحلول المناسبة التي تساهم في تعزيز الحالة النفسية والعلمية لدى الطلبة وتقديمهم تعليمياً واجتماعياً نحو الافضل.

تعد هذه الدراسة من الدراسات المحلية القليلة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في العراق بشكل عام وديالى بشكل خاص. ولذا فمن المتوقع أن تساهم نتائجها في تقديم معرفة إضافية أو فهم أكثر لطبيعة هذه العلاقة، في ظل جائحة كورونا. لقد واجه الطلبة العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها خلال الفترة السابقة كنتيجة لجائحة كورونا مما زادت من الضغوط الحياتية اليومية التي تواجههم. لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة معرفة درجة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. إذ إن الوصول الى اسباب الضغط النفسي واستخدام الاساليب المثلى للتعامل مع هذا الضغط قد يؤدي الى التخفيف من درجة الضغوط الواقعة على كاهل الطلبة، ويساعد على تحقيق الاهداف التي تناولتها الدراسة الحالية في معرفة درجة الضغوط النفسية بوصفها مفهوماً نفسياً او ظاهرة تؤثر في مستوى العلمي للطلبة.

وتتمحور مشكلة البحث في الإجابة هذه التساؤلات: ما درجة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى؟ وهل هناك فروق في درجة الضغوط النفسية وفق متغير (الجنس).

**يهدف البحث إلى:** تعرف درجة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. وتعرف الفروق في درجة الضغوط النفسية بين طلبة المرحلة الثالثة في ظل جائحة كورونا على وفق المتغيرات (الجنس). أما فرضية البحث فهي: وجود فروق معنوية في درجة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأسلوب العلاقات الارتباطية كونهما أكثر المنهاج ملائمة لطبيعة المشكلة التي يدرسها الباحثان.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهم (356) طالباً وطالبة موزعين على (7) شعب،

أما عينة البحث فقد وزعت على عينة التكيف لمقياس ولإيجاد الأسس العلمية التي بلغت (160) طالباً وطالبة، أما عينة التطبيق فقد بلغت (120) طالباً وطالبة. وتم استبعاد بقية الطلبة لعدم تواجدهم أثناء تنفيذ التجربة.

#### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-1 تحديد مقياس الدراسة:

بعد اطلاع الباحثين على الكثير من الدراسات والبحوث والمصادر التي تناولت موضوعات البحث، قام الباحثان باعتماد المقياس الضغوط النفسية الذي اعده الباحثان (محمد بوفاتح، 2005)، من جامعة ورقلة- الجزائر في دراسة له بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي)، يتكون هذا الاستبانة من (65) عبارة موزعة على (6) أبعاد (بعد ضغط الوالدين، بعد الضغوط الجامعية، بعد ضغط الزملاء، بعد ضغط المراجعة، بعد ضغط الامتحانات، بعد ضغط أحداث الحياة، تكون الإجابة عن عبارات الاستبانة وذات خمسة بدائل ((لا أعاني من مشكلة أبداً، لا أعاني نادراً، أعاني بدرجة بسيطة، أعاني بدرجة متوسطة، أعاني بدرجة شديدة)،

وبعد إجراء التعديلات على عباراتها من خلال اشتقاق بعض العبارات من الإطار النظري والتعريف الذي تناول مفهوم الضغط النفسي، وصيغت العبارات على شكل عبارات تقريرية. وبعدها قام الباحثان بعرض المقياس مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس والمقياس والاختبار وعددهم (15) خبيراً<sup>(\*)</sup> لغرض إبداء آرائهم وملاحظاتهم على صلاحيتها من أجل تعديل أو إضافة وحذف أي عبارة من عبارات المقياس بحيث تكون ملائمة مع طبيعة عينة البحث الحالي. وأستخدم الباحثان اختبار (كا<sup>2</sup>) للتعرف على صلاحيتها من غيرها، ويشير (إيبيل) أن "أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية عبارات المقياس قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجلها" (Eble, 1972, 555)، وأظهرت النتائج صلاحية (60) عبارات المقياس لكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لهذه العبارات كانت أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05). وتم استبعاد (5) عبارات وهي (11، 25، 32، 55، 61) كون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية لذا رفضت هذه العبارات.

