الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique ET Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

جامعة الدكتور يحي فارس المدية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

# الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية في ظل جائحة كوفيد19

**مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية**

**تخصص : علوم تربية ارشاد و توجيه**

**إعداد الطالبتين:**

لوطاني فايزة

بن زموري فاطمة الزهراء

**إشراف الدكتور**

محمد أوباجي

لسنة الجامعية: 2021/2020


بسم الله الرحمن الرحيم

# كلمة الشّكر:

الحمد الله الذي وفقنا في إتمام هذا العمل المتواضع الحمد الله الذي أنار عقولنا بنور العلم و العمل. كما نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى الأستاذ المشرف محمد أباجي على إشرافه على هذه المذكرة و لتوجيهاته و نصائحه التي أفادنا بها في إنجاز هذا العمل.

كما يسرني أن نتقدم بالشكر و الامتنان لأعضاء لجنة المناقشة الأفاضل على اطلاعهم على هذه المذكرة و تقييمها و إبداء توجيهاتهم بشأنها.

و نتقدم بأخلص تشكراتنا إلى أساتذتنا و جميع عمال جامعة الدكتور يحي فارس.

و أخيرا تتقدم بأسمى عبارات الشكر و التقدير إلى من ساعدنا من قريب أو بعيد لتخطي الصعاب و على الجهود الكبيرة و التوجيهات و لو بكلمة طيبة و دعاء صادق.

# إهداء

نحمد الله تعالى على عونه و توفيقه لنا على إتمام هذا العمل المتواضع الذي أهدي ثمرته إلى من قال فيهما تعالى:"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربيان صغيرا".

إلى من سهرت الليالي و أفنت حياتها من اجل تربيتي و غمرتني بجميل عطفها و حنانها أمي الحبيبة رحمة الله عليها.

إلى الذي من عطفه سقاني و برحمته رعاني إلى من رباني فأحسن تربيتي إلى عدتي و عتادي أبي الغالي أطال الله في عمره .

إلى من قاسمني الأفراح ، إلى الشموع التي أضاءت البيت إخوتي الأعزاء ريان و صبرينة و حنان .

إلى كل الأعمام و العمات و الأخوال و الخالات.

إلى جدي و جدتي رحمة الله عليهم.

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الزملاء و الزميلات إرشاد و توجيه دفعة 2020-2021

إلى كل الأصدقاء الذين تذوقت معهم أجمل اللحظات إيمان ، نصيرة ، و فطيمة.

# إهداء

إلى اليد الطاهرة التي أزالت من أممنا أشواك الطريق ورسمت المستقبل بخطوط من الأمل والثقة إلى من ركع العطاء أمام قدميها وأعطتنا من دمعها وروحها وعمرها حبا وتصميما ودفعا لغد أجمل إلى أمي الغالية التي لا ترى الأمل الأمن عينيها أمي الحبيبة الغالية مسعودة.

إلى الذي سكن الفؤاد إلى الأبد إلى نبع الود والمحبة والسند إلى عظيم الشأن وحضن الأمان ورفيق الأمد إلى الآخذ بيدي وراسم طريق البشر والوود أبي الغالي العزيز محمد إلى أحباب قلبي وبسلم الأمل إخوتي الأحبة أحمد، أمين، حبيب الله، مريم البتول، نور النجاة أطال الله في أعمارهم وزينها بالبشر والتقوى.

إلى جل الأهل والأحباب إلى كل من حفزني وشجعني خلال إنجاز هذه المذكرة إلى من كان عبيرهم صدى جميل يزين أوقاتي إلى صديقات العمر من كان وجودهن بلسما ينعش ذاكرتي إلى كل من عائلة بن زموري وعيوش إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل.

# الفهرس

# فهرس المحتويات


| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |
| إهداء<br>كلمة شكر<br>ملخص الدراسة<br>فهرس المحتويات<br>فهرس الجداول<br>مقدمة | |
| **الجانب النظري** | |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة | |
| إشكالية الدراسة | |
| فرضيات الدراسة | |
| أسباب اختيار موضوع الدراسة | |
| أهمية الدراسة | |
| أهداف الدراسة | |
| تحديد مصطلحات الدراسة | |
| الدراسات السابقة | |
| التعقيب على الدراسات السابقة | |
| **الفصل الثاني: الضغوط النفسية** | |
| تمهيد | |
| لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية | |
| تعريف الضغوط النفسية | |
| بعض المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية | |
| عناصر الضغوط النفسية | |
| آلية حدوث الضغوط النفسية<br>أسباب الضغوط النفسية | |
| مراحل الضغوط النفسية | |
| أنواع الضغوط النفسية | |

| | |
|---|---|
| مصادر الضغوط النفسية | |
| أعراض الضغوط النفسية | |
| مستويات الضغوط النفسية | |
| الأثار المترتبة عن الضغوط النفسية | |
| النظريات المفسرة للضغوط النفسية | |
| قياس الضغوط النفسية | |
| تشخيص الضغوط النفسية | |
| علاج الضغوط النفسية | |
| النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية | |
| التأثير السلبي لجائحة كوفيد-19 من الناحية النفسية و البيداغوجية | |
| خلاصة الفصل | |
| **الفصل الثالث: المؤسسات الجامعية و جائحة كوفيد-19** | |
| تمهيد | |
| تعريف المؤسسات الجامعية | |
| هيكلة المؤسسات الجامعية | |
| وظائف المؤسسات الجامعية | |
| خصائص المؤسسات الجامعية | |
| أهمية المؤسسات الجامعية | |
| البرامج البيداغوجية للمؤسسات الجامعية | |
| معوقات المؤسسات الجامعية | |
| مقومات المؤسسات الجامعية | |
| القانون الداخلي للإقامة الجامعية | |
| تكيف المؤسسات الجامعية مع جائحة كوفيد-19 | |
| خلاصة الفصل. | |
| الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة | |
| تمهيد | |
| 1- الدراسة الاستطلاعية | |
| 2- منهج الدراسة | |
| 3- مجتمع و عينة الدراسة | |

| | |
|---|---|
| 4- حدود الدراسة | |
| 5- أدوات الدراسة | |
| 6- أساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة | |
| **الفصل الخامس: عرض و تحليل نتائج الدراسة** | |
| تمهيد | |
| 1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى | |
| 2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية | |
| 3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة | |
| 4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة | |
| 5- عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة | |
| 6- الاستنتاج العام | |
| 7-خاتمة | |
| 8-الاقتراحات | |
| 9-قائمة المراجع | |
| 10- الملاحق | |


## فهرس الجداول


| الجدول | فهرس الجداول | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | الجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة | |
| 2 | الجدول رقم (2) يوضح أبعاد المقياس النفسي | |
| 3 | الجدول رقم (3) يوضح ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية | |
| 4 | الجدول رقم (4) يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة و كذلك الاستبانة ككل قيد التعديل و معامل الثبات | |
| 5 | الجدول رقم (5) يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة و كذلك الاستبانة ككل | |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | الجدول رقم (6) يبين ترابط كل بند مع المقياس الكلي | |
| 7 | الجدول رقم (7) يبين معامل الترابط بين المجموعتين | |
| 8 | الجدول رقم (8) يبين مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة باستخدام اختبارات لعينة واحدة | |
| 9 | الجدول رقم (9) يبين الفروق في متغير الجنس على متغير الضغوط النفسية | |
| 10 | الجدول رقم (10) يبين الفروق حسب متغير التخصص على متغير الضغوط النفسية باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين | |
| 11 | الجدول رقم (11) يبين الفروق حسب متغير نظام الإقامة على متغير الضغوط النفسية باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين | |
| 12 | الجدول رقم (12) يبين الفروق حسب متغير المستوى الدراسي على متغير الضغوط النفسية باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين | |

**ملخص الدراسة:**

عنونت هذه الدراسة بالضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية، و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية في ظل جائحة كوفيد-19.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة و التعرف على الاختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس و المستوى الدراسي. والتخصص و نظام الإقامة.

و قد قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في طل جائحة كوفيد-19؟
- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية وطلبة كلية علوم التكنولوجيا؟
- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس؟
- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة ( الداخلي – الخارجي ) ؟
- يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية؟

و في سياق ذلك اتبعنا المنهج الوصفي التحليلي و قد أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية علوم التكنولوجيا والمتكونة من 100 طالب و طالبة و التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية.

و اعتمدنا على أداة واحدة لجمع البيانات و هي مقياس الضغوط النفسية المصمم من طرف البشير إبراهيم الحجار و نبيل كامل دخان.

و بعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد-19 متوسط.
- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية وطلبة كلية علوم التكنولوجيا.
- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.
- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة ( الداخلي – الخارجي ).
- يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية.

**اقتراحات:**

تفعيل المتابعة و المرافقة النفسية داخل المؤسسات الجامعية.

**الكلمات الدالة:**

الضغوط النفسية، التخصص، المستوى الدراسي، الجنس، نظام الإقامة، طلبة الجامعة، جائحة كوفيد_19 ، المؤسسات الجامعية.

# مقدمة

**مقدمة :**

تعتبر المؤسسات الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطلاب فهي تحتل مكانة مركزية في السلم التعليمي باعتبارها تحدد المستقبل المهني للطلبة فهي تقوم بتزويدهم بالمعارف والمعلومات التي تفيدهم في حياتهم الدراسية والعملية إن اختيار التخصص المناسب الذي يختاره الطلبة يساعدهم على انتاج المعرفة ونقلها وبالتالي الحصول على شهادة لممارسة تخصص معين الذي يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم وميولاتهم.

كما أن طبيعة التخصصات الموجودة في الجامعة تؤثر على مفهوم الضغوط النفسية، فالتخصصات العلمية بما تحمله من ثقل معرفي، حيث نعتقد أن تختلف من التخصصات العلمية وهذا ما تأكده عدة دراسات كما نرى دراسة " كارز غنية " (2005) بعنوان التخصص الجامعي والتحصيل الدراسي التي طبقتها على عينة من الطلبة في مختلف التخصصات التي أكدت أن اختيار التخصص المناسب ينعكس إيجابا على التحصيل الدراسي للطالب وتفوقه. إن جائحة كوفيد قد خلقت آثارا سلبية على حياة الطلاب وأصبحت الضغوطات النفسية شائعة لدى مختلف شرائح المجتمع بما فيهم طلبة الجامعة فهم يتعرضون للكثير من الضغوطات النفسية نتيجة المواقف والأحداث التي يواجهونها في حياتهم الدراسية كما كان لجائحة كوفيد 19 تأثير سلبي على الطلبة من الناحية النفسية والبيداغوجية كالاكتئاب والخوف وتأجيل الدراسة وإلغاء جميع الأنشطة البيداغوجية، وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى موضوع الضغوطات النفسية لدى طلبة جامعة المدية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في مثل جائحة كوفيد 19.

وقد قمنا بتقسيم مضمون هذه الدراسة إلى قسمين رئيسيين:

خصص الجانب الأول للجانب النظري أين تناولنا فيه 03 فصول نظرية وهي كما يلي:

الفصل الأول: وهو الإطار العام للدراسة: حيث تناولنا فيه تقديم البحث من خلال تحديد الإشكالية وصياغة الفرضيات، وتوضيح أهمية الدراسة وأسباب اختيارنا لهذا الموضوع، وذكر أهداف الدراسة، ثم التعريف بمتغيرات الدراسة نظريا وإجرائيا، وأخيرا عرض لأهم الدراسات السابقة ومناقشتها.

الفصل الثاني: خصصناه للمتغير الأول وهو الضغوط النفسية وتناولنا فيه ما يلي: -تمهيد

تحديد مفهوم الضغوط النفسية وتطورها، ذكر بعض المفاهيم المرتبطة بها ومستوياتها، أسباب ومراحل الضغوط النفسية، آلياتها وأهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية، قياس وتشخيص الضغوط النفسية، علاجها وأهم النتائج المترتبة عنها، وكذلك التأثير السلبي لجائحة كوفيد-19 من الناحية النفسية والبيداغوجية.

الفصل الثالث: خصصناه للمتغير الثاني، وهو المؤسسات الجامعية وجائحة كوفيد-19 وتناولنا فيه: -تمهيد:

تحديد مفهوم المؤسسات الجامعية، هيكلة المؤسسات الجامعية، وظائف المؤسسات الجامعية، خصائص المؤسسات الجامعية، أهميتها، برامجها، مقوماتها ومعوقاتها، تحديد القانون الداخلي للإقامات الجامعية وأخيرا تكييف المؤسسات الجامعية مع جائحة كوفيد-19.

أما القسم الثاني: فقد خصصناه للجانب الميداني أين تناولنا فيه فصلين هما:

الفصل الرابع: تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بدءا من الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المتبع في هذه الدراسة وكذلك وصف مجتمع وعينة الدراسة لتليها الأدوات المستخدمة في جميع البيانات ثم الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في اختيار فروض الدراسة.

الفصل الخامس: تناولنا فيه عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة ثم قدمنا استنتاج عام للدراسة وخاتمة وبعدها قدمنا بعض الاقتراحات والتوصيات.

وفي الأخير تم عرض قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في هذه الدراسة.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- أسباب اختيار موضوع الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- تحديد مصطلحات الدراسة.
- الدراسات السابقة للدراسة.
- التعقيب على الدراسات السابقة.

**1-إشكالية الدّراسة:**

تُعدّ المرحلة الجامعية أحد محطات الهامة في حياة الطلبة فهي المسؤولة عن إعدادهم و تزويدهم بالمعارف و المهارات التي تساعدهم في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل و التوافق النفسي.

و أصبح من واجب المؤسّسات الجامعية النظر في الظروف التي تحيط بالطلبة و خاصة الجدد في الكليات و المعاهد. فهم يواجهون تغيرات جديدة من بينها تغيرات على مستوى البيئة المدرسية، و تغيرات على مستوى المسافة بين الإقامة و الجامعة إذا أن تلك الظروف قد تولّد لديهم نوعا من الضغوط النفسية.

تعتبر الضغوطات النفسية من بين المشكلات التي تواجه الطلبة في مختلف المجالات. و قد لقي هذا الموضوع اهتماما كبيرا من قبل العلماء و الباحثين في العديد من التّخصصات في مختلف الميادين و من بينها المجال التربوي.

و قد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع الضغوطات النفسية منذ الستينيات و تُعدّ دراسته مورفي (1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط النفسية و ذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف المهدّدة بهدف السيطرة عليها.

و يشير مفهوم الضغط النفسي إلى تلك المشكلات و الصعوبات المادية و المعنوية التي يتعرض لها الطلبة على مستوى الأسرة و المدرسة و المحيط و التي ينتج عنها حالة نفسية تتصف بالضيق و التوتر.

**( كروم خميستي، 2005، ص 19).**

فقد أشارت دراسة نبيل كامل و بشير إبراهيم إلى التّعرف على مستوى الضغوط النفسية و مصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم و قد

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت 541 طالب و طالبة و استخدم الباحثان استبيان لقياس الضغوط النفسية أو استبيان اخر خاص بقياس الصلابة النفسية و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

**( محمد بلقاسم، 2016، ص 122).**

يعتبر اختيار التخصص عامل مهم بالنسبة للطلبة بمختلف أجناسهم و من أهم الخطوات في حياتهم لما يترتب عليه من تحديد أسلوب الدراسة و الاتجاهات المهنية. فهو عملية مصيرية حاسمة تحدد لهم مستقبلهم و ترسم لهم النجاح أو الفشل في الحياة.

و لاشك أن الرغبة في دراسة تخصص معين و الميل إليه ستجعل من الطلبة أكثر إنتاجية و الذي سيظهر بصورة أوضح في تحصيلهم الدراسي و ستجعل منهم أكثر تكيفا و توافقا و هذا ما أثبتته دراسة صالح و آخرون و التي كشفت عن وجود علاقة بين الرغبة في التخصص و التكيف الأكاديمي بصفة عامة و متغيرات التكيف المنهجي و الصحة النفسية بصفة خاصة. فالذين أجبروا على دراسة تخصص معين كان تكيفهم الأكاديمي منخفضا على عكس من اختاروا تخصصاتهم عن رغبة.

كما أن اختيار التخصص عن رغبة يحقق رضا الطلبة و هو ما أثبتته دراسة بن عوف التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن التخصص الدراسي لدى الطلبة و معرفة الفروق الفردية في كل من الرضى عن التخصص الدراسي و الصحة النفسية بين الطلبة فقد كشفت عن وجود علاقة بين الرضى عن التخصص الدراسي و مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة. كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى الصحة النفسية و مستوى الرضى عن التخصص.

**( مجذوب أحمد محمد قمر، 2016، ص 167).**

المستوى الدراسي الذي يختلف حسب المجهود الذي يبذله طالب عن جهة و حسب المسارات التي يمر بها عن جهة اخرى فمستوى الليسانس و مستوى الماستر نعتقد أن لهما لهما علاقة بمستوى الضغوط النفسية حيث أن طالب سنة أولى ليسانس و طالب السنة الثانية ماستر تواجهه تحديات تكيفية وبيداغوجية مما نعتقد بأنها تزيد من مستوى ضغوطهم، فمثلا دراسة المطالقة التي هدفت إلى التعرف على المشكلات الأكاديمية لدى طلبة الكلية و علاقتها ببعض المتغيرات ( الجنس و المستوى الدراسي و التي كشفت نتائجها عن وجود فروق تعزى لمتغير الجنس و المستوى الدراسي.

**( المطالقة،2010، ص 205).**

أدّت جائحة كوفيد-19 إلى ظهور تأثيرات سلبية من الناحية النفسية والبيداغوجية للطلبة و التي نجم عنها ضغوطات نفسية أهمها القلق و الاكتئاب والخوف من انتشار الوباء و الإصابة به بالإضافة إلى الإغلاق الواسع للمدارس والكليات و الجامعات في جميع أنحاء العالم مما أدى إلى عرقلة تقديم خدمات أساسية للطلبة في الجامعات.

و اتخذت الجامعات تدابير مكثفة لمنع و حماية جميع الطلبة و الموظفين من الإصابة بهذا المرض شديد العدوى مثل التعليم عن بعد عبر شبكة الأنترنت و توفير المحاضرات و الدروس المسجلة في منصات الأنترنت و قد أرجأت بعض الجامعات التعلم و التدريس حتى إشعار آخر و إلغاء جميع الفعاليات و الأنشطة التي كانت تنفذ في الحرم الجامعي مثل المؤتمرات.

و من هذا المنطلق عمدنا في دراستنا الحالية إلى تناول موضوع الضغوطات النفسية لدى طلبة جامعة المدية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في ظل جائحة كوفيد-19 محاولين الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية في ظل جائحة

كوفيد-19 ؟

- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و بين طلبة كلية علوم التكنولوجيا ؟

- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس ؟

- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة (الداخلي و الخارجي)؟

- هل يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية؟

**2-فرضيات الدراسة:**

1- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية في ظل جائحة كوفيد-19 مرتفع.

2- يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية و طلبة كلية علوم التكنولوجيا.

3- يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

4- يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة ( الداخلي والخارجي).

5- يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النّفسية.

**3-أسباب اختيار الموضوع:**

من أهم أسباب اختيار الموضوع أن له أهمية بالغة داخل الحقل التربوي في كل الجوانب التربوية و النفسية.

- معرفة الحالة النفسية للطلبة في ظل الضغوط النفسية.

- معرفة مدى استعداد الطلبة لهذه الضغوط.

- معرفة الاختلاف في درجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي ونظام الإقامة.

- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

- و السبب الأساسي هو أن الطلبة يعيشون عدة ظروف و أحداث تجعلهم بطريقة أو بأخرى تحت ضغوط نفسية حادة راجعة إلى عدة عوامل أهمها:

اختلاف طرق التدريس، المناهج الدراسية، و صعوبة بعض المواد خاصة التي تعتمد على الإحصاء.

