جامعة يحي فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج و علاقته ببعض المتغيرات

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة المدية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر نظام ل م د

تخصص : إرشاد و توجيه

من إعداد :

- **إسلام قندوز**
- **راضية بوغراف**

من إشراف الأستاذة :

- **د/ زهرة حميدة**

السنة الجامعية :2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر و تقدير

"كن عالما ... فان لم تستطع فكن متعلما ...فان لم تستطع فأحب العلماء

...فان لم تستطع فلا تبغضهم"

الحمد الله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين

سيدنا محمد و على اله و صحبه و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

وبعد :

الحمد الله و الشكر الذي وفقنا في إتمام هذا العمل المتواضع،الحمد الله الذي أنار عقولنا بنور العلم و العمل ،كما يطيب لنا أن نتقدم بجزيل الشكر و التقدير للدكتورة الفاضلة **"حميدة زهرة"** على إشرافها لنا و ماقدمته من جهود مخلصة و أداء متميز وتوجيهاتها و نصائحها التي أفادتنا بها في انجاز هذا العمل ، مما كان له الأثر الطيب في نفوسنا.

كما نتقدم بأخلص تشكراتنا إلى أساتذتنا بجامعة يحي فارس بالمدية.

وأخيرا نتوجه بالشكر و الامتنان لكل من ساندنا من قريب أو بعيد لانجاز هذه الدراسة ولو بكلمة طيبة و دعاء صادق

الحمد الله على نعمة العلم التي وهبنا إياها، الحمد الله و مهما حمدناه فلن نستوفي حمده

إلى من غرسوا في نفسي حب العلم و المعرفة إلى من رافقوني بدعائهم طيلة مشواري العلمي، والى من زرعوا في نفسي القوة و الأمل،

إلى من قال فيهما

عزوجل "وبالولدين إحسانا " إلى أمي و أبي أطال الله في عمرهما و حفظهما .

إلى جميع أخواتي "وهيبة" و" ملية" و "نجاة " و أخي الغالي "محمد " اللذين كانا عونا و سندا لي

إلى عائلة قندوز وبالأخص "كريمة " التي خطت معي خطواتي

إلى أصدقائي المقربين : "منير" ،"حسان" ،"أيمن" ،"شعيب" ،"الهادي" ،"بلقاسم" والى أختي و زميلتي التي رافقتني طوال مشواري الجامعي راضية بوغراف.

إهداء إسلام



الحمد الله الذي تتم بنعمته الصالحات ، أحمد الله الذي أعانني على القيام بهذا

العمل المتواضع لعل من أبسط مستلزمات الوفاء و التقدير

أن أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما عزوجل :

"وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى أمي و أبي أطال الله في عمرهما و حفظهما ،فهما اللذان كانا الدعامة و الركيزة في حياتي و منبع الصبر و النصيحة و الدعاء و كانا الباعث

و المحفز للاستمرار في الحياة العملية .

إلى عائلة "مخاطري يسعد " و بالأخص "رضا"

و إلى جميع أخواتي "أيوب،نادية" ،و"ابنتهم أفنان" ،الى "نور الهدى" و "فتحي"

إلى "جدي" و" جدتي" أطال الله في عمرهما و حفظهما.

إلى صديقاتي المقربات اللاتي أجدهم في السراء و الضراء

(صبرينة ،رانية ،بحرية)

والى أخي و زميلي "قندوز اسلام "الذي كان لي سندا طوال مشوارنا الدراسي.

إهداء راضية



فهرس

فهرس المحتويات

كلمة شكر و تقدير	
إهداء	
ملخص الدراسة :	
Abstract:	
مقدمة:	أ
الإشكالية:	**5**
فرضيات الدراسة :	**8**
أهمية الدراسة :	**9**
أهداف الدراسة :	**9**
تحديد مفاهيم:	**10**
الضغط النفسي:	10
طلبة الجامعة:	10
متغير الجنس:	10
متغير التخصص:	11
متغير الطور:	11
الإقامة الجامعية:	11
الدراسات السابقة:	11
حول الضغط النفسي :	11
التعقيب على الدراسات السابقة:	**15**
من حيث الأهداف:	15
من حيث العينة:	15
من حيث الأدوات المستخدمة:	15
من حيث النتائج:	16

علاقة الدراسات السابقة بدراستنا الحالية:	**16**
تمهيد:	**19**
تطور مفهوم الضغط النفسي :	**19**
ماهية الضغط النفسي:	**21**
الضغوط النفسية و بعض المفاهيم المتداخلة معها :	**22**
أعراض الضغط النفسي:	**24**
الأعراض الفسيولوجية:	24
الأعراض الجسمية:	25
الأعراض المعرفية:	25
الأعراض الانفعالية:	25
أعراض جسدية:	25
أعراض عقلية:	25
أعراض عاطفية:	25
أعراض اجتماعية:	26
أنواع الضغط النفسي:	**26**
مصادر الضغط النفسي :	**28**
أسباب الضغوط النفسية:	**30**
الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:	**31**
النظريات المفسرة للضغوط النفسية :	**33**
علاج الضغط النفسي :	**38**
قياس الضغوط النفسية :	**39**
خلاصة الفصل :	**40**
نشأة و تطور الجامعة الجزائرية :	**43**
المرحلة الأولى (1962-1970) :	43

المرحلة الثانية 1971-1980 :	44
المرحلة الثالثة 1980-2004 :	44
مفهوم الجامعة :	**45**
وظائف الجامعة :	**45**
مهام الجامعة الجزائرية :	**46**
أهداف التعليم الجامعي:	**47**
دور الجامعات في مواجهة التحديات :	**49**
المبادئ التي ترتكز عليها سياسة التعليم العالي في الجزائر :	**50**
التعريب :	50
ديمقراطية التعليم :	50
الجزارة :	50
تعريف الطالب الجامعي:	**51**
خصائص الطالب الجامعي :	**51**
حاجات الطلبة الجامعين:	**52**
الحاجة إلى الأمن :	52
لحاجة إلى الحب و القبول:	53
الحاجة إلى التقدير الاجتماعي :	53
الحاجة إلى تأكيد الذات :	53
الحاجة إلى الحرية و الاستقلال:	53
الحاجة إلى الانجاز و النجاح :	53
الحاجة الى الاستقرار الاجتماعي :	54
حقوق ووجبات الطالب الجامعي :	**54**
حقوق الطالب الجامعي :	54
وجبات الطالب الجامعي :	55

مشكلات الطالب الجامعي :	**56**
خلاصة:	**58**
تمهيد:	**61**
منهج الدراسة :	**62**
كيفية اختيار العينة:	**62**
أدوات الدراسة :	**62**
كيفية تطبيق و تصحيح المقياس:	**63**
أهداف الدراسة الاستطلاعية :	**63**
الخصائص السيكومترية :	**64**
صدق المقياس :	64
صدق ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي :	**65**
صدق ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:	66
ارتباط البنود مع أبعاد المقياس:	**67**
مجالات الدراسة :	**69**
عينة الدراسة الأساسية و خصائصها :	**69**
وصف العينة :	69
من حيث الجنس:	70
الأساليب الإحصائية المستخدمة :	**71**
خلاصة الفصل :	**73**
تمهيد:	**76**
التذكير بفرضيات الدراسة :	**76**
عرض ومناقشة فرضيات الدراسة:	**77**
عرض ومناقشة الفرضية الأولى :	77
عرض ومناقشة الفرضية الثانية:	78

افترضنا أن:	**78**
عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:	79
افترضنا أنه:	**79**
عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:	81
عرض ومناقشة الفرضية الخامسة:	82
عرض ومناقشة الفرضية السادسة :	83
الاستنتاج العام:	**85**
الاقتراحات:	**86**
البحوث المقترحة:	86
خاتمة:	**88**
قائمة المراجع :	**90**
الملاحق	**91**

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج و علاقته ببعض المتغيرات ،قسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية خلال الموسم الجامعي (2022-2023)،جامعة يحي فارس المدية مع الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات التالية :الجنس (ذكور- إناث) ،التخصص الدراسي (علم الاجتماع ،علم النفس ،علوم التربية ،أرطوفونيا،) نمط الإقامة بالأحياء الجامعية (مقيم ،غير مقيم).

وتكونت عينة الدراسة **(120)** طالبا و طالبة ،موزعين على طورين ليسانس و ماستر اختيرت بطريقة عشوائية ،واستخدمنا المنهج الوصفي ،و لقد تم تطبيق مقياس الضغط النفسي من إعداد الدكتور لبوازدة عبد الحق **(2017)**. و لفحص فرضيات الدراسة تم استخدام أساليب المعالجة الإحصائية التالية :

اختبار **تي** ، كا2، اختبار التحليل التباين الأحادي.

وتوصلنا إلى:

أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع ،ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج حيث احتلت الضغوط الشخصية المرتبة الأولى ،تليها الضغوط الأكاديمية و بعدها الضغوط الاجتماعية ،الضغوط الأسرية ،الضغوط الانفعالية ،و في المرتبة الأخيرة الضغوط الاقتصادية ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ،أي أن الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات ،كما توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص ،ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الطور لصالح الليسانس ،ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الإقامة بالأحياء الجامعية لصالح غير المقيم.

Abstract:

The current study aimed to identify psychological pressure among students who are about to graduate and its relationship to some variables, Department of Humanities and Social Sciences, Faculty of Social Sciences, during the academic season **(2022, 2023)**, **Yahya Fares University of Medea**, taking into account the following variables: Gender (male - female)), academic specialization (sociology, psychology, education sciences, artophonia), residence pattern in university neighborhoods (resident, non-resident).

The sample of the study consisted of (120) male and female students, chosen randomly, and we used the descriptive approach, and the application of the psychological stress scale was prepared by **DR. LABOUZDAH ABDEL -HAK (2017).**

To test the hypotheses of the study, the following statistical methods were used:

T-test, Ca2, one-way analysis of variance.

And we reached:

The level of psychological pressure among students who are about to graduate is high, and there are statistically significant differences in the arrangement of the dimensions of psychological pressure among students who are about to graduate, where personal pressures ranked first, followed by academic pressures, then social pressures, family pressures, emotional pressures, and in the rank Recent economic pressures, and the existence of statistically significant differences in psychological pressure among students who are about to graduate due to the gender variable in favor of males

That is, the psychological pressure of male students is higher than that of female students, and we also found that there are no statistically significant differences in psychological pressure among students who are about to graduate due to the specialization variable, and there are statistically significant differences in psychological pressure among students who are about to graduate due to the phase variable in favor of the bachelor’s degree. And the existence of statistically

significant differences in psychological pressure among students who are about to graduate, due to the variable of residence in university neighborhoods in favor of a non-resident.

مقدمة

مقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط نفسية في الحياة ،خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة و المتلاحقة في شتى المجالات ،هذا من شأنه أن يولد شعور سلبي الذي يصاحبه الإحساس بالقلق و الإحباط تختلف هذه الضغوط باختلاف أفراد المجتمع و البيئة التي يتفاعلون معها..

و أصبحت الضغوط شائعة لدى شرائح المجتمع بما فيهم الطلبة الجامعين وخصوصا الطلبة المقبلين على التخرج الذين يتعرضون لضغوط الحياة ،إضافة إلى أنهم في مرحلة التخرج التي تتميز بمتطلبات مختلفة عن مستواها الاقتصادي و الاجتماعي كما أن هذه المرحلة تكثر فيها الأعمال الأكاديمية والحاجات المالية مما قد تجعل الطلبة يعيشون نمطا من الإجهاد و الضغط النفسي و يؤدي بهم إلى الشعور بالقلق .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع الذي يهدف الى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج و معرفة الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي وذالك باختلاف الجنس ،التخصص ،الطور ،الإقامة الجامعية. وقد قمنا بتقسيم مضمون هذه الدراسة إلى جانبين :جانب نظري و جانب تطبيقي

حيث احتوى الجانب النظري على فصل نظري انطلاقا من الفصل التمهيدي الذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها ،صياغة الفرضيات وتوضيح أهمية الدراسة و ذكر أهدافها ،ثم التعريف بمتغيرات الدراسة إجرائيا ،و أخيرا عرض لأهمية الدراسات السابقة و التعقيب عليها

الفصل الثاني خصصناه للمتغير الأول وهو الضغط النفسي وتناولنا فيه مايلي :

تمهيد ،تطور مفهوم الضغط النفسي ،ماهية الضغط النفسي ،الضغوط النفسية و بعض المفاهيم المتداخلة معها ،أعرض الضغط النفسي ،أنواع الضغط النفسي ،مصادر الضغط النفسي ،أسباب الضغط النفسي، الآثار التي تترتب على الضغط النفسي ،النظريات المفسرة للضغط النفسي ،علاج الضغط النفسي ،قياس الضغط النفسي .

الفصل الثالث يتمحور حول الجامعة الجزائرية و الطالب الجامعي تناولنا فيه مايلي :

تمهيد ،نشأة وتطور الجامعة الجزائرية ،مفهوم الجامعة ،وظائف الجامعة ،مهام الجامعة ،أهداف التعليم الجامعي ،دور الجامعة في مواجهة التحديات ،المبادئ التي ترتكز عليها سياسة التعليم العالي في الجزائر ،مفهوم الطالب الجامعي ، خصائص الطالب الجامعي ،حاجات الطلبة الجامعين ،حقوق و واجبات الطالب الجامعي ،مشكلات الطالب الجامعي، أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين :

الفصل الرابع الذي يهتم بالجانب المنهجي للدراسة تعرضنا فيه إلى :

تمهيد، منهج الدراسة، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أهداف الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

و الفصل الخامس جاء بعنوان عرض و مناقشة النتائج احتوى على:

تمهيد، عرض و تفسير نتائج الدراسة، خاتمة.

الفصل الأول

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- تحديد المفاهيم.
- الدراسات السابقة.
- التعقيب على الدراسات.

1-الإشكالية:

شهد العالم في الآونة الأخيرة العديد من التغيرات و الأحداث غير المتوقعة و التي أثرت على المجتمعات كافة بصفة ،وعلى الأفراد بصفة خاصة خاصة في مختلف نواحي الحياة النفسية و الاجتماعية و الدراسية غير أن هذه التغيرات نجم عنها بعض المشكلات التي تسبب المتاعب و الآلام .

حيث أصبح الإنسان يواجه في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه و تهدد مستقبله و تؤدي إلى اختلال توازنه الجسمي و النفسي ،وما ينتج عنها من توتر وقلق مما يعيقه في أداء مهامه اليومية و انخفاض الدافعية للانجاز و الشعور بالإنهاك النفسي ,وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي .

ويؤكد" **فينك**" **(2010)**أن الضغوط النفسية أصبحت مايسمى بوباء الصحة في القرن الواحد و العشرون من قبل منظمة الصحة العالمية، ويكون تأثيرها على صحة الفرد العاطفية و الجسدية مدمرا .

(دغنوش ,2021,ص06)

وبشكل عام تعد الضغوط النفسية استجابة بيولوجية ،أي أن الضغوط هي مثيرات مهددة مثل الامتحانات الدراسية، الانفصال ،وفاة عزيز ،تغير مكان السكن ،فقدان الوظيفة و الكثير من أحداث الحياة . ويحدث إدراك الضغط النفسي كنتيجة للتقييم المعرفي ،وذالك لأن الضغط النفسي يرتبط بالمواقف الاجتماعية المهددة مثل:نقص الاحترام و انخفاض التقدير الاجتماعي بالإضافة إلى حالة التهديد التي تشعر الفرد بفقدان السيطرة على الأمور كافة ،كما يرتبط الضغط النفسي بانخفاض مستويات الدعم الاجتماعي .

(الصمادي ,2015,ص831)

ويعدد الكثير من المختصون تصنيفات الضغوط النفسية ،وذالك حسب طبيعتها أو حدتها أو مصدرها إلى ضغوط أكاديمية و مهنية و اجتماعية و مؤقتة و دائمة و حادة ،حيث أن الضغوط النفسية لها نوعين حسب تأثيرها و هما الضغوط النفسية السلبية ،والضغوط النفسية الإيجابية ،حيث أن السلبية تؤدي إلى

عدم التوافق و ضعف الإنجاز و استجابات فسيولوجية لها أثار سيئة على الصحة الجسمية و النفسية ،بينما الضغوط النفسية الإيجابية فإنها تعمل على تحفيز الفرد على بذل مجهود إضافي لبلوغ طموحه و تحقيق أهدافه.

(دغنوش ,2021,ص08)

وهذا ما يجعلنا نتوصل إلى أنه ليست كل الضغوط النفسية سيئة ،حيث أن للضغوط النفسية أثار ايجابية على حياة الفرد تحفزه تدفعه نحو مواصلته للسعي لبلوغ أهدافه في حياته .

وقد تكون للضغوط النفسية مواقف اجتماعية و أسرية و دراسية ،وتتنوع هذه المواقف حسب البيئة أو المراحل الحياتية للفرد ،ومن بين المراحل التي قد تزداد فيها الضغوط النفسية هي المرحلة الجامعية خاصة لدى الطلبة المقبلين على التخرج ،لأنها تتميز بالأعباء و كثرة الأعمال و التفكير في المستقبل كثيرا ،مما تجعل الطلبة أمام مواقف ضاغطة قد تصعب عليهم مواجهتهم لها .

وقد حدد" **شيلي**" **(1991)** مجموعة من المصادر التي يتعرض لها الطلبة الجامعين تتمثل في الخوف من الفشل الدراسي، والتكيف مع الحياة الجامعية، قلق، انفصال، والشعور بالوحدة ونقص التحكم و مشكلات أكاديمية و المستقبل الوظيفي، المشكلات الأسرية و ضغط الاختبارات.

(يوسفي 2016, ص34)

فالحياة الجامعية تعني حياة جديدة تختلف في الكثير من جوانبها عن حياة العلم و التعليم ،ويعاني بعض طلبة الجامعة من مشكلات متعددة في المجالات الاجتماعية و الدراسية مما يجعل طلبة الجامعة عرضة للمشاعر الاكتئابية التي قد تزيد من مشكلاتهم الدراسية و الانفعالية ،وتعد المرحلة الجامعية من المراحل التي تحتاج إلى تأقلم لأن الحياة الجامعية لا تقدم للطلبة معارف فقط ،بل هي ميدان للتفاعل الانفعالي و الاجتماعي.

(العويضة,2006,ص39)

وقد تصبح الحياة الجامعية بأبعادها الأكاديمية من مصادر الضغوط التي يتعرض الطلبة الجامعيون في هذه المرحلة ،حيث تعد مرحلة حرجة تصبح مطالب النمو خلالها أكثر إلحاحا من المراحل السابقة ،كما أن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة الجامعين ،فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم

لمنازلهم ،بالإضافة للعلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها ،والظروف الأسرية و الصحية التي قد تؤثر بشكل أو بأخر على صحتهم النفسية.

(القدومي ,2011,ص652)

و هذا يعني أن طلبة الجامعة ليسوا في منأى عن المواقف الحياتية الضاغطة حيث أشارت في هذا الصدد دراسة **رزيقة محدب و مليكة سليمان (2021)** التي هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج على عينة تتكون من **(150)** طالب و طالبة بجامعة تبزي وزو ، إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى طالب الجامعي المقبل على التخرج ،و لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في متغير الضغط النفسي ،كما بينت النتائج أيضا عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في متغير قلق المستقبل لصالح الإناث.

حيث تمثل الضغوط خطرا على صحة الطالب و توازنه ،كما تهدد كيانه النفسي،وكما ينشأ عنها من أثار سلبية كعدم القدرة على التكيف و ضعف مستوى الأداء و العجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية ،وانخفاض الدافعية للعمل .

(لطفي سلامة مسعد،2016،ص744)

إذ يصعب على الطالب في المرحلة العمرية الجامعية فهم نفسه و قبولها و التعامل مع الآخرين ،نتيجة تعدد الضغوط النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للطالب الجامعي ،فكلما كان تحفيز وتنمية الثقة بالنفس...الخ كلما كان ضغط النفسي ايجابي ،وكلما كان عجز عن تنظيم الوقت في انجاز المذكرة ،والإشراف السيئ من طرف المشرف و الإدارة و المكتبة الجامعية ،ونمط الإقامة ...الخ قد يؤدي كل هذا إلى الضغط السلبي لدى الطالب الجامعي .