#### 2-4-1-2 اعداد تعليمات مقياس الضغوط النفسية:

عن تكيف أو بناء أي مقياس، يجب إعداد تعليمات خاصة بالمقياس، ويفضل ذلك قبل كتابة المفردات، وعادة تكون كتابة التعليمات وفقاً لمستوى المختبرين، كما أنها توضح فكرته عن المقياس

(\*) ملحق 1.

وزمنه وطريقة الإجابة، وتعد تلك التعليمات في التجربة الاستطلاعية، وفي صورته النهائية. ولا بد من الدقة في وضع تلك التعليمات حيث إنها تؤثر في نتائج المقياس". (فرحات، 2001، 76).

#### 2-4-1-3 تصحيح المقياس:

اعتمد الباحثان طريقة ليكرت خماسي البدائل في ضوء آراء الخبراء كون هذه الطريقة تعطي درجة ثبات عالية، وتبين بدقة درجة اتجاه الأفراد نحو الموضوع المراد قياسه". (الإمام، 1990، 325). وبذلك تم وضع بدائل هي (لا أعاني من مشكلة أبداً، لا أعاني نادراً، أعاني بدرجة بسيطة، أعاني بدرجة متوسطة أعاني بدرجة شديدة)، وعليه سوف يتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي للعبارة وبحسب الترتيب والاتجاه، ولأجل استخراج الدرجات الكلية للمقياس، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في إجابته عن عبارات مقياس الضغوط النفسية والتي بلغت عباراته (60) عبارة، فكانت أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (300) درجة وأدنى درجة هي (60) درجة.

#### 2-5 التجربة الاستطلاعية:

وبعد انتهاء الباحثين من أعداد الصيغة النهائية للمقياس (\*) وأدرج معه التعليمات وميزان التقدير، أجرى تجربته الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (30) طالباً من طلبة المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى، تم اختيارهم بصورة عشوائية يوم الاربعاء بتاريخ (2021/12/8)، وطلب الباحثان من أفراد العينة أن يدونوا ملاحظاتهم تحريراً على العبارات التي لا يفهمونها، وبعد مناقشة العبارات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية اتضح انها مفهومة ولا تحتاج الى تعديل، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (15 - 20) دقيقة.

#### 2-6 تجربة التكيف أو البناء الرئيسة للمقياس:

بعد ان أصبح مقياس بتعليماته وعباراته جاهزة للتطبيق على عينة التكيف أو البناء والبالغ عددهم (160) طالباً وطالبة، إذ تم توزيع المقياس عليهم بالتعاون مع قسم الألعاب الفردية ومدرسي مادتي الكرة الطائرة والمبارزة من يوم الثلاثاء الموافق (1 / 3 / 2022) ولغاية يوم الخميس الموافق 31 / 3 / 2022). لغرض التحليل الاحصائي لعبارات المقياس واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة اعتماداً على القدرة التمييزية (أسلوب المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي) لكل منها، وكذلك لاستخراج مؤشرات الثبات والصدق للمقياس.

(\*) الملحق 2

## 7-2 استخراج الاسس العلمية لمقياس:

### 1-7-2 صدق المقياس:

ويعد الصدق من اهم الخصائص القياسية التي يجب توافرها في المقياس بوصفه يشير الى قدرة المقياس على قياس السمة التي وضع لقياسها، ولا تقيس سمة اخرى، بغض النظر عن ان المستجيب تنطبق أولاً تنطبق عليه، وقد اعتمد الباحثان على صدق المحتوى، صدق البناء، للتأكد من صدق المقياس الضغوط النفسية هي:

### 2-1-7-2 صدق المحتوى:

وعرفة (مصطفى حسين باهي، 2000، 26) بانه قياس مدى الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه" وتم تحقيق هذا الصدق بعد ان تم تحديد مفهوم الضغوط النفسية، أذ قام الباحثان بأعداد المقياس وعباراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء في علم النفس العام والتربوي والقياس والاختبار لإقرار العبارات وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى.