**4-أهمية الدراسة:**

تتمثل أهمية الدراسة في العديد من الاعتبارات النظرية و التطبيقية على النحو التالي:

**الأهمية النظرية:**

- تسعى الدراسة الحالية إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية و الاجتماعية و هو الضغوط النفسية.
- االكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية.
- التعرف على العلاقة بين أبرز المتغيرات و مستوى الضغوط النفسية.

- الكشف عن الأسباب التي تؤدي بالطلبة الجامعيين للإصابة بالضغوط النفسية.
- أهمية دراسة الضغط النفسي و مسبباته و أعراضه نظرا لانتشاره الواسع و تفشيه السريع في الجامعة.

**الأهمية التطبيقية:**

- تكمن أهمية إجراء الدراسة فيما قد تسفر عنه من نتائج يكمن من خلالها مساعدة الطلبة على تحديد طرق مواجهة الضغوط النفسية.
- توفير مقياس أُعد خصيصا لقياس الضغط النفسي لدى طلبة جامعة المدية.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في مجال الإرشاد النفسي لطلبة الجامعة في سبيل التعرف و الوقوف على أعراض الضغط النفسي.
- إن معرفة العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة قد تساهم في زيادة الفهم بتأثير كل منهما على الآخر.

**5-أهداف الدراسة:**

- التّعرف على الضّغوط النّفسية لدى طلبة جامعة المديّة في ظلّ جائحة كوفيد_19.

- التّعرف على الاختلاف في درجة الضّغوط النّفسيّة بين طلبة كليّة العلوم الإنسانيّة والاجتماعيّة وطلبة كليّة علوم التّكنولوجيا في ظلّ جائحة كوفيد-19.

- التّعرف على الاختلاف في درجة الضّغوط النفسية حسب متغيّر الجنس.

- التّعرف على الاختلاف في درجة الضّغوط النّفسيّة بين طلبة السّنة الثّانية ليسانس وطلبة السّنة الأولى ماستر.

- التّعرف على الاختلاف في درجة الضّغوط النفسية حسب نظام الإقامة.

**7- تحديد مصطلحات الدّراسة.**

1) **الضّغوط النّفسية:** تشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، و هذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الأضرار الفيسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته النفسية التي تميزه عن الآخرين و هي فروق فردية بين الأفراد.

**( شاهد يوسف ياغي،2006، ص 16)**

**الضغوط النفسية ( إجرائيا):**هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب عند استجابته لفقرات مقياس الضغوط النفسية الذي استخدمه الباحث في الدراسة.

**2) طلبة جامعة المدية ( إجرائيا).**

يقصد بطلبة الجامعة في هذه الدراسة الطالب أو الطلبة الذين التحقوا بجامعة المدية كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية علوم التكنولوجيا في تخصص ليسانس وماستر، و التكيف مع جائحة كوفيد-19 للعام الجامعي 2020-2021.

**3)المتغيرات الاجتماعية و الشخصية ( إجرائيا)**

يقصد بالمتغيرات الاجتماعية و الشخصية في هذه الدراسة الحالية: المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) و طبيعة التخصص الأكاديمي ( كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية علوم التكنولوجيا)،ونظام الإقامة: الداخلي و الخارجي.

**8- الدراسات السابقة.**

**1) دراسات سابقة حول الضغوط النفسية**

**الدراسات الجزائرية:**

**دراسة دحو سهيلة و ريان مريم ( 2007-2008 م)** عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات و علاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء و جاءت في إطار نيل شهادة

ليسانس في علم النفس و علوم التربية في جامعة الأغواط و اهتمت بالكشف عن العلاقة الموجودة بين المتغيرين.

شملت الدراسة معلمات من الطور الابتدائي 30 معلمة متزوجة و لديها أبناء متمدرسين و جاءت الإشكالية على النحو التالي:

"هل الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأمهات المعلمات تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي للأبناء؟"

و تم اعتماد مقياس لفنشتاين للضغط النفسي و بعد استعمال الأساليب الإحصائية تم التوصل إلى النتجية التالية:

"الضغوط النفسية التي تتعرض لها المعلمات تؤثر على تدني مستوى التحصيل الدراسي للأبناء، و تم فيها تحقيق فرضية هذه الدراسة.

**( زوابلية علي، غويني عيسى، 2017، ص 12)**

**دراسة بورقاق سميرة 2007:**

درست علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين و العينة قوامها 106 مدمنا مسجونا يمثلون 18.99 من المجتمع الأصلي الذي يتكون من 558 مدمنا و هم نزلاء بمؤسستي إعادة التربية ببسكرة و ورقلة، و قد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، أما أدوات القياس استخدمت مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و استبيان الضغوط النفسية و توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

– درجات أفراد عينة الدراسة مرتفعة على مقياس الضغط الاجتماعي ذات الطابع الأسري و المهني و الاقتصادي.

– توجد علاقة حقيقية سالبة بين درجات الضغط النفسي الاجتماعي و مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

– توجد فروق في مستوى تقدير الذات مرتفع–منخفض باختلاف متغير المستوى التعليمي للمدمنين المسجونين ذوو الضغط النفسي الاجتماعي المنخفض.

– تختلف مستويات تقدير الذات مرتفع–منخفض باختلاف متغير المستوى التعليمي للمدمنين المسجونين ذوو الضغط النفسي الاجتماعي ( المرتفع)

**( أمال بوروبة،2012، ص 33)**

**– دراسة كربال سنة 2011.**

• تناول الباحث مختار كربال سنة 2011 دراسة التعديل المعرفي كأسلوب لعلاج الضغوط لدى المساجين بمؤسسة إعادة التأهيل بباتنة و قد اعتمد الباحث المنهج العيادي لدراسة الحالة من جميع جوانبها و شملت العينة أربعة حالات تعاني من ضغط نفسي وهم نزلاء بالمؤسسة ذاتها منذ سبتمبر 2009، حيث تمثلت أدوات الدراسة في المقابلة التشخيصية و العلاجية و تم من خلالها تشخيص و تقييم الحالات و بالتالي العلاج على النحو التالي:

– معرفة بعض التفاصيل عن ماضي المريض و هذا باتباع أسلوب دراسة الحالة.

– التعرف على أهم الأعراض النفسية والجسمية التي يعاني منها المريض.

– التعرف على أهم المواقف الضاغطة كمل يدركها المريض.

–الكشف عن المحتوى المعرفي للمواقف الضاغطة.

– إعادة التقييم المعرفي للمفحوص للبدائل المعرفية.

– الاسترخاء بعد متابعة المفحوصين عن طريق عدة مقابلات و التي من خلالها يتم الكشف عن المحتوى المعرفي للضغوط و كذا إعادة التقييم المعرفي لهذه الأفكار بعدها تدريب المفحوص على تمارين الاسترخاء العضلي و التنفس و كذلك تقنية الوعي الانتقائي.

– أما النتائج التي توصل إليها الباحث فهي كالأتي:

– زوال جزء كبير من أعراض الضغط النفسي

– ارتياح كبير لدى المساجين مقارنة بفترة ما قبل العلاج علما أنه طلب منهم مواصلة التدريبات و التمارين بشكل يومي لمواجهة الضغوط اليومية في السجن.

**( نفس المرجع، ص 35)**

**– دراسة الطالب ياسر بن شويخ 2014، 2015 بالمسيلة**

**عنوان الدراسة:** مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية المسيلة.

**المنهج المتبع في الدراسة:** ( اتبع الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة حيث قام الباحث باختيار 30 أستاذ تربية بدنية و رياضية بطريقة عشوائية بسيطة ما يمثل 18 % من مجتمع الدراسة.

و استعمل الباحث مقياس الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية

**الهدف العام:** التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي.

**أهم النتائج المتوصل إليها:**

– يتعرض أستاذ التربية البدنية و الرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية

– أهم مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغيرات ( السن، الخبرة المهنية، المؤهل العلمي)

**( علال عبد الرزاق ، 2016 ، ص 25)**

**– دراسة هيثم محمد النادر و آخرون 2014**

الهدف منها التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة و علاقتها بكل من الجنس و المستوى الدراسي و المعدل التراكمي، و المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي المقارن، و قد تكونت عينة الدراسة من 198 طالبا و طالبة مقسمة على 11 ذكور و 98 إناث من مختلف المستويات الدراسية و من تخصصات مختلفة.

و تم استخدام مقياس الضغط النفسي، و بعد تحليل البيانات كانت النتائج: وجود فروق بين كل من الذكور و الإناث في الضغط النفسي.

**- دراسة بن صالح هداية 2015**

هدفت إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان على عينة قوامها 200 تلميذ و تلميذة، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة جامعة الجزائر 2 و المكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين، و مقياس التوافق المدرسي للباحثة.

**و من نتائج الدراسة:** وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي و التوافق المدرسي **(محمد بلقاسم 2016، ص 122)**

**الدراسات العربية: حول الضغوط النفسية.**

**- دراسة الزيود (2006)**

و التي هدفت إلى الكشف عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر و علاقتها بمتغيرات ( الجنس، المستوى الدراسي و المعدل التراكمي و التخصص و الجنسية) و أثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، و استخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات و طبقت هذه الأداة على عينة من الطلبة من مختلف كليات جامعة قطر، شملت (284) طالبا و توصلت الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي: التفكير الإيجابي والتنفس الانفعالي كما أظهرت

النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

– لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية و الكلية و المعدل التراكمي و المستوى الدراسي.

**( سعاد العاتي، 2019، ص 84)**

**– دراسة مريم 2007 سورية.**

**عنوان الدراسة:** الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية.

هدفت الدراسة إلى تحديد إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات الجنس و السنة الأولى و الرابعة و التخصص في كلية التربية بجامعة دمشق.

**عينة الدراسة:** تكونت العينة من (270) طالبا و طالبة منهم ( 115) ذكرا و (155) أنثى.

**أدوات الدراسة:** مقياس أساليب المواقف الضاغطة، نموذج الراشدين الذي طوره رودلف موسى الإصدار الثاني ( 1993)

**نتائج الدراسة:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة السنة الأولى و السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات التحليل المنطقي و إعادة التقويم الايجابي لمصلحة السنة الرابعة.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين تخصصات الإرشاد النفسي و التربية و علم النفس و التربية.

– لم تكشف الدراسة أو النتائج عن فروق دالة إحصائيا بخصوص تفاعل كل من التخصص و الجنس و التخصص و السنة الدراسية.

**( فايزة غازي العبد الله، 2014، ص 49)**

- **دراسة الهيلالي ( 2009)**

**عنوان الدراسة:** بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب مرحلة المتوسط و الثانوية بمدينة مكة المكرمة، و التي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الايجابية منها و السلبية و ترتيبها على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بين الطلاب مرحلتي المتوسط و الثانوي و أيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي و العمر و الجنس و نوع التعليم و استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، و قام باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط للباحثة منى عبد الله 2002، و تكونت عينة البحث من 547 طالبا (259) طالبة من التعليم المتوسط، 288 طالبا من التعليم الثانوي تتراوح أعمارهم بين (13–18) سنة و كانت أهم النتائج كما يلي: وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بشكل علم حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولا و أسلوب تحمل المسؤولية ثانيا و أسلوب المواجهة و تأكيد الذات ثالثا.

– عدم تأثر أساليب مواجهة ضغوط مرحلتي التعليم المتوسط و الثانوي إلا على أربعة أساليب فقط و هي: ضبط الذات، و لوم الذات و الإنعزال و الاسترخاء و الانفصال الذهني.

– ضعف تأثير الصف الدراسي و العمر و الجنس ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

**( زهاني أسماء 2014، ص 16)**

- **دراسة السهلي ( المملكة العربية السعودية ) 2010.**

**عنوان الدراسة:** أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة و غير المرضى.

**هدفت الدراسة:** إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى الاكتئاب والقلق بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة.

**عينة الدراسة:** تألفت عينة البحث من (210) موزعين في مجموعتين الأولى من المرضى و عددهم ( 140) فردا و المجموعة الأخرى من غير المرضى و عددهم (70)

**أدوات الدراسة:** مقياس أساليب مواجهة الضغوط في إعداد العنبري (1440)

**نتائج الدراسة:** أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة بين مجموعة المرضى و غير المرضى،

و أظهرت أيضا أن المرضى أكثر ميلا لاستخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم.

**(فايزة غازي العبد الله ، 2014 ، ص 51)**

**2- دراسات سابقة حول بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية ( الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، نظام الإقامة).**

**دراسة علي محمد الديب 1991 سلطنة عمان :**

**عنوان الدراسة:** نمو مفهوم الذات لدى الأطفال و المراهقين من الجنسين وعلاقته بالتحصيل الدراسي،

**عينة الدراسة:** تمثلت في 222 تلميذ و تلميذة أختيرت من مدارس المرحلتين الابتدائية و الإعدادية في سلطنة عمان.

- **هدفت الدراسة إلى:** الكشف عن نمو مفهوم الذات لدى الأطفال و المراهقين من الجنسين و علاقته بالتحصيل الدراسي.
- **نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى وجود ترابط إيجابي بين التحصيل الدراسي و مفهوم الذات عند مستوى الدلالة 0.01 لدى أفراد عينة البحث.

**دراسة إدريس عروق 1992 الأردن:**

- **عنوان الدراسة:** تطور مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية و علاقته بمتغيري الجنس و العمر.

- **هدفت الدراسة إلى:** التعرف على أثر كل من الجنس و العمر في مفهوم الذات وتطوره لدى طلبة المرحلة الأساسية.
- **عينة الدراسة:** أختيرت العينة من مدارس المرحلة الأساسية في مدينة إربد وبلغت 600 تلميذ و تلميذة من الصفوف السادس و الثامن و العاشر.
- **نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى وجود أثر دال إحصائيا للعمر في تطور مفهوم الذات و لصالح تلاميذ الصفين الثامن و العاشر، في حين لم يكن هناك أثر

دال إحصائيا للجنس في تطور مفهوم الذات لدى تلاميذ العينة.

**( منى الحموي، 2010، ص 182).**

**دراسة شعبان: 1995 مصر:**

**عنوان الدّراسة:** الفروق الجنسية و العمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة.

**هدف الدراسة إلى:** الكشف عن الفروق الجنسية و العمرية في التكيف مع الأزمات و التصدي لها.

**عينة الدراسة:** تكونت العينة من 694 فردا تراوحت أعمارهم ما بين( 14–38) سنة و قد استعملت العينة على طلبة من مراحل مختلفة و عاملين في وظائف و مهن متعددة.

**نتائج الدراسة:** توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي الجنسين في كل من أساليب التكيف الإقدامية و الإدماجية، كما أشارت إلى وجود تأثير لمتغير العمر على بعض الأساليب الإقدامية لصالح الفئة العمرية الأعلى و عدم تأثير متغير العمر على الأساليب الإدماجية.

**( عبد الله ضريبي، 2010، ص 683).**

**دراسة الناجم: 2002:**

**هدف الدراسة:** التعرف على المشكلات التي يشعر بوجودها طلاب و طالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل وفقا لمتغيرات الجنس، التخصص، المستوى الدراسي.

**عينة الدراسة:** تكونت العينة من 319 طالبا و طالبة من مستويات دراسية مختلفة و قد أسفرت نتائج الدراسة عن أكثر المشكلات شيوعا و المتمثلة في: عدم أخذ شكاوي الطلاب بجدية من المسؤولين، و عدم مراعاة الطلاب و الطالبات في وضع جدول الاختبارات كثرة أعدادهم في شعبة واحدة، عدم توفر المناخ الديمقراطي في التعامل، و عدم موضوعية نتائج الاختبارات.

**نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين و بين القسم الأدبي و القسم العلمي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الدراسية المختلفة.

**( الناجم سعد،2002 ، ص 137).**

**دراسة العامري 2003:**

**هدف الدراسة:** الكشف عن طبيعة و ماهية المشكلات الأكاديمية لدى طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة و الفروق بين الجنسين و بين الجنس الواحد وفقا لتبيانهم من حيث المستوى الدراسي و محل إقامة الطالب. السكن الجامعي أو الأسرة

**عينة الدراسة:** احتوت العينة على 629 طالبا و 1891 طالبة من مختلف الكليات ثم تطبيق قائمة تضم 48 مشكلة أكاديمية على أفراد العينة.

**نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج أن الطلاب و الطالبات يواجهون مشكلات أكاديمية متنوعة، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات و أن أغلبها لصالح الطالبات.

**( العامري،2003،ص119).**

**دراسة إبراهيم محمد عيسى 2006 ( الأردن).**

**عنوان الدراسة:** قياس أبعاد مفهوم الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ صفوف التاسع و العاشر و الحادي عشر في الأردن.

**هدف الدراسة:** التعرف على درجة العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ صفوف التاسع و العاشر و الحادي عشر في الأردن و استقصاء أثر كل من الجنس و المستوى الدراسي و مستوى التحصيل في مفهوم الذات لديهم.

**عينة الدراسة:** مكونة من 720 تلميذ و تلميذة منهم 350 إناث و 370 ذكور من مدراس إربد الأردن.

- **نتائج الدراسة:** بينت النتائج أن قيم معاملات ارتباط مفهوم الذات و أبعاده مع التحصيل كانت دالة إحصائيا لدى مختلف مجموعات الدراسة، و أن هناك فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس في بعدين من أبعاد مفهوم الذات هما بعد الشخصية و البعد الأخلاقي، و أما الفروق العائدة لمستوى التحصيل فكانت دالة في خمسة أبعاد هي: بعد العلاقات العائلية، و العلاقات الاجتماعية و بعد الشخصية،

و البعد الأكاديمي و القلق فضلا عن الدرجة الكلية المتحققة بالقياس.

**( نفس المرجع السابق، ص 183.).**

**دراسة كلورونيات (2006)**

**هدف الدراسة:** التعرف على المشكلات الدراسية لدى طلبة جامعة الخليل وعلاقتها ببعض المتغيرات،

**عينة الدراسة:** تكونت العينة من 289 طابا و طالبة ثم استخدم استبانة للمشكلات الدراسية مكونة من 38 فقرة.

**نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج أن الطلبة يواجهون مشكلات تتعلق بالامتحانات تليها المقررات الدراسية ثم المشكلات المتعلقة بالإرشاد الأكاديمي و أخيرا المشكلات المتعلقة بالعلاقة مع أعضاء هيئة التدريس، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة المشكلات وفقا لمتغيرات الجنس و المستوى الدراسي.

**(كلورونيات، 2006، ص83).**

**دراسة سليمان و الصمادي(2008).**

**هدف الدراسة:** الكشف عن طبيعة المشكلات الأكاديمية لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة: اشتملت العينة العشوائية الطبقية على 500 طالب من خمس كليات للمعلمين، ثم تطبيق قائمة تضم 43 مشكلة أكاديمية على أفراد العينة، و دلت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في طبيعة المشكلات الأكاديمية تعزى لمتغير المستوى الدراسي ( سنة أولى ، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة) و عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص ( علمي أدبي) و أوصت الدراسة بالاهتمام بالمشكلات الأكثر انتشارا و العمل على معالجتها بالأساليب المناسبة.

**( سليمان والصمادي، 2008، ص 103)**

**دراسة الخزاعلة (2013):**

**هدف الدراسة:** استقصاء أهم المشكلات الأكاديمية التي يواجهها طلبة كلية العلوم و الآداب بجامعة نجران بالمملكة العربية السعودية و معرفة أثر كل من السنة الدراسية و التخصص و الجنس في درجة الشعور بالمشكلات لتقديم التوصيات المناسبة لمعالجتها.

**نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في انتشار المشكلات الأكاديمية بين الطلبة باختلاف مستوياتهم الدراسية، و عدم وجود فروق تعزى لمتغيري الجنس (ذكور إناث) و التخصص ( علمي، إنساني).

**( الخزاعلة، 2013، ص119).**

**التعقيب على الدراسات السابقة حول المتغيرات ( الشخصية و الاجتماعية).**

**التعقيب على الدراسات السابقة:**

تنوعت الدراسات التي تم عرضها تبعا لتنوع أهدافها ففي بعض الدراسات كانت تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و متغيرات أخرى مثل دراسة بورقاق سميرة (2008) و دراسة دحو سهيلة ( 2008) و دراسة بن صالح هداية ( 2015) في الدراسات الجزائرية، و بعض الدراسات كانت تهدف إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية مثل دراسة الهيلالي (2009) و دراسة السهلي (2009) و أخرى إلى معرفة الاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع الضغوط مثل دراسة الزيود (2006) و دراسة مريم (2007)

**أما بالنسبة للعينات:**

فمنهم من تشابهت عيناتهم و منهم من كانت عيناتهم مختلفة فمثلا في الدراسات الجزائرية نجد دراسة بورقاق سميرة (2008) و دراسة كربال (2011) استخدمت نفس العينة والمتمثلة في المساجين و اختلفت العينة في دراسة دحو سهيلة (2008) و دراسة بن صالح هداية (2015) و دراسة الطالب ياسر بن شويخ سنة ( 2014) و دراسة هيثم (2014) فمنهم من استخدم عينة الأساتذة ومنهم من استخدم عينة الطلاب و المعلمات.

أما بالنسبة للدراسات العربية فقد تشابهت معظم العينات و المتمثلة في طلبة الجامعة. و كان أكبرها عينة الهيلالي (2009) و المتمثلة في 547 طالب أما أصغرها فكانت عينة السهلي (2010) والمتمثلة في 210 طالبا.

**الأدوات المستخدمة:**

قامت بعض الدراسات بإعداد و بناء مقاييس للضغوط النفسية مثل دراسة دحو سهيلة (2008) و المتمثلة في مقياس لفنشتاين للضغط النفسي و دراسة بن صالح هداية (2015) المتمثلة في مقياس الضغط النفسي لعبد الحق البوازدة.

# الفصل الثاني:

## الضغوط النفسية

**تمهيد**

1) لمحة تاريخية عن مفهوم الضغوط النفسية.
2) تعريف الضغوط النفسية.
3) بعض المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية.
4) عناصر الضغوط النفسية.
5) آلية حدوث الضغوط النفسية.
6) أسباب الضغوط النفسية.
7) مراحل الضغوط النفسية.
8) أنواع الضغوط النفسية.
9) مصادر الضغوط النفسية.
10) أعراض الضغوط النفسية.
11) مستويات الضغوط النفسية.
12) آثار الضغوط النفسية.
13) النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
14) قياس الضغوط النفسية.
15) التشخيص للضغوط النفسية.
16) علاج الضغوط النفسية.
17) النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية.
18) التأثير السلبي لجائحة كوفيد- 19 من الناحية البيداغوجية والنفسية .

خلاصة الفصل.

**تمهيد**

تحفل حياة الإنسان بأنواع شتى من المواقف التي يتعامل معها منها ما يقبل هو عليها و منها التي تفرض نفسها عليه و يصطلح عليها بالضغوط النفسية و هي متعددة الأنواع و المصادر فهي موجودة في الفرد نفسه و في علاقته مع الآخرين في أسرته و مدرسته و محيطه.

الضغوط قد تكون ايجابية أو سلبية فهي تفيدنا في حياتنا لإثبات أنفسنا و قد نحتاج إلى قليل من الضغط لتجاوز تحديات الحياة. الأمر الذي يساعدنا على التكيف. و سوف نتعرف في هذا الفصل على موضوع الضغوط النفسية من خلال الإلمام بأنواعه و أعراضه و أسبابه و تفسيراته حسب مختلف النظريات.

**1-لمحة تاريخية عن مفهوم الضغوط النفسية**

إن الضغط أو الإجهاد حالة غير جديدة في حياة الإنسان غير أن الجديد فيها أنها حالة أكثر شيوعا و انتشارا و أنها في تزايد مستمر و هي كالقلق أصبحت من سمات هذا العصر، فالناس بمختلف شرائحهم يشتكون اليوم من الضغط حتى أصبح يشار إليه عند العامة بعلة نهاية القرن و نظرا لشيوع هذه الظاهرة في الحياة العامة و في العمل. أصبح البحث فيها يستقطب اهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس و الطب.

و قد عرف مصطلح الضغط استعمالات عديدة عبر الأزمنة المختلفة إذ استخدم هذا المصطلح في أوائل القرن 14 للدلالة على حالات المشقة والضيق والحزن واستعمل في القرن 17 من طرف الإنجليز للدلالة على حالات الأسى و المحنة.

الصعوبات و الشقاء ثم استعمل من طرف المنظرين في ميدان الفيزياء أمثال ( بويل) لدراسة الغازات و كذا المنظرين في ميدان الهندسة أمثال هوك لدراسة مرونة النوابض.

و ابتداء من القرن 19 استعمل كوشي مصطلح الضغط في ميدان الفيزياء لدراسة الأجسام الصلبة للدلالة على القوة الداخلية الناشئة داخل الجسم الصلب نتيجة لقوة تهدده بالتشويه.

كما أدخل مفهوم الضغط في ميدان الطب أين اعتبر كقاعدة مهمة لتفسير الاضطرابات الصحية.

فابتداء من عام 1914 يستعمل ولتر كانون مصطلح الضغط للدلالة على كل استجابة فيزيولوجية تتولد نتيجة الانفعالات.

و في عام 1928 يرجع كانون هذه الاستجابة إلى كل الاعتداءات التي من شأنها عرقلة نشاط الجهاز الإعاشي.

و منذ بداية الثلاثينيات و بالضبط في عام 1932 استخدم ولتر مصطلح الضغط في دراسته لفيزيولوجيا الانفعالات و اعتبر الضغط اضطراب في الاتزان البدني ينشأ تحت ظروف معينة.

وفي فترة الأربعينيات و الخمسينيات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس و علم الاجتماع. إذ أطلق علماء الاجتماع أمثال ريبو بانكس- لازوروس- و فولكمان مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي ليشير لشرح نسبة الانتحار، الجريمة و الأمراض العقلية في مجتمع ما.

وكانت نقطة التحول الكبرى و المهمة في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينيات إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات كانت تتوفر على جنب كبير من المنهجية و التنظيم بالمقارنة مع ما سبقها.

و من خلال مؤلفات ماك قرات و ليفين و سكوث تم الاعتراف بأهمية الضغط على أنه مظهر من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجاهله.

و على الرغم من توفر عدد لا بأس له من البحوث و الدراسات التي دارت حول مصطلح الضغط إلا أنه لم يتم التوصل إلى تعريف محدد له في تلك الفترة

**( عودية، ولد يحي حورية، 2002، ص 86).**

## 2-الضغوط النفسية:

### تعريف الضغوط النفسية

**لغة:** يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطا بمعنى عصره و زحمه و ضغط الكلام بمعنى أجازه و عليه شدد و ضيق و يرجع سميث معنى الاشتقاق للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية stictus و هي تعني الصرامة و تدل ضمنيا على الشعور بالتوتر و الضيق الذي يرجع في الأصل إلى stringer الذي يعني يشد.

و في اللغة الفرنسية نجد الكلمة détresse تعني الاختناق و الضيق و الشعور بالظلم.

**( زايدي باية،2011، ص 13)**

**اصطلاحا:**

- هناك عدة تعاريف للضغوط النفسية و هي متنوعة تتمثل فيما يلي:

- يستخدم مثيرات المشقة أو مثيرات الضغوط للإشارة إلى الأحداث التي يمكن أن تسبب الضغوط التي هي استجابات الكائن البيولوجية و السلوكية للضواغط أو مثيرات المشقة.

**( أمال بوروبة ،2012، ص 49).**

- هي عبارة عن تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

**( أحمد عبد المطيع الشخانية،2010، ص21).**

- هي عبارة عن مطالب مادية متزايدة نتيجة للمقارنة و لوسائل الإعلام مما يجعل الفرد يبذل جهدا إضافيا و يؤدي عدم إشباع تلك المطالب إلى الإحباط.

**( عبد الحميد محمد الشاذلي،2001، ص 30)**

- هي عبارة عن الأحداث التي تفرض على الشخص و تلزمه أو تتطلب منه تكيفا فيزيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا.

**( فايزة غازي العبد الله، 2013، ص 14)**

- الضغط النفسي حالة من التوتر الشديد و الانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد و تخلق حالة من اختلال التوازن و اضطراب السلوك.

**(محمد فرج الله مسلم أبو الحصين، 2010، ص 21)**

- هي مجموعة من التفاعلات بين الفرد و بيئته و التي تسببت في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثل التوتر و عدم الشعور بالأمان.

**( سعاد مخلوف، 2006، ص 15)**

- حالة من الشعور بالتوتر و الضيق و التهديد تفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة المواقف و التوافق معه و إن المثيرات البيئية و الخارجية قد تسبب حالة من الضغط النفسي للفرد.

**( عز الدين أحمد محمد دوابشة، 2017، ص 20)**

- هي مثيرات أو تغيرات في البيئة الخارجية أو الداخلية بدرجة من الشدة و الدوام بما ينقل القدرة التكيفية للإنسان إلى حده الأقصى و التي هي في ظروف معينة يمكن أن يؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض و يقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية و نفسية غير مريحة.

**( مصطفى مفتاح الشقماني،2006، ص 13).**

- يعرف سيلي الضغوط النفسية بأنها:

الاستجابة غير المحددة الصادرة عن الإنسان أي مثير أو طلب يوجه نحوه.

**( عريس نصر الدين،2017، ص 61).**

- يعرفها ولمان: بأنها حالة من الشد الجسمي أو النفسي تؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي اللاإرادي.

**( يعقوب محمد الزيناتي،2003، ص 87).**

- يعرفها ماك جراث: بأنها ذلك الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الإمكانيات و يصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب و الإمكانيات مؤثرا قويا في أحداث الضغط النفسي

**(نفس المرجع ، ص 88)**

- يعرفها عبد الخالق بأنها العملية التي تفرض الأحداث البيئية أو الضغوط عبئا ثقيل على الإنسان في مواجهتها أو تمثل تهديدا له و يتعين عليه أن يجد طرائق للتعامل مع المطالب البيئية، كما أن الفرد يستجيب في أثناء الموقف الضاغط بواسطة استجابة معينة معدة للتخلص منه أو من أثاره و في أثناء ذلك تحدث تغيرات نفسية و فيسيولوجية.

**( نوال سيد، 2009، ص 52).**

**3-المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي**

هناك مجموعة من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي نذكر منها ما يلي:

**الاحتراق النفسي:** يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة من الإنهاك العقلي و الانفعالي والجسمي التي تعتري الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط و يعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد و عن الظروف المهنية و الاجتماعية التي يعيشها فالشخص الذي يعاني الاحتراق لا تكون لديه مشاعر إيجابية أو تفهم و عطف مع الآخرين و يعايش مجموعة من الآثار السلبية منها التعب، الإجهاد، الشعور بالعجز و انعدام الحيلة.

**الإجهاد:** يعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه. أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد، كما أنه نتيجة فيسيولوجية لضغط العمل.

**اضطراب ما بعد الصدمة:**

هو من المصطلحات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة و يشير هذا المصطلح إلى مجموعة من الأعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك المتوفرة لديه و خاصة في غياب المساندة الاجتماعية، فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث، و قد تأخذ هذه الأعراض إحدى صورتين الأولى هي استعادة خبرة الحدث المؤلم عن طريق التخيل و الأحلام أو الأفكار التي يستدعيها الفرد أو التي تقتحم عليه تفكيره. أما الصورة الثانية: فتعتمد على استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل: إنكار الحدث و تظهر في استجابة التجنب و اللجوء إلى المخدرات.

**الإحباط:** يعتبر من العوامل الهامة التي تشتمل جانبا من الضغوط النفسية و يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه على القيام بالنشاط المطلوب أو الحيلولة بينه و بين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه و عبر عن إعاقة الفرد للوصول لأحد الأهداف العامة التي يرغب في تحقيقها و يزداد الشعور بالإحباط كلما زاد مستوى الضغط الذي يواجهه و بذلك

تظهر العلاقة بين الضغط و الإحباط فيما يلي: تمثل الضغوط سببا رئيسيا لحدوث الإحباط و للضغوط جانبان أحدهما سلبي و الأخر إيجابي.

**الصراع:** في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط و يعرف الصراع بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين و على الشخص اختيار واحد منهم و الصراع أحد مصادر الإحباط.

**( خضراوي نبيل،2016، ص 06).**

**4-عناصر الضغط النفسي:**

تتمثل عناصر الضغط النفسي في:

- المثير: ( القوى الضاغطة أو المجهدات) تنشأ العوامل المثيرة للضغط و التوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن المجال الحيوي يساوي (البيئة النفسية+ الشخص + العالم الخارجي)
- الاستجابة: هي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية اتجاه الضغط و يكثر ظهور استجابتان هما الإحباط و القلق، و ترتبط الاستجابة للضواغط بطبيعة إدراك و تقييم الفرد لها.
- التفاعل: يكون ذلك بين العوامل المثيرة سواء كانت داخلية أو خارجية و الاستجابة لها و يتضمن هذا التفاعل إدراك الفرد و تقييمه للقوى الضاغطة من حيث طبيعتها و أثارها و قدرته على التعامل معها.

**( عقون آسيا، 2012، ص 42).**

**5- آلية حدوث الضغوط النفسية:**

يرى الرشيدي أن الضغط النفسي ليس مجرد موقف أو حدث و إنما هو نتيجة لتفاعل التغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية و الشخصية للفرد و يحدث الضغط النفسي بحسب الآلية الآتية:

- وقوع حوادث خطرة و مهددة.
- إدراك الفرد خطورة الحوادث و تهديدها.
- بذل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث والضواغط.
- فشل الفرد في التكيف مع هذه الضغوط.
- شعور الفرد بحالة الانضغاط و الإنهاك و الاضطراب و يعبر الفرد عن ذلك في صفات نفسية مثل: القلق – الحزن – الاكتئاب – الخوف.

**( صادق عبده حسن، 2011، ص 62).**

**6-مراحل الضغط النفسي:**

يعتبر هاتر سيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام.

و يرى بأن الضغط النفسي له مراحل تتمثل فيما يلي:

**مرحلة الإنذار:** و فيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم بإفرازات هرمونية أي إفراز الهرمونات و يتسارع النبض و التنفس و يصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب.

**مرحلة المقاومة:** حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد و كلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة و فيها يشعر الفرد بالقلق و التوتر، و قد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث و ضعف القرارات المتخذة و العرضة للأمراض .

**مرحلة الإنهاك:** و تحدث عند الفشل في التغلب على التهديد و استمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق.

**( العبودي فاتح، 2008، ص 37).**

**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 ساوير أن أهم مسببات الضغوط النفسية هي:

- ظروف الحياة الطبيعية مثل الظروف الصحية و الظروف الانفعالية، وظروف العمل ، و الأصدقاء و الأسرة.
- أحداث معينة مقل الخلافات، ووفاة أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء و فقدان الملل
- المراحل التطورية مثل الزواج أو فقدان القدرة البدنية أو العقلية.
- العادات السيئة.
- تغيير مكان السكن.
- تغيير العمل و فقدان مكان الراحة المفضل.
- فقدان الدعم العاطفي.
- زواج الأباء و فقدان المكانة الخاصة في العمل.

و يرى 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 محمد بن عبد الله القحطاني،2013، ص20).**

**8-أنواع الضغوط النفسية:**

يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعا لمدة تأثيرها إلى ضغوط مؤقتة و ضغوط دائمة و حسب أثرها إلى ضغوط سلبية و ضغوط إيجابية:

أ/ **الضغوط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول و عادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا و لهذه الضغوط أثر محدود على الفرد الا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له.

**(زوابلية علي، غويني عيسى، 2017 ، ص 29)**

ب/ **الضغوط الدائمة:** هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا و مثال ذلك تعرضه لمرض مزمن وآلام مرافقة له.

**(عمر محمد عبد الله خرابشة، 2009، ص 150)**

ج/ **الضغوط النفسية الايجابية:** هي عبارة عن التغيرات و التحديات التي تفيد في نمو الفرد و تطوره و هي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام و يحقق أهدافه. **( عريس نصر الدين ، 2017، ص 91).**

د/ **الضغوط النفسية السلبية:** يقول وليد السيد أحمد خليفة، إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة يكون لها تأثيرا سلبيا مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية و النفسية.

أما علاوس شويخ فيقول أن الضغوط النفسية: يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، و تؤدي إلى تغيرات جسمية و مزاجية. و لذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض مثل وفاة شخص عزيز أو الإصابة بمرض مزمن أو التقاعد.

**( المرجع نفسه، ص 91).**

هـ/ **الضغوط النمائية:** و هي مصاحبة لفترات النمو، و مشكلات المراهقة التي يتعرض لها الفرد و ما يصاحب هذه المراحل من توتر و انفعالات و مشاعر جياشة و حساسية زائدة

**(نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 30).**

و هناك أنواع تتمثل في:

**الضغط المفرط:** يتميز بتواجد مرحلة ثالثة للضغط العادي و هي مرحلة الإنهاك التي تنتج عن الإفراط في الضغط و هي تلي مرحلتي الإنذار و المقاومة نتيجة للفشل في تعديل الاستجابة للضغط. ليجد الفرد نفسه فاقدا للسيطرة على المستوى الحركي مع وجود مظاهر عصبية إعاشية هامة، و عجزه على وضع استراتيجيات جديدة على المستوى النفسي، مما يعني تضاؤل إمكانيته للتكيف.

**ضغوط الجهد:** و تعني بذل الفرد لجهد أكبر للتقليل من ضغوط التوتر و يتوقع أن ضغوط التوتر و الجهد يتعلقان ببعضهما ايجابيا فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه.

**ضغوط التوتر:** و هي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي و المفضل لمتغير دافعي هام، مثلا لو أن شخص ما في حالة عمل بينما دافع منخفض، فهو يشير إلى عدم الراحة، الشعور بالاضطراب

**( زايدي باية، 2010، ص 28).**

**9- مصادر الضغوط النفسية.**

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

نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها و تسمى ضغوطا داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل ، العلاقة مع الأصدقاء و الاختلاف معهم في الرأي أو الاضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية أو خلافات مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت شخص عزيز، أو خسارة مالية تجارية أو التعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطا خارجية.

**(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2009، ص 31).**

و هناك مصادر للضغوط النفسية ترتبط بمهنة التعليم تتمثل فيما يلي:

1) **مصادر تنظيمية:** والتي تعتبر من المصادر الخارجية و تتعلق ببيئة العمل و تتمثل في طبيعة المهنة، صراع الدور، غموض الدور، و زيادة أو انخفاض عبء الدور، و علاقات المعلم غير المرضية مع رؤسائه و زملائه في العمل، و عدم المشاركة في صنع القرارات و ظروف العمل المادية و الظروف البيئية غير الملائمة التي يعمل فيها المعلم

2) **مصادر شخصية:** و تتمثل في نمط شخصيته، وجهة الضغط، التفكير اللاعقلاني الذي يزيد من شعور المعلم بالضغط و المشكلات الشخصية فقد يكون المعلم ذاته بما يحمله من مشكلات نفسية و اقتصادية و عائلية هو مصدر الضغط لنفسه في مجال عمله.