وعليه فإن التقصير في عدم الاهتمام بطلبة الجامعة و عدم حصولهم على الرعاية اللازمة و مساعدتهم على حل المشاكل التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية قد يساهم كثيرا في عدم قدرتهم على التكيف النفسي و الاجتماعي الذي يؤدي إلى ظهور ضغوط نفسية لدى طلبة الجامعة.

وتأسيسا على ما سبق جاءت هذه الدراسة الحالية في محاولة التعرف على ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب المقبل على التخرج بجامعة المدية، وفي ضوء ما تقدم فان مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير التخصص ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير الطور (ليسانس –ماستر) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير الإقامة الجامعية (مقيم– غير مقيم)؟

2-فرضيات الدراسة :

✓ مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية مرتفع.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير الجنس.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير التخصص.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير الطور **(ليسانس _ماستر)**.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية تعزى لمتغير الإقامة الجامعية **(مقيم _غير مقيم)**.

3-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على بعض مصادر الضغوط النفسية التي يمكن للطلبة المقبلين على التخرج أن يتعرضوا إليها، وبذالك يمكن أن نستخلص أهمية الدراسة فيما يلي:

- تسليط الضوء على متغير أساسي وهو الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج ،وما قد يعانيه هؤلاء الطلبة من مشاكل و ضغوطات تتعلق بالجانب الدراسي.
- تساهم الدراسة الحالية ،في إثراء الرصيد المعرفي ،فيما يتعلق بموضوع الضغط النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به ،ومصادره ،أنواعه ،النظريات المفسرة ،أثاره ،وإستراتجية مواجهته.
- التعرف على أهم الضغوطات الأكثر تأثيرا لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في توفر مادة علمية مدعومة بنتائج ميدانية تساعد المختصين و المرشدين النفسين و التربويين و الأولياء في معرفة مصادر و سبل مواجهة الضغوط النفسية و ،وضع حلول تساعد أفراد العينة في تخطي أحداث الحياة الضاغطة.

4- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج .
- التعرف على ترتيب أبعاد الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس**(ذكر- أنثى)** لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الطور**(الليسانس_ الماستر)** لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- التحقق من وجود ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الإقامة الجامعية.

5-تحديد مفاهيم الدراسة :

5-1- الضغط النفسي:

يعرفه "**العزاوي**"**(2014)** :بأنه مجموعة من الأداءات الايجابية و السلبية ،الإيجابية منها تكون دافعة للانجاز ،والسلبية تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد و انخفاض حاد في إمكانيته المادية و النفسية و الجسمية و الروحية مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية و معرفية و جسمية .

(العزاوي ,2014,ص328)

ويعرف إجرائيا الضغط النفسي:

هو كل ما يتعرض له الطالب من مواقف قد تؤثر في حالته النفسية ,وتسبب له توتر وقلق ،ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في استجابته على مقياس الضغوط النفسية للبوازدة المطبق في هذه الدراسة .

5-2- طلبة الجامعة:

عرف **عبد الله محمد عبد الرحمان** الطالب الجامعي بقوله :الطلاب هم المدخلات و المخرجات العملية التعليمية الجامعية.

(محمد عبد الرحمان, 1991, ص26)

ويقصد بالطلبة الجامعين في هذه الدراسة:عينة من الطلبة و الطالبات الذين هم بصدد إتمام مرحلة الدراسة الجامعية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة المدية، ويتراوح سنهم مابين **(22)**إلى **(24)** سنة.

5-3- متغير الجنس:

هم عينة الدراسة الحالية من إناث و ذكور التي طبق عليهم مقياس الدراسة.

5-4- متغير التخصص:

نعني بالتخصص الجامعي حقل الدراسة الذي تختاره في الجامعة، والذي يتضمن متطلبات جامعية عامة من المواد المتخصصة في مجال معين .

5-5- متغير الطور:

هم الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج في طور الليسانس و الماستر.

5-6- الإقامة الجامعية:

هي ذالك الوسط أو الحي الذي يقوم بضم الطلاب في المبيت فيه و تكون فيه الظروف المناسبة للسكن أو الصالحة حتى في الدراسة فيه.

6- الدراسات السابقة:

حول الضغط النفسي :

1-دراسة أنور البرعاوي (2001): حول الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات.هدفت الدراسة إلى التعرف بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية و علاقتها بكل من عامل الجنس و مستوى الدراسة ،ونوع الدراسة ،مكان الإقامة ،والكشف عن معاناة الطلبة من الضغوط النفسية ،وكذالك التعرف على أكثر المواقف و الأبعاد التي تتشكل ضغطا لديهم ،تكونت هذه العينة من **(650)**طالب و طالبة من طلاب **الجامعة الإسلامية بغزة** ،كما استخدم الباحث استبيان مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث ،وأسفرت نتائج الدراسة عن :

وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من بينها : الضغوط النفسية ،الدراسية ،الانفعالية،البيئية ،الشخصية ،الاجتماعية ،المالية ،الأسرية ،ولم تظهر الفروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس ،ونوع الدراسة ،بينما وجدت فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمستوى الدراسة و مكان الإقامة.

2-دراسة دخان و الحجار(2005): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغط النفسي و مصادرها لدى طلبة الإسلامية **بغزة** و علاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم ،حي تم الاعتماد على المنهج

الوصفي التحليلي ,حيث بلغت عينة الدراسة **(541)** طالبا و طالبة ،وهي تمثل **4** ٪ من مجتمع الدراسة البالغ **(15441)** طالبا و طالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة ،وأعد الباحثان استبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية و الثاني لقياس الصلابة النفسية ،وقد أظهرت نتائج الدراسة :

أن مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كان **62,05** ٪ و أن معدل الصلابة النفسية لديهم **733**٪ ,وأظهرت النتيجة الثانية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الذكور أعلى من لدى الإناث ،ووجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية.

3-دراسة مريم (2007): الإستراتجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية على عينة طلبة كلية التربية بجامعة دمشق بسوريا ،حيث هدفت الدراسة إلى تحديد إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإستراتجيات تعزى لمتغير الجنس ،والسنة الأولى و الرابعة ،والتخصص في كلية التربية بجامعة دمشق ،حيث تكونت عينة الدراسة من **(270)** طالبا و طالبة ،منهم **(115)** ذكرا و**(155)** أنثى ،وتم الاعتماد على مقياس أساليب المواقف الضاغطة ،وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في استخدام استراتجيات التعامل مع الضغوط ،ووجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة السنة أولى و طلبة السنة الرابعة في استخدام استراتجيات التحليل المنطقي ،وإعادة التقويم الإيجابي لمصلحة السنة الرابعة ،ووجود فروق ذات دالة إحصائيا بين تخصصات الإرشاد النفسي و التربية و علم النفس التربية ،ولم تكشف النتائج عن فروق دالة إحصائيا بخصوص تفاعل كل من التخصص و الجنس و السنة الدراسية.

4-دراسة الزيود (2010):دراسة هدفت إلى التعرف على استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة في الجامعة **بقطر** ،بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار:الجنس ،المستوى الدراسي،التخصص،الجنس ،وأثر هذه التغيرات على استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية ،حيث استخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط النفسية كوسيلة لجمع البيانات ،وطبقت هذه الأداة على عينة من الطلبة بجامعة قطر ،شملت عينة الدراسة **(284)** طالبا ،و**(144)** طالبة من مختلف كليات الجامعة ،حي تم اختيارها بطريقة عشوائية داخل كل كلية ،وقد استخدمت المعالجة الإحصائية اللازمة

باستخدام المتوسطات الحسابية و النسب المئوية و اختباراتي ،وتحليل التباين ،وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي ،واللجوء إلى **الله تعالى** و التنفس الانفعالي ،وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس ،وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية ،الكلية ،المعدل التراكمي و المستوى الدراسي.

5-دراسة حدة يوسفي (2013):بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها باستراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة ،وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و استراتجيات المواجهة ،تكونت عينة الدراسة من **(75)** طالبة من **جامعة باتنة** ،استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي ،واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ،ومقياس استراتجيات ،حيث توصلت الدراسة للنتائج التالية: أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعا لدى طالبات الجامعة ،وتنوع استراتجيات التي يستخدمها طالبات الجامعة بين استراتجيات التماس العون و الإستراتجيات الإيجابية و السلبية ،وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية و الإستراتجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

6-دراسة زندي يمينة (2015): هدفت الدراسة للكشف عن الفروق في درجة الضغط النفسي و السلوك العدواني و الكشف عما إذا كان هناك فروق في درجة الضغط النفسي و السلوك العدواني حسب نمط الانطواء لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية ،حيث تكونت عينة الدراسة من (760) طالب و طالبة ،حيث استخدمت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس الضغوط النفسية و مقياس حول السلوك العدواني ،وأظهرت نتائج الدراسة إلى :

هناك فروق ذات في درجة الضغط النفسي حسب مستويات سمة القلق منخفض، مرتفع لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية، وهناك فروق في درجة السلوك العدواني حسب مستويات نمط الانطواء لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية.

7-دراسة لبوازدة عبد الحق (2017): حول الضغوط النفسية و علاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعين ،هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و الطمأنينة النفسية ،كما هدفت لمعرفة

الفروق في متوسط درجات كل من الضغوط النفسية و الطمأنينة النفسية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص و الجنس والجامعة،حيث تكونت عينة الدراسة من **(196)** طالبة و **(149)**طالب ،وتم الاعتماد على مقياسين مقياس للضغوط النفسية و مقياس الطمأنينة النفسية ،و توصلت نتائج الدراسة الى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس ضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ،وأظهرت النتائج كذالك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير تخصص ,وأظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية .

8-دراسة رزيقة محدب و مليكه سليمان (2021):الضغوط النفسية و قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج ،دراسة ميدانية بجامعة **تبزي وزو** ،هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج ، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي الإرتباطي على عينة تتكون من **(150)**طالب و طالبة بجامعة **مولود معمري بتيزي وزو** ،وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل ،ومقياس الضغط النفسي ،وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي و قلق المستقبل لدى طالب الجامعي المقبل على التخرج ،ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في متغير الضغط النفسي ،وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في متغير قلق المستقبل لصالح الإناث.

9-دراسة نورة دغنوش (2021): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية و الضغوط النفسية و الانجاز الأكاديمي ،ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجات الانجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة ،حيث بلغت عينة الدراسة (293) طالبا و طالبة من قسمين علم النفس و علوم التربية ،واستخدمت الدراسة ثلاث أدوات تمثلت في مقياس اليقظة العقلية و مقياس الضغط النفسي و مقياس حول الانجاز الأكاديمي ،وتوصلت النتائج إلى :

أنه لاتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية و الضغوط النفسية و الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ،و أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى درجات الانجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ،وأظهرت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **0,05** في درجات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس و نمط الإقامة .

7-التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الأهداف:

أجمعت معظم الدراسات السابقة في أهدافها إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج و علاقته ببعض المتغيرات.

وهذا ما أفرزته دراسة عبد الحق **(2007)** حول الضغوط النفسية و علاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعين ،ودراسة أنور البرعاوي **(2001)** حول الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة و علاقتها ببعض المتغيرات ،هدفت للتعرف على تقدير مصادر الضغوط النفسية بين الطلبة ،ثم نجد دراسة حدة يوسفي **(2013)** بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها ببعض استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية ،وبعدها دراسة مريم **(2007)** و التي هدفت إلى معرفة الاستراتجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية.

من حيث العينة:

تباينت عينة الدراسة في هذه الدراسات باختلاف الأهداف المحددة مثلا نجد دراسة الزيود **(2010)** عدد العينة **(284)** طالبا و **(144)**طالبة ،ودراسة مريم **(2007)** على عينة عددها **(270)** طالب و طالبة .

ودراسة الدخان و الحجار على عينة عددها (541) طالب و طالبة و دراسة لبوازدة عبد الحق على عينة عددها (196) و (149) طالبة و دراسة نورة دغنوش **(2021)** على عينة عددها **(293)**.

من حيث الأدوات المستخدمة:

استعمل الباحثون مجموعة من الأدوات اللازمة لدراستهم فكانت كل الدراسات غنية من حيث استخدام مقاييس و الاستبيانات التي متغير معين ،حيث طبق عبد الحق لبوازدة **(2017)** مقياس الضغط النفسي و كذالك مقياس الطمأنينة النفسية و كذالك دراسة الدخان و الحجار **(2005)** استبيانين الأول لقياس الضغط النفسي ،و الآني لقياس الصلابة النفسية .

ودراسة الزندي يمينة استخدمت مقياس الضغط النفسي و مقياس حول السلوك العدواني .

من حيث النتائج:

تعددت النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات تبعا للأهداف المرجوة من كل منها ،فهناك دراسات أوضحت وجود مستوى ضغط نفسي مرتفع ،وأوضحت دراسة أنور البرعاوي **(2001)** وجود مجموعة من الضغوط يعاني منها الطلبة من بينها الاقتصادية،النفسية،الدراسية،وأوضحت دراسة عبد الحق لبوازدة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس ،ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص ،وأوضحت نتائج دراسة مريم **(2007)** عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصات الإرشاد النفسي و التربية وعلم النفس ،ولم تكشف فروق دالة إحصائيا بخصوص تفاعل كل من التخصص و الجنس و السنة الدراسية .

علاقة الدراسات السابقة بدراستنا الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة لكل متغير على عدة و التعقيب عنه و التحليل عناصرها الرئيسية يمكن رصد العديد من جوانب التشابه و الاختلاف بينهما و بين هذه الدراسة التي لها أثر في بنائها تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حجم العينة في كل الدراسات مع تطابق في نوعها مع الكثير من الدراسات التي وردت ،بعض الدراسات تهدف إلى إبراز العلاقة بين متغيرين أما دراستنا فلها متغير واحد.

الفصل الثاني

الفصل الثاني : الضغوط النفسية

- تمهيد.
- تطور مفهوم الضغط النفسي.
- ماهية الضغط النفسي.
- الضغوط النفسية و بعض المفاهيم المتداخلة معها.
- أعراض الضغط النفسي.
- أنواع الضغط النفسي.
- مصادر الضغط النفسي.
- أسباب الضغط النفسي.
- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية.
- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- علاج الضغط النفسي.
- قياس الضغوط النفسية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة باعتباره ظاهرة انفعالية،إذ أن كل واحد منا يمر في حياته اليومية بمواقف تمثل حدثا ضاغطا فيواجه الإنسان مجموعة من الضغوطات التي تعترض طريقه فقد نجدها في المنزل و بين الأصدقاء في المدرسة و الجامعة .

فالضغط النفسي يلعب دورا بارزا في الإصابة بالأمراض و المعاناة كالقلق و الإكتئاب)، وكل هذه المواقف الضاغطة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق و الضغوط النفسية في شتى مناحي الحياة.

ولمعرفة أوسع حول مفهوم الضغط النفسي سنتناول بشيء من التفصيل في هذا الفصل من خلال تحديد مفهوم الضغط النفسي و أنواعه و مصادره و أسبابه و النظريات المفسرة له و أثاره و كيفية قياسه، إضافة إلى عناصر أخرى تخدم الدراسة.

1)-تطور مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط ظاهرة إنسانية معقدة، ومن المفاهيم القديمة التي تناولها الفلاسفة و العلماء لكن الاهتمام بهذا المفهوم يعد حديثا و نسبيا، وهذا لتغير نمط الحياة و تعقدها و ظهور مشاكل جديدة و أحداث ضاغطة تتطلب الدراسة و البحث.

لقد اهتم أفلاطون من خلال أعماله بتقديم شرح الطرق و الإستراتجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر فيها حياتهم .

(شارف خوجة مليكة ،2010،ص25)

و في القرن **(14)** الرابع عشر استخدم مصطلح الضغط بأكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق ،فقد استعملها "**ابن سينا** " من خلال التجربة التي قام بها و المعروفة بتجربة الحمل و الذئب ، والذي قد يؤدي إلى الموت كما حدث مع الحمار ، ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر **(17)** لتصف الضغط تأييدا نظريا من قبل المهندس "**روبرت هوك** " ،وكان متأثرا بشكل كبير لتصميم الأبنية.

(دايلي ،ناجية ،2013،ص28)

وفي نهاية القرن **(19)** التاسع عشر وصفت لأول مرة الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة من طرف **(أوبنهايم)** بعد ملاحظته للأشخاص الذين أصيبوا بحوادث في السكة الحديدية.

وفي بداية القرن **(20)** العشرين أقيمت دراسات في مجال الطب العقلي لدى الجيش لاحظوا وجود اضطرابات من نفس النوع لدى الجنود عند عودتهم من المعارك و هذه الاضطرابات لها علاقة بالصدمات الانفعالية ،وبذالك أطلق عليها بذهان الصدمة.

وقد استعمل(**سيجموند فرويد**) **(1921)** كلمة الذهان الصدمي مكان ذهان الحرب ، حيث أشار أن الإنسان تنشأ لديه حالة من الاضطرابات بعد معايشته للحدث الصدمي مثل الكوارث الطبيعية و الإنسانية ،وحوادث الحرب ،تهديدات الموت ،والتعذيب ،والاغتصاب هذا ما يؤدي إلى توليد الضغط **(شارف خوجة مليكة ،2010،ص28)**

في حد ذاتها سابقة لتاريخها فهي مأخوذة**stress**ويرى "عمار **كشرود** " أن كلمة التي تعني سحبه بشدة.**Stringer**من الكلمة اللاتينية.

(يوسف جوادي ،2006،ص73)

وبهذا نجد دراسات "**ولتروكانون** " اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم حيث ركزا على الاستجابة الداخلية للخوف و الفزع و ذالك بإفراز هرمون الأدرينالين ،فكما درس الباحثان الوسائل الخاصة في التحكم في كمية السكر في الدم و البروتين و المواد الدسمة كما ذكر في كتاب "**كانون**" بعنوان

عبر فيه على أن الضغط عبارة عن استجابة **la sagesse** du **corp**.

فيزولوجية للتكيف و الهروب أثناء التعرض للشدائد و بذالك توصل إلى دراسة الدور الفيزيولوجي للانفعال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤثرات معينة كالبرودة ،الحرارة ،نقص الأكسجين.

(قاسي أونيسة ،2014،ص134)

في الطب و قد سمحت أعماله و أتباعه فهم هذه**stress** أما" **سيلي**" فقد أدخل كلمة الظاهرة و تأثيره عل العالم الداخلي و بالتالي تأثير الاعتداءات و الانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي و على التوازن البيولوجي للعضوية.

(دعوة سميرة ،شتوي نورة ،2012،ص19)

ولكن عند الفرنسيين لم يظهر المصطلح قبل القرن العشرين **(20)** لذا نجد أن العرب و بفضل "**ابن سينا**" سبقوهم في اكتشاف هذا المصطلح.

(ناجية دايلي،2012،ص30).

2)-ماهية الضغط النفسي:

تعني كلمة الضغوط إلى تلك الضغوط المترتبة بالضبط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد و ما ينتج من ذالك عن أثار جسمية و نفسية، وقد تنتج الضغوط كذالك من الصداع و الإحباط و الحرمان و القلق.

وتعرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجتمع بين هذه المتغيرات الثلاثة رغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى أخر .

(السيد عثمان،2001،ص97)

إلا أن هناك اختلاف في تعريف الضغوط النفسية حسب وجهة نظر كل باحث أو عالم و عليه سنتطرق إلى بعض المفاهيم لعبارة الضغط النفسي.

ويشير إلى الضغط النفسي أنه من المصطلحات متعددة الاستخدام لذا فإنه ليس من السهل تحديد تعريف عام و شامل للضغوط النفسية، إذ يمكن أن يعرف بطرق مختلفة تبعا لوجهة نظر الباحث و الاتجاه النظري الذي ينتمي إليه.

فقد عرفه(**القرماوي** و **عبد الله)** بأنه يستخدم للدلالة على الحالة النفسية و المزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق و الشعور بالظلم و الاختناق ،ويذكر "**سيلي**" بأن الضغط هو استجابة الجسم غير المحددة نحوى أي مطلب يفرض عليه **(نائف علي أيبو ،2019،ص43).**

وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد و تسهم العمليات النفسية فيها ،لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة و تحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي و الجسدي الفيزيائي للفرد ،إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط ،وهذه الظروف هي ما يطلق عليها الضغوط.