### 3-1-7-2 صدق التكوين الفرضي (صدق البناء):

أما صدق التكوين الفرضي ويطلق عليه أيضاً صدق البناء أو صدق المفهوم لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى مطابقة درجات المقياس للمفاهيم التي أعتمد عليها الباحثان في بنائه. إن صدق البناء من أكثر أنواع الصدق أهمية في مراحل بناء المقياس لأنه يشكل الإطار النظري للمقياس، وإن حسابه يعد أكثر تعقيداً من أنواع الصدق الأخرى لأنه يعتمد على افتراضات نظرية يتحقق منها تجريبياً (ثامر الكبيسي، 2007، 67). وهذا النوع من الصدق يعد أهم أنواع الصدق الذي يهتم باني المقياس به إذ انه يشكل الإطار النظري للاختبار". (عودة، 1985، 284)، وقد تحقق الباحثان من صدق التكوين الفرضي أو البناء في مقاييسه الحالية باستخدام الطرائق الآتية:

### 3-1-7-2 أسلوب المجموعتين المتطرفتين (الصدق التمييزي):

بعد تصحيح إجابات عينة البناء وترتيبها تنازلياً، تم اختيار أعلى (27%) من الدرجات العليا وأوطأ (27%) من الدرجات الدنيا، " لأن اعتماد هذه النسبة يقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز". (Ahman, 1979, 182)، تضمنت هذه العملية الكشف عن القوة التمييزية لعبارات المقياس بعد تطبيقه على عينة البناء وتصحيح الإجابات. وحلت إجابات المجموعتين العليا والدنيا إحصائياً على وفق الخطوات الآتية :

### أ- القدرة التمييزية للعبارات

تعني القدرة التمييزية العبارة " مدى قدرتها على التمييز بين الطلبة ذوي المستويات العليا والدنيا أو بين المجموعتين العليا والدنيا بالنسبة الى الصفة التي يقيسها المقياس." (عودة، مكايي، 1998، 293)

وتم حساب قيمة (ت) بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للاختبارين. إذ تراوحت قيمها بين (18.389 - 54.144)، تم اعتماد جميع عبارات المقياس، كونها كانت مميزة.

### 2-2-1-7-2 الاتساق الداخلي:

وقد تحقق صدق الاتساق الداخلي من خلال الآتي: تم استخدام صيغة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة العبارة الواحدة والدرجة الكلية للاختبار ولأفراد عينة البناء جميعهم. ولمعرفة نوع الدلالة الإحصائية استخدم الباحثان معاملات الارتباط لجميع العبارات والدرجة الكلية للمقياس ونسبة الخطأ التي كانت أصغر أو تساوي مستوى دلالة (0.05). واستخراج معامل الارتباط بين درجة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس. ومعامل الارتباط بين العبارة ودرجة المجالات للمقياس

### 2-1-7-2 ثبات المقياس :

استخدم الباحثان لحساب ثبات الاختبار طريقة التجزئة النصفية، إذ يطبق الاختبار مرة واحدة، وفي جلسة واحدة، بعد تقسيم عباراته إلى جزأين متساويين، يشتمل الجزء الأول منه على العبارات الفردية والجزء الثاني منه العبارات الزوجية على ان يتشابه الجزءان في معامل صعوبة العبارات وقوة تمييزها." (محمد، 1985، 70)

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية للاختبار من أجل الحصول على نصفين متماثلين له وتوافر الاتساق الداخلي لعباراته في ضوء معامل صعوبتها وقوة تمييزها وتقارب المحتوى، قام الباحثان بتقسيم عبارات المقياس على نصفين، ضم النصف الأول العبارات ذات الأرقام الفردية في حين ضم الثاني العبارات ذات الأرقام الزوجية، وتم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وبلغ معامل الارتباط (0.797) لمقياس الضغوط النفسية، وهذا يدل على ثبات نصف المقياس في التنبؤ بمعامل ثبات المقياس، كما تم الاستعانة بمعادلة التنبؤ لسبيرمان وبراون (Spearman & Brown) لإيجاد معامل ثبات الاختبار ككل ، فوجد انه يساوي (0.887)،

### 3-2-7-3 المقياس بصيغته النهائية:

بعد الانتهاء من المعالجات الإحصائية وبعد تطبيق على عينة التكيف، أصبحت المقياس بصيغته النهائية إذ يتألف مقياس الضغوط النفسية من (60) عبارة، وأعلى درجة للمقياس هي (300) درجة ، وأقل درجة (60)، والوسط الفرضي (180) درجة.