**(نائف علي أيبو،2019، ص 56).**

- يشير كوبر و مارشال إلى وجود 7 مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية و مصدر واحد فقط داخلي و هي:

1.ضغوط مصدرها العمل.

2.ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.

3.ضغوط مصدرها مراحل النمو.

4.ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية و المناخ.

5.ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

6.ضغوط مصدرها التنظيمات العليا.

7. ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

**( فايزة غازي العبد الله، 2014، ص 16).**

**10-أعراض الضغوط النفسية.**

إن التعرض للضغوط النفسية ينتج عنه اختلالات هرمونية يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض تترك أثارها على الحالة الجسمية و النفسية نفصلها كالآتي:

**الأعراض الجسدية:** يمكن أن تفكس أثار الضغوط النفسية على الجسم مما يجعله عرضة للإصابة بعدة اضطرابات منها:

- تغيرات أنماط النوم الأرق.
- التعب و زيادة إفرازات الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي.
- تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال.
- فقدان دافع الجنس.
- آلام الرأس مع الأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- زيادة الأدرنالين في الدم.
- ضيق التنفس، الربو، القرحة المعدية، الصداع النصفي.
- اضطرابات الهضم، توتر عضلات الرقبة و الأكتاف

**(شيحاني، 2003، ص 18)**

**الأعراض النفسية**

ينتج هذا الجانب عادة عجز الطالب من التصرف مع المواقف الضاغطة باستجابات سلوكية و عندما لا تساعد هذه الاستجابات السلوكية لحل المشكلة و يزيد تعقدها مما يؤدي إلى زيادة ضغطه فيستجيب سلبا و بالتالي تظهر عليه أعراض نفسية و سلوكية كالتعب و نقص الحيوية، الانطواء، الملل.

**الأعراض المعرفية**

تتمثل في:

- النسيان و صعوبة استرجاع الأحداث.
- صعوبة في التركيز، صعوبة في اتخاذ القرارات.
- اضطراب في التفكير، استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة.
- تزايد معدل الأخطاء. إصدار أحكام غير صائبة.

الأعراض السلوكية

تتمثل في:

- فرط الأكل و نقص الشهية.
- انعدام الصبر، تجنب المسؤولية.
-الأداء السيء في العمل، تغير في العلاقات العائلية.
- تدهور في العناية بالصحة، لوم الغير، عدم الثقة بالآخرين.

**(منى بنت عبد الله بن نيهان العامرية، 2014 ، ص 22).**

**الأعراض الانفعالية**

- العدوانية و اللجوء إلى العنف.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- سرعة الغضب، تزايد مشاعر الاكتئاب.
- تزايد أعراض التوجس و القلق كالخوف من الفشل.
- تقلب المزاج.

- شعور بانعدام القيمة و غياب الهدف.
- تسارع في الأفكار، فساد في العادات و الأحوال.
- حدة الطبع، انخفاض مستوى الطاقة و بذل الجهد لدى الفرد.
- الشعور بالفزع و الخوف.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- النظرة السوداوية للحياة، سيطرة الأفكار و الوسواسية القهرية.

**(ناجية دايلي، 2013، ص 60).**

## 11-مستويات الضغط النفسي

نستطيع دراسة الضغط على ثلاثة مستويات مختلفة هي:

**على المستوى الفيزيولوجي:**

يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها ارتفاع معدل التنفس. تزداد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا و قد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط، و بينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية و زيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحده.

**على المستوى النفسي:**

يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات و إحباطات. فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات

متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط و عندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا.

**على المستوى الاجتماعي**

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد و البيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه و هناك من يرى بأن الفرد حيلة هذه الضغوط الاجتماعية كما أن العادات و التقاليد، القيم، المعايير تمثل قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطا على الفرد و المجتمع.

**(العبودي فاتح، 2008،ص 38).**

**12-الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:**

- ✓ **آثار نفسية:**

1) يتناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز و تضعف قوة الملاحظة.
2) يزداد اضطراب القدرة: يفقد الإنسان فيه التفكير نسبيا أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.
3) تدهور في الذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة فيضعف الاستدعاء و التعرف حتى على ما هو مألوف.
4) صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضا لذلك.
5) يزداد معدل الأخطاء: تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية و يزداد الشك في القرارات.

- ✓ **آثار انفعالية**

1) يزداد التوتر الفيسيولوجي و النفسي.
2) زيادة في الوسواس: يختفي الشعور بالصحة و السعادة.

3) تتغير السمات الشخصية أي يميل الإنسان أكثر إلى اللامبالاة و الإهمال و عدم الاكتراث و التسلط.

4) يظهر الاكتئاب و العجز: تنخفض حيوية الإنسان و يزداد شعوره بالعجز و ينخفض إقباله على الحياة.

**( حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص 36).**

✓ **آثار اجتماعية**

تتمثل في:

1) التوتر.

2) إنهاء العلاقات الاجتماعية.

3) العزلة و الانسحاب.

4) انعدام القدرة على قبول و تحمل المسؤولية.

✓ **آثار فيسيولوجية**

تتمثل هذه الآثار عند كوبر في اضطرابات الجهاز الهظمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز التنفسي، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم

والصداع، إصابة الجلد بالطفح الجلدي و مرض السكري و فقدان الشهية.

**( شايع عبد الله مجلي ، 2011، ص 208).**

## 13-النظريات المفسرة للضغوط النفسية

**1.نظرية التحليل النفسي:** تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل لسيغموند فرويد الذي أسسها و قد بدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية و نظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل في سائر الفنون الإسلامية من علوم الاجتماع و التربية.

• و ترى هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات متأثر بهذه الخبرات المختزنة فينشأ اضطراب و يحاول ( الهو) السعي وراء إشباع الغرائز و لكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق و لا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع و يتم ذلك عندما تكون ( الأنا) قوية أما عندما تكون ضعيفة فإن كمية الطاقة المستثمرة لديها تكون منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات و من ثم لا تستطيع ( الأنا) القيام بوظائفها و تحقيق التوازن بين مطالب و محفزات (الهو) و متطلبات الواقع الخارجي و بناء على هذا ينتج الضغط النفسي.

**( نائف علي أيبو، 2019، ص 96).**

**2.نظرية البيئة**

و التي ركزت على العوامل البيئية المسببة للضغوط و الآثار النفسية التي يمكن أن تتركها على الفرد عند تعرضه لها.أي أنها تركز على الجوانب النفسية و الاجتماعية فضلا عن اهتمامها الخاص بالتعلم. إذ ترى أنه يمكن التنبؤ بالأحداث الضاغطة و من ثم التعامل معها بضبطها أو التحكم فيها أو تعديلها، و قد ركزت هذه النظرية على الفروق الفردية في الضغوط. و ترى أن نتائج الضغوط تختلف باختلاف مسبباتها.

**( شذى عبد الباقي العجيلي، 2005، ص 11).**

**3.نظرية علم النفس المعرفي (لازوراس):**

يعتبر لازوراس 1950أول من قدم هذا التفسير وركز على تقييم الفرد للموقف تقييما ذهنيا والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له فيبدأ في تقويمه أو تقديره أي يصدر حكما على هذا الموقف وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي على أن إصدار الحكم يتأثر

بالخبرات السابقة التي تعرض لها الفرد في حياته فالحكم الذي يصدره الفرد على الموقف ا‌و المثير من حيث أنه ضاغط أو لا .

ويعتمد هذا التقييم المعرفي على عوامل منها:

العوامل الشخصية.

العوامل الخارجية.

العوامل المتعلقة بالموقف النفسي.

وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما:

**المرحلة الأولى:** وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الاحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب له الضغوط.

**المرحلة الثانية:** وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر في الموقف والتغلب عليها. **( محمد بوفاتح، 2005، ص 39)**

**تفسير سبيلبرجر:**

يميز سبيلبرجر بين نوعين من القلق: القلق كسمة و القلق كحالة كما اعتبر أن القلق شقين هما:

أ/ **الشق الأول:** هو القلق العصابي أو القلق المزمن أو سمة القلق.

ب/ **الشق الثاني:** يسمى القلق الموضوعي أو الموقف أو حالة القلق.

و انطلاقا من هذا التفسير للقلق وضع سبيلبرجر نظريته في تفسير الضغط،فهو يربط بين قلق الحالة أو الضغط، لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة و على هذا الأساس يربط

سبيلبرجر بين الضغط و قلق الحالة و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق و يستبعد ذلك عن القلق كسمة.

و حدد طبيعة الظروف البيئية المحيطة بالإنسان و التي تكون ضاغطة و يعمل على تقديرها و خاصة تلك التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم ميكانيزمات دفاعية مناسبة للتخفيف من الضغط أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط.

و يعتبر سبيلبرجر القلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

**( نفس المرجع ،ص 41).**

**4.نظرية علم النفس الاجتماعي للضغط:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني فيها الفرد حين يواجه مطلب ملح، يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد و مصادر الضغوط في حياة الفرد عديدة فمصدرها بيئية و نفسية أو تعود إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله فيصاب الفرد بالإحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.

- و يرى توفلر أن ظهور الحضارة الحديثة، الناتجة عن تغيرات عميقة في حياة الأفراد كتعرضهم إلى مؤثرات متعددة و متراكمة، تؤدي الاستجابة إليها بسلوكيات و ردود أفعال غير متكيفة.
- و يرى ليفي أن هناك عوامل نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغط في أي بيئة و يتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط و قدرات الكائن الحي فالفرق بين ما يتطلبه المحيط و بين قدراتنا الحقيقية، يعتبر عاملا ضاغطا و هذا إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا، فإننا نشعر بالعبء و في حالة عدم قدرتنا على أدائنا و كفاءتنا فإننا نشعر بالإحباط، فهو يرى أن العامل الذي يخفض من الضغط النفسي هو حالة الاعتدال بين ما لدينا و متطلبات المحيط.

**( يحياوي زكية، 2009، ص 48).**

**5.نظرية هنري 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 و الجوهرية للسلوك في البيئة.

- و يعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، و يميز بين نوعين من الضغوط هما:

✓**ضغط بيتا:** و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

✓**ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي و لأن الفرد يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها انطلاقا من خبرته و يطلق موراي على ذلك مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف، الحافز، و الضغط و الحاجة الناشطة فيعبر عنه بمفهوم ألفا.

**( سامي عبد القادر، 2008، ص 46).**

**14-قياس الضغط النفسي:**

للضغوط النفسية مقاييس تتمثل فيما يلي:

**1) المقاييس و الاختبارات النفسية:**

حسب طه عبد العظيم حسين توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط و قياسها منها الملاحظة، المقابلة، و الاستبيانات و تعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط فهناك منها ما تقي الضواغط و المثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كمقياس هولمزوراهي.

2) **اختبار لفنستاين:** أعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستاين و آخرين سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط يتكون من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة و غير مباشرة.

**3)مقياس الضغوط النفسية لداود 1995:**

يتكون من 61 فقرة موزعة على ثمانية مجالات: مجال المدرسة، المجال النفسي، العلاقات مع الوالدين و الإخوة، العلاقة مع الزملاء، مع المدرسين، الأمور المالية و الاقتصادية، العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف و التخطيط للمستقبل.

**(عريس نصر الدين، 2017، ص 105).**

- و تضم الاختبارات النفسية ما يلي:
  - ❖ أساليب التقدير الذاتي: و منها الاستبيانات أو الاستخبارات أو المقابلات.
  - ❖ المقاييس السلوكية: و تضم الملاحظة في المواقف الطبيعية أو المصطنعة.
  - ❖ الاختبارات الأدائية.
- و في الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف الوسائل و طرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات و باختلاف المجال الذي أعد له المقياس، كما أن هناك مقاييس تستخدم في قياس الضغوط و تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال و المراهقين و كذلك الراشدين.

**(جمعة السيد يوسف، 2007، ص 39).**

**وسائل تعتمد على قياس المؤشرات الفيزيولوجية:** و تشمل وسائل تعتمد في جمع المعلومات أهمها:

- قياس العمليات الفيزيولوجية: و من أهمها قياس النشاط الكهربائي للمخ عن طريق مخطط عمل الدماغ EEG و سرعة خفقات القلب بواسطة مخطط القلب الكهربائي ECG و الطاقة العضلية EMG بواسطة مخطط الطاقة العضلية و استجابة الجلد للكهرباء الناتجة عن التفاعل الكيميائي و قياس ضغط الدم.
- التحليل البيوكيميائي: مثل تغير معدلات الأدرينالين، الكورتيزول في الدم
- الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.
- التقارير الطبية و عدد الزيارات لطبيب العمل.

- استبيانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية: مثل الفحص الصحي الشهري لروز وزملائه ROSS AND AL سلم كوبرن للتقييم الذاتي للصحة COBURN
- سلالم الأعراض اللانوعية مثل تحقيق الرأي الصحي لمالك ميلان و فهرس بند 22 بند للاجنرز

**( ناجية دايلي، 2013، ص 79).**

**15-تشخيص حالة الضغط النفسي:**

إن تشخيص حالة الضغط لا يتم بصفة محددة و دقيقة مثل باقي الأمراض فهناك بعض المؤشرات الدالة على الضغط منها اضطرابات النوم، القلق، الاستثارة، التعب، فقدان الشهية، شرط ألا تتعرض هذه الأعراض لأي سبب عضوي و ذلك بعد إجراء فحص نفسي بيولوجي و يرتكز التناول الإكلينيكي للضغط على معطيات لفحوصات مختلفة منها:

1) **فحص عيادي:** الهدف منه تقدير مختلف الاضطرابات المرتبطة بالضغط.

2) **فحص اجتماعي مهني:** هدفه البحث عن عوامل الضغط و مصادرها في أسلوب معيشة الفرد و نمط حياته و ظروف العمل و الدراسة. الحياة الأسرية، و الغرض منها إيضاح عوامل الإحباط و الالتزامات و الإرغامات المفرطة.

3) **فحص نفسي:** يهدف لفحص قدرة الفرد في إدارة الضغوط أو الضغط من حيث التحكم فيه و ضبطه و أساليب مواجهته فهو يتجه لدراسة بنية الشخصية لأنها مهمة في تحديد قابلية الفرد للتأثر بالضغط ذلك من خلال معرفة سمات طبعه و سلوكه.

4)**فحص تاريخي:** هدف هذا الفحص هو حصر مقدار الضغط المتراكم في حياة الفرد الأن لهذا التراكم تأثير خطير على صحته و يتم تقدير ذلك من خلال حصر أهم الأحداث الحياتية التي تعرض لها الفرد، و يشير بنسابت إلى أن هناك علاقة قوية بين مجموع التغيرات الضاغطة التي طرأت في حياة الفرد و تواتر الأمراض و الاضطرابات.

**(جمعة السيد يوسف، 2007 ، ص 40 ).**

**16-علاج الضغط النفسي:**

يتضمن ذلك علاج الأعراض و العلاج النفسي كما هو موضح:

1) **علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي:** يتم باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل مضادات الاكتئاب و القلق. التي تخفف أعراض القلق و التوتر و تساعد على النوم، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

2) **العلاج النفسي للضغط النفسي:** يقصد بالعلاج النفسي " كل مجهود فردي أو جماعي يهدف إلى تخفيف الألم و المعاناة و اضطرابات النفس، ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط.

و يعتبر من أقدم العلاجات و تتعدد مدارسه و التي تهدف كلها إلى علاج المريض نفسيا بطرق تتحقق مع نظرياتها و لعلى من الناس من يفقد السيطرة على نفسه و يعجز عن التحكم في زمام الأمور مما يتطلب و ضعه تحت علاج نفسي.

- **العلاج النفسي التحليلي:** يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات و الإحباطات الداخلية أو الرغبات و النزعات المكبوتة، و التي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.
- **العلاج السلوكي المعرفي:** يمكن تخفيف الشد و التوتر العضلي بالتدريب على الاسترخاء و التأمل و اليوغا، كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي تنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض على السيطرة و التحكم في حالات الانفعال.
- **العلاج المعرفي:** يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه، من أجل وضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها أو إزالتها و لتحقيق الصحة النفسية الجيدة لابد من إتباع النقاط الإدراكية التالية:

– أستطيع أن أجد فرقا بين مختلف الوضعيات.

– أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة.

– اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين (كالتلاميذ مثلا).

–أستطيع أن أفكر في النجاح و أن أشعر بالسعادة.

– أستطيع أن أسلك طرقا جديدة.

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

**( عقون آسيا،2012، ص 72).**

**17–النتائج المترتبة عن الضغط:**

**1)الحالة الصحية:** تسمى الضغوط بالتفاعل الصامت أو بالقاتل الصامت و تكون وراء مشكلات الصداع، إصابات و أمراض القلب، التهاب المفاصل، اضطراب الجهاز الدوري، اضطراب الجهاز الهضمي، ارتفاع الضغط الجلدية و النفسية.

**1.1 الصداع:** يعتبر من أهم الأمراض و أكثرها شيوعا لدى الأشخاص المعرضين لضغط إذ أنه ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد و تقوم بدورها إلى الصداع. فالشخص الذي يصاب بالصداع بصفة مستمرة غالبا ما تحدث أن تجتمع عليه و تتراكم مجموعة من الضغوط لا يستطيع تحملها و هذه الضغوط تأثر على الأوعية الدموية في الرأس فتمتد و تؤدي إلى توتر عضلات الرأس والوجه.

**2.1. أمراض القلب:** إن الأسباب الأكثر توتر لهذه الأمراض هي ارتفاع ضغط الدم، الإفراط في تعاطي المخدرات، و معلوم أن المشاكل القلبية قد تؤدي إلى إحداث السكتة القلية الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب.

3.1. **اضطرابات الجهاز العصبي:** هناك صلة وثيقة بين الجهاز العصبي المناعي حيث يتألف الثاني من جملة من الخلايا و الأجسام المضادة و الكريات البيضاء المكلفة بحماية العضوية أمام الاعتداءات و الهجومات البكتيرية الخبيثة و الميكروبية و ذلك ضد كل نمو غير سليم لخلايا الجسم.

4.1. **الاضطرابات النفسية:** إن حالات الضغط تؤدي إلى تقلص الممرات الهوائية الموصلة للرئتين و هذا ما يعوق تنفس الفرد و يمكن قياس مدى تأثير الضغط على الجهاز التنفسي بواسطة جهاز pneumograph الذي يسجل التنفس ومدى عمقه و النمط الذي يتخذه كما يؤدي الضغط على مستوى الجهاز التنفسي إلى ارتفاع نسبة استهلاك الأكسجين والتي تتم بصعوبة كبيرة.

**2.الحالة النفسية: نظرا** لكون الجسم كنظام متكامل فإن أي خلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه و انفعالاته لديه تقدير منخفض للذات، وغير راض عن عمله. يتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله و من أهم هذه العواقب النفسية هي:

**1.2. القلق:** هو حالة من حالات التوتر المرتبطة بالفهم و الإحساس بالذنب و عدم الأمان و الحاجة المستمرة إلى إعادة الطمأنينة إلى النفس و يكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية مثل التنفس الزائد عن الحد صعوبة التنفس، الاضطرابات المعدية و يعد الأرق مؤشرا يعول عليه في تشخيص حالات القلق.

فالقلق يعتبر نذيرا بالخطر الذي يهدد أمن وسلامة الفرد النفسية وتقديره لذاته كما يتهدد إحساسه بالسعادة والرضا إذ هو حالة ناجمة عن الخوف كما يعتبر واحدا من الاستجابات الأكثر شيوعا لدى الأفراد الذين يعانون من ضغوط العمل ويمكن وصفها على أنها حالة انفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة .

2.2 **الاكتئاب:** يعتبر الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشارا و نستطيع القول أن أي واحد منا قد يتملكه في وقت من الأوقات الشعور بالخوف، أو أو إننا نشعر أحيانا باضطراب يمنع من محاربة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل و تناول الطعام و النوم. كل هذه المعلومات هي في الغالب دلالة على اكتئاب النفسي.

فالاكتئاب استجابة نفسية تتركها ضغوط العمل على الفرد ذلك أنه عندما تزداد حدة الضغوط على الأفراد داخل بيئة العمل فإن البعض منهم لا يستطيع مواجهتها و التكيف معها بطريقة ملائمة مما يؤدي به إلى الاكتئاب و يصبح الفرد في هذه الحالة عرضة للحزن و توتر الأعصاب و الشعور باليأس و قلة النشاط و تناقص الاهتمام بالعمل.

**3.الحالة السلوكية:** حينما يتجاوز الضغط المستويات المادية المألوفة تظهر ردود فعل أهمها:

1.3. **تعاطي الكحول:** تمثل مشكلة تعاطي الكحول أزمة خطيرة لكثير من سيقعون في مستنقع الإدمان، حيث يؤدي إلى تدمير حياتهم العقلية و النفسية و يؤدي إلى تصدع أسرهم و انهيارهم فضلا عن حرمان المجتمع من طاقتهم الإنتاجية.

2.3. **اضطرابات عادات الأكل و الشرب:** بالنسبة للأكل يتبين أن الضغوط بصفة عامة منها ضغوط العمل تترك أثارها على الفرد من حيث رغبته في الأكل سواء أكان ذلك بفقدان الشهية أو زيادة رغبته و شراهته في الأكل و مع أنه في بعض الحالات نجد أن هناك الكثير من الأفراد الذين يفقدون شهيتهم للأكل نتيجة الاضطرابات أو الصدمة الانفعالية التي يتعرضون لها في حياتهم.

و إننا نجد في المقابل أن هناك أشخاصا تزداد شهيتهم للأكل نتيجة لهذه الصدمات الانفعالية.

3.3 **اضطرابات النوم:** يشكل النوم الثلث من حياة الفرد, و يتميز بحساسية لأي نوع من أنواع الاضطرابات الانفعالية مثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان و ذلك لأنه يمثل أحد المؤشرات على وجود التوتر المتزايد لدى الفرد ومن أبرز أنواع الاضطرابات المرتبطة بالنوع و التي يصاب به الأشخاص نتيجة لضغوط العمل هي الأرق. الكابوس. الفزع الليلي.

**(نفس المرجع، ص 38).**

**18-التأثير السلبي لجائحة كورونا من الناحية البيداغوجية :**

انتشر فيروس كوفيد-19 بسرعة في جميع أنحاء العالم هذا ما تسبب بحجز مليارات من الأشخاص في بيوتهم لاسيما بعدما أعلنت منظمة الصحة العالمية أن كوفيد-19 ارتقى إلى مستوى الجائحة الذي أصاب كل القطاعات و منها التعليم الذي تمثل في الإغلاق الواسع للمدارس و الكليات و الجامعات في جميع أنحاء العالم فمن فبراير 2020 اختارت 193 دولة إغلاق المؤسسات التعليمية في محاولة لإبطاء انتشار كوفيد-19.

فقد قامت أعداد متزايدة من الجامعات في جميع أنحاء العالم بتأجيل و إلقاء جميع الفعاليات و الأنشطة التي كانت تنفذ في الحرم الجامعي مثل ورشات العمل و المؤتمرات و الفعاليات الرياضية و الأنشطة الأخرى.

واتخذت الجامعة تدابير مكثفة لمنع وحماية جميع الطلاب و الموظفين من الإصابة بهذا المرض الشديد العدوى و اضطر أعضاء هيئة التدريس بالانتقال من التعليم وجها لوجه إلى منصات التدريس عبر الأنترنت.

و قد أرجأت بعض الجامعات التعلم و التدريس حتى إشعار آخر بسبب النقص في البنى التحتية أو الموارد لتسهيل التدريس عبر الانترنت بشكل فوري بالإضافة إلى أن أعداد لا يستهان بها من الطلبة قد لا يمتلكون أجهزة الكمبيوتر المحمولة و الاتصال بالأنترنت في المنزل.

و قد استلزم إغلاق المدارس والجامعات تغيرات في كيفية تقييم الطلبة وتسبب في بعض الحالات بتعطيل خطير لتلك العملية، فقد تم تأجيل الامتحانات في معظم البلدان و تم إلغاؤها في بعضها و تم استبدال الامتحانات في بعضها الأخر بتقييمات مستمرة أو إتباع طرائق بديلة مثل إجراء الامتحانات النهائية عبر الأنترنت و قد لاقت الأساليب المبتكرة للتقييم المستمر.

**من الناحية النفسية:**

تتفاقم الآثار النفسية نتيجة الانتشار السريع و الكثيف للفيروس مع عدم وجود علاج محدد له مما يؤدي إلى حالات من الاكتئاب تتراوح حدتها من البسيط إلى المزمن بالإضافة إلى ظهور القلق.

زيادة أن التزام كل أفراد الأسرة المنزل و عدم الخروج منه ينجم عنه مشاكل كالبطالة والإحساس بالوحدة. فأغلب الناس يعيش في حالة من التوتر حيال الأشياء من حولهم و يؤدي إلى الخوف من المستقبل.

كما أن القلق من إمكانية الإصابة بالمرض أو إصابة أفراد الأسرة و الأحبة من حولهم يؤدي إلى حالة من التوتر الدائم و قد يؤدي إلى ضغوطات نفسية كبيرة مرتبطة بالسلوك.

فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه غير مؤهل طبيعيا للتعايش مع إجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضها الفيروس. و من أكثر المتأثرين نفسيا بالفيروس العمال الذين فقدوا وظائفهم بسبب الجائحة التي قد ينجم عنها فقدانهم لهوياتهم و روتينهم اليومي و الكثير من روابطهم الاجتماعية. بالإضافة إلى أن جائحة كوفيد-19 رفعت نسب العنف المنزلي بسبب خوف الناس على أمنهم و صحتهم و دخلهم.

**خلاصة الفصل**

نستنتج في الأخير أن مفهوم الضغوط النفسية له تعاريف متعددة فمنهم من ينظر له على أنه مثير و البعض الآخر ينظر له على أنه استجابة و هناك وجهة ثالثة ترى أنه تفاعل بين البيئة و الفرد.

و تختلف نظريات تفسير الضغوط النفسية باختلاف مناهجها و طرقها في تفسير المفاهيم على أساس أطر نفسية و اجتماعية.

كما تتنوع الضغوط النفسية فتصنف إلى ضغوط مؤقتة و أخرى دائمة و ضغوط ايجابية و أخرى سلبية، و تسبب هذه الضغوط جملة من الآثار على جميع المستويات سواء النفسية منها أو الجسمية أو الانفعالية أو المعرفية.

# الفصل الثالث

## المؤسسات الجامعية وجائحة كوفيد 19

**تمهيد**

1 – تعريف المؤسسات الجامعية Fatibenze 1997 g mail. Co m

2 – هيكلة المؤسسات الجامعية.

3 – وظائف المؤسسات الجامعية.

4 – خصائص المؤسسات الجامعية.

5 – أهمية المؤسسات الجامعية.

6 – برامج المؤسسات الجامعية.

7 – المعوقات البيداغوجية.

8 – مقومات.

9 – القانون الداخلي للإقامات الجامعية.

10 – تكيف المؤسسات الجامعية مع جائحة كوفيد 19

**خلاصة الفصل**

**تمهيد:**

إن التعليم الجامعي هو استكمال للتعليم الثانوي لذلك كان لابد من الاهتمام بتوجيه الطالب باعتبار أن التوجيه من أهم العمليات التي تساعده على الاستعلام بأخذ المعلومات الكافية عن الجامعة وبالتالي لاختيار التخصص الدراسي المناسب، كما أن شأن هذه العملية أن تخلق لدى الطالب توجه إيجابي ورضى عن تخصصه الدراسي في المرحلة الجامعية أو أن تكون عقبه في طريقه إذا تمت بطريقة عشوائية وتعتبر مؤسسات التعليم العالي عنصرا أساسيا من عناصر نهضة الدول ورقيها لما تقوم به من دور فعال ومؤثر في تطور الحياة الثقافية لأي دولة بأبعادها سواء العلمية أو الأدبية أو الفنية أو التكنولوجية، فضلا عن الدور الأساسي في إنتاج المعرفة المتخصصة والسعي نحو تطور وتعميق هذه المعرفة للمجتمع، حيث يجب أن التعليم العالي قادرا على تقديم مخرجات ذات كفاية وقدرات عالية.

**هيكلة المؤسسات الجامعية:**

1 – هيكلة التعليم العالي: تتميز بالبساطة إذ تتمتع بمقروئية أفضل الشهادات على المستوى الوطني والدولي وتتركز على 3 أطوار للتكوين طور ليسانس وطور الماستر.

2 – إعادة تنظيم التعليم يعتبر الميدان مجموعة منسجمة تضم عدة تخصصات وتتفرع إلى ميادين وشعب وتخصصات ويتضمن التعليم العالي الوطني 314 تخصص.

3 – مسار التكوين:

تتهيكل المسارات الجامعية وفق مسارات تكوين مختلفة ويعد مسار التكوين تركيب منسجم لوحدات التعليم وفق منطق لتدرج مكيف حسب أهداف محددة تسمح هذه التدريبات داخل الميدان يمنح اختيار مسارات متعددة بالانتقال من منطق المسارات أكثر مرونة بحضور متميز للطالب.

4 – الرصيد:

يتم التدرج في المسارات الجامعية من خلال اكتساب التدريجي للوحدات التعليمية المحسوبة بأرصدة.

الأرصدة المكتسبة، الأرصدة القابلة للتحويل، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية volvme 10. Nvmero 20 , p175 – 196.

**تعريف المؤسسات الجامعية:**

- هي مؤسسة للتعليم العالي يمكن أن يلتحق بها من أهم دراسة المرحلة االثانوية، ولأنها تقدم برامج تعليمية وتدريبية في شتى التخصصات النظرية وذلك لمدة غالبا تكون أربع سنوات وأحيانا 6 سنوات ( بوعمود فضيلة 2016، ص29 ).

- هي أحد المؤسسات التربوية الهامة في المجتمع فهي التي تقوم بتزويد المجتمع بالكفاءات وكذلك إمداده بالقيادات التي تعمل على إدارة وتسيير شؤونه.

**( حيران مسعود، ص266 )**

**أهم وظائف التعليم العالي:**

1 – التعليم: هي أول وظيفة للتعليم العالي فمن المتوقع أن تقوم الجامعات بإعداد الكوادر المطلوبة التي تقوم بشغل الوظائف العلمية والتقنية.

**( حسين عبد اللطيف بمارة، 2002، ص26 )**

2 – البحث العلمي: يعد من الركائز الأساسية للنهوض الحضاري في أي بلد ثاني من خلال البحث ومتابعة الأحداث والأفكار ومحاولة تطويرها ورعايتها.

**( العيادي هاشم فوزي، 2008، ص 554 )**

3 – إعداد الكفاءة البشرية المطلوبة.

4 – العمل على مواجهة مشكلات المجتمع.

5 – المشاركة في إعداد القيادات الاجتماعية.

6 – الدور الإنتاجي للجامعة.

7 – إثراء المعرفة وتنميتها.

8 – تنمية المجتمع.

9 – النهوض بالبحوث العلمية.

10 – تكثيف المعرفة.

**(الحربي مصطفى عبد الله، 1986، ص17)**

**3/ خصائص نظام المؤسسات الجامعية:**

- إن تطبيق نظام LMD يندرج في قلب التحول والتطور الذي يعرفه نظام التعليم العالي.
- يجمع فيه الجودة والمنافسة.
- قادر على توجيه البحث العلمي والتكنولوجي نحو إبداعية وابتكارية أكثر لتوليد المعرفة.
- مبدع لديناميكية تكوين المكونين والباحثين المؤهلين على مستوى عالي.
- مزود بنظام تقيم داخلي وخارجي ضروري من أجل خدمات جودة التكوينات السارية.
- نشوء فضاءات جامعية إقليمية ودولية لتسهل حركة الطلبة والأساتذة من مختلف الأقطار.

**( نفس المرجع، ص23 )**

**أهمية المؤسسات الجامعية:**

1 – دعم التنمية البشرية: يعتبر التعليم الجامعي أحد العناصر الأساسية المهمة في دعم التنمية البشرية في جميع اتحاد العالم، حيث أن التعليم الجامعي لا يوفر للفرد المهارات الأساسية اللازمة لسوق العمل فقط، وإنما يوفر أيضا تدريب ضروري لجميع الأفراد على اختلاف تخصصاتهم سواءا كانوا مدرسين أو أطباء حيث يمكن لجميع هؤلاء الأفراد الذين قد تم تدريبهم تطوير وتحسين القدرات والمهارات التحليلية والتي من شأنها دفع عجلة الاقتصاد المحلي.

2 – توفير فرص العمل وزيادة الدخل يساعد في حصول الفرد على المزيد من فرص العمل مقارنة بالأفراد الذين لا يتابعون التعليم بعد المرحلة الثانوية، كما أن الأفراد الذين يتابعون تعليمهم يحصلون في الغالب على دخل أعلى من التعليم بعد المرحلة الثانوية فإن دخل الأسر الذي يقوم به أفرادهم الذين يحصلون درجة البكالوريا.

3 – تقرير احترام الذات: يساهم في زيادة ثقة الفرد واحترامه لذاته، حيث أن إنهاء الفرد لتعليمه الجامعي لا يقتصر عن تجهيزه للتعامل مع التحديات الذهنية للحياة فقط وأنها يجعله أكثر إحساسا بالراحة نتيجة لقيامه بذلك وعلى الرغم من أن الفرد قد لا يتوظف على شهادته من أجل الحصول على التعليم الجامعي لن يذهب هباء ويحتاج دوما إلى تطبيق ما تعلمه في أمور حياته المختلفة، كما أن قدرته على إدراك كيفية القيام بالإنشاء تتطور وهذا لا يقدر.

**( عمر محمد، 2017، ص20 )**

**البرامج البيداغوجية:**

تصمم للاستجابة لأهداف أكاديمية ومهنية محددة كما ينبغي أن تكون مبدعة وتستجيب لمتطلبات سوق الشغل يجب أن تؤدي بالطالب للبناء بشكل تدريجي، مسار تكوين يعكس استعداداته ومشروعه المستقبلي يتضمن طور الليسانس مرحلتين مرحلة أولى منظمة في تعليم قاعدي خاص بميدان معين أو بحقل معرفي، مخصصة للتعليم القاعدي ولمدخل الحياة الجامعية والانفتاح على تعدد التخصصات الجامعية ولاكتساب مناهج العمل.

مرحلة الثانية: مخصصة للتعمق المعارف وللتخصص بأتم معنى الكلمة.

**ممارسات بيداغوجية جديدة:**

- إصلاح التعليم الطالب في قلب نظام التكوين بحيث تثير مشاركته الفعلية في النشاطات البيداغوجية والعلمية تقحمه في تكوينه وإنجاز اختياراته، تطور كفاءاته، تضعه أثناء تكوينه المشرف هو أستاذ أو طالب في نهاية الطور الثاني من الدراسة مهمته مرافقة الطالب ليضمن له اندماجا جيدا في الحياة الجامعية.
- مقاربة جديدة لبناء عرض التكوين.
- عرض التكوين.

يصمم عرض التكوين حسب أهداف أكاديمية مع الأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الجامعية أو حسب أهداف معينة مع مراعاة التكفل باحتياجات القطاع الاجتماعي والاقتصادي تترجم الأهداف عبر إعداد برامج التعليم من طرف الأساتذة جامعيين ومهني القطاع الاجتماعي.

- يغير الإمكانيات البشرية والمادية والمالية الضرورية لإنجاز هذه البرامج، يكتسي عرض التكوين في الليسانس إما طابعا أكاديميا أو طابعا مهنيا يؤدي الطابع الأكاديمي بالدرجة الأولى إلى مسار مبني في التعليم والبحث بينما يؤدي الطابع المهني بالدرجة الأولى إلى الحياة المهنية.
- تقييم وتأهيل عروض التكوين.

يصمم عرض التكوين من طرف فرقة التكوين ويقترح من قبل المؤسسة على شكل دفتر شروط تخضع دفاتر الشروط لإجراء التقييم والتأهيل.

. على المستوى الجهوي: فصعب وتقييم من طرف اللجان الجهوية للتقييم ثم المصادقة عليها من طرف الندوات الجهوية.

. على المستوى الوطني: فصعب وتقيم من طرف اللجان البيداغوجية الوطنية للميدان ثم المصادقة عليه أو تأهيلها من طرف اللجنة الوطنية للتأهيل.

**( نفس المرجع، ص 23 )**

**معوقات النشاط البيداغوجي والبحثي في الجامعة:**

1 – نقص وعدم مناسبة الهياكل والبناءات.

2 – ضعف المكتبات الجامعية.

3 – نقص الوسائل البيداغوجية.

4 – عدم تعميم استعمال شبكة الاتصال الالكتروني.

5 – عدم الاستقرار التنظيمي.

6 – طغيان الدور الإداري على الدور البيداغوجي للسؤولين.

7 – صعوبة إجراء التعديلات.

8 – جمود المناهج.

9 – سوء التوجيه الجامعي.

10 – عدم احترام قدرات استيعاب الهياكل التربوية.

11 – سوء طرق التقويم.

12 – إهدار في صرف ميزانية التعليم العالي.

**( بوثلجة غياث، 2006، ص 82 – 89 )**

**مقومات المؤسسة الجامعية:**

**1/ هيئة التدريس:**

كانت المؤسسات الجامعية تحتاج لأداء مهامها إلى خلقية تربوية وتنظيمية تتميز بالمرونة والقابلية للتطور ومراعاة البعد الإنساني في العلاقات الاجتماعية فإن الطرف الأكثر أهمية بدون شك هو هيئة لتدريس يعد العماد الرئيسي الذي تقوم عليه العملية التعليمية بالمؤسسة الجامعية ضف على تكوينه وجهده ونشاطه ونجاح العملية التعليمية في تحقيق الأهداف التنظيمية للمؤسسة الجامعية منورين فكر الشباب القادر الكفء فهو الذي يوصل المعارف إلى طلابه ويقوم بتصميم المناهج التي تهم وتساعد في بنائهم العلمي، كمن يقوم بإجراء المبحوث وإعداد الوسائل المناسبة لتقنينها، ومن هنا يساعد على تنمية المعرفة بالإضافة إلى تصميمه وتخطيطه وتنفيذه لبرامج خدمة المجتمع يحدد المشروع الجزائري المهام الأساسية للأستاذ الجامعي فيما يلي: يقوم بتدريس حجم ساعي أسبوعي قدره تسع ساعات تشمل حتما درسين غير مدروس.

. المشاركة في أشغال اللجان التربوية ومراقبة الامتحانات والتأكد من حسن سيرها.

. تحضير الدروس وتحديتها وتأطير الرسالات والأطروحات من الدرجة الأولى والثانية من الدراسات العليا.

. المشاركة بالدراسات والأبحاث في حل المشكلات التي تطرحها.

. تنشيط وإثراء أشغال الفرق التربوية التي يتكفل بهما.

. إنجاز كل دراسة وخيرة مرتبطة باختصاصه.

. استقبال الطلبة لمدة أربع ساعات في الأسبوع لتقديم النصائح وتوجيههم.

**2/ الطالب:**

الطالب الجامعي هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى المؤسسة الجامعية تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة تؤهله لذلك، ويعتبر الطالب الجامعي أحد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة تكوين الجامعي إذ أنه يمثل عدد النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية.