(أبو جميدان والفرماوي ،2001)

كما أكد كل من" **كوجان**" و" **واطسون** " على أن الضغوط عبارة عن توتر ناتج عن متطلبات الفرد الملحة في البيئة مثل :ظروف الفرد و دوافعه و حاجاته ،و اعتماده على الآخرين ،ويعبر عن تلك الضغوط بأشكالها الثلاث معرفيا و انفعاليا و سلوكيا.

(هشام عبد الرحمان الخولي ،2007،ص68)

و الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية ،وهذه القدرة مفيدة في حالات الطوارئ مثل :الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة ،لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويلة ،مثل الاستجابة لتحديات و تغيرات الحياة اليومية **(ماجدة بهاء الدين عبيد،2008،ص21)**

أما مفهومه في الدليل التشخيصي(DS M) :

فلم يظهر إلا في الدليل التشخيصي الثاني و ذالك بعد تعديله متناولا فئات مختلفة للضغوط من أمثلها :تعرض الفرد مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزء من جسده ،أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليمة.

ويشير مفهوم الضغط النفسي في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو على جزء منه و بدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أو تشويهها في تكامل شخصيته.

(ناجيه دايلي ،2012،ص30)

ويشير كذالك **(الشيخاني)** إلى الضغط النفسي من خلال الانعكاسات البيولوجية بأنه الاستجابة التلقائية (المقاومة أو الهرب) في الجسم ،التي يعدها هرمون الأدرينالين و سائر هرمونات الضغط في الجسم ،و التي تشير تشكيله من التغيرات الفسيولوجية :مثل معدل سرعة نبضات القلب ، و ضغط الدم و التنفس و توتر العضلات و اتساع بؤبؤ العين ،و جفاف الحلق و زيادة كمية السكر في الدم ،فعندما تشعر بالقلق أو التوتر أو التعب أو الإجهاد.

(نايف عياصرة ،برهان محمود حمدانه ،2006،ص20)

3)الضغوط النفسية و بعض المفاهيم المتداخلة معها :

أهم ما يميز مفهوم الضغوط النفسية استعماله الشائع في الحياة اليومية للأفراد أو على مستوى الدراسات ،وغالبا ما يختلط هذا المفهوم مع مفاهيم أخرى مشابهة له على غرار التوتر ،القلق ، المعاناة النفسية ، الأحداث الضاغطة ، التعب النفسي ، و سوف نستعرض هذه المفاهيم فيما يلي :

التوتر النفسي:STRESS

تشير "**الحميدي**" **(2001)** إلى أن التوتر النفسي يمثل حالة انفعالية بيولوجية عقلية ناجمة عن انعدام إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف بحيث تؤدي هذه الحالة إلى حدوث صراع داخلي لدى الإنسان .

(الحميدي ،2017،ص49)

القلق :ANXIETE

يعرف "**عبد الخالق**" **(1987)** القلق على أنه انفعال غير سار يحدث نتيجة الشعور بالتهديد و عدم الراحة و الاستقرار، كما يشير القلق أيضا إلى الإحساس بالتوتر و الشدة و الخوف الدائم الذي لا مبرر له من الناحية الموضوعية.

(دغنوش ،2021،ص106)

ويعرف "**ماضي**" **(1991)** القلق أنه استجابة انفعالية تتخللها مشاعر الخوف و الخشية و التوتر الفيزيولوجي ،حيث يصبح الفرد القلق غير قادر على التركيز و التفكير بوضوح.

(منصوري ،2017،ص44)

المعاناة النفسية :SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE

تعرف على أنها حالة معقدة من الانفعالات الوجدانية و النفسية و المعرفية ،بالإضافة إلى الآلام الجسدية المصحوبة بمشاعر الضياع و الفراغ و فقدان الأمل ،وينتاب الفرد هذه المشاعر نتيجة تعرضه لفاجعة فقدان شخص عزيز.

(العبادي ،2018،ص189)

الأحداث الضاغطة: EVENEMENTS STRESSANTS

تعرف" **شقير**" **(2002)** على أنها مجموعة من المصادر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته و التي ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف ،وما يصاحب من اضطرابات انفعالية و فيزيولوجية تؤثر على الجوانب الشخصية الأخرى.

(بلان ،2015،ص44)

التعب النفسي :FATIGUE MENTAL

هو حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق و التعب نتيجة متطلبات و أعباء إضافية يشعر من خلالها بأنه غير قادر على التكيف و التحمل مما ينعكس سلبا على حالته.

(الخفاف، 2018)

و يقصد بالتعب النفسي أيضا الإحساس بالضيق الذي يصاحب الأداء المستمر في أي عمل من الأعمال بالإضافة إلى الشعور بعدم الثبات و الاستقرار.

(عويضة ،1996،ص50)

الاكتئاب : DEPRESSION

هو اضطراب نفسي يصاحبه مجموعة من الأعراض الإكلينيكية التي توضح الحالة النفسية و المزاجية للفرد ، و التي تتمثل في الحزن الشديد و الإحباط و عدم الاستمتاع بأي شيء و الشعور بالتعب و الإرهاق عند القيام بأي عمل و ضعف القدرة على التركيز ،و عدم القدرة على اتخاذ القرارات و الشعور بالذنب و الإحساس بالتفاهة و عدم القيمة و عدم القدرة على النوم و انعدام الثقة بالنفس.

(علاء صبح حمودة الهور ،2016،ص33)

4)- أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عنه انفعالات هرمونية يمكن أن تحدث مجموعة من الأعراض نذكر منها :

- **الأعراض الفسيولوجية:**

وتتمثل في إفراز كميات كبيرة من الأدرينالين الذي يؤدي إلى سرعة ضربات القلب و زيادة نسبة السكر في الدم و ارتفاع ضغط الدم.

- **الأعراض الجسمية:**

تغيرات في أنماط النوم، التعب، زيادة إفراز الغدة الدرقية، تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال، فقدان الدافع الجنسي ،زيادة إفراز الكولسترول في الكبد ،ألام في الرأس ،العدوى،الدوار و الإغماء و التعرق و الارتعاش ،عسر الهضم ،تنمل اليدين و القدمين ،سرعة نبضات القلق مع خطأ في النبضات ،زيادة الأدرينالين في الدم .

- **الأعراض المعرفية:**

فقدان التركيز، انخفاض في قوة الذاكرة، صعوبة اتخاذ القرارات، تشوش التفكير و الارتباك، الانحراف عن الوضع السوي، نوبات الخوف و الهلع.

- **الأعراض الانفعالية:**

نوبات الغضب الشديد ،نفاد الصبر أو حدة الطبع ،زيادة التوترات الطبيعية و النفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء ،زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيأ أعراض إلى أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة.

(بن عمور جميلة ،2017،ص60)

كما أشار "**الخالدي**" **(2008)** إلى إمكانية تصنيف أعراض الضغط النفسي على النحو التالي:

- **أعراض جسدية:**

الصداع ،أوجاع عضلية ،اضطرابات الشهية .

- **أعراض عقلية:**

تتمثل في النسيان، تشوش الأفكار، الأفكار السلبية، الخمول.

- **أعراض عاطفية:**

تقلب المزاج، الكآبة، الغضب، عدم القدرة على الصبر.

- **أعراض اجتماعية:**

الانسحاب، العزلة، التعصب، الميل إلى الوحدة، قلة الأنشطة الاجتماعية.

(دغنوش ،2022،ص134)

5)-أنواع الضغط النفسي:

تتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ،وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل :الضغوط الاجتماعية ،ضغوط اقتصادية ،أسرية ،دراسية ،مهنية ،عاطفية .....الخ.

ويشير "**إبراهيم**" إلى أن هناك أمثلة على أنواع الضغوط وهي مايلي:

- **الضغوط الانفعالية و النفسية** :(القلق ،الاكتئاب ،المخاوف المرضية).
- **الضغوط الأسرية** : بما فيها الصراعات الأسرية و الانفصال ،والطلاق و تربية الأطفال.
- **الضغوط الاجتماعية** :كالتفاعل مع الآخرين و كثرة اللقاءات أو قلتها و الإسراف في التزاور مع الحفلات.
- **ضغوطات العمل** :كالصراعات مع الرؤساء ،وضغوط الانتقال كالسفر و الهجرة و الإساءة في استخدام العقاقير و الكحول.

(ماجدة بهاء الدين عبيدة،2008،ص24)

وقد ميز "**سيلي**" بين نوعين من الضغوط و هما الضغوط الجيدة و الضغوط المثيرة للمشقة ،والضغوط الجيدة وهي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر ايجابية مثل خبرات الإنجاز أو النجاح و الفوز و هذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجه في حياته ،ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب و الفوز .

أما النوع الأخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط و الفشل و الإحساس بفقدان الشعور بالأمن.

وقسم **(سيلي)** الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يلي:

- **الضغط النفسي السيئ:**

الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة و يطلق عليه الكرب.

- **الضغط النفسي الطبيعي:**

وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.

- **الضغط النفسي الزائد:**

الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد و قدراته على التكيف معها.

- **الضغط النفسي المنخفض:**

الذي يحدث الملل و انعدام التحدي و الإثارة.

(نائف علي أيبو،2019،ص77)

ونذكر كذالك :

- **الضغوط المفاجئة و العنيفة:**

وتشمل الأحداث و هي ضغوط عنيفة و تحدث فجأة و تؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد ،وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل : الزلازل و البراكين نموذجا لها و هذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب و الضغط الناتج عن تلك الأحداث و هو ضغط عام .

- **الضغوط الشخصية:**

وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة، وغير ذالك ما يهدد بالمرض.

- **الضغوط الاجتماعية:**

وتشمل المشاكل التي بصادها المرء في الحياة اليومية مثل:الانتظار و الوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور و هذه تختلف شدتها من وقت لأخر و من شخص لأخر.

(نائف علي أيبو،2019،ص77)

ويذكر "**عكاشة**" **(1986)** أنه يمكن تقسيم الأحداث الضاغطة إلى:

1- ضغوط حادة: أي ذات الشدة العالية مثل (فقدان أحد أو فقدان العمل).

2- ضغوط طويلة المدى: عندما تجتمع الضغوط وتتراكم على مدى أيام مثل: الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغبتها أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها، أو عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية

3- ضغوط ذاتية: وتكون الضغوط هنا مؤثرة على فرد معين نظرا لحاجته الحادة مثل النزاع المستمر و الصراع الدائم بين الفرد و زملائه أو رؤسائه في العمل.

4-ضغوط جسمية: تتعلق بالأمراض الشديدة مثل الحمى و غيرها من العوامل التي تقلل من قدرة الفرد على التكيف و التي يستطيع مقاومتها في حالته الطبيعية.

(مفتاح العزيز،2010،ص108)

6)- مصادر الضغط النفسي :

ينشأ الضغط النفسي نتيجة لتفاعل ما بين الفرد و مجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها و الشخصية و التي تتمثل في العوامل الجسمية و العقلية و الانفعالية ،إذ يؤكد "**دينيز**" على أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف في أحد أعضاء الجسم و عوامل عقلية و انفعالية مثل القلق و الخوف و قد تنشأ الضغوطات من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها.

(أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2009،ص31)

وقد أوضح **ميلر (1979)** مصدرين للضغوط هما : الضغوط الداخلية و الضغوط الخارجية.

- **الضغوط الداخلية** : وهي تابعة من المعتقدات و الأفكار الخاطئة .

(أحمد نايل و أبو أسعد ،2009،ص35)

ونذكر كذالك :

- المشكلات النفسية و تتمثل في الانفعال الذي قد يتحول إلى حالات القلق و الاكتئاب و الخوف.
- الضغوطات الصحية : مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة ، تغير شديد في عادات النوم و الاستيقاظ.
- الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير و تعود إلى تنبئ الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع.

(أحمد صالح موسى الزهراني ،2017،ص305)

➢ **الضغوط الخارجية:**

المواقف المسببة للضغط مثل ضغوط القيم و المعتقدات و المبادئ و الصراع بين العادات و التقاليد التي يتمسك بها الفرد و بين الواقع يسبب له ضغوطا عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم و الواقع.

كما حدد "**مجبرايد**" **(1983)** الضغوط في مجموعتين البيئة و الشخصية كذالك تعتبر البطالة ارتفاع معدل الطلاق و الجريمة و التقاعد المبكر و التغير في الأنشطة و العادات و التقاليد جميعها تسبب ضغوط نفسية

وتعتبر وسائل الإعلام و ما تضمنه من مدخلات حسية و سمعية و بصرية وما يتوفر من تكنولوجيا حديثة بأجهزتها و معداتها مثل الحاسوب ،الفيديو ، التلفزيون المبرمج و شبكة المعلومات ، و التدفق الثقافي المفتوح المستمر كلها أصبحت مصادر الضغط النفسي للفرد سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها .

(أحمد نايل الغرير و أبو أسعد ،2009،ص36)

ونذكر كذالك :

- **الضغوط الأسرية:**سواء كانت مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة.
- **الضغوط المالية** : مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو انجاز مشروع أو تغير مفاجئ في الوضع المالي.
- **الضغوط الاجتماعية:** التغير في الأنشطة الترفيهية، العادات الشخصية، الأنشطة الاجتماعية.
- **الضغوط العمل** :مثل التقاعد، الانتقال إلى عمل جديد، مشكلات مع الرئيس.
- **ضغوط المتغيرات الطبيعية:** وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل و البراكين.
- **الضغوط السياسية** : عدم رضا عن أنظمة الحكم و الصراعات السياسية و انعدام الأمن.
- **الضغوط الثقافية** : الانفتاح على الثقافات الخارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات و الشات.
- **الضغوط الأكاديمية:** كبدء الدراسة أو الانتهاء منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات.

(أحمد صالح موسى الزهراني ،2017،ص305)

7) -أسباب الضغوط النفسية:

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى شعور الفرد بالضغوط النفسية كالقلق و التوتر و التي ترتبط بأحداث أو ظروف مختلفة .

وقد ذكر "**ساوبر**"أن أهم مسببات الضغوط النفسية هي :

- ظروف الحياة الطبيعية مل الظروف الصحية والظروف الانفعالية و ظروف العمل و الأصدقاء و الأسرة.
- أحداث معينة مثل الزواج أو فقدان القدرة البدنية أو العقلية.
- العادات السيئة.
- تغيير مكان السكن.
- تغيير العمل و فقدان مكان الراحة المفضل.
- فقدان الدعم العاطفي.
- زواج الآباء و فقدان المكانة الخاصة في العمل.

ويرى "**بابو**" أن أهم الأسباب النفسية تكمن فيما يلي :

- نمط الحياة الحديثة.
- نمط الحياة المرتبطة بقلة الحركة.
- ثقافة الوجبات الغذائية السريعة.
- إدمان العمل و الضغوطات المالية.

(عبد الهادي بن عبد الله القحطاني ،2013،ص200)

ويشير "علي **أيبونائف**" إلى عدة أسباب للضغوط منها :

•**عملية تفسير الحدث الضاغط** : فتفسر الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيدا كما أنه مهدد يزيد من حدة القلق و الشعور بعدم الأمان كما أن تفسيرات الحدث الضاغط على أنه ناجم عن ما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب و من ثم الشعور بالاكتئاب.

•**ضعف القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية:** فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبا في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

•**الأحداث اليومية** : فالأحداث غير المألوفة و الأحداث غير المتوقعة و التي يصعب التنبؤ بها و الأحداث الخارجية عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

•**أسباب البيئية العضوية:** وتتضمن عوامل الاتزان العضوي و عدمه و درجة الانزعاج و طبيعة التغذية و الحرارة و البرودة.

•**أسباب شخصية** : تتمثل في إدراك الذات و القلق و إلحاح الوقت و الشعور بفقدان السيطرة على الأمور و الغضب و العدوانية.

(نائف علي أبيو ،2019،ص80،81)

8)- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير البحوث و الدراسات الميدانية النفسية و الطبيعية إلى أن للضغوط النفسية أثار فيزيولوجية و أخرى نفسية يمكن أن نجمل بعضها فيما يلي:

- **الآثار الفسيولوجية** :المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي ،الإسهال ، الإمساك المزمن اضطراب الجهاز التنفسي ،ارتفاع ضغط الدم ، الصداع الصحي ، انتشار أمراض الجلدية ،تضخم الغدة الدرقية ، البول السكري ، التشنج العضلي ،التهاب المفاصل الروماتيزم ، فقدان الشهية ، الغثيان.

وبينت البحوث الميدانية و الدراسات و منها دراسة (**هاوس**)علاقة الضغوط المهنية و أثرها في الصحة الجسمية مثل الإصابة بالحكة الجلدية ، السعال ،ضغط الدم ، الصداع ،مرض القلب.

- **الآثار النفسية:**تكاد تجمع البحوث النفسية على أن للضغوط الجانبية أثار نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد و عدم وضوح مفهوم الذات لديه ،كما أن الذاكرة تضعف و تصاب بالتشتت و يصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي و العقلي و الجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب و الخوف و الحزن و الشعور بالاكتئاب و كذالك الشعور بالخجل و الغيرة .

إن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النوم و عدم الثقة في النفس و تزيد من تشتت الانتباه و تربط بشكل أدق باضطراب الأداء و ضعفه و تشوش السمع و الحركات الزائدة المفرطة و كراهية

موجهة نحو الذات ،وضعف الأنا و تصدع الهوية و الميل للاغتراب و كذالك الشكوى من المرض و الرغبة في النعاس.

– **الاكتئاب** : تشير الأدلة العلمية إلى أن الأحداث الحياتية الضاغطة يمكن أن تسبب الاكتئاب عند بعض الناس ،وتشير الأبحاث إلى أن المكتئبين فد تعرضوا إلى تغيرات حياتية أكثر من غير المكتئبين ،وفي المقابل أن هناك أبحاث أشارت إلى أن بعض الأشخاص يصبحون مكتئبين دون وجود ضغوط نفسية مسببة لذالك ،وأن هناك أشخاص عانوا من ضغوط نفسية شديدة في مراحل سابقة من حياتهم ولم يصبحوا مكتئبين.

– **القلق** : يحتل الضغط خبرة أو ظاهرة حقيقية نختبرها في حياتنا من وقت إلى أخر ،ويتميز بالخوف الشديد الذي يكون مصدره مجهول للشخص مما ينتج عنه اضطراب في المعدة ،وزيادة ضربات القلب وتوتر عضلي و التعرق و الارتجاف ،وصعوبة في التنفس و هذه أيضا أعراض الضغط النفسي.

–**الفصام:** تشير الدراسات إلى أن الضغط يمكن أن يكون أحد العوامل في ظهور الفصام ،وكذالك تشير أن الفصامي الذي يتعرض للضغوط تزداد حالته سوء.

(سهيل موسى شواقفه،2009،ص24)

ونذكر كذالك :

• **أثار انفعالية** :

وتظهر من خلال :سرعة الاستشارة و الخوف ، والقلق و الإحباط و الغضب ،والهلع ،النظرة السوداوية للحياة ،سيطرة الأفكار والوساوس القهرية ، ازدياد التوتر النفسي و الفسيولوجي.

• **أثار معرفية** :

وتتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرارات و نسيان الأشياء، وعدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف، نقص الانتباه و صعوبة التركيز و ضعف قوة الملاحظ، اضطراب التفكير.

• **أثار سلوكية :**

وتتمثل في انخفاض إنتاجية الفرد ،تزايد معدلات الغياب عن العمل وعدم الثقة بالآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات ،انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

(عبد السلام يونس ،ص165)

9)- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي و الانفعالات المتعلقة به ، وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية للفرد ،واختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبعا للاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها و انطلقت منها ،فهناك نظريات ذات أسس نفسية ،فيزيولوجية أو اجتماعية ومن بين هذه النظريات مايلي :

✓ **نظرية التحليل النفسي:**

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي **(سيجموند فرويد)** ثم تشعب عن هذه المدرسة و انشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل "**ألفرد أدلر** " صاحب علم النفس ،و"**كارل جوستاف يونج** " مؤسس علم النفس التحليلي ،وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل و في سائر العلوم و الفتوى الإنسانية من علوم الاجتماع و التربية و السياسة إلى الأدب و الفن و تاريخ الحضارة الإنسانية و غيرها.

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى ،ينتج عن وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشأ الاضطراب.