### 4-1-7-3 الموضوعية:

إن تصحيح عبارات المقياس يكون عادة موضوعياً سواء كان يدوياً أو آلياً لأن تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين لاستخدامهم مفاتيح التصحيح الخاصة بالمقياس. بذلك أصبحت المقياس جاهز للتطبيق على أفراد عينة التطبيق الرئيسية.

## 2-8 تجربة التطبيق الرئيسية

تم اجراء تجربة الرئيسية على عينة بلغت (120) طالباً وطالبة من المرحلة الثالثة بمعدل (60) طالباً، و(60) طالبة، اذ تم توزيع المقياس للفترة من يوم الأحد (2022/4/17) ولغاية(يوم الخميس 2022/4/21).

## 2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية ( spss ) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج ومن هذه الوسائل الإحصائية هي كما يأتي: (الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. الوسيط، معامل الالتواء، الخطأ المعياري. مربع كاي (كا<sup>2</sup>). اختبار (t) لعينة واحدة مستقلة ولعينتين مترابطتين وغير مترابطتين. معامل الفا لكرونباخ. معامل الارتباط البسيط لبرسون. ومعادلة سبيرمان- براون).

## 3- عرض النتائج وتفسيرها

3-1 عرض نتائج الاوسط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لعينة التطبيق في درجة مقياس الضغوط النفسية ومجالاته

الجدول (1) يبين الاوسط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لعينة

التطبيق في الضغوط النفسية ومجالاته

التقديرات الاحصائية	الدرجة الكلية	المجال 1	المجال 2	المجال 3	المجال 4	المجال 5	المجال 6
الوسط	247.850	49.975	49.575	30.858	32.683	37.733	47.025
الوسيط	242.500	50.000	48.000	31.500	32.000	37.000	46.000
الانحراف المعياري	16.613	4.456	4.242	3.825	3.652	4.081	4.0593
معامل الالتواء	.513	-.348	.117	-.229	-.083	.024	.352

يبين الجدول (1) قيم التقديرات الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ودرجات مجالاته ، إذ أظهرت النتائج إن قيم معامل الالتواء محصورة بين ( $1 \pm$ ) مما دل على اعتدالية عينة التطبيق وتوزيعها طبيعياً على منحنى كاوس.

3-2 عرض نتائج الفروق بين متغيرات الجنس (طلاب، طالبات) في درجة الضغوط النفسية ومجالاته وتحليلها:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الجنس (طلاب، طالبات) في

درجة الضغوط النفسية ومجالاته لعينة التطبيق

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الدرجة الكلية	طلاب	261.750	11.865	1.532
	طالبات	233.950	4.785	.618
ضغط الوالدين	طلاب	52.517	3.989	.515
	طالبات	47.433	3.315	.428

.513	3.974	51.967	طلاب	الضغوط الجامعية
.384	2.977	47.183	طالبات	
.462	3.574	32.000	طلاب	ضغط الزملاء
.484	3.751	29.717	طالبات	
.428	3.313	34.800	طلاب	ضغط المراجعة
.336	2.606	30.567	طالبات	
.464	3.591	40.317	طلاب	ضغط الامتحانات
.344	2.667	35.150	طالبات	
.398	3.080	50.150	طلاب	ضغط أحداث الحياة
.255	1.972	43.900	طالبات	