**3/ الهيكل الإداري والتنظيمي:**

هي تلك المكونات البشرية المتكاملة والمتناسقة النشاطات الإدارية والتنظيمية وفقا للنظام الهيكلي العام التي تدبر وتسير المؤسسة الجامعية وتسعى من خلال مخرجاتها إلى تحقيق الأهداف التنظيمية التي أنشئت من أجلها ومن أهم عوامل نجاح المؤسسة الجامعية هو تكوين الإطار الإداري المتخصص وبناء الهيكل التنظيمي المرن كعدم الإخلال بالوحدة العضوية لهما، فالجهاز الإداري والتربوي يساهمان معا لكن بطرق مختلفة في تحسين ورفع الإنتاجية في المؤسسة الجامعية.

**( نفس المرجع، ص 90 )**

**القانون الداخلي للإقامات الجامعية:**

إن القرار الوزاري رقم 42 المؤرخ في 25 جوان 1998 والمتضمن المصادقة على النظام الداخلي للإقامات الجامعية يحدد كيفية الاستفادة من الخدمات الجامعية وهو يحتوي على المواد التالية الإلتحاق بالإقامة الجامعية التزامات الإدارة، الحياة بالإقامة الجامعية، الأحكام المتعلقة بتطبيق النظام الداخلي.

**1 – الالتحاق بالإقامة:**

المادة 01: يستفيد الطالب من الإيواء حين يكون مسجلا بمؤسسة تابعة لقطاع التعليم العالي وأن يكون مستفيدا من قرار القبول بالالتحاق بالإقامة الجامعية.

المادة 02: تقدم طلبات الالتحاق بمديرية الخدمات الجامعية من طرف الطالب مرفقة بوثائق التسجيل.

المادة 03: يستفيد من الإيواء الطلبة المسجلون في المؤسسات الجامعية التابعة للتعليم العالي والبحث العلمي.

المادة 04: تنشأ على مستوى مديرية الخدمات لجنة مكلفة بدراسة طلبة الإيواء.

المادة 05: تقبل الإستفادة أو إعادة الاستفادة من الإيواء في الإقامة الجامعية.

المادة 06: لا يستفيد من الإيواء بالإقامة الجامعية تأخر دراسي يفوق سنتين وسن يتجاوز الثامنة والعشرون سنة.

**صحة المقيمين:**

المادة 08: يستفيد الطلبة من خدمات مصلحة الطب الوقائي.

المادة 09: يخضعون إلى فحوصات طبية دورية وإجبارية من مصلحة الطب بالإقامة.

**ب – مسؤولية المقيم والتزامه اتجاه الغرفة:**

المادة 10: مسؤولية الطلبة عن غرفتهم جماعة أو خبراء وعن التجزئات الموضوعية تحت تصرفهم مدة مكوثهم في الغرفة، وعندهم توقيع جرد حين دخولهم للإقامة وخروجها.

المادة 11: لا تتحمل الإدارة مسؤولية تعرض المقيمين إلى السرقة.

المادة 12: يتمكن الإدارة بالقيام بأعمال الصيانة والأمن.

المادة 13: احترام راحة وهدوء جيرانه.

المادة 16: يمنع دخول في الأحياء المختلطة الذكور على أجنحة الإناث.

المادة 17: إعلام الطالب الإدارة عند خروجه من الإقامة الجامعية نهائيا لتسوية وضعيته.

المادة 18: في حالة تغيب غير مبرر وفي حالة عدم رد الطالب على الأعذار في أجل أقساه 15 يوم يمكن للإدارة التصرف باالغرفة.

**التزامات الإدارة:**

المادة 19: ضمان السير الحسن للإقامة وتوفير أحسن الظروف الملائمة للاستقبال.

**الحياة بالإقامة الجامعية:**

**قواعد الحياة الجماعية:**

المادة 20: كل طالب مقيم يستفيد من حرية التعبير واالإعلام والتنظيم.

المادة 22: ينتخب المقيمون ممثليهم الذين يشكلون لجنة المقيمين.

المادة 22: من أجل توافق نظام الحريات الفردية التي يستفيد منها احترام قواعد الحياة الجماعية.

المادة 23: على المقيمين احترام التوجيهات الأمنية و المحافظة عليها.

مخالفات الدرجة الأولى السب والشتم والتوجه بالكلام البذيء للعمال ومن الدرجة الثانية الإخلال بالسير الحسن للإقامة الجامعية، إدخال مخدرات.

**العقوبات:**

المادة 24: إنذار شفهيي أو مكتوب من طرف مدير الإقامة أو الإقصاء المؤقت أو الطرد النهائي.

المادة 25: تنشأ لجنة تأديبية في كل إقامة جامعية.

المادة 26: يبلغ هذا النظام الداخلي في شكل ملصقات في كافة الإقامات الجامعية. ( **قانون كل الإقامات الجامعية** )

**تكيف المؤسسات الجامعية مع جائحة كوفيد 19:**

**1/ أولوية التحول الرقمي والابتكار:**

**المرحلة الأولى: تغيير مفاجئ**

تغير كل شيء بعد جائحة فيروس كورونا بما فيها لائحة الاهتمامات السابقة، وباتت أهداف أخرى في صداره سلم أولويات التعليم العالي وامتدت المرحلة الأولى للتفسير بين مارس وفيفري وأفريل وماي وركزت على تأسيس وسط اجتماعي جديد للعمل من حيث طرف التدريس والبحث والتفسيرات المرتبطة بظروف العمل في الجامعات واضطرت الجامعات سبب الإغلاق الكلي لاحتواء فيروس كورونا إلى نقل صفوفها الدراسية إلى شبكة الأنترنت لنهاية العام الدراسي كي تتضمن درجة من استمرارية

الدراسة في نظر الطلبة وأسرهم وكشف هذا التحول على الفور عمق انعدام المساواة والفجوة الرقمية بين الطلاب الذين تتوافر لديهم إمكانية الاتصال بالأنترنت والموارد التقنية لمتابعة دروسهم عن بعد وأقرانهم ممن يفتقرون إلى تلك الإمكانات، ولاحقا تجلى البعد الاقتصادي للأزمة على الجامعات التي تواجه بعضها أزمات مالية نظرا لتراجع أعداد الطلاب الملتحقين بها وخصوصا من الأجانب وتخفيض صعوبات الدراسة.

ولكن بعض الدول سرعان ما شرعت في إجراءات التصدي للخسائر قصيرة المدى التي تواجهها الجامعات وفي الوقت نفسه استفادت العديد من منصات التعليم الالكتروني المفتوح من التحول إلى التعليم عن بعد وطرحت جزءا من دوراتها بشكل مجاني للجمهور كبديل مؤقت للطلبة الذين توقفت جامعاتهم، وارتفع عدد الملتحقين بدورات زيادة الأعمال والتكنولوجيا ومهارات البيانات بشكل ملحوظ خلال الأشهر القليلة الماضية.

**2 – المرحلة الثانية: التكيف**

بدأت المرحلة الثانية من ماي حتى ديسمبر وأدى الترتيب الداخلي إلى تعزيز القدرات التكنولوجية للأزمة للتعليم عن بعد، الأمر الذي سمح لأعضاء التدريس بتحسين أساليب التدريس وبهذه الطريقة تأقلمت مختلف عناصر العملية التعليمية، بما فيها المقررات وطرق التقييم وموارد الدعم بالإضافة إلى الأدوات التكنولوجية لتمكين التفاعل الافتراضي في صفوف الدراسة كما ازدادت إمكانية اندماج الجامعات وشركات التكنولوجيا في ظل الضغوط الاقتصادية واضطرت بعض المؤسسات التعليمية الصغيرة والمتوسطة للتوقف كما برزت قضية منع الطلبة الدوليين من السفر وعواقب ذلك على الأفراد والمؤسسات في ضوء تجميد بعض الدول إصدار تأشيرات الدخول.

**3 – المرحلة الثالثة: إعادة ترتيب الأمور**

بدأت المرحلة الحالية من شهر يوليو وركزت خلالها الجامعات على المهام الإدارية والتنظيمية وإعادة ترتيب أمورها الداخلية، ويجري حاليا تجميع البيانات وإتاحتها بشكل مركزي ومعالجة كل حالة على حدة وخصصت فرق عمل مسؤولة عن النظافة العامة وتتبع الإصابات والتشخيص في الحرم الجامعي بالإضافة إلى الموارد التكنولوجية للمختبرات وغرف الدراسة وفي الوقت نفسه يستمر التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس.

**خلاصة الفصل:**

لقد نظرنا في هذا الفصل إلى معرفة المؤسسات الجامعية من حيث خصائصها ووظائفها ومقوماتها وهيكلتها ومن خلال هذا الفصل تبين أن للمؤسسات الجامعية أهمية كبيرة وتتميز بخصائص تنظيمية وبيداغوجية ذات خصوصية تميزها على باقي المؤسسات الأخرى، كما يجعلها المؤسسة الهينة لتخريج كوادر التي كلف بباقي مؤسسات المجتمع.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع :

## الإجراءات المنهجية للدراسة .

تمهيد.

الدراسة الاستطلاعية.

منهج الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة.

حدود الدراسة.

أدوات الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

**تمهيد :**

بعد إنجازنا للجانب النظري و الذي تضمن عدة معلومات و مفاهيم حول الضغوط النفسية و بعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية كان لازما علينا، بعد هذا الجهد تطرق إلى الجانب الميداني الذي ويدعم صدق فرضيتنا و يحل الإشكال المطروح و الذي صغنا فيه أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، بداية من الدراسة الاستطلاعية و حدود الدراسة و منهج الدراسة و الأدوات المستعملة والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

**1- الدراسة الإستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة تسبق الدراسة الميدانية فهي الخطوة الأولية التي لابد منها و مفتاح نجاح الدراسة الأساسية تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية تنتمي لنفس مجتمع الدراسة التي تنتمي إليها العينة الأساسية.

- **وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تختلف عينة الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من الطلبة الين يزاولون دراستهم بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية علوم التكنولوجيا. و المنتمين لمستوى السنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر و قد تم اختيار هذين المستوين نظرا لأنهما من أهم مراحل الدراسة الجامعية و لأنهم سيقبلون على إعداد مذكرات التخرج، حيث يتعرض الطلبة في هذه المرحلة أو الفترة إلى ضغوط لكونهم سيقبلون يوما ما على التخرج.

- **أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

تمثلت فيما يلي:

- التعرف المبدئي على مجتمع الدراسة و الذي كان خلال شهر ماي من العام الدراسي 2020-2021.
- الاحتكاك بمجتمع الدراسة من أجل اختيار العينة الأساسية و ضبطها و تطبيق المقاييس الخاصة بمتغيرات البحث و المتمثلة في الضغط النفسي كمتغير مستقل على بعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية .

- **نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

- التأكد من وجود عينة الدراسة و إمكانية تطبيق أدوات عليها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية و المتمثلة في الصدق و الثبات و هي مبنية وفق أداة الدراسة لمقياس الضغوط النفسية.

**2- منهج الدراسة:**

يعتبر المنهج من أساسيات البحث العلمي فهو الطريقة التي يتبعها الباحث للوصول إلى الغرض المنشود انطلاقا من طبيعة المشكلة التي يريد دراستها أو هو الخطة العامة أو الإطار الذي يمارسه الباحث لتحقيق أهدافه

**( ربحي مصطفى عليان، 2000، ص 37).**

ومناهج البحث العلمي عديدة و تختلف باختلاف موضوع مشكلة البحث ونظرا لطبيعة الموضوع و المشكلة التي نحن بصدد دراستها فإننا نعتمد على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر أحد المناهج الخاصة بالبحث العلمي فهو يقوم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع. و يصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيرا كيفيا أو كميا، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة و يوضح خصائصها، أما التغيير الكمي فيقدم وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها و درجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى

و المنهج الوصفي التحليلي عن طريقه يمكن للباحث أن يضع الظواهر المختلفة في المقارنة بين الظواهر المتشابهة، حيث يمكن تجميع البيانات المختلفة عن الفروق و المتشابهات بيت تلك الظواهر وهي أهم المميزات التي تميز المنهج الوصفي التحليلي عن غيره من المناهج العلمية.

**( محمد بوفاتح، 2005، ص 30).**

**3- مجتمع عينة الدراسة الأساسية:**

- **مجتمع الدراسة:** هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث.

يتكون المجتمع الأصلي في هذه الدراسة من جميع طلبة السنة الثانية و السنة الأولى ماستر بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية التكنولوجيا بجامعة الدكتور يحي فارس بالمدية للعام الجامعي 2020-2021

- **عينة الدراسة:** هي جزء من مجتمع البحث أو الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية. وهي تعتبر الجزء من الكل بمعنى أنه نأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون مماثلة لمجتمع البحث.

شملت عينة الدراسة طلبة السنة الثانية ليسانس والسنة الأولى ماستر والمتمثلة في 100 طالب وطالبة يدرسون بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم التكنولوجيا بجامعة الدكتور يحي فارس بالمدية و المختارين بطريقة عشوائية طبقية حسب المتغير الجنس و التخصص نظام الإقامة. والمستوى الدراسي.

**الجدول رقم (01) يبين توزيع عينة الدراسة.**

| المتغيرات | العينة | العدد | النسبة المئوية % |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| الجنس | الذكور | 28 | %28 |
| | الإناث | 72 | %72 |
| التخصص | علوم إنسانية و اجتماعية | 67 | %67 |
| | علوم تكنولوجيا | 33 | %33 |
| نمط الإقامة | خارجي | 69 | %69 |
| | داخلي | 31 | %31 |
| المستوى الدراسي | ليسانس | 56 | %56 |
| | ماستر | 44 | %44 |
| المجموع | | 100 طالب | %100 |

**4- حدود الدّراسة:**

تمثلت حدود الدّراسة في:

- **الحدود الموضوعية:** تناولت الدراسة الحالية موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية في ظل جائحة كوفيد-19.
- **الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة على كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية و كلية علوم التكنولوجيا في جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية.
- **الحدود الزمانية:** طبقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2020-2021 خلال شهر أفريل.
- **الحدود البشرية:** تمثلت الدراسة في طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و طلبة كلية العلوم التكنولوجية لسنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر.

**5-أدوات الدراسة:**

من أجل فهم موضوع الدراسة وبنائها في سياقها الصحيح كان من البديهي أن نعتمد في ذلك على أدوات من أجل الوقوف على كل جوانب الظاهرة وتحليلها و التحديد الدقيق لمتغيرات الدراسة و نتائجها و بناء على ذلك تم الاعتماد على مقياس الحجار و دخان لقياس الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

- **مقياس الضغط النفسي:**

**التعريف بالمقياس:** هو مقياس ينسب إلى الباحثان بشير إبراهيم الحجار و نبيل كامل دخان تم بناؤه سنة 2005 لقياس الضغط النفسي ولدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، يتكون من 60 عبارة موزعة على ثلاثة بدائل ( تنطبق دائما ، تنطبق أحيانا ، تنطبق نادرا) وكانت العبارة مقسمة وفق الأبعاد التالية:

الجدول رقم (02) يوضح أبعاد مقياس الضغط النفسي.

| أبعاد المقياس | ضغوط أسرية | ضغوط مالية | ضغوط دراسية | ضغوط شخصية | ضغوط اجتماعية | ضغوط جامعية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| عدد العبارات | 11 | 11 | 09 | 09 | 10 | 10 |

**كيفية بناء المقياس في الدراسة الأصلية.**

بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية و النفسية و الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة فلسطين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي، قام الباحثان الحجار و دخان باستخدام الاستبانة الحالية من خلال تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسية التي شملت عليها الإستبانة.

- اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.
- إعداد الإستبانة في صورتها الأولية و التي شملت 60 فقرة.

**حساب الشروط السيكومترية لمقياس الضغط النفسي في الدراسة الأصلية.**

**1) صدق المقياس:** لقد تم حساب الصدق بطريقتين :

**أولا: صدق المحكمين.**

تم عرض الإستبانة على (8) من المحكمين التربويين و النفسيين من الجامعة الإسلامية بغزة وغيرها، و بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف و تعديل و صياغة بعض الفقرات و خاصة تلك التي لا تتناسب صياغتها مع خصائص العينة، و قد تم اعتماد الفقرة التي أجمع عليها خمسة من المحكمين الثمانية فقد بلغ عدد فقرات الاستبانة بعد صياغتها النهائية 60 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد حيث أعطى لكل فقرة وزنا مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائما ، تنطبق أحيانا، تنطبق نادرا) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين ( 60–180).

**ثانيا:صدق الاتساق الداخلي.**

قام الباحثان الحجار و دخان بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 80 طالب و طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، و تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبانة و الدرجة الكلية للاستبانة و كذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة و الدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي إليه و ذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاستبانة ما بين (0.252) و (0.731) و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ( 0.05،0.01)و هذا ما يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبانة و المجالات الأخرى و كذلك كل مجال بالدرجة الكلية للاستبانة و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (03) يوضح ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية.

| الأبعاد | ضغوط | أسرية | مالية | دراسية | شخصية | اجتماعية | جامعية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ضغوط | 1.000 | | | | | | |
| أسرية | 0.750 | 1 | | | | | |
| مالية | 0.724 | 0.618 | 1 | | | | |
| دراسية | 0.644 | 0.225 | 0.235 | 1 | | | |
| شخصية | 0.788 | 0.569 | 0.440 | 0.542 | 1 | | |
| اجتماعية | 0.872 | 0.605 | 0.542 | 0.543 | 0.700 | 1 | |
| جامعية | 0.517 | 0.89 | 0.154 | 0.415 | 0.199 | 0.390 | 1 |

**2) ثبات المقياس.**

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة الإستطلاعية و ذلك باستخدام طريقتين، معامل ألفا كرونباخ، و التجزئة النصفية.

**أولا: طريقة التجزئة النصفية.**

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث أحتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الاستبانة و كذلك درجة النصف الثاني من الدرجات و ذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معامل سبيرمان وبراون و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (04) يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة و كذلك الاستبانة ككل قبل التعديل و معامل الثبات بعد التعديل.

| الأبعاد | عدد الفقرات | معامل الإرتباط قبل التعديل | معامل الإرتباط بعد التعديل |
|---|---|---|---|
| الضغوط الأسرية | 11 | 0.789 | 0.790 |
| الضغوط المالية | 11 | 0.569 | 0.603 |
| الضغوط الدراسية | 09 | 0.486 | 0.499 |
| الضغوط الشخصية | 09 | 0.762 | 0.766 |
| الضغوط الاجتماعية | 10 | 0.511 | 0.676 |
| الضغوط الجامعية | 10 | 0.644 | 0.783 |
| الدرجة الكلية | 60 | 0.794 | 0.885 |

**تعليق:**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل مرضية و أن معامل الثبات الكلي (0.885) و هذا ويدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تسمح بتطبيقها على عينة الدراسة.

**ثانيا: طريقة ألفا كرونباخ.**

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات و ذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة حيث تم الحصول على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الاستبانة و كذلك للاستبانة ككل و الجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (05) يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة و كذلك الاستبانة ككل.

| الأبعاد | عدد الفقرات | معامل ألفا كروتياخ |
|---|---|---|
| الضغوط الأسرية | 11 | 0.801 |
| الضغوط المالية | 11 | 0.781 |
| الضغوط الدراسية | 09 | 0.617 |
| الضغوط الشخصية | 09 | 0.763 |
| الضغوط الاجتماعية | 10 | 0.695 |
| الضغوط الجامعية | 10 | 0.759 |
| الدرجة الكلية | 60 | 0.908 |

**تعليق :**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة و أن معامل الثبات الكلي هو (0.908) و هذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثين إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

**النسخة النهائية للمقياس في الدراسة الأصلية.**

لقد استعنا ب 21 عبارة من أصل 60 عبارة منها المقياس و تم الاستغناء عن العبارات المتبقية التي لا تخدم دراستنا.

**الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي في الدراسة الحالية.**

**1) صدق المقياس**

**أولا: صدق المحكمين.**

تم عرض الاستبانة على 5 أساتذة من المحكمين التربويين و النفسانيين من جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية، و بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف و تعديل و صياغة بعض الفقرات و خاصة تلك التي لا تتناسب صياغتها مع خصائص العينة. و قد تم اعتماد الفقرة التي أجمع عليها ثلاثة من الأساتذة المحكمين و قد بلغ عدد فقرات الاستبانة بعد صياغتها النهائية 21 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي ( تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، تنطبق نادرا) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية.

**ثانيا: صدق الإتساق الداخلي.**

قمنا بالتحقيق من صدق الإتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 30 طالب و طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، فقد تم حساب معامل ترابط كل بند مع المقياس الكلي و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (06) يبين ترابط كل بند مع المقياس الكلي.

| رقم البند | معامل الإرتباط |
|---|---|
| 1 | 0.78 |
| 2 | 0.77 |
| 3 | 0.65 |
| 4 | 0.67 |
| 5 | 0.71 |

| | |
|---|---|
| 6 | 0.68 |
| 7 | 0.66 |
| 8 | 0.62 |
| 9 | 0.67 |
| 10 | 0.81 |
| 11 | 0.81 |
| 12 | 0.76 |
| 13 | 0.78 |
| 14 | 0.77 |
| 15 | 0.65 |
| 16 | 0.65 |
| 17 | 0.67 |
| 18 | 0.7 |
| 19 | 0.71 |
| 20 | 0.77 |
| 21 | 0.82 |

**تعليق:**

يتضح من خلال الجدول السابق أن القيم الارتباطية تراوحت بين 0.6 كأدنى حد و 0.83 كأعلى حد و هي قيمة دالة إحصائيا مما يعني وجود اتساق داخلي في البنود و بين المقياس الكلي.

**2) ثبات المقياس.**

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة واحدة و المتمثلة في:

**طريقة التجزئة النصفية:**

تم تقسيم العينة الاستطلاعية على مجموعتين من أصل 30 فردا أي كل مجموعة تضم 15 فردا و قمنا حساب معامل الترابط باستخدام بيرسون بينهما و تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (07) يبين معامل الترابط بين المجموعتين.

| نوع الإجراء لمقياس التوجيه المدرسي | العدد | المتوسط الحسابي | قيمة الارتباط | الدلالة الإحصائية | | المؤشر |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 0.05 | 0.01 | |
| المجموعة الأولى | 15 | 39.4 | 0.6 | دال | | 0.036 |
| المجموعة الثانية | 15 | 41.2 | | | | |

**تعليق:**

يتضح من الجدول السابق أن قيمة الارتباط 0.6 بين المجموعة الأولى و المجموعة الثانية لمقياس الضغوط النفسية و كانت قيمة المؤشر 0.036 و هي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0.05 و منه وجود ترابط دال احصائيا بين نتائج المجموعة الأولى و نتائج المجموعة الثانية أي وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده.

**5- أساليب التحليل الإحصائي المستعملة:**

لكل بحث علمي تقنيات خاصة به و نظرا لطبيعة بحثنا هذا قمنا باستخدام مجموعة من التقنيات الإحصائية عن طريق برنامج الإحصاء SPSS و هو برنامج للبيانات. و يقوم هذا البرنامج بإدخال المعطيات في جهاز الإعلام الآلي و ذلك لدراسة مستوى الارتباط و الفروق و لقد تم الاستعانة بالتقنيات الإحصائية التالية:

**1) أدوات الإحصاء الوصفي:**

- **المتوسط الحسابي:**

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا و هو أحد مقاييس النزعة المركزية يعني بمدى انتشار الدرجات في الوسط كما يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها و اقترابها من الوسط و يعرف بأنه مجموع قيم التوزيع مقسوم على عددها.

- **الانحراف المعياري:**

يعتبر من أهم مقاييس التشتت. و يعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، و يفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد أي مدى انسجام العينة.

**( عبد الرحمن عيسوي، 1999 ، ص 169)**

**2) أدوات الإحصاء الاستدلالي:**

نستطيع عن طريق الإحصاء الاستدلالي اختبار مدى تحقق فرضيات الدراسة أو عدم تحقيقها و استعملنا في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

- **معامل ارتباط بيرسون:**

هو المعامل الذي يصف العلاقة بين المتغيرين.

- **اختبار "ت" لدلالة الفروق T.Test**

هو المعامل الذي يقوم بدراسة الفروق بين المتغيرين الضغوط النفسية و المتغيرات الشخصية و الاجتماعية ( الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، و نظام الإقامة).

وأخيرا تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) بواسطة الإعلام الآلي لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

# الفصل الخامس:

## عرض و تحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1) عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.

2) عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.

3) عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.

4) عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة.

5) عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة.

**تمهيد:**

بعد التطرق إلى الفصل الرابع و الذي تضمن الإجراءات الميدانية للدراسة، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض و تحليل أهم النتائج المتحصلة عليها في هذه الدراسة.

**1) عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى.**

تنص الفرضية الأولى على أن: مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كوفيد-19 مرتفع.

**الجدول رقم (08)** يبين مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة.

| المتغيرات | العينة | العدد | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | قيمة "ت" | الدلالة المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضغوط | ضغوط المشاهدة | 100 | 40.74 | 6.42 | 12 | 0.00 | دال عند0.001 |
| | الضغوط النظرية المرتفعة | 28 | 49 | 0 | | | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة أن مستويات الضغوط النفسية تمثلت في:

- 21 أقل من 35 مستوى منخفض.
- تساوي 35 إلى أقل من 49 مستوى متوسط.
- تساوي أو أكثرمن 49 ضغط مرتفع.

و منه فإن اختبار الفروق بين الدرجات المشاهدة تساوي y=40.47 و الدرجة الفاصلة للارتفاع هي x=49 و كانت قيمة "ت" المحسوبة( T=12)

الدلالة المعنوية α= 0.00 و هي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0.01 و منه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفرق المشاهدة على متغير الضغوط النفسية لها دلاله إحصائيا و لا نفوذ للصدفة بل الإجراءات البحث و يمكن اعتمادها و تعميمها و يمكن القول أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط مقارنة بالدرجة الفاصلة للضغوط المرتفعة و رفض الفرضية الصفرية.

نستنتج بأن مستوى الضغوط النفسية متوسط لدى الطلبة أو أفراد العينة الكلية و يعزى ذلك نظرا لكون أن طلبة الجامعة يعانون من ضغوطات نفسية مقبولة منها ضغوطات الأولياء و التي تتمثل في الضغط عليهم في الدراسة بهدف تحصيل نتائج جيدة، و يمكن تفسير الدرجة المتوسطة بإرجاعها إلى الإجراءات المتخذة في ظل جائحة كوفيد-19 مثل: تقسيم عدد الطلبة داخل القسم إلى فوجين ، تخفيض الدروس الحضورية و تقليص عدد الساعات حيث أصبحت ساعة واحدة لكل حصة بعد ا كانت ساعة ونصف في الأعمال النظرية و التطبيقية 45 دقيقة، بالإضافة إلى أن المؤسسات الجامعية اتخذت تدابير مكثفة لمنع و حماية جميع الطلبة و الموظفين من الإصابة بهذا المرض، و اضطر أعضاء هيئة التدريس في الانتقال من التعليم وجها لوجه إلى منصات التعليم عن بعد من خلال المحاضرات المسجلة أو إرسالها في أقراص.

وهذه الدراسة الحالية اختلفت مع دراسة بورقاق سميرة ( 2008) التي بينت أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع.

و عليه تحققت الفرضية التي مفادها أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كوفيد-19 مرتفع.

**2) عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:**

تنص الفرضية الثانية على أنه: يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

الجدول رقم (09) يبين الفروق في متغير الجنس على متغير الضغوط النفسية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

| المتغير | العينة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | الدلالة المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | الذكور | 28 | 41.64 | 7.38 | 0.8 | 0.3 | غ دال |
| | الإناث | 72 | 40.39 | 6.02 | | | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة "ت" المحسوبة (T=0.8) و الدلالة المعنوية 0.3 =α وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة 0.05 و منه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير الضغوط النفسية ليس لها دلالة احصائيا، و تعود للصدفة و ليس لإجراءات البحث، و لا يمكن اعتمادها و رفض الفرضية البديلة.

نستنتج بأنه لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس و نفسر ذلك بأن الضغوط النفسية كظاهرة عامة ممكن أن يعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكرا أو أنثى، فقد أصبح الذكور و الإناث يتعرضون لنفس الضغوطات خاصة و أنهم يدرسون في مكان واحد يتميز بنفس الخصائص و المميزات، و كل منهم يعيش نفس المرحلة الدراسية و ألا و هي الدراسة في الجامعة و مع نفس الأساتذة بالإضافة إلى أنهم يدرسون نفس المنهاج ولديهم نفس الالتزامات الدراسية مثل الواجبات المنزلية و البحوث و الامتحانات.

كما أن معظم الطلبة يحتكون مع بعضهم البعض ويتطلعون لنفس الأهداف و يشتركون في نفس الاهتمامات و الانشغالات كل هذا قد يجعل نظرتهم لمواضيع البيئة الجامعية متقاربة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة شعبان (1995) و المتمثلة في عدم وجود فروق دالة بين متوسطي الجنسين في كل من الأساليب الإقدامية و الإدماجية و تشابهت كذلك مع دراسة كلوروينات (2006) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في درجة المشكلات وفقا لمتغيرات الجنس.

وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة هيثم محمد النادر و آخرون (2014 )في أنه توجد فروق بين كل من الذكور و الإناث في الضغط النفسي وكذلك مع دراسة الزيود (2006) والتي توصل فيها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

وعليه لم تتحقق الفرضية التي مفادها أنه يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

**3) عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:**

تنص الفرضية الثالثة على أنه: يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و طلبة كلية علوم التكنولوجيا.

**الجدول رقم (10)** يبين الفروق حسب متغير التخصص على متغير الضغوط النفسية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

| المتغير | العينة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | الدلالة المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التخصص | علوم انسانية و اجتماعية | 67 | 40.6418 | 6.15138 | 0.2 | 0.8 | غ دال |
| | علوم تكنولوجيا | 33 | 40.9394 | 7.02202 | | | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة "ت" المحسوبة (T=0.2) و الدلالة المعنوية α=0.8 وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة 0.05 و منه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة بين التخصصات ( العلوم الإنسانية و الاجتماعية و علوم التكنولوجيا) على متغير الضغوط النفسية ليس لها دلالة إحصائيا، ز نفوذ للصدفة و ليس الإجراءات البحث و لا يمكن اعتمادها، و رفض الفرضية البديلة.

نستنتج بأنه لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و بين طلبة كلية علوم التكنولوجيا ونرجع ذلك لعملية توجيه أصحب المعدلات العليا في البكالوريا يوجهون إلى تخصص التكنولوجيا ويكون ذلك برغباتهم مما يجعلهم يتكيفون مع متطلبات هذا التخصص وهذا ما يجعلهم متساوين مع طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية التي هما نظريا أقل جهد أكادميا مما يسهل على الملتحقين بها التكيف معها ومع جميع متطلباتها و يكون ذلك برغباتهم مما يجعلهم يتكيفون مع متطلبات هذا التخصص و هذا ما يجعلهم متساوين مع طلبة كلية علوم إنسانية و

اجتماعية التي هما نظريا أقل جهد أكاديميا مما يسهل على الملتحقين بها التكيف معها و مع جميع متطلباتها.

و قد جاءت نتائج الدراسة الحالية متشابهة مع دراسة مريم (2007 )التي نصت في عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين تخصصات الإرشاد النفسي و التربية و علم النفس و التربية.

وكذلك دراسة الخزاعلة (2013 )التي أظهرت عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص ( علمي، إنساني) في انتشار المشكلات الأكاديمية بين الطلبة.

و تطابقت مع دراسة سليمان و الصمادي (2008 )في عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي) في طبيعة المشكلات الأكاديمية.

فيما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة الناجم ( 2002) التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة المشكلات تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي).

و عليه لم تتحقق الفرضية التي مفادها أنه يوجد اختلاف بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و طلبة كلية علوم التكنولوجيا.

**4) عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.**

تنص الفرضية الرابعة على أنه: يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة ( الداخلي، الخارجي).

**الجدول رقم (11)** يبين الفروق حسب متغير نظام الإقامة على متغير الضغوط النفسية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

| المتغير | العينة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | الدلالة المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **نظام الإقامة** | خارجي | 69 | 40.0145 | 5.74582 | 0.6 | 0.5 | غ دال |
| | داخلي | 31 | 40.1290 | 7.77921 | | | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة "ت" المحسوبة ( T=0.6) و الدلالة المعنوية 0.5= $\alpha$ و هي قيمة أكبر من القيمة الحرجة 0.05 و منه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة بين نمط الإقامة ( الداخلي، الخارجي) على متغير الضغوط النفسية ليس لها دلالة إحصائيا و تعود للصدفة و ليس لإجراءات البحث و لا يمكن اعتمادها و رفض الفرضية البديلة.

نستنتج بأنه لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير نظام الإقامة، و نرجع ذلك إلى أن التلاميذ الخارجيين يوجد لديهم مستوى عالي من الضغوط نظرا لبعض الانشغالات التي تواجههم داخل الأسرة مثل الالتزامات و الواجبات المنزلية هذا ما يزيد من شدة الضغوط النفسية لديهم زيادة إلى الضغوطات الجامعية المتمثلة في كثرة الدروس.

كما أن الداخليين لديهم نوع من الاستقلالية داخل الإقامة نظرا لعدم تكليفهم بأمور المنزل ، لكن هذا لا يعني أنهم لا يواجهون ضغوطات لأنهم أيضا لدهم قوانين داخل الإقامة تلزمهم بأداء واجباتهم

المدرسية و المراجعة في أوقات معينة بالإضافة إلى سوء العلاقات داخل الإقامة الجامعية وعدم القدرة على التفاهم بين الطلبة داخل الغرفة خاصة إذا كانت فيها أكثر من 3 طلبة و كذلك عدم القدرة على المراجعة للامتحانات كل هذا ينجم عنه ضغوطات عالية . وبالتالي يمكن القول أن كل من الداخليين و الخارجيين يعانون من ضغوطات نفسية لكنهم يختلفون في مصدر هذه الضغوطات .

وعليه لم تختلف الفرضية التي مفادها أنه يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير نظام الإقامة.

**5) عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة.**

تنص الفرضية الخامسة على أنه: يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس وطلبة السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية.

**الجدول رقم (12)** يبين الفروق حسب متغير المستوى الدراسي على متغير الضغوط النفسية باستخدام اختيار"ت" لعينتين مستقلتين.

| **المتغير** | العينة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | الدلالة المعنوية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **المستوى الدراسي** | ليسانس | 56 | 38.9643 | 6.16136 | 3.5 | 0.01 | دال عند 0.01 |
| | الماستر | 44 | 43.3810 | 5.85163 | | | |

نلاحظ خلال الجدول رقم (12) أن قيمة "ت" المحسوبة (T=3.5) والدلالة المعنوية 0.01 =α وهي قيمة تساوي القيمة الحرجة 0.01 و منه قبول الفرضية البديلة التي معادها أن الفروق المشاهدة بين نمط المستوى الدراسي ليسانس و ماستر على متغير الضغوط النفسية لها دلالة إحصائيا و

لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث و يمكن اعتمادها و تعميمها ، و يمكن القول أن مستوى الماستر لديهم درجات أعلى في الضغوط النفسية مقارنة بالليسانس و رفض الفرضية الصفرية.

نستنتج بأنه يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس وطلبة سنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية و هذا راجع إلى أن الاختلاف الموجود بين خصائص العينة في إنجاز الطلبة للبحوث والواجبات و كذلك المشاركة في النوادي الطلابية التي يطالب الطلبة بإنجازها أثناء الدراسة الجامعية، كما أن نوعية إدراك الطالب الجامعي لهذه الضغوط و كيفية التعامل معها في مستوى ليسانس يختلف عن الطالب في مستوى الماستر بالإضافة إلى الاختلاف الموجود في إنجاز مذكرات التخرج فمثلا في مستوى ليسانس تكون المذكرات على شكل بحث صغير يقدم للإرادة أو الأستاذ المشرف دون إجراء مناقشة.

أما في مستوى الماستر فهي تختلف عن مستوى ليسانس، فإنجاز المذكرات في هذا المستوى يعتمد على المنجية الصحيحة دون أخطاء و تقدم للأستاذ المشرف و لجنة المناقشة من أجل تقييمها.

و تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سليمان و الصمادي (2008) التي أوضحت بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة المشكلات الأكاديمية تعزى لمتغير المستوى الدراسي ( سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).

و تشابهت أيضا مع دراسة الناجم (2002) في وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في درجة المشكلات حسب المستويات الدراسية.

و اختلفت مع دراسة كلورونيات (2006) في عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة المشكلات وفقا لمتغيرات المستوى الدراسي.

و مع دراسة الزيود (2006) في عدم وجو فروق ذات دلالة إحصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزى إلى المستوى الدراسي.

و عليه تحققت الفرضية التي مفادها أنه يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و طلبة السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية.

**الإستنتاج العام:**

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة و كذلك إلى معرفة درجة الضغوط النفسية لدى هؤلاء الطلبة حسب متغير الجنس، المستوى الدراسي، التخصص، نظام الإقامة.

و التي شملت عينة متكونة من 100 طالب و طالبة من مستوى السنة الثانية ليسانس و مستوى السنة الأولى ماستر بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية علوم التكنولوجيا بجامعة المدية.

و قد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي و استخدمنا مقياس الضغوط النفسية للباحثان البشير إبراهيم الحجار و نبيل كامل دخان و هذا قصد إثبات فرضياتنا المصاغة على الشكل التالي:

- مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد-19 متوسط.
- يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية علوم التكنولوجيا.
- يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.
- يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة ( الداخلي – الخارجي ).
- يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية.

و من خلال النتائج المتحصل عليها تم الوصول إلى ما يلي:

- مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد-19 متوسط.
- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية وطلبة كلية علوم التكنولوجيا.

- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.
- لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب نظام الإقامة ( الداخلي – الخارجي ).
- يوجد اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس و طلبة السنة الأولى ماستر في درجة الضغوط النفسية.

# خاتمة عامة

**خاتمة عامة :**

تتمحور هذه الدراسة ضمن الدراسات التربوية، بحيث عالجت موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية، و هي بذلك تمس أهم عنصر و هو الطالب لذا وجب البحث في المصادر و الأسباب التي تشكل مصدر الضغوط النفسية بهدف التخفيف منها و معالجتها، و بعد تطرقنا للأطر النظرية و الميدانية. نخلص إلى أن الدراسة الحالية توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة جاء متوسط، و أن عدم وجود اختلاف في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس و التخصص و نظام الإقامة ما عدا المستوى الدراسي.

و هذا ما يؤكد على أن الإجراءات المتبعة من طرف وزارة الوصية لم تسبب بضغوط نفسية عالية على الطلبة، مما نتوقع بأن هذه المرحلة لا تؤثر كثيرا على تحصيل الطلبة وعليه نقترح بعض الاقتراحات التالية للطلبة و المنشغلين بالمؤسسات الجامعية و المتمثلة فيما يلي:

- إجراء دورات أو منتديات داخل المؤسسة التربوية لمحاولة التخفيف من شدة الضغوط النفسية.
- إجراء المزيد من البحوث و الدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية على باقي الكليات و الجامعات الجزائرية.
- إجراء دراسات أخرى على طلبة الجامعة تتناول متغيرات أخرى ذات علاقة.
- الاهتمام بالجانب النفسي و التربوي للطلبة و التقريب بينهم و بين الأساتذة داخل الحجرات الدراسية.
- عمل برامج إرشادية بحيث تركز هذه البرامج على التخفيف من مستوى الضغوط النفسية.
- معالجة الضغوط النفسية و تقليلها لدى الطلبة و رفع مستوى النجاح لديهم.
- تفعيل المرافقة و المتابعة النفسية داخل المؤسسات و دور الإقامات الجامعية.

# قائمة المراجع

**قائمة المراجع :**

## 1- الكتب و المعاجم:

1- أحمد عبد المطيع الشخانبة ،(2010)، التكيف مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية ، الطبعة الأولى ، الجامعة الأردنية.

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

3- بوثلجة غياث ، (2006)، التربية و التعليم بالجزائر، دار الغرب للنشر و التوزيع.

4- جبران مسعود، معجم الرائد، الطبعة 7، العلم للملايين، بيروت، لبنان.

5- جمعة السيد يوسف، (2007)، إدارة الضغوط، مركز لاكوين للدراسات العليا و البحوث في العلوم الهندسية، الطبعة الأولى، القاهرة.

6- 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، جامعة عين شمس، عمان.

7- ربحي مصطفى عليان، مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق ،الطبعة الأولى، دار النشر و التوزيع ،عمان.

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

9- عبد الحميد محمد شاذلي، (2001)، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، الطبعة الثانية، المكتبة الجامعية الإسكندرية

10- عبد الرحمان عيسوي، ( 1999)، القياس والتجريب في علم النفس و التربية، دار المعرفة الجامعية.

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

**2- المقالات و المجلات:**

12- الخزاعلة، ( 2013)، المشكلات الأكاديمية التي تواجه طلبة العلوم والآداب بجامعة نجران في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية، المجلد 21 ، العدد الثاني.

13- سعاد العاتي ، ( 2019 ) ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربوية بدنية مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ( الجزائر ).

14- 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 ، العدد 109 .

15- شايع عبد الله مجلي، ( 2011) ، الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة – مجلة جامعة دمشق، المجلد، 27.

16- العامري ، ( 2003 )، المشكلات الأكاديمية لدى الطلاب جامعة الإمارات المتحدة ، مجلة كلية التربوية ، جامعة الإمارات ، المجلد 20 ، العدد 18.

17- عبد الله الضريبي ، ( 2010 )، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم دمشق ، مجلة جامعة دمشق ، كلية التربية ، المجلد 26 ، العدد الرابع .

18- عمر محمد عبد الله خرابشة ، ( 2009 ) ، مصادر الضغوط لدى المعلمين و المعلمين في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقان في الأردن ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية ، المجلد الأول ، العدد الثاني .

19- عمر محمد، ( 2017)، مجلة علوم الإنسان و المجتمع العدد 23.

20- كلورونيات ، ( 2006 )، المشاكل الدراسية لدى جامعة الخليل و علاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعية الخليل للبحوث ، المجلد الثاني ، العدد الثاني .

21- مجذوب أحمد محمد قمر ، (2016) ، الصحة النفسية و الذكاء الوجداني و علاقتها ببعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية – مجلة العلوم النفسية و التربوية العدد الأول –

22- محمد بلقاسم، ( 2016) ، الضغوط النفسية و علاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثاني مجلة العلوم النفسية و التربوية، جامعة وهران الجزائر، العدد الأول.

23- مصطفى مفتاح الشقماني ،( 2006) ، أحداث الحياة و الضغوط النفسية و دورها في الإصابة بالأمراض السرطانية، مجلة ساتل، جامعة 7 أكتوبر، كلية الأداب مصراتة، ليبيا.

24- المطالقة ، ( 2010 ) ، المشكلات الأكاديمية التي تواجه طلبة العتبة الجامعية – مجلة المؤتة للبحوث والدراسات ، جامعة مؤتة ، المجلد 25 العدد الرابع.

25- منى الحموي ، ( 2010 ) ، التحصيل الدراسي و علاقته بمفهوم الذات ، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس ، مجلة جامعة دمشق كلية التربية ، المجلد 26 .

26- الناجم سعد ، ( 2002 ) ،المشكلات التي تواجه طلاب و طالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل ، المجلة العلمية بجامعة الملك فيصل المجلد الثالث ، العدد الأول.

**3- رسائل الماجستير و الدكتوراه :**

27- أمال بوروبة ، ( 2012 ) ،مدى مساهمة الأخصائي النفساني العيادي الممارس بالمؤسسة العقابية في إدارة الضغط النفسي لدى المساجين ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .

28- الحربي مصطفى عبد الله ،( 1986)، دور الإدارة المدرسية في برنامج التوجيه و الإرشاد الطلابي في المرحلة المتوسطة رسالة مقدمة لنيل ماجستير بالمنطقة الغربية أم القرى.

29- خضراوي نبيل، (2016)، علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج، دراسة ميدانية بمعهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة محمد بوضياف.

30- زاوبلية علي، غويين عيسى، (2017)، الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة زيان عاشور، الجلفة.

31- زايدي باية ، ( 2011 ) ، علاقة الضغط النفسي بمعدل خلايا المناعية لدى المصابين بالسرطان ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة مولود العمري ، تيزي وزو .

32- زهاني أسماء، (2014)، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

33- سامي عبد القادر،(2008 ) ، مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة الجزائر .

34- سعاد مخلوف ، ( 2006 )، الضغط النفسي و مدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم ، جامعة الأخوة منتوري ، قسنطينة .

35- شاهد يوسف ياغي ، ( 2006 )، الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة و علاقتها بالصلابة النفسية ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، الجامعة الإسلامية، بغزة .

36- شذى عبد الباقي العجيلي، (2005)، دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق و نظائرهم في الأردن، كلية التربية ابن الرشد، جامعة بغداد.

37- صادق عبد الحسن، ( 2011 )، الضغوط النفسية و علاقتها بالدعاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن و الجزائر، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الجزائر (2).

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

39- العبودي فاتح، ( 2008)، الضغط النفسي و علاقته بالرضا الوظيفي مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي، جامعة منتوري، قسنطينة.

40- عريس نصر الدين ،( 2017 )، استراتجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة أبي بكر بلقايد ، تلمسان .

41- عزالدين أحمد محمد دوابشة ، ( 2017 ) ، الضغوط النفسية و استراتجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثمانهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي ، رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي ، جامعة القدس فلسطين .

42- عقون آسيا، (2012)، الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علن النفس العيادي .

43- علال عبد الرزاق ،( 2019)، انعكاس الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية و الرياضية خلال الحصة التعليمية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

44- عودية ولد يحيى حورية ، ( 2002 ) ، علاقة الضغط النفسي بإستراتجيات المقاومة والاكتئاب عند المصابين بمرض الربو ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر .

45- فايزة غازي العبد الله ،(2014) ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية ، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي .

46- كروم خميستي ،( 2005)، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة منتوري ، قسنطينة .

47- محمد بو فاتح ، ( 2005 ) ،الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، دراسة ميدانية بولاية الأغواط ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، جامعة و رقلة .

48- محمد فرج الله مسلم أبو الحصين ،( 2010 ) ، الضغوط النفسية لدى الممرضين و الممرضات العاملين في المجال الحكومي و علاقتها بكفاءة الذات ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الجامعة الإسلامية، بغزة .

49- منى بنت عبد الله بن نيهان العامرية، ( 2014) ،أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة نزوى.

50- نبيلة أحمد أبو حبيب، (2010)، الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة الأزهر، بغزة.

51- نوال السيد ، ( 2009 )، الضغط النفسي و تأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر.

52- يحياوي زكية، ( 2009 )، مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، جامعة الجزائر .

53- يعقوب محمد الزيناتي ،( 2003 )، أنماط الشخصية الصبورة و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات ، الجامعية الإسلامية بغزة ، رسالة معتمدة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، الجامعة الإسلامية ، بغزة .

4- المواقع الإلكترونية.

Volume 10 novembre 2020

# ملاحق

# الملاحق

## ملحق رقم (01)

## يمثل استبيان مهارات السياقة ( المعرفية ، الانفعالية ، الحسية الحركية )

**جامعة يحي فارس**

**كلية الآداب و اللغات و العلوم الإنسانية و الاجتماعية**

**قسم العلوم الإنسانية و الاجتماعية**

التعليمة :

سيدي ( تي ) المحترم ( ة ) نقدم بين يديك عبارات حول قيادتك السيارة ، و ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة ، بل هو مجرد استطلاع للبحث العلمي ، وكل المعلومات المقدمة ستكون سرية ، و تستخدم لغرض الدراسة العلمية.

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

الصفة : متكون ☐ حائز على رخصة السياقة ☐ عدد سنوات الخبرة في السياقة ☐

| الرقم | العبارات | دائما | أحيانا | نادرا |
|---|---|---|---|---|
| 1 | لدي ردة فعل سريعة أثناء مواجهة المفاجآت | | | |
| 2 | أتجنب الرد على هاتفي النقال أثناء القيادة | | | |
| 3 | أهتم بالراحة أثناء فترة زمنية طويلة عند القيادة | | | |
| 4 | أتجنب قيادة السيارة و أنا في حالة غضب | | | |
| 5 | لا أتصور أن أكون ضحية لحادث مرور | | | |
| 6 | أتجنب التفاعل مع الموسيقى أثناء القيادة | | | |
| 7 | أتوقف عن قيادة السيارة إذا شعرت بالنعاس الشديد | | | |
| 8 | أتوخى الحذر أثناء سوء الأحوال الجوية | | | |
| 9 | أتجنب قيادة السيارة إذا شعرت بألم في أطرافي | | | |
| 10 | أحترم معظم إشارات المرور | | | |
| 11 | ألتزم بالسرعة المحددة حسب الإشارات | | | |
| 12 | لا أغامر بزيادة السرعة لربح الوقت | | | |
| 13 | أترك مسافة الأمان حتى أكون جاهزا لتدارك أي خطأ | | | |
| 14 | أحاول تدارك عيوبي أثناء القيادة | | | |
| 15 | أحاول التعرف و فهم إشارات المرور الجديدة بالنسبة لي | | | |
| 16 | أتمالك أعصابي إذا لم يسمح لي سائق السيارة الأمامي بالتجاوز | | | |
| 17 | أتفادى تناول الأدوية التي تؤثر على الانتباه في حال الرغبة في السياقة | | | |
| 18 | أحرص على عدم الشرود أثناء القيادة | | | |
| 19 | أشعر أنني أستطيع التحكم في سرعة المركبة حسب المواقف | | | |
| 20 | أحرص على نظافة زجاج السيارة لأحافظ على رؤية واضحة | | | |
| 21 | أضاعف قدرتي على الانتباه كلما أردت تغيير الاتجاه | | | |
| 22 | أحرص على نظافة و إعداد المرآة الداخلية و الخارجية للسيارة | | | |
| 23 | أستجيب لإشارات المرور و أتخذ القرار حسب ما يتطلبه القانون | | | |
| 24 | أحافظ على استمرار العمليات العقلية ( الإدراك ، الانتباه، ردة الفعل ... ) | | | |

**ملحق رقم 01**

**الملاحق :**

**وزارة التعليم العالي و البحث العلمي**

**جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية**

**كلية علوم الإنسانية و الإجتماعية**

**قسم علوم تربية و إرشاد توجيه**

**مقياس حول الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**

**أخي الطالب أختي الطالبة :**

الإستمارة التي بين يديك صمتت للحصول على بعض المعلومات التي تقدم البحث العلمي الذي تقوم بإعداده من أجل إتمام رسالة الماستر في علوم التربية و إرشاد و توجيه .

و هذه الإستمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة و التي يرجى منكم الإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة للإجابة .

**البيانات الشخصية :**

الجنس :ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص :كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ☐ كلية علوم التكنولوجيا ☐

المستوى الدراسي :السنة الثانية ليسانس ☐ السنة أولى ماستر ☐

نظام الإقامة :داخلي ☐ خارجي ☐

| الرقم | العبارات | تنطبق دائما | تنطبق أحيانا | تنطبق نادرا |
|---|---|---|---|---|
| 01 | أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي و طموحاتي | | | |
| 02 | أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية | | | |
| 03 | أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها | | | |
| 04 | أعاني من تتابع المحاضرات في الجدول الدراسي | | | |
| 05 | يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد نظرا لصعوبتها | | | |
| 06 | من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد | | | |
| 07 | ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستويا الأكاديمي | | | |
| 08 | أعاني من تزمت بعض الأساتذة المحاضرين أثناء المحاضرة | | | |
| 09 | يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي | | | |
| 10 | عدم وجود أساتذة متخصصين في المواد المطلوبة في تخصص | | | |
| 11 | يؤثر أداء بعض الأساتذة المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا | | | |
| 12 | يضايقني عدم التزام بعض الأساتذة بنظم و لوائح الجامعة | | | |
| 13 | أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة | | | |
| 14 | يجهدني عند تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية | | | |
| 15 | تكتظ القاعات بالمقاعد و الطلبة | | | |
| 16 | يؤثر عدم تجهيز القاعات على سلبا (كراسي و طاولات) | | | |
| 17 | أعاني من قلة المرافق للأنشطة اللامنهجية و الرياضية | | | |
| 18 | يزعجني عدم توفر المخابر و قاعات التدريب اللازمة للدراسة | | | |
| 19 | أعاني من عدم قدرة المنظمات الطلبة على حل الكثير من | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | مشكلات الطلبة | | | |
| 20 | أشعر بالضيق لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة | | | |
| 21 | يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة | | | |

**ملحق رقم 02**

## قائمة الأساتذة المحكمين

| الاسم واللقب | التخصص العلمي | الرتبة العلمية | الجامعة | الامضاء |
|---|---|---|---|---|
| توفيق شهري | علم النفس | دكتوراه | وهران 2 | |
| مسعود محمد | علوم التربية | دكتوراه | المدية | |
| مخفوظي أمين | علم النفس | محاضر أ | المدية | |
| رضا حيمش | علوم الرياضة | ~ ~ | ~ | |
| توازي فضيلة | علوم تربوية | محاضرة ب | المدية | |
| | | | | |

**ملحق رقم 03**

| | جنس | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ذكر | | | أنثى | | | Total |
| | Count | Mean | Standard Deviation | Count | Mean | Standard Deviation | Count |
| tot2 | 28 | 41,64 | 7,38 | 72 | 40,39 | 6,02 | 100 |

| | جنس | |
|---|---|---|
| | Total | |
| | Mean | Standard Deviation |
| tot2 | 40,74 | 6,42 |

```
T-TEST GROUPS=_78;_82;_89;_89;(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=tot2
  /CRITERIA=CI(.95).
```

**Group Statistics**

| | تخصص | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| tot2 | إجتماعية | 67 | 40,6418 | 6,15138 | ,75151 |
| | تكنولوجيا | 33 | 40,9394 | 7,02202 | 1,22238 |

**Independent Samples Test**

| | Levene's Test for Equality of Variances | t-test for Equality of Means |
|---|---|---|

| | | F | Sig. | t | df |
|---|---|---|---|---|---|
| tot2 | Equal variances assumed | 1,248 | ,267 | -,217 | 98 |
| | Equal variances not assumed | | | -,207 | 56,826 |

**Independent Samples Test**

| | | t-test for Equality of Means | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| tot2 | Equal variances assumed | ,829 | -,29760 | 1,37142 |
| | Equal variances not assumed | ,836 | -,29760 | 1,43491 |

**Independent Samples Test**

| | | t-test for Equality of Means | |
|---|---|---|---|
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | Lower | Upper |
| tot2 | Equal variances assumed | -3,01915 | 2,42394 |
| | Equal variances not assumed | -3,17115 | 2,57595 |

```
T-TEST GROUPS=_83;_85;_75;_87;ي(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=tot2
  /CRITERIA=CI(.95).
```

**T-**

**Group Statistics**

| | دراسي | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| tot2 | لسانس | 56 | 38,9643 | 6,16136 | ,82335 |
| | ماستر | 44 | 43,3810 | 5,85163 | ,90293 |

**Independent Samples Test**

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | df |
| tot2 | Equal variances assumed | ,285 | ,595 | -3,588 | 96 |
| | Equal variances not assumed | | | -3,614 | 90,755 |

**Independent Samples Test**

| | | t-test for Equality of Means | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| tot2 | Equal variances assumed | ,001 | -4,41667 | 1,23108 |
| | Equal variances not assumed | ,000 | -4,41667 | 1,22196 |

**Independent Samples Test**

| | t-test for Equality of Means | |
|---|---|---|
| | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | Lower | Upper |

| | | | |
|---|---|---|---|
| tot2 | Equal variances assumed | -6,86034 | -1,97300 |
| | Equal variances not assumed | -6,84402 | -1,98931 |

T-

**Group Statistics**

| | اقامة | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| tot2 | داخلي | 69 | 41,0145 | 5,74582 | ,69172 |
| | خارجي | 31 | 40,1290 | 7,77921 | 1,39719 |

**Independent Samples Test**

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | df |
| tot2 | Equal variances assumed | 3,770 | ,055 | ,636 | 98 |
| | Equal variances not assumed | | | ,568 | 45,308 |

**Independent Samples Test**

| | | t-test for Equality of Means | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| tot2 | Equal variances assumed | ,526 | ,88546 | 1,39178 |
| | Equal variances not assumed | ,573 | ,88546 | 1,55904 |

**Independent Samples Test**

| | | t-test for Equality of Means | |
|---|---|---|---|
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | Lower | Upper |
| tot2 | Equal variances assumed | -1,87648 | 3,64740 |
| | Equal variances not assumed | -2,25402 | 4,02494 |

```
T-TEST GROUPS=_80;87_ن;(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=tot2
  /CRITERIA=CI(.95).
```

## T-Test

**Group Statistics**

| | جنس | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| tot2 | ذكر | 28 | 41,6429 | 7,37972 | 1,39464 |
| | أنثى | 72 | 40,3889 | 6,02239 | ,70975 |

**Independent Samples Test**

| | Levene's Test for Equality of Variances | t-test for Equality of Means |
|---|---|---|

| | | F | Sig. | t | df |
|---|---|---|---|---|---|
| tot2 | Equal variances assumed | 1,942 | ,167 | ,876 | 98 |
| | Equal variances not assumed | | | ,801 | 41,732 |

**Independent Samples Test**

| | | t-test for Equality of Means | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| tot2 | Equal variances assumed | ,383 | 1,25397 | 1,43097 |
| | Equal variances not assumed | ,427 | 1,25397 | 1,56485 |

**Independent Samples Test**

| | | t-test for Equality of Means | |
|---|---|---|---|
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | Lower | Upper |
| tot2 | Equal variances assumed | -1,58574 | 4,09368 |
| | Equal variances not assumed | -1,90462 | 4,41256 |

```
*Nonparametric Tests: Independent Samples.

NPTESTS

  /INDEPENDENT TEST (tot2) GROUP (_80;87_ن;)

  /MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE

  /CRITERIA ALPHA=0.05  CILEVEL=95.
```

TRAVAUX\loutani\un.sav

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| tot2 | 100 | 40,7400 | 6,41750 | ,64175 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 49 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| tot2 | -12,871 | 99 | ,000 | -8,26000 | -9,5334 | -6,9866 |