وطبق لوجهة "**فرويد**" يحاول **(الهو)** السعي وراء إشباع الغرائز ،ولكن دفاعات **(الأنا)** تسد الطريق و لا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع ،ويتم ذالك عندما تكون **(الأنا)** قوية ،أما عندما تكون **(الأنا)** ضعيفة و كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة ،فسرعات ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات ،ومن ثم لا يستطيع **(الأنا)** القيام بوظائفها و تحقيق

التوازن بين مطالب و محفزات (**الهو**) ومتطلبات الواقع الخارجي و بناءا على هذا يؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و ميكانزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية ،وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت.

(نائف علي أيبو ،2019،ص100)

✓ **نظرية" بيك " المعرفية:**

تؤكد هذه النظرية أن الأشخاص الذين يعانون من مشاعر اكتئابية و ضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم ،يحملونه من أراء و اتجاهات و معتقدات نحو أنفسهم و نحو الأحداث الضاغطة ،فهم يتصورون المخاطر الصغيرة في صورة كوارث كبيرة و مع أن الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطرا من الطريقة التي يدركها الأفراد.

كما تؤكد هذه النظرية قدرة الأفراد من مواجهة الأحداث الضاغطة بأنواعها كافة ،فهم يمتلكون ميراثا ثقافيا و خبرة تجعلهم قادرين على استخدام أدوات المنطق أو التفكير المنطقي فيشكلون الفروض و يختبرونها في مواجهة الأحداث الضاغطة و بالتالي فإن مهمة العلاج المعرفي مساعدة الأفراد في استخدام الطرق العلمية لحل المشكلات التي تواجههم في الأوقات العادية في حياتهم سواء في الماضي أو في المستقبل من خلال مجموعة من المبادئ و الإجراءات القائمة على أساس العوامل المعرفية تؤثر في السلوك ، و أن تغييرها يترتب عليه تغير في سلوك الفرد .

وترى هذه النظرية أيضا أن الضغوط النفسية لا يمكن عزلها عما يتعلمه الفرد من البيئة أو المجال المحيط به ، و أن الضغوط النفسية تحدث اضطرابا في التنظيم العقلي و في الوظائف العقلية من خلال عدد من الأحداث الايجابية ،والشخصانية التي يعد فيها الشخص نفسه سببا للأحداث الخارجية دون وجود مبرر يؤكد ذالك.

(سفاسفة ،أحمد عربيات ،2005،ص192)

✓ **النسق النظري لسبيلبرجر:**

اعتمد "**سبيلبرجر**" في نظير على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظرية القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق بها :

- **قلق الحالة:**

وهي موقفية و يعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة .

- **قلق السمة:**

وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

كما اعتبر "**سبيلبرجر**" أن القلق شقين هما :

1-الشق الأول (سمة القلق و القلق العصبي أو القلق المزمن).

2-الشق الثاني (حالة القلق أو القلق الموضوعي أو القلق الموقف)

وانطلاقا من هذا التفسير للقلق.

وضع "**سبيلبرجر** " نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة و الضغط لأن القلق حالة يشير إلى الظروف الضاغطة و على الأساس يربط "**سبيلبرجر**" بين الضغط و القلق و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق كسمة.

(بوفاتح ،2005،ص41)

واهتم "**سبيلبرجر**" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة و الفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة إلى اثار حالة القلق لديه ثم يستخدم ميكانيزمات الدفاع التي تساعد و المناسبة لتحقيق الضغط أو يستدعي على سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط .

وفي الأخير أشار "**سبيلبرجر**" إلى أن القلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية.

(الرشيدي ،1991،ص53)

✓ **النسق النظري لهانز سيلي :**

بحكم تخصصه طبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيرا فيزيولوجيا و تنطلق نظرية "**سيلي**" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل و هو استجابة لحامل الضغط .

(عثمان ،2001،ص98)

ويعتبر "هانز سيلي " أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط العالمية و هدفها المحافظة على الكيان ،ولقد حدد "**سيلي**" ثلاث مراحل لدفع الضغط و أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام و هي :

1- **الفزع** : و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم و قد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم و يكون الضاغط شديدا.

2- المقاومة :وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف، ويظهر هذا عند الطالب حينما يتكيف مع الضغوط و يقاوم حتى يستطيع الاستمرار في مشواره.

3- مرحلة تعقيب المقارنة :ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

(عثمان،2001،ص98)

✓ **النسق النظري لهنري موراي :**

يعتبر "**موراي**" أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة و يعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسير أو تعوق جهود الفرد للحصول على هدف معين و لقد ميز "**موراي**" بين نوعين للضغوط هما :

*ضغط "**بيتا**" و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما في الواقع .

*ضغط "**ألفا**" و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد .

كما قدم "**موراي**" قائمة للضغوط على النحو الأتي :

بعض الضغوط التي تقتصر عليها قائمة "**موراي**" :

1-ضغط العدوان.

2-ضغط الجنس.

3-ضغط نقص التأييد الأسري.

4-ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتراق.

5--ضغط النقص و الضياع في التغذية.

(الرشيدي ،1991،ص66)

حيث ركزت هذه النظرية على مفهوم الحاجة و علاقتها بالضغط، وتوضح إلى أهمية الدعم الأسري من دعم نفسي و مادي و اجتماعي، وهنا نرى أثرها على حالة الطالب الجامعي المقبل على التخرج و تخفيف الضغط لديه.

✓ **النسق النظري لسيلجمان :**

من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم التي طورها "سيلجمان" و التي ترى أن الضغط النفسي إنتاج الشعور بالعجز المتعلم و يرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق و تناقض و طول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه و في فهمه .

- **البعد الأول:**

عز و الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (االعزو الخارجي)

- **البعد الثاني:**

اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات ،حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال

- **البعد الثالث:**

مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو الشمولية لمجالات عدة ،وقد بينت البحوث التي قام بها "سيلجمان" أن التفسيرات الداخلية و الثابتة و الشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية المعرفية و التكيف الانفعالي ،وتكون النتيجة آنذاك الشعور بالاكتئاب أكثر تكرار و أشد عمق و أطول مدة.

إن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تفسيرها فانه سوف يعتقد أن جهده الشخصي يعدل في الموقف و لذا فإن المصادر الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي مما يولد مزيد من الشعور الذاتي بالضغط النفسي **(جبريل ،1994،ص41)**

10)-علاج الضغط النفسي :

يقصد بالعلاج النفسي كل مجهود فردي أو جماعي يهدف إلى تحقيق المعاناة و اضطرابات النفس ، و يؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط .

العلاج النفسي التحليلي :يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات و الاحباطات الداخلية و الرغبات و النزاعات المكبوتة و التي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية .

العلاج السلوكي المعرفي :يمكن تخفيف السند و التوتر العضلي بالتدريب على الاسترخاء، و التأمل و اليوغا ، كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي تنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض عن السيطرة و التحكم في حالات الانفعال .

العلاج المعرفي :يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه من اجل وضع الاستراتجيات الملائمة للتحكم فيها، أو إزالتها و لتحقيق الصحة النفسية الجيدة لابد من إتباع النقاط الإدراكية التالية :

- ✓ استطيع أن أجد فرقا بين مختلف الوضعيات .
- ✓ استطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة .
- ✓ اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين.
- ✓ استطيع أن أفكر في النجاح و أن اشعر بالسعادة .
- ✓ استطيع أن اسلك طرقا جديدة .

✓ على أن أتحكم في الانفعالات قدر الإمكان لأنها تأثر على إدراك ما هو ضاغط و على مستوى الضغط لدي .

(عقون أسيا،2012،ص72)

11)-قياس الضغوط النفسية :

يعتبر مفهوم الضغط مفهوما معقدا و هذا الأمر أدى إلى تباين مفاهيم و تعريفات الضغوط النفسية بالإضافة إلى تنوع طرق القياس منها الملاحظة ،المقابلة ،الاستبيانات، الاختبارات و هذه الأخيرة تعد الأكثر استخداما و شيوعا . هذا إلى الجانب وجود الطرق الفيزيولوجية لكمها تستخدم بشكل اقل و تستهدف هذه الطرق قياس معدل التنفس . سرعة ضربات القلب و معدل ضغط الدم.

أما الخفاف **(2018)** فتعتقد بوجود طرق أخرى مختلفة تستخدم لقياس الضغط النفسي منها :

1)-**قياس العمليات الفيزيوليجية :**

- قياس النشاط الكهربائي للمخ سرعة خفقات القلب .
- التحليل البيوكيميائي مثل قياس تغير معدلات الاردينالين و الكورتيزول في الجسم .
- التقارير الطبية.
- سلالم الأعراض اللانوعية مثل تحقيق الرأي الحي الذي يتكون من **22**فقرة استبانا الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية.

أدوات تعتمد على الورقة و القلم:

و هي أداة تعتمد على الكتابة، من خلال إجابة الفرد على بعض الأسئلة كتابيا. و بناءا على الإجابات تستخرج درجة الضغط النفسي لديه منها.

مراقبة الإجهاد، و هي أداة مكونة من**(238)** سؤال و يتم بموجبها كشف نماذج الإجهاد التنظيمي .

-أداة التصريح عن حالات التعب النفسي وضعت من قبل _"**سبيلبرجر**" – و "**غورسويتش**" و "**لوشن**" و تتكون من **29** سؤالا تمثل تصريحات عن القلق .

و ذكر **المنصوري (2017)** ان الاهتمام الكبير بموضوع الضغوط النفسية أفاد الباحثين و المختصين في بناء عدد كبير من المقاييس السيكولوجية لقياسه و تحديد درجته نذكر منها مايلي :

- مقياس توماس "**هولمز و ريتشاردراه**" و هما طبيبان نفسيان يعملان بجامعة واشنطن و هما أول من قام بدراسة مبكرة ربطت بين الضغط النفسي و الإصابة بالأمراض ،كما أنهما قاما بتطوير مقاييس لتقييم مستوى الضغط النفسي الشخصي في الحياة .
- مقياس هانس لمقاومة الضغوط بقيس هذا المقياس مقاومة الضغط العصبي مثل التوازن بين نظام الحياة الصحية .

(نورة دغنوش.2020ص 136)

خلاصة الفصل :

في ختام الفصل وبعد عرف تعار يف الضغط النفسي فقد عرف كل باحث الضغط النفسي وفقا لوجهة نظره ،و الاتجاه الذي يتبناه في دراسته، و يتم التطرق إلى مصادر و أنواع الضغط النفسي حيث تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ، فمصادرها يمكن أن تكون سياسية أو اجتماعية أو صحية أو نفسية، ويمكن التنبؤ بمعاناة الفرد من الضغوط النفسية من خلال أعراض تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة من الضغط النفسي، كما اختلفت النظريات التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية كما اتضح لنا الآثار التي تخلفها الضغوط على صحة الفرد النفسية و الجسمية و العقلية، و يتم تداول طرق قياس الضغوط النفسية للتخفيف من هذه الظاهرة لدى الطلبة المقبلين على المقبلين على التخرج و هذا ما سنتطرق إليه في الفصل القادم.

الفصل
الثالث

الفصل الثالث: الجامعة الجزائرية و الطالب الجامعي

- تمهيد.
- نشأة و تطور الجامعة الجزائرية .
- مفهوم الجامعة .
- وظائف الجامعة.
- مهام الجزائرية.
- أهداف التعليم الجامعي.
- دور الجامعة في مواجهة التحديات .
- المبادئ التي ترتكز عليها سياسة التعليم العالي في الجزائر .
- مفهوم الطالب الجامعي .
- خصائص الطالب الجامعي.
- حاجات الطلبة الجامعين.
- حقوق وواجبات الطالب الجامعي.
- مشكلات الطالب الجامعي.
- خلاصة.

الفصل الثالث: الجامعة الجزائرية و الطالب الجامعي

1- نشأة و تطور الجامعة الجزائرية :

يعود تأسيس الجامعة الجزائرية إلى سنة **1909** أما أصلها الأول يرجع إلى سنة **1920** من معهد الحقوق كمحامي، و كانت تهدف إلى تعليم و تثقيف أبناء الفرنسيين المتواجدين في الجزائر، و كذا تكوين نخبة من المثقفين الجزائريين من اجل استعمالهم في تنفيذ سياستها الاستعمارية، فقد كانت الجامعة الجزائرية في الفترة الاستعمارية أداة جيدة للهيمنة و السياسة و الإدارة. ، و بعد الاستقلال مرت الجامعة الجزائرية بثلاث مراحل :

- المرحلة الممتدة بين **1962.1970**.
- المرحلة الممتدة بين **1971-1980**.
- المرحلة الممتدة بين **1980-2004**.

المرحلة الأولى (1962-1970) :

واجهت الجزائر بعد حصولها على الاستقلال تركة للاستعمار فكان أبناء دولة عصرية و حديثة يتطلب النهوض بكل القطاعات الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية على حد سواء، و كان في مقدمة الأولويات القضاء على سياسة التجهيل التي مارستها فرنسا على الشعب الجزائري طيلة قرن و ربع، و قد عملت الدولة الجزائرية على الجامعات و تم فتح المعاهد لتلبية احتياجاتها كما و نوعا. ، و عملت على تحضير الإطارات الوطنية لأخذ مكان الأجانب و ظهر هذا الاهتمام في المخطط الثلاثي الأول. حيث حدد أهداف منها :

- تشجيع البحث العلمي الإبداعي.
- تكوين اكبر عدد من الإطارات بأقل تكلفة.
- إصلاح محتوى و طرق التعليم الموروثة عن الاستعمار و في عام (1970) انشات وزارة التعليم العالي و البحث العلمي لأول مرة في الجزائر في عملية إصلاح شامل للتعليم العالي في برامجه و أهدافه و طرقه و مناهج البحث العلمي .

و هذا تطبيق لما جاء على لسان السيد الرئيس **(هواري بومدين)** في خطاب له **(10اكتوبر 1969)** " إن بلادنا في حاجة إلى تغيير جذري للتعليم و بثرة حقيقية علينا إن نقوم بها عاجلا"، و لقد انشأ في هذه المرحلة مجلس البحث العلمي **(CRS)** سنة **(1963)**، ثم تلته منظمة التعاون العلمي **(OCS)** سنة 1968 . و هو شراكة جزائرية فرنسية تتميز بالاستقلالية المادية و المعنوية.

المرحلة الثانية 1971-1980 :

إن أهم ما يميز هذه المرحلة هو الإصلاح الذي عرفت التعليم العالي سنة **(1971)** و ارتكز هذا الإصلاح على جملة من الأهداف أهمها :

- ديمقراطية الجامعة بواسطة فتحها أمام كافة شرائح المجتمع .
- التعريب باستعمال اللغة العربية كلغة التدريس .
- توسع التخصصات العلمية و التقنية .
- كما تميزت هذه المرحلة بالتخلي عن نظام الكليات حيث كانت الجامعة تعتمد على كليات ثابتة و تعويضه بنظام المعاهد، يهدف إلى إعطاء كل فرع علمي أهميته و إبعاده الحقيقية، و في هذه المرحلة حلت منظمة التعاون العلمي **(OCS)** سنة **(1973)**، بسبب تأميم الجامعة و البحث العلمي بانطلاق مشروع الجزارة، و تم إنشاء المجلس المؤقت للبحث العلمي، و الديوان الوطني للبحث العلمي **(OMRS)** في سنة **(1973)** ، كان له دور هام في بعث البحث العلمي في الجزائر، و تم إنشاء كذا اللام ركز العلوم و التكنولوجيا النووية **(CST)** في سنة **(1976)**.

المرحلة الثالثة 1980-2004 :

عرفت الفترة قبل **(1983)** سياسة التعريب في بعض الفروع العلمية و الإنسانية، كما تميزت بظهور تخصصات في مستوى الفرع الواحد، و قد عرفت فترة الثمانينات بتذبذب في الهياكل الإدارية حيث تم إنشاء محافظة الطاقات المتجددة في **(1982)** ، وتم فتحها **(1986)** ، و في **(1990)** دخل البحث العلمي في دوامة مرتبطة بالوضع السياسي في التسعينات، حيث تم تغيير سبع وزارات للتعليم العالي في اقل من خمس سنوات، و غادر الوطن هذه الفترة العديد من الباحثين خاصة بعد الاغتيالات التي طالت عددا منهم، و في **(1998)** تم رفع ميزانية التمويل الخاصة بالبحث العلمي من **(0.2%)**إلى **(1%)**

بهدف تنشيط حركة البحث العلمي و مراكز التعليم العالي . و من المبادئ و الأسس للنهوض بهذا القطاع.

- ضمان ترقية البحث العلمي و التطوير التكنولوجي، و تدعيم القواعد العلمية و توفير الوسائل الضرورية للبحث العلمي و توفيرها.

و في هذه الفترة تم العودة إلى نظام الكليات على أن تتولى الجامعة مهمة التنسيق من أعمال الكليات و في الدخول الجامعي **(2004)** ارتفع عدد الأساتذة، و رغم التطور الكمي في عدد الأساتذة بالجامعة الجزائرية إلا أن معدات التاطير أستاذ واحد محاضر لكل **(188)** طالب .

(سولامي دلال.2009.ص 53).

2- مفهوم الجامعة :

لغة : تعني التجمع. و تعني التجمع و القراءة مع استخدامها في القرن الثاني عشر، و هي مأخوذة من كلمة لاتينية **collège** ، لتدل على مجموعة من التجار ثم استخدمت في المأوى و المعيشة و التعليم معا.

(محمد منير نرسي.2009.ص 10)

اصطلاحا :

هي عبارة عن جماعة من الناس يبذلون جهدا مشتركا في البحث عن الحقيقة و طلب العلم، لاكتساب الحياة الفاصلة.

(تركي رابح عمارة .199.ص 79).

3- وظائف الجامعة :

- تعد الجامعة إحدى الداعمات الرئيسية التي يتركز عليها المجتمع، حيث تساهم في تقدمه و نمو في شتى الميادين، و هي المؤسسات العلمية الأكاديمية المسؤولة بدرجة كبيرة على إصلاح مؤسسات المجتمع الأخرى و رفع مستواها.

- إعداد الإطارات الكفاءة من الجامعيين المختصين في فروع المعركة العلمية و المهنية اللازمة لخدمة المجتمع .
- متابعة التقدم العلمي و التكنولوجي بكل مستجدياته المتمثلة في شعب العلوم و تكاثر التخصصات و الكم الهائل من المعارف .
- مساعدة المتعلمين على اختيارالاسلوب الأمثل في التعلم، و ذلك من خلال التركيز على كيفية استفادة الطالب من العلوم المتنوعة و المتدفقة من مصادر متعددة .
- إعداد مرتكزات القاعدة المعرفية، فالتعليم الجامعي تقع على عاتقه بناء القدرة العلمية باعتبارها المهمة المباشرة و المستقبلية الأكثر أهمية و إلحاحا، هذا الإعداد إلا في إفراد مؤهلين و مزودين بالكفاءات اللازمة لذلك.

(رحمين أمينة.2015ص84)

أما التقرير العالمي لليونسكو حول التعليم العالي فانه يحدد وظائف التعليم العالي كما يلي :

- ضمان مجال مفتوح للتكوين العالي على مدى الحياة، يعطي أقصى قدر ممكن من الاختيارات التكوينية و إمكانية تطور الفرد.
- المحافظة و ترقية القيم الاجتماعية من خلال تربية القيم في الشباب و التي يكون منبعها المواطئة الديمقراطية .
- المساهمة في تطوير و تحسين التربية و التعليم في كل المستويات الخاصة، تكوين الأساتذة و أستاذ الجامعة يمثل أهم مكونات العملية التعليمية.

(نور الدين زمام. مليكة جابر.2008.ص95).

4- مهام الجامعة الجزائرية :

إذا كانت الجامعات بمفهومها الحديث تعد البوابة للخروج من دائرة التخلف و الاستلاب الثقافي و التبعية الفكرية ،وللدخول في دائرة لإثبات الوجود القومي و الهوية الوطنية و تحقيق التطور في شتى نواحي

الحياة ،فان هذا الهدف العام أصبح أكثر إلحاحا من هذا المنطلق ،فقد ألقى على كاهل الجامعة الجزائرية للقيام بمهام عديدة تغيرت حسب المتطلبات السياسية و الاجتماعية للبلاد و من بين المهام :

– ربط التعليم الجامعي بالحقائق الوطنية و جعله يعالج المشكلات الحياتية المختلفة و توجيهه نحو الفروع التي يحتاجها الاقتصاد الوطني.

–تزويد القطاع الاقتصادي بالإطارات كما و كيفا قادرة على تلبية متطلبات التنمية في البلاد و متمكنة في ايجاد الحلول المناسبة للمشكلات المختلفة.

(محمد مقداد ،1995،ص224)

5– أهداف التعليم الجامعي:

يمكن تقسيم أهداف التعليم الجامعي إلى أهداف عامة و خاصة :

– الأهداف العامة للتعليم الجامعي :

– إعداد كفاءات متخصصة في مختلف المجالات و المهن، وهو الهدف الأساسي و الرئيسي للتعليم الجامعي،أي تلبية حاجات المجتمع من القوى البشرية المؤهلة للقيام بدورها في المجتمع.

– التوازن و التكامل في عملية التعليم، ويتحقق ذالك عن طريق التنمية المتكاملة لشخصية الطلاب في جوانبها المختلفة.

– تطوير الالتزام بتحكيم العقل و الأخذ بالمنهج العلمي ،حيث يتحمل التعليم الجامعي مسؤولية اعتماد المنهج العلمي في التعليم ،وذالك بتعليم الطلبة أسلوب التفكير المنطقي و استخدامه في تطوير معرفتهم و في حل المشكلات التي يواجهونها.

– تطوير التوجه الذي يوفق بين الأصالة و المعاصرة.

– تطوير الاتجاهات و المعارف من أجل استمرار التعلم (التعلم الذاتي المستمر).

– تعميق الانتماء الوطني.

(سعيد التل و أخرون ،1997،ص134)

– الأهداف الخاصة للتعليم الجامعي :

تمثل الأهداف الخاصة دورا مهما في التكوين الجامعي فهي التي تحدد أسلوب التدريس و نوع المسائل و طرق التقويم و غيرها من الأمور المتعلقة بالعملية التعليمية و يمكن تقسيمها إلى :

– الأهداف الخاصة المتعلقة بالعمل: وتتمثل في الأهداف الخاصة بمجال إعداد الأفراد و تهيئتهم للعمل و تشمل الأهداف المتعلقة بتطوير الكفاءات:

– أن يصبح الطالب قادرا على توجيه و استغلال طاقاته و قدراته استغلالا ايجابيا في مجال الحياة العملية.

– يقدر قيمة التعاون مع الزملاء لتسريع الإنتاج و تحسين جودته.

– يستطيع استخدام التقنيات الحديثة في مجال تخصصه.

– يحرص على تحسين كفاءاته في العمل.

– الأهداف الخاصة المتعلقة بالطالب كشخص:

الأهداف الخاصة بالتكوين في الجامعة المتعلقة بالطالب كشخص تشمل تطوير الكفاءات التالية :

– يستطيع الطالب اتخاذ قرارات بأسلوب علمي منظم من خلال فهمه لذاته و تحليل سلوكه بموضوعية.

– يضع لنفسه طموحات و توفيقات مستقبلية تتلاءم مع قدراته و إمكاناته.

– يستطيع بناء أسرة ناجمة منسجمة من الداخل متكيفة مع المجتمع.

(سعيد التل ،1997،ص128)

الأهداف الخاصة المتعلقة بتطوير الالتزام بتحكيم العقل و الأخذ بالمنهج العلمي تشمل تطوير الكفاءات التالية :

– يستخدم الطالب المنهج العلمي في التفكير و حل المشكلات .

– يستطيع تقويم و تقييم الأمور بموضوعية.

- يفكر بعمق و يحلل الأفكار قبل إصدار الأحكام.

- يتحقق من صدق الأدلة قبل قبولها.

- يستطيع الاعتماد على الذات في البحث عن العولمة .

- يؤمن بحركة التطور العلمي و التقدم التكنولوجي .

(بن أشنهو مراة ،1981،ص5)

6- دور الجامعات في مواجهة التحديات :

و يمكن عموما إجمال المجهودات المبذولة في الجوانب التالية :

6-1-الجنب الإداري و التسيير فيما يخص عصرنه و تحديث التسيير، قامت الجزائر بتحسين و تطوير خدماتها الجامعية، و ذلك من خلال إدخال الوسائل التكنولوجية الرقمية في التسيير و الإدارة مثل الإعلام الآلي، و برامج تسير الملفات للطلبة و المستخدمين إضافة إلى هذا تضع كل جامعة جزائرية شبكة اليكترونية داخلية، انترنيت و كل هذا بتسهيل الخدمات و توفير الجهد و الوقت .

6-2-الجانب التعليمي بإقامة شبكة معلوماتية داخلية في كل جامعة جزائرية و ربطها بشبكة الإنترنيت على مدار 24سا، حتى يتمكن الأساتذة و الطلبة من تصفح المواقع التي تهمهم كما يمكن الاتصال بالجامعة و المراكز البحثية على المستوى العالي، و من جهة أخرى تقوم الجامعات بتوفير الإمكانيات المادية الضرورية اللازمة للتكوين، و يبرز هذا الأسلوب أكثر في بعض التخصصات مثل الإعلام الآلي و العلوم الدقيقة و التكنولوجيا و غيرها.

6-3-الجانب المالي و المادي و هذا من خلال توفير الوسائل المادية لتحيق درجة عالية من الأداء و هذا عن طريق اقتناء أجهزة الكمبيوتر مع لوازمها، إضافة إلى البرمجيات اللازمة لتشغيلها كذلك لابد من توفير قاعة للطباعة و المبالغ المالية المخصصة لاقتناع اللوازم الضرورية للتكوين، و كذا تكوين القائمين على شؤون هذه الإمكانيات تشغيلا و صيانة دون نسيان الهياكل القاعدية التي أصبحت تتميز بطابع عمراني خاص.

فالجزائر تسعى جاهدة من اجل توفير الإمكانيات اللازمة للتجهيز و التسيير و التكوين و يظهر هذا في المبالغ المالية الهامة التي تخصصها في ميزانياتها السنوية و التكميلية، حيث خصصت مثلا ما قيمته ملايير في ميزانية البحث العلمي المخصصة لدعم برنامج الإنعاش الاقتصادي ما بين **(2001-2004)** للقيام بعملية التجهيز بالتكنولوجيا الحديثة خاصة المعدات الاليكترونية.

(عباسي.2013.ص160).

7-المبادئ التي ترتكز عليها سياسة التعليم العالي في الجزائر :

إن إصلاح قطاع التعليم المالي في الجزائر كان يفرض تحقيق أهداف رئيسية و هي التعريب، و هي ديمقراطية التعليم و الجزارة.

7-1- التعريب :

هو التخلي عن اللغة الفرنسية المتعامل بها في المؤسسات التعليمية في العهد الاستعماري و احلال اللغة العربية مكانها، و شرع ذالك غداة الاستقلال و بدا التعريب في الجامعة بالأدب العربي و التاريخ و الفلسفة، و غيرها إلى إن تم تعريب كل العلوم الإنساني و بعض التخصصات في العلوم كالرياضيات.

7-2- ديمقراطية التعليم :

و يقصد به انه من حق كل حامل شهادة الباكالوريا أن يدخل الجامعة، و في البداية لم يكن يراعي في الدخول إلى التخصصات المختلفة لكن بعد إصلاحات السبعينات أصبح يراعي مبدأ التفوق في مادة يريد الطالب التخصص فيها .

7-3-الجزارة :

يعني هذا المفهوم تحرير البلاد من التبعية الثقافية والتكنولوجية و هذا بالتخلص من العنصر الأجنبي في مؤسسات الدولة و تعويضه بالعنصر الوطني.

(سولامي دلال.2009.ص35).

8- تعريف الطالب الجامعي:

الطالب هو الفرد الذي يزاول دراسته و يتابع دروسا بالجامعة أو المدرسة العليا ،كقولنا طالب طب ، طالب أدأب ، طالب فلسفة.

ويشير محمد إبراهيم إلى الطالب على أنه الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية أو المهنية ،و يأتي إلى الجامعة محملا معه جملة قيم و توجهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى و الجامعة من كما ورد في لاروس مفهوم الطالب بأنه**alain coulan**المفروض تحضره للحياة العليا ، كما يرى من يزاول محاضرات الجامعة أو مؤسسة التعليم العالي .

"أن الطلبة في العشرينات الأخيرة، كانوا يمثلون فئة واسعة الحدود، تتجاوز**DUBET**في حين يرى" فئة واسعة الدود ،تتجاوز فئة الحرفيين و التجار فأن يصبح اليوم الفرد طالبا هو أمر أو شكل قانوني و النموذج الاجتماعي المميز لمكانة الراشد ،بغض النظر ،إن كانوا في المدن أو القرى إناثا أو ذكورا فحين تصادف تنوع عالم الطلبة و تنوع العرض الجامعي.

(رحمين أمينة ،2015،ص78)

و تشير "**غربي صباح**" إلى أن الطالب الجامعي هو شخص سمح له مستواه العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية ،بشقيها العام و التقني إلى الجامعة وفقا لتخصص يحول له الحصول على الهادة إذ أن للطالب حق في اختيار التخصص الذي يتماشى مع ميوله و قدراته .

ويعتبر من أحد العناصر الأساسية الفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي ،ويمثل عدديا الفئة الغالبة في المؤسسة الجامعية فمن خلال التكوين الجامعي الذي يتلقاه خلال سنوات دراسته في الجامعة يتمكن هذا الأخير من تطوير قدراته و استعداداته الشخصية و تنمية مهاراته بهدف التحصين بالمعرفة للازمة في حياته العملية اللاحقة لحياته الجامعية.

(غربي صباح ،2014،ص60)

9- خصائص الطالب الجامعي :

- يكون الطالب في هذه المرحلة مطلع بمعايير المجتمع الطلابي و ذالك عن طريق التفاعلات الاجتماعية السائدة في الحرم الجامعي.
- الطالب كائن اجتماعي طبيعة التعليمية تنتج عن تفاعله من سياقه الاجتماعي.

- قدرة الطالب على إحداث التغيير في السلوك و التفكير من خلال مشاركة الآخرين أفكارهم مما يجعله يتحرك نحو اكتساب تفكير المشترك.
- التعليم لدى الطالب الجامعي يرتبط بالتفكير على مستوى الفرد و الجماعة و يتضمن المشاركة الفعلية مع الآخرين.
- المعرفة لدى الطالب الجامعي شيء يمكن ابتكاره و استخدامه .
- الاستقلال الفكري و العاطفي و امتلاك القدرة على تحمل المسؤولية.
- القدرة على التفاعل الاجتماعي و الشخصي و القدرة على تطوير العلاقات مع الآخرين بشكل قوي.
- امتلاك مختلف المهارات اللازمة لتحقيق الأهداف و بدرجة عالية من الكفاءة .
- القدرة على تحديد أو اختيار الأنشطة الفعالة التي تحقق للطلاب الأقدم نحو محكات الأداء.
- القدرة على التغلب على مختلف المواقف التي يتعرض لها الطالب و خاصة مواقف التعلم الأكاديمي .
- النضج في اكتساب مهارات حل المشكلات و تعميمها في المواقف المتشابهة.

(بوقزيوة زهيرة ،2018،ص56)

- إدراك الإمكانيات الذاتية بشكل أكثر فاعلية في معالجة المشكلات الأكاديمية .

(الشرقاوي ،2012،ص213)

10- حاجات الطلبة الجامعين:

- **الحاجة إلى الأمن :**

يحتاج الطالب إلى شعور بالطمأنينة و الأمن و الانتماء إلى الأسرة و الرفاق في المجتمع ،أين يحتاج إلى الرعاية في جو أمن يشعر فيه بالحماية من كل العوامل الخارجية ،ويشعره بالأمن في حاضره و مستقبله و يجب مراعاة الوسائل التي تشبع هذه الحاجات لدى الطالب حق لا يشعر بتهديد خطير لكيانه مما يؤدي إلى أساليب سلوكية قد تكون انسحابية أو عدوانية ،وتتضمن هذه الحاجة إلى الاسترخاء و الراحة ،الحاجة إلى الشقاء عند المرض ،الحاجة إلى المساعدة في حل مشاكله الشخصية

- **الحاجة إلى الحب و القبول:**

تعتبر هذه الأخيرة من أهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطالب إلى إشباعها ،فهو يحتاج إلى أن يشعر أنه محبوب و أنه مرغوب إليه ،والطالب الذي لا يشبع هذه الحاجة فانه يعاني من الجوع العاطفي ،سواء من طرف الوالدين أو الأصدقاء و يشعر أنه غير مرغوب فيه ،ويصبح سيئ التوافق ،مضطربا نفسيا.

- **الحاجة إلى التقدير الاجتماعي :**

يحتاج الطالب إلى أن يشعر بأنه موضع تقدير و قبول و اعتراف و اعتبار من الآخرين و إشباع هذه الحاجة يمكن للطالب القيام بدوره الاجتماعي السليم الذي يتناسب مع سنه ،و الذي تحدد فيه المعايير التي تتبلور و تلعب عملية التنشئة الاجتماعية دورا هاما في إشباع هذه الحاج.

- **الحاجة إلى تأكيد الذات :**

يحتاج الطالب إلى أن يشعر باحترام ذاته و تأكيدها ،وأنه يحقق ذاته و يعبر عن نفسه في حدود قدراته و إمكاناته ،وهذا يصاحبه إعادة احترامه للآخرين و يسعى دائما لحصول على المكانة المرموقة التي تعزز ذاته ،وتؤكد أهميتها و هو هنا يحتاج إلى عمل الأزياء التي تبرز ذاته كما يحتاج إلى استخدام قدراته استخداما بناءا.

- **الحاجة إلى الحرية و الاستقلال:**

يصبوا الطالب في نوه إلى الاستقلال و الاعتماد على النفس و هو يحتاج إلى تحمل بعض المسؤولية كاملة .

و يحتاج إلى تسير أمور بنفسه دون معونة من الآخرين مما يزيد ثقته بنفسه.

- **الحاجة إلى الانجاز و النجاح :**

يحتاج الطالب إلى التحصيل و الانجاز و النجاح و هو يسعى دائما عن طريق الاستطلاع و الاستكشاف و البحث وراء المعرفة الجديدة حتى يتعرف على البيئة المحيطة به ،وحتى ينجح في الإحاطة بالعالم من حوله ،وهذه الحاجة أساسية في توزيع إدراك الطالب و تنمية شخصيته .

- **الحاجة الى الاستقرار الاجتماعي :**

في هذه المرحلة كذالك تنمو لدى الطالب الحاجة إلى الاستقرار الاجتماعي و لا تتجلى هذه الحاجة و تتحقق بتكوين أسرة ،على اعتبار أن الأسرة هي وحدة المجتمع التي يمارس أفرادها علاقات معينة تؤدي إلى جو يسوده الانسجام و التآزر.

(بسباس ،2017،ص47)

11- حقوق ووجبات الطالب الجامعي :

يجب توفر كل الشروط الممكنة للطالب حتى يتبين له الارتقاء بمستواه بطريقة متناسقة في مؤسسات التعليم العالي ،وهكذا فانه له حقوق لا تأخذ دلالتها إلا إذا رافقها التحلي بالمسؤولية التي تتجسد في عدد من الواجبات.

- **حقوق الطالب الجامعي :**

✓ للطالب حق في تعليم و تكوين البحث ذو نوعية و عليه فانه له الحق في الاستفادة من تأطير نوعي يستعمل طرائق بيداغوجية عصرية و مكيفة .

✓ للطالب الحق في أن يحظى بالاحترام و الكرامة من قبل الأسرة الجامعية.

✓ يجب ألا يخضع الطالب لأي تميز لع علاقة بالجنس أو بأية خصوصيات أخرى .

✓ للطالب الحق في حرية التعبير و الرأي على أن يتم في إطار احترام التنظيمات التي تحكم سير المؤسسات الجامعية.

✓ يجب أن يسلم للطالب برنامج الدروس في بداية كل فصل ،وأن توضع تحت تصرفه الدعائم التعليمية (المصادر –المراجع و المطبوعات).

✓ –يجب أن يتم تليم الطالب للعلامات مرافقة بالتصحيح النموذجي و سلم التنقيط الخاص بموضوع الامتحان ،كما أنه له الحق عند الاقتضاء في الاطلاع على وثيقة الامتحان على أن يكون ذالك في حدود الآجال المعقولة التي تحددها اللجان البيداغوجية.

✓ للطالب حق في الطعن إذ ما أحس بإجحاف في حقه عند تصحيح امتحان معين.

✓ للطالب حق في المرحلة ما بعد التدرج الحق في تأطير و الاستفادة من وسائل الدعم للانجاز بحثه.

✓ للطالب الجامعي الحق في الأمن و النظافة و الوقاية الصحية اللازمة في الجامعات و في الاقامات الجامعية على حد سواء.

✓ يختار الطالب ممثليه في اللجان البيداغوجية دون قيد أو ضغط ،كما يمكن للطالب أن يؤسس جمعيات طلابية على ألا تتدخل هذه الأخيرة في التسيير الإداري للمؤسسات الجامعية.

(القرار الوزاري ،رقم 43 ،2010،ص14)

كما و أنه للطالب الجامعي حق في الالتحاق بالقسم أو التخصص بحسب رغبتيه وفق شروط القبول و التسجيل التي توفرها الجامعة ،إضافة إلى حقه في الحصول على شهادة التخرج بعد انتهاء الدراسة الجامعية.

- **وجبات الطالب الجامعي :**

➢ على الطالب احترام نظافة الجامعة المعمول بها.

➢ على الطالب أن يحترم حق أعضاء الأسرة الجامعية في حرية التعبير طالما كان ذالك في حدود ما تسمح به أنظمة الجامعة و الأعراف الأكاديمية و القيم المجتمعية.

➢ أن يقدم الطالب معلومات سليمة و دقيقة عند قيامه بعملية التسجيل و أن يفي بالتزاماته الإدارية تجاه المؤسسة.

➢ على الطالب أن يتصف بحسن الخلق في سلوكه.

➢ على الطالب احترام كرامة و سلامة أعضاء الأسرة الجامعية.

➢ على الطالب ألا يلجأ إلى الغش أو سرقة الأعمال.

➢ أن يحافظ الطالب على الأماكن المخصصة للدراسة و الوسائل التعليمية المسخرة لخدمته في العملية التعليمية و أن يحافظ على كافة ممتلكات الجامعة و لا يعبث بها قصد التخريب.

➢ أن يحترم قواعد الأمن الجامعي و ضوابط السلامة العامة و يحافظ على نظافة الجامعة و مرافقها.

➢ يتم إعلام الطالب بشكل رسمي بالأخطاء المنسوبة إليه ،وتستمد العقوبات المتخذة ضده من التنظيم المعمول به و من النظام الداخلي المؤسسة التعليم الجامعي و يعود اتخاذ هذه الإجراءات إلى المجلس التأديبي و يمكن أن تصل العقوبات إلى الطرد النهائي من المؤسسة .

(القرار الوزاري رقم 43،2010،ص15)

12- مشكلات الطالب الجامعي :

مشكلات طلبة الجامعة:هي الصعوبات و العقبات التي تواجه الطالب الجامعي سواء كانت مشكلات أكاديمية أو اجتماعية أو نفسية أو صحية أو أسرية....الخ وتؤثر على سلوكه و على تكيفه.

(قنديل و باكير،2016،ص574)

مشكلات شخصية: وتدخل ضمن إطار المشاكل النفسية و الاجتماعية حيث تنحصر في:

- مشكلة الخوف التي يعني منها الكثير من الشباب في الأجواء غير المستقرة، وضعف الثقة في النفس، بالإضافة إلى تشويش التفكير في مختلف القضايا التي تواجههم سواء في الحياة الدراسية، أو مجمل الحياة التي يعيشها.

- الإحساس بالفراغ نتيجة عدم إحالة الطالب على المكتبات ،أو هذا يعزى للتركيز على المحاضرات.

- عدم الإيمان بالرسالة التي يعد من أجلها، والنظر إلى الكلية على أنها مصنع الشهادات للحصول على الوظيفة.

- الإحساس أحيانا باللامبالاة ،وعدم الانتماء ،والرغبة في انجاز الحد الأدنى من التكليفات و دون وجود دافع للانجاز.

- مشكلة الخوف التي يعاني منها الكثير من الشباب في الأجواء غير المستقرة، وضعف الثقة في النفس، بالإضافة إلى تشويش التفكير في مختلف القضايا التي تواجههم سواء في الحياة الدراسية، أو مجمل الحياة التي يعيشها.

- عدم قبول الطالب للحياة الاجتماعية بما فيها من بناء صداقات وعلاقات اجتماعية ،وعدم تقبل النظام ألقيمي الموجود في المجتمع ،مما يؤدي إلى شعوره بالوحدة و العزلة.

المشكلات الأكاديمية: يعاني الطالب الجامعي من أهم المشكلات الأكاديمية المتمثلة في:

الضعف في اللغة الانجليزية ،فالطالب الجامعي يجيب على أسئلة الامتحان اجابة تعج بالأخطاء النحوية ،والإملائية و بأسلوب ركيك.

عدم إحساس الطالب أحيانا بجدوى دراسة مادة معينة، أو بما سوف يدرسه من محتوى.

المشكلات الاقتصادية: وتنحصر أهمها في:

- ارتفاع أثمان الكتب الدراسية.

- مشكلة المواصلات و السكان و التي تجعل الطالب دائم التفكير، وعاجز عن التركيز في الدراسة.

(قادري،2012،ص94)

المشكلات نفسية : ويقصد بها الصعوبات أو العراقيل التي يدركها الطالب الجامعي و التي تؤدي إلى عدم توفير الانسجام و التوافق و التكيف النفسي ،وعدم التركيز و التشتت الذهني و تقلب المزاج.

(الجمعان و عساف ،2013،ص24)

الشباب في مرحلة الجامعة يعاني الكثير من القلق و التوتر و تغلب الحالة الانفعالية و الشعور بالنقص و الارتباك و الخوف من المستقبل ،وتؤثر هذه المشاعر على الصحة النفسية و النشاط العقلي ،وقد تؤثر على اتجاهاته و عاداته ويظهر ذالك في شعور الشباب بالأرق يعاني و التعب و الصداع و النسيان و عدم القدرة على ضبط النفس .

(مخنفر ،2012،ص194)

خلاصة:

وفي ختام هذا الفصل اتضح لنا أن الجامعة أوسع و أدق مراحل التعليم ،تعمل على تحقيق جملة من الأهداف علمية ،اقتصادية ،اجتماعية،تقنية،كما أنها تقوم بوظائف لا تستطيع أي مؤسسة تعليمية تقديمها ما جعلها تتبوأ مكانة عالية في المجتمع إضافة إلى أن الجامعة تقوم بإعداد الطالب لعالم الشغل من خلال ما تتيحه من تخصصات تشمل مختلف العلوم،وهي بذالك تساهم في تطوير و تقدم المجتمع و رقي البلاد.

فالطالب يعتبر من أهم العناصر الأساسية في الجامعة و هو الذي بإمكانه أن يخدم المجتمع مستقبلا،وتتمكن الجامعة الجزائرية من مسايرة باقي الجامعات العربية منها الأوروبية.

لا بد لها من إزاحة التحديات التي تقف عائقا أمام تقدمها بإتباع إستراتجية يتم من خلالها توفير كافة الجوانب التي تحتاج إلى عناية،وفي مقدمتها تكوين خريجين ذو كفاءة باحترام حقوقهم الأكاديمية و تلبية حاجاتهم في بعض المجالات و إيجاد حلول لمشكلاتهم

الفصل

الرابع

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد
- منهج المستخدم في الدراسة
- كيفية اختيار العينة
- الدراسة الاستطلاعية
- الدراسة الأساسية
- أدوات الدراسة
- الأساليب الإحصائية المستخدمة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

نتناول في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية متضمنتا المنهج المختار كذالك العينة و كيفية اختيارها بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية و الأساليب الإحصائية المستخدمة التي تبنتها دراستنا .

1-منهج الدراسة :

عند القيام بأي بحث أو دراسة على الباحث تحديد المنهج الذي يتبعه و يتفق مع موضوع الدراسة ،واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

هو الذي يهتم بوصف الظواهر الطبيعية و الاجتماعية وصفا دقيقا كما توجد في الواقع، و دراسة العلاقات التي توجد بين الظاهرة و موضوع الدراسة و بعض المتغيرات الأخرى و التعبير عنها بالغة الأرقام.

وهو أسلوب من أساليب التحليل للمعلومات الكافية و الدقيقة عن الموضوع من خلال فترات زمنية معلومة ،وكذالك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية و باعتباره مناسبا لأغراض الدراسة التي تهدف إلى معرفة مستوى الضغط النفسي عند الطالب الجامعي المقبل على التخرج و علاقته ببعض المتغيرات .

2-كيفية اختيار العينة:

تعتبر العينة مجموعة جزئية من المجتمع له خصائص مشتركة و من خلال هذه الدراسة اعتمدنا على العينة العشوائية ،وهي الطريقة لأخذ عينات بشكل عشوائي من المجتمع و يكون لكل عنصر من عناصر المجتمع نفس احتمالية الظهور فتكون هذه الطريقة بمثابة تمثيل المجتمع بأكمله ،مبتعدة عن التحيز ولأن الدراسة تختص الطلبة المقبلين على التخرج .

وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية و قد تكونت عينة دراستنا من **(120)** طالبا و طالبة مقبلين على التخرج.

3-أدوات الدراسة :

تعتبر أدوات الدراسة ذات أهمية و بمثابة مفاتيح يلجأ الباحث لجمع المعلومات و قد تم الاستعانة بالأدوات التي تخدم الموضوع و المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية .

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الضغط النفسي "لعبد الحق لبوازدة "**(2017)** المستخدم في الدراسة بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعين و الجدول التالي يبين أبعاد مقياس الضغط النفسي المستخدم في مذكرة لنيل شهادة الدكتورة .

جدول رقم (01) : يبن أبعاد مقياس الضغط النفسي

الأبعاد	رقم العبارة	المجموع
الضغوط الدراسية	8-7-6-5-4-3-2-1	08
الضغوط الاقتصادية	14-13-12-11-10-9	06
الضغوط الأسرية	21-20-19-18-17-16-15	07
الضغوط الشخصية	29-28-27-26-25-24-23-22	08
الضغوط الاجتماعية	35-34-33-32-31-30	05
الضغوط الانفعالية	41-40-39-38-37-36	06
المجموع الكلي	//////////////////////////	41

4-كيفية تطبيق و تصحيح المقياس:

بعد قراءة تعليمة المقياس التي قدمت موضوعه و طريقة الإجابة عليه على مختلف فقراته حيث جاءت على طريقة سلم **ليكارت** على سلم تدريجي من **3**الى **1** ،أي أنه يوجد أمام كل فقرة مقياس مندرج من ثلاث مستويات تمثل الخيارات التالية:

دائما: يوجد ضغط عالي، أحيانا: يوجد ضغط متوسط، أبدا: لا يوجد ضغط

ويمكن تطبيق هذا المقياس بطريقة فردية أو جماعية و لا يوجد حد زمني معين له و بصفة عامة **(20)** دقيقة كافية للإجابة عليه تمثل الدرجة الكلية للمقياس في حاصل جمع درجات محاوره الجزئية في جمع درجات فقرات المحور ،وكلما ارتفعت الدرجة الكلية كانت ذالك مؤشر على وجود الضغط النفسي و الدرجة التي يمكن الحصول عليها في المقياس ككل **(162)** درجة أما الدرجة الدنية فهي **54.**

5-أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- توزيع مقياس الضغط النفسي على الطلبة المقبلين على التخرج استغرقت هذه المدة أسبوع.
- تجريب أداة البحث على عينة تتكون من **(30)** طالب و طالبة من جامعة يحي فارس.

- التعرف على ميدان الدراسة و عينة البحث و التعرف على مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الأداة و الوقت المستغرق للإجابة عليها.
- التأكد من صلاحية أداة الدراسة و الخصائص السيكومترية لقياس الصدق و الثبات.
- معرفة المشاكل و الصعوبات التي تواجه الباحث.

6-الخصائص السيكومترية :

1)صدق المقياس :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة المختصين في علم النفس و علم التربية في جامعة يحي بالمدية ،حيث قاموا بإبداء أرائهم و ملاحظتهم حول مناسبة فقرات ،و مدى انتماء الفقرات إلى المقياس وكذالك وضوح صياغتها اللغوية في ضوء تلك الآراء ثم تعديل بعض الصياغات ،والجدول الأتي يوضح ذالك :

جدول رقم (02):يبين عبارات مقياس الضغط النفسي قبل و بعد التصحيح

العبارة قبل التصحيح	العبارة بعد التصحيح
ثقتي في نفسي تهتز في فترة الامتحانات	ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات
تثقل كاهلي مطالب الجامعة	مطالب الجامعة تكلفني كثيرا
نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي (عدم الانخراط في الدورات التكوينية أو تربصات مدفوعة الأجر)
أرى أنه منه الضروري الاعتناء بصحتي عناية دقيقة	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة
أعاني من ضعف في استقرار حياتي	أعاني من الاستقرار في حياتي
أرى بأن الطلبة يفتقدون أن روح العمل و التعاون	أرى بأن الطلبة يفتقدون روح العمل و التعاون
تهتز و تضعف إرادتي بسهولة	تضعف إرادتي بسهولة

صدق ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي :

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين **(0.211** و **0.754)** مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة **(0.01** و **0.05)**..

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط
01	الضغوط الدراسية	0.658*
02	الضغوط الاقتصادية	0.825*
03	الضغوط الأسرية	0.425
04	الضغوط الشخصية	0.356
05	الضغوط الاجتماعية	0.587*
06	الضغوط الانفعالية	0.365

صدق ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:

تم استخدام **معامل الارتباط بيرسون** للتعرف على العلاقة ما بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يبين نتائج حساب ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:

الجدول رقم(03): يبين نتائج حساب ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
01	0.337	15	0.568**	29	0.625*
02	0.654**	16	0.524*	30	0.233
03	0.421	17	0.219	31	0.521*
04	0.320	18	0.752*	32	0.554**
05	0.632*	19	0.526*	33	0.238
06	0.245	20	0.451**	34	0.658*
07	0.544*	21	0.568	35	0.589**
08	0.527*	22	0.211	36	0.254
09	0.214	23	0.633**	37	0.365
10	0.527*	24	0.527**	38	0.524**
11	0.429*	25	0.689*	39	0.225
12	0.425**	26	0.228	40	0.631*
13	0.233	27	0.754**	41	0.687**
14	0.541*	28	0.569**		

نلاحظ من الجدول رقم**(03)**: أن قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكية تراوحت مابين**(0.356** و **0.825)** عندا مستوى دلالة **(0.01** و **0.05)** وهي دالة.

وبالتالي فالمقياس صادق

.

- **ارتباط البنود مع أبعاد المقياس:**

قامتا الباحثتان بحساب صدق المقياس باستخدام طريقة ارتباط البنود مع الأبعاد، وذلك باستعمال **معامل بيرسون** للارتباط، والنتائج مدونة في الجدول الأتي

الجدول رقم (04): يبين نتائج حساب ارتباط ارتباط البنود مع الأبعاد المنتمية إليه

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
الضغوط الدراسية	01	0.652	الضغوط الأسرية	15	** 0.553	الضغوط الاجتماعية	30	0.523**
	02	0.452*		16	0.524			
	03	0.374		17	0.341		31	0.322
	04	0.341		18	0.347		32	0.458**
							33	0.635**
	05	0.624*					34	0.651
	06	0.344		19	** 0.761		35	0.412
	07	** 0.565		20	0.355			
				21	0.287			
	08	0.799*	الضغوط الشخصية	22	0.335			
				23	0.348			
الضغوط الاقتصادية	09	0.521		24	** 0.457	الضغوط الانفعالية	36	0.658*
	10	** 0.602		25	0.627*		37	0.368
				26	0.623*		38	0.634*
				27	0.343			
							39	0.563**
	11	0.342		28	0.414		40	0.522*
	12	** 0.635		29	** 0.662			
	13	0.425*					41	0.439
	14	0.323						

- من خلال الجدول رقم **(05)** يتبين أن قيم ارتباط البنود **(01، 02، 03، 04،05 ،06، 07، 08)** مع البعد المنتمية إليه **(الضغوط الدراسية)** تراوحت ما بين(0.341 و 0.799) عند مستوى دلالة **(0.01 و 0.05)**. وهي دالة.

كما تبين أن قيم ارتباط البنود **(09، 10، 11، 12، 13، 14)** مع البعد المنتمية إليه **(الضغوط الاقتصادية)** تراوحت ما بين**(0.342 و 0.635)** عند مستوى دلالة **(0.01 و0.05)**. وهي دالة

من جهة أخرى تبين أن قيم ارتباط البنود (**15، 16، 17، 18، 19، 20، 21)** قيم ارتباطه مع البعد المنتمية إليه **(الضغوط الأسرية)** قدرت ب**(0.287 و 0.761)** عند مستوى دلالة **(0.00 و 0.05)**. وهي دالة.

أما قيم ارتباط البنود **(22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29)** فقيمة ارتباطه مع بعد **(الضغوط الشخصية)** قدرت قيمته ب**(0.322 و 0.662)** وهي قيمة ارتباط عالية، وبالتالي هي دالة.

كما تبين أن قيم ارتباط البنود **(30، 31، 32، 33، 34، 35)** مع البعد المنتمية إليه **(الضغوط الاجتماعية)** تراوحت ما بين**(0.242 و 0.651)** عند مستوى دلالة **(0.05)**. وهي دالة ومن جهة أخرى تبين أن قيم ارتباط البنود **(36، 37، 38، 39، 40، 41)** مع البعد المنتمية إليه (الضغوط الانفعالية) تراوحت ما بين**(0.368 و 0.658)** عند مستوى دلالة **(0.01)**. وهي دالة.

ومما سبق نلاحظ أن قيم الارتباط جميع بنود المقياس تراوحت ما بين **(0.242** و **0.799)** وهي دالة. وبالتالي فالمقياس صادق.

الثبات:

تم استخدام **معامل ألفا لكرونباخ**، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يبين نتائج حساب معامل ألفا لكرونباخ

	قيمة معامل ألفا لكرونباخ
مقياس الضغوط النفسي	**0.796**

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة **معامل ألفا لكرونباخ** قدرت بـ**(0.796)** وهي قيمة عالية جدا، مما يدل على أن المقياس ثابت. وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

7-الدراسة الأساسية:

تهتم الدراسة الحالية بمعالجة موضوع الضغط النفسي لدى عينة من الطلبة المقبلين على التخرج ،وهي ضمن هذا تحاول الكشف بين متغيرات الدراسة و كذا معرفة الفروق كل من متغيرات الدراسة على حدة تبعا لمتغيرات الجنس ،التخصص،الطور،الإقامة) لدى عينة من طلبة الثالثة ليسانس و الثانية ماستر في كلية العلوم الاجتماعية .

8-مجالات الدراسة :

تتقيد الدراسات سواء كان نفسية أو اجتماعية بمجال زمني مكاني.

المجال المكاني : تمت الدراسة بولاية المدية في جامعة يحي فارس كلية العلوم الاجتماعية.

المجال الزمني : من **13**أفريل إلى **10**ماي **2023**.

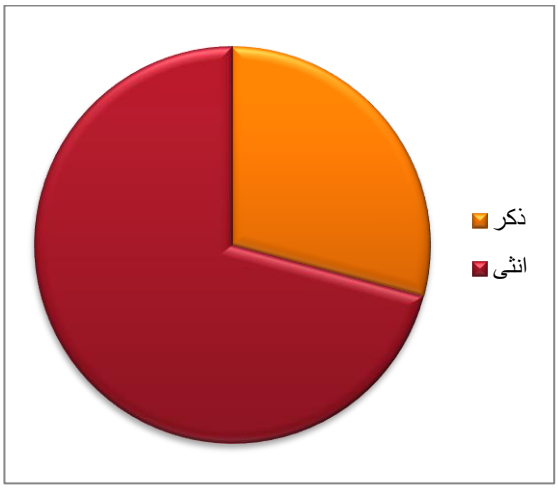
9-عينة الدراسة الأساسية و خصائصها :

أجريت عينة الدراسة الأساسية خلال السنة الدراسة (2022-2023)، احتوت عينة الدراسة على 120 طالب و طالبة في كلية العلوم الاجتماعية و فيما يلي خصائص العينة:

وصف العينة :

الجدول رقم (06): يمثل نتائج العينة حسب الجنس

التكرار الجنس	التكرار	النسبة المئوية (%)
ذكر	35	% 29.16
انثى	85	%70.84
المجموع	120	%100



يمثل الجدول رقم **(06)**نتائج أفراد العينة حسب الجنس و هي كالأتي:

- نلاحظ من خلال الجدول أن طلبة الذكور الذين بلغ عددهم **(35)**قد تحصلوا في مقياس الضغط النفسي على نسبة مئوية قدرت ب **29, 16 %**، كما تحصلوا طلبة الإناث و الذي بلغ عددهم **(85)** طالبة على نسبة مئوية قدرت ب **70, 84%**

وهذا راجع إلى ميل ورغبة الإناث في الدراسة أكثر من الذكور.

الجدول رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

التكرار / التخصص	التكرار	النسبة المئوية (%)
علم الاجتماع	28	%23.33
علم النفس	33	%27.5
علوم التربية	42	% 35
أرطوفونيا	17	%14.17
المجموع	120	%100

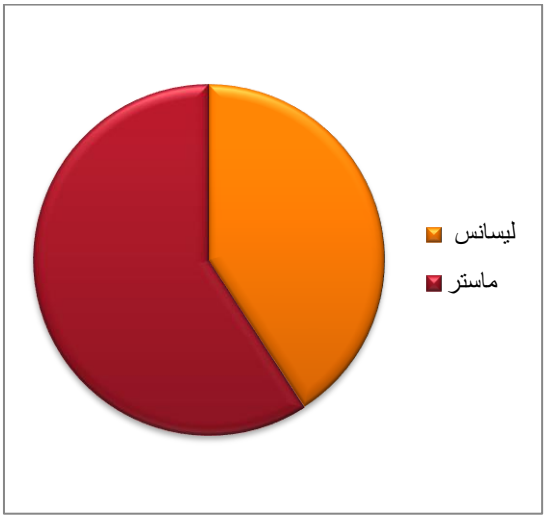


- نلاحظ من خلال الجدول أن طلبة علم الاجتماع الذي بلغ عددهم **(28)** تحصلوا في مقياس الضغط النفسي على نسبة مئوية قدرت ب **23,33%** ،وطلبة علم النفس بلغ عددهم **(33)** تحصلوا) تحصلوا على نسبة مئوية قدرت ب **27،5%** ،و طلبة علوم التربية بلغ عددهم **(42)** و تحصلوا على نسبة مئوية قدرت ب **35%**،و أخيرا طلبة الأرطوفونيا الذي بلغ عددهم **(17)** تحصلوا على نسبة مئوية قدرت **ب 14،17%**.

من حيث الجنس:

الجدول رقم (08): توزيع أفراد العينة حسب الطور

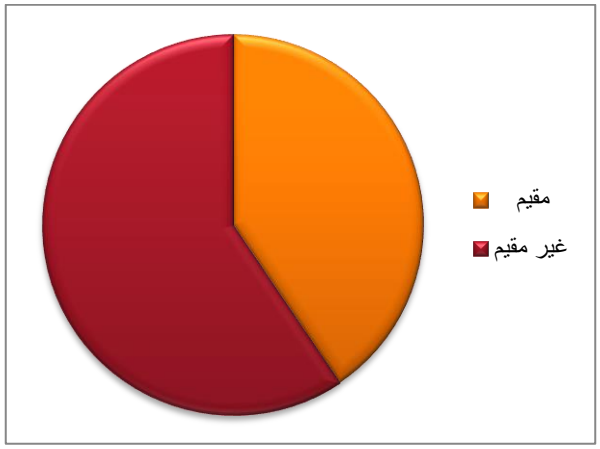
التكرار / المستوى	التكرار	النسبة المئوية (%)
ليسانس	49	% 40.83
ماستر	71	%59.17
المجموع	120	%100



- نلاحظ من خلال الجدول أن طلبة الليسانس الذي بلغ عددهم **(49)**، وقد تحصلوا في مقياس الضغط النفسي على **40.83%**.
- الضغط النفسي على نسبة مئوية قدرت ب **59,17 %**وطلبة الماستر و الذي بلغ عددهم **(71)** تحصلوا في مقياس.

الجدول رقم (09): توزيع أفراد العينة حسب الإقامة الجامعية

التكرار / الإقامة	التكرار	النسبة المئوية (%)
مقيم	54	% 45
غير مقيم	66	%55
المجموع	120	%100



- نلاحظ من خلال الجدول رقم **(09)** أن الطلبة المقيمين و الذي بلغ عددهم **(54)** تحصلوا في مقياس الضغط النفسي على **45 %**و الطلبة الغير المقيمين بلغ عددهم **(66)** تحصلوا على نسبة مئوية قدرت ب **55 %** وهذا راجع أن عدد الطلبة غير المقيمين أكثر من الطلبة المقيمين.

10-الأساليب الإحصائية المستخدمة :

للإجابة على تساؤلات الدراسة و التأكد من صحة الفروض تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة و هي ذات أهمية بالغة لأنه بفضلها يمكن معرفة ما إذا كانت فروق بين المتغيرات ولهذا فان الخطوة الأولى في التحليل الإحصائي هي عبارة عن تلخيص و عرض البيانات بالاعتماد على الإحصاء الوصفي و كذالك تحليل البيانات للوصول إلى نتائج و تفسيرها ،ومن بين الأساليب الإحصائية المتبعة مايلي:

- **برنامج SPSS:** أحد البرامج الالكترونية من أجل تسهيل العمليات الإحصائية يمكننا من تطبيق الإحصاء بشكل صحيح.
- **معامل ألفا كرونباخ:** للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي.
- **اختبار (T TEST) لعينة واحدة:**للتعرف على مستوى الضغط النفسي.

- **اختبار (T TEST) لمجموعتين غير متساويتين و غير متجانستين:**للتعرف على مستوى دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي.
- **تحليل التباين الأحادي:ANOVA ONE WAY**
- **اختبار معلمي يستخدم للمقارنة بين المتوسطات.**
- **اختبار ك2:**لاختبار الفروق في ترتيب أبعاد الضغط النفسي.

خلاصة الفصل :

لقد تم في هذا الفصل إلقاء الضوء بشيء من التفصيل عن المقاربة المنهجية التي اتبعتها الدراسة في تحقيق أهدافها من خلال عرض المنهج الذي تم إتباعها للحصول على البيانات و المعطيات الميدانية للتعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الفصل

الخامس

الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج

- تمهيد.
- التذكير بالفرضيات.
- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة.
- استنتاج عام.

تمهيد:

نتطرق في هذا الفصل إلى عرض و مناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها و المتعلقة بفرضيات الدراسة التي انطلقنا منها ،وهذا بعد القيام بالمعالجة الإحصائية التي شملت البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج و مناقشتها في ضوء الإطار النظري و بعض الدراسات السابقة .

1-التذكير بفرضيات الدراسة :

- ✓ مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبل على التخرج مرتفع.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الطور **(ليسانس _ماستر)**.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الإقامة الجامعية **(مقيم _غير مقيم)**.

2-عرض ومناقشة فرضيات الدراسة:

1-عرض ومناقشة الفرضية الأولى :

افترضنا أن :ستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع ،وبعد تطبيقنا لاختبار الفروق ت (t-test) تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي :

الجدول رقم (10): يبين نتائج حساب اختبار الفروق ت (t-test) لعينة واحدة

	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار ت(t-test) لعين واحدة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الملاحظة
الضغط النفسي	120	89.8	4.25719	-3.256	119	0.000	دالة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم **(10)** و الخاصة بتطبيق اختبار ت **(t-test)**، أن قيمة المتوسط الحسابي فيما يخص **الضغط النفسي** لدى الطلبة المقبلين على التخرج قدرت بـ**(89.8)** وبانحراف معياري قدر بـ **(4.25719)**، أما قيمة اختبار الفروق ت **(t-test)** لمجموعة واحدة قدر بـ**(3.256-)** وبدلالة إحصائية بلغت **(0.000)**. وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بـ**(89.8)** وهو أكبر من المتوسط الفرضي**(66)** ، وهي دالة

ومنه قبول الفرضية الأولى التي نصت على أمستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع ،حيث وضحت النتائج أن الطلاب يعانون من هذه الضغوط لأنهم متأثرون بما يمر به الواقع الحالي من مشاكل ،و هذا ما ينعكس على الطلبة في الجامعة ،فالطالب الجامعي ابن بيئته يتأثر بما حوله بحكم كونه كائن اجتماعي يتأثر بالضغوط النفسية بشكل عام ،منها الأسرية ،الشخصية الأكاديمية ...الخ الأكثر إحساسا بالأعباء المالية خاصة وأنهم يفكرون في أهمية الحصول على وظيفة بعد التخرج.

ويعود ذالك في كونهم في أخر السنوات المشوار الدراسي الجامعي، وبذالك فهم لا يدركون تأثير الضغوط النفسية و الدراسية لديهم، وبذالك تجاوزوا المعاناة مقاربة بالسنوات السابقة.

2-عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

افترضنا أن:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وبعد تطبيقنا لاختبار كا2، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي :

الجدول رقم(11) يبين نتائج حساب اختبار كا2

التكرارات أبعاد الضغط النفسي	النسبة المئوية	الرتبة	قيمة كا 2	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة للفروق
الضغوط المدرسية	%26	2	6.2	0.023	دالة عند 0.05
الضغوط الاقتصادية	%4	6			
الضغوط الأسرية	%14	4			
الضغوط الشخصية	%34.33	1			
الضغوط الاجتماعية	%15.67	3			
الضغوط الانفعالية	%6	5			
المجموع	%100				

- من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم **(11)** وبعد تطبيقنا **لاختبار كا2** للفروق، تحصلنا على قيمة كا2 المحسوبة قدرت بـ**(6.2)** وبدلالة معنوية قدرت بـ**(0.023)** وهي أقل عند مستوى الدلالة **(0.05)**،

○ ومنه قبول الفرضية الثانية و التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج ،حيث وضحت النتائج أن وجود سيطرة في الضغوط الشخصية في الترتيب الأول بنسبة مئوية قدرت **ب (34.33%)** ليليه الضغوط الأكاديمية بنسبة مئوية قدرت ب **(26%)** ليليه الضغوط الاجتماعية بنسبة مئوية قدرت ب **(15.67%)**. ليليه الضغوط الأسرية بنسبة **(14%)** ليليه الضغوط الانفعالية بنسبة مئوية قدرت ب **(6%)**، ويأتي في الأخير الضغوط الاقتصادية بنسبة مئوية قدرت ب **(4%)**.

وهذه النتائج لا تعود للصدفة بالإجراءات البحث ،ويمكن اعتمادها و هي خاصة بالعينة المدروسة ولا يمكن تعميمها ،ويمكن إرجاع سيطرة الضغوط الشخصية في المرتبة الأولى ،لأن كل واحد منا التزامات وأمور شخصية و أهداف مستقبلية ذاتية يريد تحقيقها ،بعدها تأتي الضغوط الأكاديمية في المرتبة الثانية ،و يكون هذا الأمر مرتبط بكيفية التعامل مع طلبة الزملاء و أيضا القلق من الامتحانات و كثافة البرنامج الدراسي ،و عدم الالتزام و الانضباط في الأيام المخصصة للإشراف مع الأساتذة ،تأتي بعدها الضغوط الاجتماعية في المرتبة الثالثة و تكمن في التنشئة الاجتماعية التي يكون فيها الطالب ،و عدم تكوين علاقات وصعوبة التعامل مع الجنس الأخر و عدم الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة أطول ،وتأتي الضغوط الأسرية وتأثيرها على نفسية الطالب من بينها الانتقادات السلبية الموجهة من طرف العائلة و الوالدين بصفة خاصة ،تلعب الضغوط الانفعالية دورا هاما في تشكيل الضغط النفسي بسبب التقلبات المزاجية التي يكون عليها الطالب من فترة إلى فترة أخرى ،وتأتي في الأخير الضغوط الاقتصادية التي يعاني منها بعض الطلبة من نقص الإمكانيات المادية و مواكبة الزملاء في تلبية الاحتياجات الدراسية و أيضا تلبية الاحتياجات اليومية و قضاء وقت مع الأصدقاء في الجامعة ،وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة في الجانب النظري نجد أن دراستنا تتفق مع نتائج دراسة أنور البر عاوي **(2001)** التي هدفت إلى معرفة الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة و علاقتها ببعض المتغيرات ،أنه توجد مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من بينها الضغوط النفسية ،الدراسية ،الانفعالية ،الشخصية ،الأسرية ،الاجتماعية ،المالية .

3-عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

افترضنا أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس. وبعد تطبيقنا لاختبار الفروق ت (t-test) تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي :

الجدول رقم (12): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test)

		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائي)
الضغط النفسي	ذكر	35	95.2	3.20763	-3.551	118	0.032	0.05	دالة
	أنثى	85	84.4	7.36801					

- من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم **(12)** و الخاصة بتطبيق اختبار **(t-test)** نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي في الضغط النفسي لدى طلبة الذكور قدرت ب **(95.2)** وبانحراف معياري قدر بـ **(3.20763)**، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الطالبات و التي قدرت ب **(84.4)** وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ **(7.36801)**، كما بلغت قيمة الاختبارات ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ**(3.551-)** عند درجة حرية **(118)**، وبدلالة إحصائية **(sig)** بلغت قيمتها بـ **(0.032)**، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة **(0.05)**.

وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل للإجراءات البحث و يمكن اعتمادها و هي خاصة بالعينة المدروسة و لا يمكن تعميمها ،وبالتالي :

تحققت الفرضية الثالثة التي نصت على فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس حيث جاءت الفروق لصالح الطلبة الذكور.

فإنهم يتعرضون لضغوطات نفسية سواء كانت ذاتية أم بيئية المصدر ،وهناك احباطات يواجهها طلبة الذكور سواء من طرف الزملاء أو العائلة ،ويمكننا إرجاع هذه النتيجة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث و التي تجعل منهم أكثر خضوعا و اعتمادا مقارنة بالذكور ، الذين يشجعون منذ الصغر على التنافس و المواجهة ،فحين تكون الأنثى أكثر حساسية في التعامل مع المواقف الاجتماعية ،وأن الذكور لديهم عمل و ما يترتب منه هموم مالية و صعوبات أكاديمية و مسؤولية أسرية ،وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة في الجانب النظري نجد أن دراستنا تتفق مع نتائج دراسة الدخان و الحجار **(2005)** و التي هدفت إلى معرفة مستوى الضغط النفسي و مصادره لدى طلبة الإسلامية بغزة و علاقتها مستوى

الصلابة النفسية لديهم ،وتوصلت النتيجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الذكور أعلى منه لدى الطلبة الإناث ،وتتفق مع دراسة مريم **(2007)** التي هدفت لمعرفة الاستراتجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية في جامعة دمشق ،وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في استخدام استراتجيات التعامل مع الضغوط، في حين اختلفت دراستنا مع دراسة أنور البرعاوي **(2001)** و التي هدفت لمعرفة الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعة و علاقتها ببعض المتغيرات ،وتوصلت إلى عدم وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغط النفسي نعزى لعامل الجنس .

4-عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:

افترضنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص(علم الاجتماع-علم النفس- علوم تربية/-أطوفونيا).

الجدول رقم(13): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي

	المجموعات	مجموع التباين	درجة الحرية	متوسط التباين	القيمة F	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية	داخل المجموعات	189.400	3	63.133	2.896	0.079
	ما بين المجموعات	261.600	116	21.800		
	كلي	451.000	119			

- من خلال الجدول رقم **(13)** وللمقارنة بين متوسطات فئات المستوى الأربعة لدى الطلبة المقبلين على التخرج فيما يخص الضغط النفسي، تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي الذي قدرت قيمته في الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي بـ**(2.896)** عند مستوى الدلالة **(0.079)**، وبما أن مستوى دلالته أكبر من **(0.05)** فهذا يعني أنه لا توجد فروق بين متوسطات الفئات.

ومنه نرفض الفرضية الرابعة التي نصت على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص(علم الاجتماع/ علم النفس/ علوم تربية/

أرطوفونيا). وهذا يدل على أن مجال التخصص الدراسي لا يقف حاجز أمام احتمال تعرض الطلبة للضغط النفسي

فالطلبة في كل التخصصات الأربعة يدرسون في كل الكلية و يتعرضون لنفس المواقف و نفس الظروف و المناخ التعليمي مع بعض الاختلافات طبعا و التي تعود إلى تكوين شخصية هؤلاء الطلبة و كذا نمط استجاباتهم لتلك المشاكل و الصعوبات لأن أغلبهم في نفس المرحلة العمرية ألا و هي مرحلة الشباب ،ففي هذه المرحلة يكون فيها لكل طالب أماله ليسعى لتحقيقها ،وألام يود التخلص منها ،ويرجع ذالك لقدراته و إمكاناته في فعل ذالك ،وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة في الجانب النظري نجد أن دراستنا تتفق مع نتائج دراسة مريم **(2007)** و التي هدفت إلى معرفة الاستراتجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية بجامعة دمشق بسوريا ،وتوصلت النتائج أنها لم تكشف عن فروق دالة إحصائيا بخصوص تفاعل كل من التخصص و الجنس و السنة الدراسية .

5-عرض ومناقشة الفرضية الخامسة:

افترضنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الطور(ليسانس/ ماستر).

وبعد تطبيقنا للاختبار الفروق ت **(t-test)** لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين متساويتين وغير متجانستين

		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائي)
الضغط النفسي	ليسانس	49	97.365	6.29703	-4.225	118	0.002	0.05	دالة
	ماستر	71	81.035	2.32018					

- من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم **(14)** والخاصة بتطبيق اختبار**(t-test)** أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة الطلبة المقبلين على التخرج في الطور الليسانس فيما يخص الضغط النفسي تقدر

بـ**(97.365)** وبانحراف معياري قدر بـ **(6.29703)**، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لفئة الطلبة المقبلين على التخرج في الطور ماستر فيما يخص الضغط النفسي والتي قدرت **بـ (81.035)** وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ **(2.32018)**، كما بلغت قيمة الاختبارات (t–test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ**(4.225–)** عند درجة حرية **(118)**، وبدلالة إحصائية **(sig)** بلغت قيمتها بـ **(0.002)**، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة **(0.05)**.

وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل للإجراءات البحث و يمكن اعتمادها و هي خاصة بالعينة المدروسة و لا يمكن تعميمها ،وعليه نقبل الفرضية الخامسة و التي نصت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الطور (ليسانس–ماستر).

ويمكننا القول أن مستوى الليسانس لديهم درجات أعلى من الماستر،وهذا راجع إلى أن الاختلاف الموجود بين خصائص العينة في انجاز الطلبة للبحوث وواجبات و كذالك في المشاركة في النوادي الطلابية التي يطالب الطلبة بانجازها أثناء الدراسة الجامعية ،كما أن نوعية إدراك الطالب الجامعي لهذه الضغوط و كيفية التعامل معها في مستوى الليسانس يختلف عن الطالب في مستوى الماستر ،بالإضافة للاختلاف الموجود في انجاز مذكرة التخرج ،فمثلا في مستوى الليسانس تكون المذكرات على شكل بحث صغير يقدم للإدارة أو الأستاذ المشرف دون إجراء المناقشة ،أما في مستوى الماستر فهي تختلف عن مستوى الليسانس في انجاز المذكرات في هذا المستوى يعتمد على المنهجية الصحيحة دون أخطاء و تقدم للأستاذ المشرف و لجنة المناقشة من أجل مناقشتها ،وطالب الماستر لقد سبق له أن أنجز مذكرة في مستوى الليسانس .

6–عرض ومناقشة الفرضية السادسة :

افترضنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الإقامة(مقيم/ غير مقيم). وبعد تطبيقنا لاختبار الفروق ت (t–test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين متساويتين وغير متجانستين

		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائي)
الضغط النفسي	مقيم	54	83.179	5.55263	-1.336	118	0.011	0.05	دالة
	غير مقيم	66	95.221	7.02334					

- من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم **(15)** والخاصة بتطبيق اختبار ت**(t-test)** أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة الطلبة المقبلين على التخرج المقيمين فيما يخص الضغط النفسي تقدر بـ**(83.179)** وبانحراف معياري قدر بـ**(5.55263)**، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة الطلبة المقبلين على التخرج الغير مقيمين فيما يخص الضغط النفسي والتي قدرت بـ**(95.221)** ، وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ **(7.02334)**، كما بلغت قيمة الاختبارات (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ**(-1.336)** عند درجة حرية **(118)**، وبدلالة إحصائية **(sig)** بلغت قيمتها بـ **(0.011)**، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة **(0.05)**.

ومنه قبول الفرضية السادسة و التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الإقامة الجامعية (مقيم-غير مقيم).

وكانت لصالح الغير مقيم بالاقامات الجامعية ،فان من يسكن بالأحياء الجامعية يتمتعون بهامش كبير من الحرية في إدارة وقتهم و شؤون حياتهم بعيدا عن سلطة الوالدين و رقابتها و هذا ما يمنحهم تعويضا عن بعد الأسرة ووجوها الدافئ ،كما أن التطور الحاصل في تكنولوجيات الاتصال و ما توفره أجهزتها في سهولة التواصل تجعل الطالب حاضرا مع أسرته صوت و صورة وقد يقضي أطوال فترة داخل الجامعة إما للدراسة أو للإعداد المذكرات أو التنقل بين المكتبات للحصول على المراجع و الكتب و الالتقاء بالأساتذة قصد الاستفسارات ،أما الطلبة غير المقيمين بالرغم من إقامتهم مع أسرهم و ذويهم حيث نجد يقضي وقته في الجامعة لفترة أطول و يكون منشغل للإعداد البحوث و والجباة وهذا ما يوضح عودته للبيت أو المنزل في أغلب الأحيان إضافة إلى أدواره الأخرى داخل البيت وما تفرضه تلك الأدوار من أعباء و مسؤوليات

قد تزيد من شدة القلق و التوتر الذي يعانيه الطالب تصل به في بعض الأوقات إلى الانهيار النفسي و البدني ،وبالتالي احتمال التعرض إلى الضغط النفسي

وبالرجوع إلى النتائج الدراسات السابقة في الجانب النظري نجد أن دراستنا تتفق مع نتائج دراسة أنور البرعاوي **(2001)** التي هدفت لمعرفة الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة و علاقتها ببعض المتغيرات الذي توصل في دراسته بأنه توجد فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة.

الاستنتاج العام:

بعد العرض و المناقشة نكون قد حققنا مجمل الأهداف التي وضعناها سابقا المتمثلة في التحقق من صحة افتراضاتنا، و الإجابة على التساؤلات حيث تم التوصل إلى:

- قبول الفرضية الأولى التي نصت على أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع.
- قبول الفرضية الثانية التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج حيث جاءت الفروق تحت سيطرة الضغوط الشخصية في المرتبة الأولى تليها الضغوط الأكاديمية وبعدها الضغوط الاجتماعية ،الضغوط الأسرية ،الضغوط الانفعالية و في الأخير الضغوط الاقتصادية .
- قبول الفرضية الثالثة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلب المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس، حيث جاءت الفروق لصالح الذكور.
- رفض الفرضية الرابعة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص(علم الاجتماع ،علم النفس ،علوم التربية ،أرطوفونيا)،حيث وضحت النتائج أن الفروق غير دالة.
- قبول الفرضية الخامسة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الطور (ليسانس–ماستر)،حيث جاءت الفروق لصالح الليسانس.
- قبول الفرضية السادسة والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الإقامة بالأحياء الجامعية (مقيم –غير مقيم) ،حيث جاءت الفروق لصالح غير مقيم.

الاقتراحات:

في ضوء ما أسفرت عنه هذه الدراسة فانه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التالية:

- عمل ندوات للآباء لتيسيرهم بكيفية التعامل مع أبنائهم و التقليل من حدة الضغط النفسي لديهم .
- معالجة الضغوط النفسية و تقليلها لدى الطلبة و رفع مستوى النجاح لديهم.
- تفعيل المرافقة و المتابعة النفسية داخل المؤسسات و دور الاقامات الجامعية .
- إنشاء مراكز من طرف أساتذة الجامعة و المختصين للمساعدة النفسية.
- الاهتمام بالبيئة الخارجية سواء في الجامعة أو خارجها لتخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة .

البحوث المقترحة:

- إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينة مختلفة مثل طلبة الدراسات العليا.
- إجراء دراسة لمستوى للضغوط النفسية لمراحل دراسية أخرى و بالأخص الصفوف النهائية.
- إجراء دراسات للتعرف على مشاكل أخرى للشباب عامة ،وانشغالات أخرى لطلبة الجامعة قبل التخرج.

خاتمة

خاتمة:

يعتبر مصطلح الضغط النفسي من المواضيع المتداولة في عصرنا الحالي سواء من قبل المختصين أو غيرهم ،فالمجتمع اليوم يشتكي من الضغوط سواء في الحياة الشخصية أو الأسرية ،أو الدراسية و غيرها ،ويرجع الفضل في تطور هذا المفهوم إلى العالم **(هانز تيلي)** الذي طور نظريته عن الضغط النفسي و اعتبره استجابة فسيولوجية للجسم في مواجهة المواقف الضاغطة ،ليفسح المجال أمام الكثير من الباحثين للتعمق أكثر في هذا الموضوع أما **(سبيلبرجر)** فينظر إلى الضغط بأنه استجابة لحالة ينتج عنها القلق و اضطراب السلوك،لذا فان التطرق إلى موضوع الضغط النفسي أصبح من الضرورة دراسته لما يتطلبه هذا الموضوع من اسهام أكثر و توضيح أنواعه ،أعراضه ،مصادره و أثاره الناتجة على الفرد ،لذا يجب عقد ندوات و دورات في الجامعة من قبل مختصين لمساعدة الطلبة على توفر ظروفهم النفسية ،الأمر الذي يساعدهم على التحصيل العلمي ،و كسب السلوك الايجابي للطلبة .

يجب إعادة هذا الموضوع على عينة أكبر ولمدة أكبر وبأكثر دقة من أجل الوصول إلى نتائج فعالة تساعد في وضع استراتجيات تساهم في مساعدة الطلبة على تخطي الأزمات .

قائمة
المراجع

قائمة المراجع :

1-أحمد نايل العزيز،أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ،(2009)،**التعامل مع الضغوط النفسية** ،الطبعة الأولى،دار النشر و التوزيع ،عمان.

2-حمدي علي الفرماوي،رضا عبد الله،(2009)،**الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية**،الطبعة الأولى،دار النشر و التوزيع ،عمان.

3-شيحاني،(2003)،**الضغط النفسي** ،الطبعة الثالثة،دار الفكر العربي ،بيروت.

4-نائف علي أيبو ،(2019)،**الضغوط النفسية** ،دار النشر و التوزيع ،الجامعة الإسكندرية.

5-حسن مصطفى عبد المعطي، (2006)، **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها**، طبعة الأولى ،مكتبة زهراء الشروق ،مصر.

6-الرشيدي هارون توفيق ،(1999)،**الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها** ،مكتبة لأنجلو المصرية ،مصر.

7-السيد عبيد ماجدة بهاء الدين، (2008)، **الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية**، طبعة 1، دار صفاء للنشر و التوزيع عمان، الأردن.

8-شيخاني سمير ،(2003)،الضغط النفسي طبيعته ،أسبابه،طبعة 1،دار الفكر العربي،بيروت.

9-طه حسين عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم ،(2006)،**استراتجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية** ،طبعة 1،دار الفكر،عمان ،الأردن.

10-عثمان السيد فاروق، (2001)، **القلق و إدارة الضغوط النفسية**، طبعة 1، دار الفكر العربي،القاهرة ،مصر.

11-حسن محمد عبد المعطي، (1992)، **ضغوط الحياة و علاقتها بالصحة النفسية و بعض متغيرات الشخصية**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد7، القاهرة، مصر.

12-تركي رابح، **أصول التربية و التعليم**، طبعة2، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية 1990.

13-سعيد التل و آخرون ،**قواعد الدراسة في الجامعة**،طبعة دار الفلك ،عمان،1997.

14-عبد الله عبد الرحمان ،**سوسيلوجيا التعليم الجامعي** ،الإسكندرية ،دار المعرفة العلمية الجامعية ،1991.

15-محمد عبيدات و آخرون،**منهجية البحث العلمي** ،طبعة 2وائل للنشر ،عمان ،1999.

16-سعيد طه محمود ،السيد محمد ناس ،**قضايا في التعليم العالي و الجامعي** ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة ،2003.

17-موفق ألحسناوي ،**هيئة التعليم التقني** ،جمهورية العراق ،2012.

18-عمر التومي الشيباني ،**التربية و تنمية المجتمع العربي** ،الدار العربية للكتاب تونس،1985.

19-فضيلة دليو و آخرون ،**إشكالية المشاركة الديمقراطية في الجامعة الجزائرية**،طبعة 1،قسنطينة ،منشورات جامعة منتوري ،2006.

20-لحسن عبد الله، **تقوية العملية التكوينية في الجامعة "دراسة ميدانية بجامعة الشرق الجزائري**، ديوان المطبوعات، 1978.

21-محمد منير مرسي، **الاتجاهات الحديثة في التعليم الجامعي المعاصر و أساليب تدريسه**، طبعة 1، القاهرة عالم الكتب، 2002.

22-غازي العبيد الله فايزة ،2014،**استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية** ،بحث لنيل شهادة الدكتوراه في الإرشاد النفسي،جامعة دمشق.

23-دايلي ناجية،2012-2013،**الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق دراسة ميدانية بولاية سطيف،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي** ،الجزائر،بجامعة فرحات عباس.

24-الضريبي، عبد الله، 2010، **أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق**، مجلة جامعة دمشق، المجلد26، العدد 7.

25-أحمد أبو حبيب،نبيلة،2010،**الضغوط النفسية واستراتجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة** ،مذكرة لنيل شهادة الماجيسيتير في التربية تخصص علم النفس ،جامعة الأزهر بغزة .

26-سيد جمعة عبد الرشيد ،2001،**أثر الضغوط النفسية على إبعاد مفهوم الذات لدى عينة من طلاب،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية**،جامعة المنيأ.

27-خديجة حامد على ،قاجوم،2016،**الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة**،مجلة البحث العلمي في التربية،العدد27.

28-خليفي نادية،2018، **الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية** ،جامعة مولود معمري تيزي وزو،مجلة الجامع في الدراسات النفسية والتربوية،العدد8.

29-العبدلي،خالد بن محمد عبد الله،2012,**الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المفوقين دار سينا و العادين بمدينة مكة المكرمة** ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد،جامعة أم القرى.

30-الصمادي،انتصار ،2015،**مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية و استراتجيات التعامل معها ،جامعة الأردنية،دراسات العلوم التربوية**،المجلد42،العدد3.

31-الجمعان،سناء عبد الزهرة ومحمد عساف ،2013-2014،**مشكلات طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية في جامعة البصرة.**

32-التيجاني،بن الطاهر،2010،**مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعين و علاقتها بالقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط**،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،الأغواط،جامعة عمار ثليجي.

33-القحطاني،محمد بن مترك أل الشري،2017،**الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام**،جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

34-جبالي،صباح،2011-2012،**الضغوط النفسية و استراتجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي**،باتنة،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي،الجزائر،جامعة فرحات عباس سطيف.

35-حمدي علي الفرماوي،رضا عبد الله،2009،**الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية** ،الطبعة 1،دار النشر و التوزيع،جامعة عين الشمس ،عمان.

36-الخزاعلة،2013،**المشكلات الأكاديمية التي تواجه طلبة العلوم و الآداب بجامعة نجران في ضوء بعض المتغيرات**،مجلة العلوم التربوية،المجلد21،العدد الثاني.

37-سليمان و الصمادي،2008،**المشكلات الأكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين في ضوء المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص و المستوى الدراسي**،مجلة رسالة الخليج العربي الرياض،المجلد الأول،العدد109.

38-المطالقة،2010،**المشكلات الأكاديمية التي تواجه طلبة العتبة الجامعية،مجلة المؤتة للبحوث و الدراسات**،جامعة مؤتة،المجلد 25العدد 4.

39-سلاف مشري،2016،**الضغط النفسي في المجال المدرسي ،مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربية و الإنسانية**،جامعة الوادي الجزائر،العدد29.

40-زندي يمينه، 2015، **سمات الشخصية و علاقتها بالضغط النفسي و السلوك العدواني لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية**، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المدرسي، بجامعة الجزائر 2.

41-نورة دغنوش،2022،اليقظة العقلية،**الضغوط النفسية،الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامع**ة ،بجامعة بسكرة،لنيل شهادة الدكتوراه في إرشاد و التوجيه،بجامعة محمد خيضر بسكرة.

42-أبو أسعد أحمد عبد اللطيف، **صحة نفسية منظور الجديد**، طبعة1، 2015، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع.

43-محمد السفاسفة،أحمد عربيات،**مبادئ الصحة النفسية** ،2005،الملكة الأردنية الهاشمية.

44-بن عمور جميلة،الذكاء **الانفعالي و علاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعين**،مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس،بجامعة وهران.

45-عبد العزيز، مفتاح محمد، (2010)، **مقدمة في علم نفس الصحة**، طبعة 1، عمان، دار وائل للنشر.

46-عقون أسيا،(2012)،**الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة**،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي.

47-عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني،(2013)،**الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم و بعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخيري بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية** ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الإرشادي ،جامعة البحرين.

48-أحمد موسى صالح الزهراني ،(2017)،**الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز و التوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة كلية التربية** ،المجلد 34،العدد 9.

49-ليلى شريف، (2003)، **أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بنمطي الشخصية لدى أطباء الجراحة**،رسالة لنيل شهادة الدكتوراه ،كلية التربية،جامعة دمشق.

50-محدب رزيقة ،(2011)،**الصراع النفسي والاجتماعي وعلاقته بظهور القلق**،رسالة ماجستير،كلية الآداب والعلوم الإنسانية،جامعة مولود معمري تيزي وزو ،الجزائر.

51-محمد حسن غانم ،(2006)، **الاضطرابات النفسية والعقلية و السلوكية**،مكنية لأنجلو المصرية،طبعة 1،القاهرة.

52- لبازدة عبد الحق، (2017) ، **الضغوط النفسية و علاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين،** أطروحة لنيل الدكتوراه في علم النفس تخصص علم اجتماع، بجامعة الجزائر.

53- صلاح الدين أبو الناهية، (2016) ، **الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة و أساليب مواجهتها و علاقتهما بتقدير الذات و موضوع الضبط الداخلي،** العدد 1.

54- رائدة الرشيد الخالدي، **مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات،** رسالة ماجيستر في التربية تخصص إرشاد نفسي و تربوي، كلية العلوم التربوية النفسية، جامعة عمان العربية

الملاحق

الملحق رقم (01)مقياس الضغوط النفسية المقدم إلى لجنة الخبراء :

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

التوجيه و الإرشاد

طلب تحكيم المقياس

إلى الدكتور (ة) الفاضل (ة).....

بالنظر لما تتمتعون به من كفاية علمية و خبرة علمية نضع بين أيديكم هذا المقياس الخاص بدراسة:

مصادر الضغط النفسي لدى الطالب المقبل على التخرج و علاقته ببعض المتغيرات ،وذالك للاستكمال متطلبات الحصول على نيل شهادة الماستر في الإرشاد و التوجيه .

نرجو منكم إبداء رأيكم العلمي و الملاحظات التي حتما ستكون ذات قيمة عالية و موضع اعتزاز و تقدير لدى المشرفة.

مع خالص شكرنا و تقديرنا

المشرفة: **الباحثين:**

- **د/زهرة حميدة.** **- قندوز إسلام**
  - بوغراف راضية

اسم المحكم	التخصص العلمي	القسم

الرقم	الفقرة	تنطبق	لا تنطبق	اقتراح حلول
ا- الضغوط الدراسية				
1	أجد التخصص الذي ادرسه لا يتناسب مع ميولاتي.			
2	هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص			
3	كثرة الدروس تثقل كاهلي			
4	اشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات			
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات			
6	ثقتي في نفسي تهتز في فترة الامتحانات			
7	اشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات			
8	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني			
ب- الضغوط الاقتصادية				
9	يضايقني كثيرا تدني مستوي دخل الأسرة			
10	أجد صعوبة في شراء ما احتاجه في دراستي			
11	تثقل كاهلي مطالب الجامعة			
12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي			
13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			

14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات				
ج- الضغوط الأسرية					
15	تمارس أسرتي علي ضغوطات لكي انجح				
16	اشعر بان علاقتي بوالدي طيبة				
17	اشعر بالرغبة في الهروب من البيت				
18	اعتقد أن والدي لا ينظراني إلي على أني شخصية ناضجة				
19	اشعر ان والدي متشددان معي أكثر من اللازم				
20	اشعر أن لوالدي عادات شخصية تثيرني				
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي				
د- الضغوط الشخصية					
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور				
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية				
24	اشعر بالضيق عندما أرى باني اقل من غيري				
25	أتضايق من الشعور من التعب				
26	أرى انه من الضروري الاعتناء بصحتي عناية دقيقة				
27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية				
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطا				
29	أعاني من ضعف في استقرار حياتي				
ه- الضغوط الاجتماعية					

30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين				
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة				
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الأخر				
33	أرى بان الطلبة يفتقدون أن روح العمل و التعاون				
34	اعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة				
35	اشعر بقلة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة				
و- الضغوط الانفعالية					
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر				
37	اشعر بالضيق و الضجر في الجامعة				
38	احزن بسبب اتقاد احد والدي لمظهري الشخصي				
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب				
40	تهتز و تضعف إرادتي بسهولة				
41	لا اهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني				

الملحق رقم (02) خاص بمقياس الضغط النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم التربية و إرشاد التوجيه

أخي الطالب أختي الطالبة :

الأسئلة التي يحتويها المقياس الذي بين يديك هي وسيلة من أجل الحصول على بعض البيانات، والتي تساعدنا في إتمام دراستنا.

لذا نرجو منك التعاون و المساعدة، أجيب (ي) من فضلك على كل فقرات المقياس إجابتك ستكون في منتهى السرية، و ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

البيانات الأولية:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص:

التعليمة:

أمامك عدد من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية، و حدد (ي) إذا كانت تنطبق عليك دائما، أو أحيانا، أو أبدا وذالك بوضع إشارة **(X)** تحت الخانة التي تناسب مع رأيك.

شكرا لتعاونكم.

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	**أبدا**
1	**أجد التخصص الذي ادرسه لا يتناسب مع ميولاتي**			
2	**هناك صعوبة في الحصول على المصادر في التخصص**			
3	**كثرة الدروس تثقل كاهلي**			
4	**اشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات**			
5	**أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات**			
6	**ثقتي في نفسي تنخفض في فترة الامتحانات**			
7	**اشعر بالقلق كلما اقتربنا للامتحانات**			
8	**الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني**			
9	**يضايقني كثيرا تدني مستوي دخل الأسرة**			
10	**أجد صعوبة في شراء ما احتاجه في دراستي**			
11	**مطالب الجامعة تكلفني كثيرا**			
12	**نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي**			
13	**احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي**			
14	**أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات**			
15	**تمارس أسرتي علي ضغوطات لكي انجح**			

16	اشعر بان علاقتي بوالدي طيبة
17	اشعر بالرغبة في الهروب من البيت
18	اعتقد أن والدي لا ينظراني إلي على أني شخصية ناضجة
19	اشعر أن والدي متشددان معي أكثر من اللازم
20	اشعر أن لوالدي عادات شخصية تثيرني
21	أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي
22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور
23	أجد صعوبة في تنظيم و ترتيب أموري الشخصية
24	أشعر بالضيق عندما أرى بأني اقل من غيري
25	أتضايق من الشعور بالتعب
26	أرى أنه من الضروري الاعتناء بصحتي بعناية جيدة
27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية
28	ألوم نفسي عندما أقع في خطا
29	أعاني من عدم الاستقرار حياتي
30	أجد سهولة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين
31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة
32	يصعب التحدث و التعامل مع الجنس الاخر
33	أرى بأن الطلبة يفتقدون روح العمل و التعاون
34	أعتقد غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الطلبة

35	أشعر بقلة التفاهم بيني و بين زملائي الطلبة
36	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر
37	أشعر بالضيق و الضجر في الجامعة
38	أحزن بسبب انتقاد أحد والدي لمظهري الشخصي
39	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب
40	تضعف إرادتي بسهولة
41	لا اهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني

ملحق رقم (03) خاص بالجداول الاحصائية

Tests non paramétriques

Test du Khi-deux

Fréquences

VAR00001

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
41,00	1	7,0	-6,0
45,00	2	7,0	-5,0
55,00	4	7,0	-3,0
56,00	9	7,0	2,0
57,00	7	7,0	10,0
58,00	6	7,0	9,0
59,00	7	7,0	10,0
60,00	2	7,0	15,0
61,00	7	7,0	,0
62,00	1	7,0	-2,0
69,00	1	7,0	-6,0
70,00	2	7,0	-5,0
75,00	4	7,0	,0
85,00	1	7,0	3,0
86,00	7	7,0	,0
87,00	7	7,0	2,0
89,00	3	7,0	-4,0
92,00	1	7,0	-6,0
96,00	1	7,0	2,0
97,00	8	7,0	1,0
100,00	10	7,0	15,0
102,00	9	7,0	10,0
105,00	4	7,0	-3,0
106,00	1	7,0	-6,0
107,00	1	7,0	-6,0
108,00	3	7,0	-4,0
109,00	1	7,0	1,0
110,00	2	7,0	-1,0

112,00	2	7,0	-1,0
113,00	1	7,0	1,0
115,00	3	7,0	-4,0
Total	120		

Tableau de fréquences

الضغط

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مدرسية	22	26	6,3	6,3
	اقتصادية	3	4	6,3	12,5
	اسرية	12	14	6,3	18,8
	شخصية	27	34.33	6,3	25,0
	اجتماعية	13	15.67	6,3	31,3
	انفعالية	5	6	6,3	37,5
	Total	120	100,0	100,0	100

Test

	VAR00001	VAR00002
Khi-deux	6,200[a]	,000[b]
ddl	45	2
Signification asymptotique	,000	1,000

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 7,0.

b. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 100,0.

```
T-TEST
  /TESTVAL=70
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الضغط النفسي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضغط النفسي	120	89,8	4,25719	1,61450

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 70					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الضغط النفسي	-3,234	119	,000	1,35478	5,0585	4,7035

```
T-TEST
  /TESTVAL=70
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الضغط النفسي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضغط النفسي	ذكر	35	95,2	3,20763	1,65416
	انثى	85	844	7,36801	1,54183

Test d'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 écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	8,115	,0.28	-3,551	118	,032	3,53835	2,14551	9,42466	7,65278
	Hypothèse de variances inégales			-3,127	85,493	,029	3,53811	2,01151	9,41966	7,65411

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur

الضغط النفسي

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	189,400	3	63,133	2,896	,079
Intra-groupes	261,000	116	21,800		
Total	451,000	119			

Statistiques de groupe

	المستوى	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضغط النفسي	ليسانس	49	97,365	6,29703	1,61129
	ماستر	71	81,035	2,32018	1,23413

Test sur échantillon unique

Test d'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 écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	12,365	,000	-4,225	118	,000	3,53416	2,06522	6,42464	3,65254
	Hypothèse de variances inégales			-3,259	83,441	,000	3,53811	2,06535	6,41943	3,65112

Statistiques de groupe

	الاقامة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضغط النفسي	مقيم	54	83,179	5,55263	2,24156
	غير مقيم	66	95,221	7,02334	2,112412

Test sur échantillon unique

Test d'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 écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	9,012	,026	-1,237	118	,011	2,26523	1,96487	5,445712	2,11533
	Hypothèse de variances inégales			-1,274	79,252	,009	2,52417	1,11344	5,44113	2,67193

قائمة الأساتذة المحكمين



الرقم	الأساتذة المحكمين	التخصص	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	وكاد رابح	علوم التربية	أستاذ محاضر أ	
02	نواري فضيلة	تربية خاصة (صعوبات تعلم)	محاضر أ	
03	شهري توفيق	علم النفس العيادي	دكتوراه	
04	بالتو صفية	الإرشاد والصحة النفسية	محاضر ب	
05	الوناس اسمع	علم النفس	محاضر	