يبين الجدول (2) التقديرات الإحصائية للاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لاجابات عينة التطبيق على وفق متغير الجنس (طلاب، طالبات) في الضغوط النفسية ومجالاتها، إذ تبين إن هناك تبايناً في الإجابات بينهما ولغرض معرفة الفروق بينهما استخدم الباحثان اختبار (ت) للعينات المستقلة والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3) يبين قيم فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة والقرار الإحصائي بين متغير الجنس (طلاب، طالبات)

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	انحراف الفروق	فرق الاوساط	المتغيرات
معنوي	.000	16.831	1.652	27.800	الدرجة الكلية
معنوي	.000	7.590	.671	5.083	ضغط الوالدين
معنوي	.000	7.461	.641	4.783	الضغوط الجامعية
معنوي	.001	3.413	.669	2.283	ضغط الزملاء
معنوي	.000	7.779	.544	4.233	ضغط المراجعة
معنوي	.000	8.947	.577	5.167	ضغط الامتحانات
معنوي	.000	13.238	.472	6.250	ضغط أحداث الحياة

أظهرت نتائج الجدول (3) قيم فرق الاوساط وانحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة وفق متغير الجنس في اجابات أفراد عينة التطبيق في مقياس الضغوط النفسية ومجالاته، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (16.831، 7.590، 7.461، 3.413، 7.779، 8.947، 13.238) على التوالي وبمستوى دلالة بلغت (0.000، 0.000، 0.000، 0.001، 0.000، 0.000، 0.000) على التوالي وهي أقل من مستوى (0.05) مما دل على وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الضغوط النفسية ومجالاتها ولصالح الطلاب.

#### 4-5 تفسير النتائج:

من خلال ما أوضحه الجدول (3) الخاص بمتغير الجنس (طلاب - طالبات) والذي أظهرت قيم (ت) المحسوبة وجود فروق معنوية بينهما ولصالح الطلاب. ويرى الباحثان سبب ذلك إلى إن الطلاب أكثر عرضة للضغوط النفسية في زمن كورونا، خاصة إن أغلبهم متعود على الخروج من المنزل والذهاب إلى الأماكن العامة أكثر من الطالبات، وفجأة هناك الحجر الصحي وعدم التجوال والذي زاد من الضغوط النفسية عليهم . وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من (نوال بن عطية ، 2017)، ودراسة (عبدي سميرة ، 2016)، وجود فروق بين الجنسين في التعرض للضغوط النفسية، ودراسة (دافيدوف 2005، Davidove) التي أشارت إلى أن الذكور يعيشون مشاكل دراسية أكثر من الإناث. وكذلك دراسة (بن خليفة اسماعيل، 2018)، التي أسفرت نتائجها على أن الذكور أكثر معاناة من الضغوط النفسية المدرسية مقارنة بالإناث. وهذا ما ذكره (الكداري، 2011) إن "درجة الضغط النفسي للحدث الواحد تختلف من شخص لآخر ويتوقف على ذلك مدى قدرة الفرد على السيطرة على الموقف والوفاء بمتطلباته والاعتماد على إمكانياته الشخصية وخبراته السابقة وما يتوافر له من مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية في بيئته".

وتشير (عبدي، 2016، 41) إلى "وجود تداخل بين الضغط النفسي والقلق الذي يعتبر كنتاج للضغط النفسي ، إذ أن هناك علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة ، فبالنسبة له الضغط عبارة عن نتائج لعملية تقييم المواقف المهددة".

#### 4- الخاتمة:

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من نتائج البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي : تم إعداد مقياس الضغوط النفسية لقياس هذه الظاهرة لدى طلبة المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في ظل جائحة كورونا. وكانت درجة الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى من درجة الطالبات.، يوصي الباحثان بما يأتي: ضرورة اعتماد مقياس الضغوط النفسية لقياس درجة الضغط النفسي لدى طلبة المراحل الدراسية الأخرى. واستخدامها من قبل الباحثين في بحوثهم ودراساتهم. ضرورة توجيه الاساتذة بإعداد برامج إرشادية نفسية لتقليل درجة الضغوط النفسية لدى طلبة الكلية. وإجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى وربطها بمتغيرات أخرى تؤثر على الطلبة لتقليل الضغوط النفسية.

## المصادر العربية

- ابراهيم محمد الكلداري (2011)؛ أكثر من 30 مشكلة يعاني منها طلاب الثانوية العامة مرحلة الضغوط. مقالة مقتبسة من موقع: <http://www.pal-stu.com/vb/showthread.php?t=1821>.
- باهي، مصطفى باهي وسمير جاد (2004)؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، (مصر، الدار العالمية للنشر والتوزيع بالهرم).
- باهي، مصطفى حسين (2000)؛ المعاملات المعلمة بين النظرية والتطبيق . الثبات . الصدق . الموضوعية . المعايير : (القاهرة ، مركز الكتاب).
- بن خليفة اسماعيل (2018)؛ التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي، أطروحة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة أبو القاسم سعد الله - الجزائر (2)
- الحلو ، بثينة منصور (1989) : " مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- سميرة عبيدي (2011)؛ الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي . جامعة مولود معمري تيزي وزو : الجزائر
- الطائي ، ذكري يوسف جميل (2000) : " الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل.
- عبيدي سميرة (2016)؛ الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بولاية بجاية)، مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية، جامعة عبد الرحمان ميرة، بجاية، العدد 3 .
- عودة، أحمد سليمان ، ومكاوي، فتحي حسن (1998)؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2 : (أريد، دار الأمل).
- فرحات، ليلي السيد (2001)؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر).
- الكبسي، ثامر كامل (2007)؛ العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لعبارات المقياس النفسية: بحث منشور، مجلة الاستاذ، جامعة بغداد، كلية ابن رشد.
- محمد بوفاتح (2005)؛ الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي . جامعة ورقلة : الجزائر
- نوال بن عطية (2017)؛ جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- Allen ,M & yen, w,(1983); Introduction to measurement theory, California, book, Cole.
- Eble, R(1972); Essential of educational measurement 2<sup>nd</sup> edition, new York, prentice-Hill.
- EysencK,W.Michael (2001): :Psychology A student's Handbook, psychology press.

- .Selye, Hans, : (1976), " stress in health and disease ",Library of congress cataloging in publication, dala, U.S.A.

### ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء الذي تم اعتماد ارائهم في اجراءات البحث

مكان العمل	الاختصاص	اللقب واسم الخبير	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل	قياس وتقويم	أ.د. محمد جاسم الياسري	1
كلية المستقبل الجامعة - بابل	طرائق تدريس	أ.د. محمود داود الربيعي	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل	علم النفس	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	3
كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية	طرائق تدريس	ا.د. اسماعيل عبد زيد عاشور	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد	طرائق تدريس	أ. د. نهاد محمد علوان	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد	طرائق تدريس	أ.د. اقبال عبد الحسن	6
معهد الفنون الجميلة ديالى	علم النفس العام	أ.د. خنساء عبدالرزاق عبد	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى	اختبارات وقياس	أ.د. محمد وليد شهاب	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل	طرائق تدريس	أ.د. رغداء حسين حمزة	9
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس	أ.د. سعاد خيرى كاظم	10
معهد الفنون الجميلة للبنات- ديالى	ارشاد تربوي	أ.م.د. شذى عبدالصاحب عبد الحسن	11
معهد الفنون الجميلة للبنين- ديالى	علم النفس	أ.م.د. سيف سعد محمود	12
جامعة كركوك	قياس وتقويم	أ.م.د. واثم عامر عبد الله	13
المديرية العامة لتربية ديالى	علم النفس	أ.م.د. هيام قاسم محمد	14
المديرية العامة لتربية ديالى	علم النفس	م.م. عمر محمود محمد	15

### ملحق (2) مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة....عزيزي الطالب

تحية طيبة..

يروم الباحثان إجراء بحثها الموسوم " الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثالثة بمادتي الطائرة والمبارزة في ظل جائحة كورونا " ولكونكم العينة الرئيسية للبحث لذا كان من الملزم علينا الأخذ برأيكم، لذا نرجو أن تقرأوا كل فقرة بدقة وأن تكون إجاباتكم معبرة عن رأيك ومن الوهلة الأولى دون التفكير العميق بالموضوع كون فكرة البحث مصممة لأغراض البحث العلمي فقط، لذا ما عليك سوى الإجابة على البديل المناسب لرأيك وكما في المثال الآتي:

ت	الفقرة	لا أعاني من مشكلة أبداً	لا أعاني نادراً	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة متوسطة	أعاني بدرجة شديدة
1	أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام			✓		

ولكم منا فائق التقدير والاحترام  
معلومات عن الطالب أو الطالبة  
الجنس: ذكر أنثى  
المادة: الكرة الطائرة المباراة

## الباحثان

مقياس الضغوط النفسية					
لا أعاني من مشكلة أبداً	لا أعاني نادراً	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة متوسطة	أعاني بدرجة شديدة	العبارات
					بعد ضغط الوالدين
					1 أتضايق من املاءات الوالدين المتكررة.
					2 أشعر باليحاء من أوضاعي الأسرية.
					3 -أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي الدراسية
					4 أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة.
					5 -أشعر بالألم من عجزني على حل مشاكل الأسرة.
					6 -أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة.
					7 -أشعر بعدم الارتياح من مرض أحد أفراد الأسرة.
					8 -أشعر بالألم من فقدان عزيز.
					9 -أشعر بالإجهاد في قضاء حوائج الأسرة.
					10 -أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة.
					11 -أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل
					12 -أتضايق من رعاية والدي الزائدة لي.
					بعد الضغوط الجامعية
					13 -أشعر بالاختناق عند الذهاب الجامعة.
					14 -أشعر بالإغماء من وجودي في المحاضرة.
					15 -أشعر بالعزلة من تهميش الأستاذ لي.
					16 -أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية.
					17 -أشعر بضيق النفس في بعض الحصص الدراسية.
					18 -أشعر بانتهيار عصبي من طول اليوم الدراسي.
					19 -أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة.
					20 -أتضايق من القوانين المدرسية.
					21 -أشعر بالانتزاع من أوامر المراقبين.
					22 -أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للمصنف.
					23 -أشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزلنا.
					24 -أشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة
					بعد ضغط الزملاء
					25 -أشعر باحتقار النفس لعجزني على منافسة التلاميذ المتفوقين.
					26 -أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس.

					27	-أشعر بالنقص من قسوة زملاء علي.
					28	-أشعر بالذل عند إتباع آراء زملاء.
					29	-أشعر بالحرمان من ابتعاد زملاء عني.
					30	-شعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية
					31	-تضايق من سخريّة زملائي على مظهري (اللباس)
					32	-أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم.
						بعد ضغط المراجعة
					33	-أشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس.
					34	-أشعر بشروذ الذهن في المراجعة.
					35	-أشعر بالتوتر أثناء المراجعة.
					36	-أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة.
					37	-أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة.
					38	-أشعر بالحسرة من تفرطي في المراجعة.
					39	-أشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة.
					40	-أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه.
						بعد ضغط الامتحانات
					41	-أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان.
					42	-أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات.
					43	-أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان.
					44	-أصاب بإرهاق شديد ليلة بدئ الامتحان.
					45	-أشعر بالارتباك يوم الامتحان .
					46	-أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان.
					47	-أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان.
					48	-لا أصبر على انتظار نتيجة الامتحانات.
					49	-أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم الفشل
						بعد ضغط أحداث الحياة
					50	-أشعر باليأس من أحداث الحياة.
					51	-أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث
					52	-أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل.
					53	-أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة.
					54	-أشعر بالذنب لعجزني على تحقيق رغباتي في الحياة.
					55	-أشعر بفقدان الشهية من آلام الآخرين.
					56	-أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم.
					57	-أشعر بآلام في جسمي عند الحديث عن الأمراض
					58	-أخشى من تدهور صحتي.
					59	-أشعر بالصداع من ضجيج الساحة.
					60	-أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت