



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: 2025/.....

رقم تسجيل: 202035071461

رقم تسجيل: 202035073292

دراسة لبعض استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي
دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المقيمات بجامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف:

*أ.د/ بوجمعة نقبيل

إعداد الطلبة:

* دلال دواودة

* تركية بوعزيز

السنة الجامعية: 2025/2024



شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا حتى يبلغ الحمد منتهاه والصلاة
والسلام على أشرف مخلوق أناره الله بنوره واصطفاه.

وانطلاقا من باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله فإننا نشكر الله أولا الذي وفقنا
ورزقنا من العلم ما لم نكن نعلم وأعطانا من القوة والمقدرة ما نحتاجه للوصول الى
هذا المستوى وإتمام هذا العمل.

تقدم بخالص الشكر والتقدير الى الأستاذ المشرف تقبيل بوجعة الذي عمل على
إنجاح هذه المذكرة بإرشاداته وتوجيهاته ونصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق
لإتمام هذا البحث فله منا وافر الشناء وخالص الدعاء، والى كل من ساهم من
قريب وبعيد في إنجاز مذكرتنا فشكرا لهم جميعا.

إهداء

ما سلكنا البدايات إلا بتسييره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلِه فالحمد لله الذي وفقنا لتتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية نهدي هذا العمل المتواضع إلى من قدسهما القرآن الكريم أمهاتنا وآبائنا الذين كانوا مثال

التحدي والمثابرة و مصدرنا دعمنا المادي والمعنوي

والى أساتذتنا الكرام

والى من كانوا يضيئون لنا الطريق ويساندونا

راجين الله عزَّ وجلَّ أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل من

قرأه أو اطَّلَع عليه، وأن يُثَبِّتنا عليه خير الثواب، فبه نستعين، وبه نرجو التوفيق

والسداد .

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر الاستخداما لمواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي، والكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تبعا للمتغيرين السن ومدة الإقامة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي، كما تم تطبيق مقياس مواجهة الضغوط الذي اعده علي حراث، وتكونت على عينة مكونة من (100) طالبة مقيمة في السكن الجامعي حسوني رمضان بجامعة المسيلة، وبعد معالجة الإحصائية للبيانات أسفرت النتائج عن ما يلي:

- وجود اختلاف في ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات " وبأن أكثر الاستراتيجيات استخداما لديهن هي (استراتيجيات المواجهة وحل المشكلة)
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي تبعا لمتغير السن.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي تبعا لمتغير مدة الإقامة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات، مواجهة الضغط النفسي، الطالب الجامعي.

Abstract :

This study aimed to identify the most commonly used strategies for coping with psychological stress among female university students residing in university dormitories, as well as to examine the differences among the study sample in stress coping strategies based on the variables of age and duration of residence.

To achieve the objectives of the study, the descriptive method was adopted, and the Stress Coping Scale developed by Ali Harath was applied. The study sample consisted of 100 female students residing in the Hassouni Ramadan University Dormitory at the University of M'sila. After statistical analysis of the data, the results revealed the following:

- There is a variation in the ranking of psychological stress coping strategies among female university students residing in dormitories, with **problem-solving and coping strategies** being the most commonly used.
- There are **no statistically significant differences** among the sample members in their psychological stress coping strategies based on the **age** variable.
- There are **no statistically significant differences** among the sample members in their psychological stress coping strategies based on the **duration of residence** variable.

Keywords: Strategies, Psychological Stress Coping, University Student.

| رقم الصفحة | فهرس المحتويات |
|---|---------------------------------------|
| | شكر وتقدير |
| | إهداء |
| | ملخص الدراسة |
| | فهرس المحتويات |
| أ - ج | مقدمة |
| الفصل التمهيدي: مدخل عام للدراسة | |
| 05 | 1. إشكالية الدراسة |
| 07 | 2. فرضيات الدراسة |
| 07 | 3. أهمية الدراسة |
| 07 | 4. أهداف الدراسة |
| 08 | 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات إجرائيا |
| 08 | 6. الدراسات السابقة |
| الفصل الاول: الضغط النفسي | |
| 16 | تمهيد |
| 16 | 1. مفهوم الضغط النفسي |
| 17 | 2. أنواع الضغط النفسي |
| 18 | 3. أسباب الضغط النفسي |
| 21 | 4. أعراض الضغط النفسي |
| 22 | 5. مصادر الضغوط النفسية |
| 22 | 6. مهارات التعامل مع الضغط النفسي |
| 23 | 7. مراحل الضغط النفسي |
| 24 | 8. النظريات المفسرة لي الضغط النفسي |
| 26 | 9. علاج الضغط النفسي |
| 27 | 10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية |
| 28 | 11. وظائف استراتيجيات المواجهة |

| | |
|--|--|
| 29 | 12. النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة |
| 32 | 13. أنواع الإستراتيجيات |
| 35 | الخلاصة |
| الفصل الثاني: الاجراءات المنهجية للدراسة | |
| 37 | تمهيد |
| 38 | 1. الدراسة الاستطلاعية |
| 38 | 2. الدراسة الاساسية |
| 38 | أ. منهج الدراسة |
| 39 | ب. مجتمع الدراسة وعينته |
| 39 | ج. حدود الدراسة |
| 40 | د. أداة الدراسة |
| 43 | خلاصة |
| الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 45 | 1. التحقق من شرط اعتدالية التوزيع |
| 46 | 2. عرض نتائج فرضيات الدراسة |
| 46 | أ. عرض نتائج الفرضية الأولى |
| 48 | ب. عرض نتائج الفرضية الثانية |
| 49 | ج. عرض نتائج الفرضية الثالثة |
| 50 | 3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات |
| 54 | الخاتمة |
| 57 | قائمة المراجع |
| 61 | الملاحق |

| الصفحة | فهرس الجداول |
|--------|--|
| 40 | جدول رقم (1) يوضح توزيع أبعاد مقياس و الاستراتيجيات وارقام عبارات كل بعد |
| 41 | جدول رقم (2) يمثل توزيع درجات والبدائل |
| 41 | الجدول رقم (3) يوضح ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط عن طريق ألفا كرونباخ |
| 42 | الجدول رقم (4) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط |
| 45 | جدول رقم (5) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة |
| 46 | جدول رقم (6) يوضح إختبار فريدمان لترتيب الاستراتيجيات |
| 49 | الجدول رقم (7) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير السن |
| 49 | الجدول رقم (8) يوضح الفروق بين أفراد العينة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير مدة الإقامة |

| الصفحة | فهرس الأشكال |
|--------|--|
| 47 | الشكل رقم (01) أعمدة بيانية توضح ترتيب أبعاد مقياس الاستراتيجيات |

مقدمة



مقدمة:

تعيش المجتمعات المعاصرة تحولات جذرية وسريعة في مختلف مناحي الحياة، سواء على الصعيد التكنولوجي أو الثقافي أو الاجتماعي، وقد نتج عن هذه التحولات العديد من التغيرات في البناءين الاجتماعي والاقتصادي، الأمر الذي انعكس بشكل مباشر على الأفراد وسلوكهم، بل وعلى صحتهم النفسية والاجتماعية أيضًا. فمع تسارع وتيرة الحياة وتزايد الضغوط اليومية، أصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بمشكلات نفسية واضطرابات وجدانية تؤثر في جودة حياته وعلاقاته الاجتماعية.

ومن هنا يبرز مفهوم الضغط النفسي كأحد أبرز المتغيرات النفسية التي تحظى باهتمام متزايد في الأوساط الأكاديمية والبحثية، نظرًا لانتشاره الواسع وآثاره العميقة على توازن الفرد واستقراره النفسي. ويُعد الضغط النفسي حالة انفعالية معقدة تنجم عن مشاعر متراكمة من الحزن، واليأس، والإحباط، والقلق، وقد تتفاقم إذا ما اقترنت بظروف حياتية ضاغطة وبيئة غير مستقرة.

ومن أكثر الفئات الاجتماعية عرضة لهذا النوع من الضغوط، نجد الطالبات المقيمات في السكن الجامعي، إذ يواجهن مرحلة انتقالية دقيقة تتسم بالعديد من التحديات النفسية والاجتماعية. فهذه الفئة تعيش بعيدًا عن بيئتها الأسرية المعتادة، وتجد نفسها في مواجهة واقع جديد يتطلب التكيف مع ظروف السكن الجماعي، والانضباط الذاتي، والتعايش مع أفراد من خلفيات اجتماعية وثقافية مختلفة، فضلًا عن المسؤوليات الأكاديمية المتزايدة، ونقص الخصوصية، والشعور بالوحدة، والحنين إلى البيت والأسرة.

إن اجتماع هذه العوامل قد يؤدي إلى ضغوط نفسية شديدة تظهر على شكل اضطرابات مثل الاكتئاب، والقلق، ومن هنا تبرز أهمية البحث في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، وهي أدوات نفسية معرفية وسلوكية يستخدمها الفرد للتقليل من أثر الضغوط وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي. وتزداد الحاجة إلى هذه الاستراتيجيات لدى الطالبات

المقيّمات في السكن الجامعي، و غياب الدعم الأسري المباشر، وتعدّد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، يتطلب وجود آليات فعّالة للمواجهة، تساعد على الحفاظ على توازنهن النفسي واستمرارية الأداء الأكاديمي بشكل سليم.

إن وعي الطالبات بطبيعة الضغوط النفسية التي يتعرضن لها، ومدى إدراكهن لاستراتيجيات المواجهة الممكنة، يساهم بشكل كبير في تحسين جودة حياتهن النفسية والاجتماعية، كما أن تعزيز هذه الاستراتيجيات من خلال التوعية والإرشاد النفسي داخل الحرم الجامعي يمكن أن يكون عاملاً وقائياً ضد العديد من المشكلات النفسية، ويساهم في بناء شخصية قوية قادرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي قد تعترضهن خلال هذه المرحلة المفصلية من حياتهن.

ومن هذا المنطلق، تبرز الحاجة إلى تسليط الضوء على طبيعة الضغط النفسي الذي تعاني منه الطالبات في السكن الجامعي، وتحليل مصادره ومظاهره، واستكشاف أبرز الاستراتيجيات النفسية التي يمكن اعتمادها لمواجهته بفعالية، بما يعزز قدرتهن على التكيف والنجاح الأكاديمي والاجتماعي في آنٍ واحد.

ومن هنا تتضح أهمية هذا الموضوع، ويأتي هذا البحث للتركيز على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات في السكن الجامعي.

حيث قمنا بتقسيم الدراسة الى جانبين نظري وجانب تطبيقي.

الجانب النظري ضم فصلين، الفصل الاول عبارة عن الاطار العام للدراسة وتناولنا فيه إشكالية موضوع دراستنا، فرضيات دراستنا، وأهمية دراستنا وأهدافها، تطرقنا أيضا الى تحديد المفاهيم الاجرائية والدراسات السابقة والتعقيب عليها والخلفية النظرية .

مقدمة

اما بالنسبة للفصل الثاني بعنوان الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية تناولنا فيه منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة وادوات الدراسة والخصائص السيكومترية لدراسة والاساليب الاحصائية المستعملة .

اما بالنسبة للجانب التطبيقي بعنوان عرض وتحليل النتائج ومناقشتها اولا تم التحقق من شرط اعتدالية التوزيع ثانيا عرض نتائج فرضيات الدراسة وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات.

وفي الاخير تم وضع خاتمة، وبعض الإقتراحات و التوصيات وقائمه المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي: مدخل عام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد المفاهيم والمصطلحات إجرائيا
6. الدارسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

يواجه الإنسان في حياته الكثير من المواقف الضاغطة، فجميعنا بلا استثناء نتعرض لمختلف التحديات النفسية التي تنشأ نتيجة مواقف اجتماعية وأسرية أو أزمات مالية أو ضغوط متعلقة بالعمل أو الدراسة. وتُعد الضغوط النفسية من أكثر الظواهر شيوعاً في عصرنا الحالي، لما لها من أثر بالغ في حياة الفرد، فهي تعكس حالات من التوتر والقلق نتيجة وجود معوقات أو صعوبات تعترض طريق الإنسان في تحقيق حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

تتفاوت شدة الضغط النفسي وحدته وطبيعته من شخص إلى آخر باختلاف الوضعية الشخصية، والسياق البيئي، والمراحل الحياتية التي يمر بها الفرد ومن بين هذه المراحل، تبرز المرحلة الجامعية كواحدة من أكثر الفترات التي يتعرض فيها الأفراد لضغوط نفسية كبيرة، إذ تفرض الحياة الجامعية العديد من المتطلبات والتحديات الأكاديمية والاجتماعية والمالية، مما يجعل الطالب في مواجهة مستمرة مع مواقف ضاغطة قد تفوق أحياناً قدراته على التحمل.

ومن ضمن الفئات التي تعاني من الضغوط النفسية، نجد الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي، حيث يواجهن تحديات نفسية قد تختلف عن تلك التي تواجهها الغير مقيمات بالسكن الجامعي، وذلك بسبب الابتعاد عن الأسرة، وصعوبة التأقلم مع بيئة جديدة، ومشكلات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية، وتحمل المسؤولية، والشعور بعدم الأمان، وقضايا تتعلق بالخصوصية.

وفي دراسة رانيا الصاوي (2023) حول التعرف على أبرز استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين، أظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية هي المصدر الأول للضغط، تليها ضغوط العمل والعلاقات الاجتماعية، مع وجود فروق بين الجنسين والفئات العمرية. كما تبين أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً كانت التنفيس الانفعالي.

كما نجد ان الإقامة الجامعية تتسم بكثرة الضغوط النفسية والاجتماعية والمشاركة في الموارد والمساحات، والتكلفة المالية وغيرها من الامور التي تزيد من مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب، ولا تكمن المشكلة دائماً في الضغط فقط، وإنما في طرق واستراتيجيات مواجهته، إذ يحتاج الفرد إلى عملية مواءمة مستمرة بين مكوناته الذاتية وظروفه الخارجية، وهذا ما يُعرف باستراتيجيات المواجهة، التي تتيح له تحقيق نوع من التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة اليومية.

وتُعد استراتيجيات المواجهة آلية وقائية تكيفية، تهدف إلى تقليل آثار الضغوط النفسية من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة أو محاولة تغييرها، وتشمل المواجهة أي فعل أو تفكير يمكن أن يساعد الفرد في إدارة الضغط، سواء نجحت تلك الجهود أم لم تنجح فعلياً، ما يعني أنها تضم جميع المحاولات الهادفة التي يبذلها الشخص لمواجهة الضغوط، بغض النظر عن فاعليتها، ولذلك فإن مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات التالية:

ماهي اكثر الاستراتيجيات استخداما لمواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات

الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي؟

الاسئلة الفرعية:

• هل توجد الفروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة

الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي تبعا لمتغير السن؟

• هل توجد الفروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة

الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي تبعا لمتغير مدة

الإقامة؟

2. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

- الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي هي المساعدة والدعم الاجتماعي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد الفروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي تبعا لمتغير السن.
- توجد الفروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي تبعا لمتغير مدة الإقامة.

3. أهداف الدراسة :

- الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي لمواجهة الضغط النفسي.
- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تبعا لمتغير السن.

- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تبعا لمتغير مدة الإقامة.

4. أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الدراسة في أهمية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالسكن الجامعي.

- وتبرز أهمية الدراسة أيضا في أهمية فئة الطالبات المقيمات في السكن الجامعي و ما تعانيه من مشكلات صحية ونفسية مع قلة البحوث والدراسات حول الضغط النفسي.

وتتأكد أيضا أهمية الدراسة في تسليط الضوء العوامل التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي مثل الضغوط الاكاديمية والاجتماعية مما يساهم في تطوير استراتيجيات التعامل معها.

5. تحديد المصطلحات الإجرائية لدراسة:

ورد في الدراسة الحالية مجموعة من المصطلحات التي البد من تعريفها اجرائيا، على النحو التالي:

• **تعريف الضغط النفسي:** هي مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، وتتمثل في المشاعر التي

• **استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:** هي عبارة عن طريقة أو ميكانزمات دفاعية تستخدمها الطالبة الجامعية المقيمة في سكن الجامعي لمواجهة الضغط النفسي .

• **الطالبة الجامعية المقيمة بالسكن الجامعي:** هي الطالبة التي تدرس بالجامعة وتقيم بالسكن الجامعي.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة درويش 1993

هدفت الدراسة على أساليب التوافق الضغوط لدى الطلبة المرحلة ثانوي في الأردن وقد أجريت الدراسة على عينة 109 طالبة وطالبا واتباع المنهج الوصفي تم استخدام مقياس مواجهة الضغوط حيث توصلت النتائج أن اكثر الأساليب استخدمها من قبل الطلبة هي المعرفة والانعزال و البحث عن الدعم الاجتماعي، بينما الأساليب التجنب الموقف وممارسة العادات معينة التمارين الرياضية قليل استخدام لديهم كما اوضحت الدراسة إلى وجود الفروق بين ذكور والاناث في استخدام أساليب معرفة وممارسة العادات المعينة و التمارين الجسدية لصالح الذكور بينما الإناث يستخدمنا الأسلوب تعبير عن المشاعر الاموال وتجنب .

الدراسة 2004Marcos:

بعنوان أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الطلبة اليونانيين
هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها
الطلبة اليونانيين في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي و السنة الدراسة
واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها 648 طالبا وطالبة في المعاهد و
الجامعات اليونانية حيث طورت الباحثة قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط
واستخدمتها كأداة بحيث توصل الى الناتج الدراسة على عدم وجود فروق في استراتيجيات
التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير جنس بينما توصلت إلى وجود فروق بين الطلبة تبعا
لمتغير التخصص الدراسي لي صالح تخصصات العلمية وتبعا لمتغير الصف الدراسي
لصالح صفوف الدراسة المتقدمة .

الدراسة احمد ومحمود 2009:

هدفت الدراسة إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي
وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الأساليب تعزى لمتغيرات التالية
جنس وتخصص العلمي في تربية وعلوم وتكونت عينة من 212 طالب وطالبة تم
اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدم مقياس التعامل مع المواقف الضاغطة الذي اعده موسى
واتباع المنهج الوصفي توصلت الدراسة إلى الناتج التالية وجود الفروق ذات دلالة إحصائية
بين ذكور والإناث في استخدام أسلوب حل مشكلات وبحث عن المكافآت وجود فروق بين
طلبة كلية تربية وعلوم في استخدام الأساليب التالية التقويم الايجابي وبحث عن توجيهي
ومساعدة لي صالح طلبة كلية تربية وجود فروق ذات دلالة بين ذكور كلية تربية وعلوم
في استخدام أسلوب بحث عن المكافآت لصالح ذكور كلية تربية

الدراسة الهالي 2009:

بعنوان بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتين التعليم المتوسط والثانوي
بمكة المكرمة .

الفصل التمهيدي..... مدخل عام للدراسة

هدفت الدراسة لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب منها الايجابية وسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة وتعرف على الاختلافات في متوسط درجة لطلاب في مقياس الأساليب مواجهة ضغوط تبعا لبعض متغيرات واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 547 طالبا من التعليم المتوسط والثانوي حيث توصلت النتائج إلى وجود الأساليب الايجابية في مرتبة الاولى على مدرج الأساليب الضغوط بشكل عام ، كما توصلت إلى عدم وجود اختلاف في أساليب المواجهة تبعا لمتغير جنس سن وصف الدراسي ونوع تعليم.

الدراسة الضربي 2010:

هدفت الدراسة لمعرفة الأساليب الاكثر شيوعا لدى طلبة معرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية ولتحقيق اهداف الدراسة تم بناء مقياس على عينة قوامها 120 وتم اتباع منهج الوصفي وقد توصلت النتائج إلى أن الاكثر الأساليب شيوعا لمواجهة ضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو هروب والتجنب كما اشارت النتائج إلى وجود تأثير جنس على المجال حل المشكلة بالتمني تأثير لمتغيري المستوى الدراسي ومكان سكن على أسلوب طلب المساعدة من الاخرين و وجود تأثير لمتغيري الحالة الاجتماعية على مجال الأجواء الى الدين وعدم وجود المتغير يؤثر في كل من الواجهة التحدي على مجال لوم الذات.

الدراسة الزيود 2010:

هدفت الدراسة على تعرف على اكثر اساليب التعامل مع الضغوط النفسية من قبل طلبة في جامعة قطر طبق مقياس عمليات التحمل الضغوط كوسيلة لجمع بيانات على عينة قوامها 284 طالب وطالبة واتم اتباع منهج الوصفي وتوصلت النتائج أن الاكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها طلبة هي تفكير الايجابي واللجوء الى الله وتنفيس الانفعالي و وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى

طلبة لمتغير جنس و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التعامل مع الضغوط لمتغير الجنسية وكلية و مستوى الدراسي ومعدل التراكمي.

الدراسة نور السليمان 2011:

هدفت الدراسة إلى تعرف على الأساليب مواجهة الضغوط الحياة اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة جامعية على عينة قوامها 76 طالبة وتم استخدام مقياس مواجهة ضغوط وتباع منهج الوصفي و توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب مواجهة تخطيط لصالح طالبات المتفوقات وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين في الاستسلام والانكار وعدم مبالاة وصرف الانتباه لصالح طالبات غير المتفوقات وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في أساليب مواجهة فقنا لمستوى تعليم ابنائهم و مستوى لي دخل شهري لي الاسري.

أرميا واسماعيل 2016:

هدفت الدراسة إلى تعرف على الأساليب مواجهة الضغوط لدى تدريسي في جامعة دهوك وفيما اذا كان هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة وفقا لمتغير الجنس وحالة الاجتماعية واللقب العلمي حيث قدرة عينة البحث 188 تدريسيا لواقع 106 ذكور و 82 الاناث وتحقق من هذه اهداف تم إعداد مقياس مكون من 30 بندا موزع على ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط النفسية هي الهروب والانسحاب و أسلوب مواجهة سلبية و الايجابية وتباع منهج الوصفي و اظهرت نتائج ان أفراد عينة يستخدمون أسلوب المواجهة الايجابية عند مواجهة ضغوط ولا توجد فروق بين المتغير جنس وحالة الاجتماعية واللقب العلمي في أساليب مواجهة ضغوط ثلاثة وجود فروق ذات دلالة لصالح تخصص الإنساني في أسلوب مواجهة الايجابية.

دراسة عبد المنعم 2020 بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

هدفت الدراسة إلى معرفة الأسلوب أكثر استخداما لمواجهة ضغوط النفسية من طرف طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية ومعرفة الأساليب أكثر استخداما ايجابي او سلبي ومعرفة فروق في درجة المقياس تبعا لبعض المتغيرات حيث تم استخدام منهج الوصفي على عينة قوامها 161 من أصل 1607 واعتماد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للهلالى 2009 و اتباع منهج الوصفي توصلت الى نتائج تالية ان أسلوب التجاء الى الله هو أكثر استخدامنا ويليه أسلوب التحمل مسؤولية بعدها ضبط الذات وان أسلوب ايجابي هو أكثر استخدامنا كما لا توجد فروق في أساليب مواجهة تبعا لصف دراسي وتخصص والتوظيف ولا توجد فروق تبعا لجنس باستثناء أسلوب التركيز على حل وبحث عن معلومة لدى الذكور واسلوب انعزال و احلام يقظة والدعابة لدى الاناث .

دراسة رانيا الصاوي 2023:

هدفت الدراسة على التعرف على ابرز الأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب الجامعي حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها 160 طالب وطالبة ويتراوح اعمارهم بين (19 الى 40) وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية واستخدمت منهج الوصفي المقارن كما تحصلت النتائج إلى اكبر مصادر الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي هي الضغوط الاسرية وبعدها الضغوط العمل وضغوط علاقات الاجتماعية كما بين ان هناك فروق بين الذكور والاناث في تأثير مصادر الضغوط النفسية وهناك فروق بين فئات العمرية في مصادر الضغوط وان أكثر أساليب استخداما لدى الشباب الجامعي هي التنفيس الانفعالي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة ولاحظنا وجود بعض النقاط المشتركة

• **من حيث هدف:** نجد أن هناك تنوع في الاهداف التي سعت إليها هذه الدراسات فقد هدفت دراسة درويش 1993 عن الكشف على استراتيجيات التوافق مع الضغوط لدى طلبة في مرحلة الثانوي و هدفت الدراسة Marcos2004 الى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط التي يستخدمها الطلبة اليونانيين اما دراسة أحمد ومحمود 2009 هدفت الدراسة إلى تحديد استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشاب الجامعي، و هدفت دراسة الهلالي 2009 الى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلاب، اما دراسة الضربي 201 هدفت لمعرفة الإستراتيجيات الاكثر شيوعيا لدى طلبة ومعرفة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية، و هدفت دراسة الزيود 2010 على التعرف على اكثر الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من قبل طلبة، اما دراسة نور السليمان 2019 هدفت الى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط حياة اليومية لدى عينة من طالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة جامعية، اما دراسة ارميا واسماعيل 2016 هدفت الى تعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة العلوم والتقنيات و النشاطات الرياضية، وهدفت دراسة رانيا صاوي 2023 الى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى شاب جامعي.

• **من حيث المنهج:** اتفقت اغلب الدراسات على منهج الوصفي.

• **من حيث عينة:** فيما يخص العينات التي طبقت عليها الدراسات فقد طبقت جلها على الطلبة.

• **من حيث نتائج:** هناك تنوع في نتائج الدارسات حسب كل دراسة.

• **اوجه الاستفادة:** بعد اطلاع على هذه الدراسات في موضوع استراتيجيات مواجهة

الضغوط لدى الطلبة افادتنا في النقاط التالية:

- تحديد الاشكالية.

- تحديد وصياغة فرضيات وتساؤلات.

- الالمام بالخلفية النظرية واهم العناصر التي ينبغي تناولها.

- ضبط المنهج المناسب.
- التعرف على العينة وخصائصها.
- تحديد وضبط الأدوات المناسبة.

الفصل الاول: الضغط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. أنواع الضغط النفسي
3. أسباب الضغط النفسي
4. أعراض الضغط النفسي
5. مصادر الضغوط النفسية
6. مهارات التعامل مع الضغط النفسي
7. مراحل الضغط النفسي
8. النظريات المفسرة لي الضغط النفسي
9. علاج الضغط النفسي
10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
11. وظائف استراتيجيات المواجهة
12. النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة
13. أنواع الإستراتيجيات

الخلاصة

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من القضايا البارزة التي شغلت الباحثين في مختلف التخصصات، نظراً لتأثيره العميق على التوازن النفسي والوظائف اليومية للفرد. ففي ظل تسارع وتيرة الحياة وتزايد المتطلبات، يجد الإنسان نفسه أمام تحديات مستمرة تتطلب قدرات تكيف عالية، وأحياناً يفوق الضغط قدرته على التحمل، مما ينعكس سلباً على حالته النفسية والجسدية. تتفاوت استجابات الأفراد تجاه هذه الضغوط تبعاً لاختلاف سماتهم الشخصية وخبراتهم السابقة، فجد بعضهم يستطيع التعامل مع الضغوط بمرونة وفعالية، بينما يتأثر آخرون بشكل سلبي يظهر على شكل اضطرابات وهذا التعامل يسمى طرق واستراتيجيات المواجهة. لذلك نتائنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي واعراضه و اسبابه وأهم النظريات المفسرة له و مصادره، بالإضافة إلى اهم انواع وطرق علاجه، وتعريف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، وأنواعها، ووظائفها، وأهميتها.

1. مفهوم الضغط النفسي

• يعرف " سودراند " الضغط النفسي بأنه العبء الثقيل على الفرد نتيجة للتوتر أو لتأثير التوتر على الفرد، وكال من العوامل النفسية والفيزيقية يمكن أن تكون ضاغطة، فقد تضر الضغوط المستمرة بالوظائف الجسمية أو تحدث المرض . (حسنين، 2014، ص 133).

• في حين يعرف شان (chan) الضغط النفسي على أنه عبارة عن مثيرات أو مواقف تقوم بالتأثير على المصادر التكيفية، وبذلك يصبح الحدث ضاغطاً إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط، كما يمكن أن يشير الضغط النفسي إلى مجموعة واسعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن أحداثاً بيئية ترهق الفرد إضافة الى استجابة الفرد الى هذه الأحداث و كيفية تفسير الفرد لها. (السميران و المساعد، 2014، ص 17)

• يعرف لوفي الضغط النفسي: على أنه سيرورة تحدث داخل الجسم، تتمثل في الاستجابة للعوامل التي تتطلب التكيف مع التأثيرات والتغيرات، وكذلك التوترات التي يمكن أن يعترض لها في المواقف المختلفة. (levie،1984،p31)

• ويعرف صبحي عبد الفاتح الضغط النفسي: بأنه عملية تقييم للأحداث التي يواجهها الفرد، كموقف مهدد و استجابة له، وهو تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية، تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة. (طياي، 2016،ص70)

-الضغط النفسي: هو استجابة الجسم للضغوطات المختلفة، ويمكن أن يكون مفيدا في بعض الحالات قصيرة المدى، ولكنه يصبح مضرا عند استمراره لفترات طويلة .

2. أنواع الضغط النفسي:

تتعدد أنواع الضغط التي يتعرض لها الانسان، فهناك الضغوط المؤقتة، و الضغوط المزمدة، وهناك الإيجابية والسلبية، و هناك السارة والمؤلمة، وال يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط، ألن الضغوط ترتبط بمواقفها، و قدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها، و فيما يلي أهم أنواع الضغوط:

- الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الاشخاص في وقت واحد مثل: الزلازل والأعاصير والبراكين، وهذه الاحداث تؤثر على مئات من الشعوب و الضغط الناتج عنها هو ضغط عام.

- الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز و فقدان الوظيفة وغير ذلك ما يهدد بالمرض.

- الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها الفرد في حياته اليومية مثل الانتظار و الوقوف طويلا في طابور البنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (حامد،2014،ص 22).

أيضا من انواع الضغوط:

• **الضغط الايجابي:** ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات فهذا الضغط يدفع الفرد الى تكثيف الضغوط ليبلغ هدفه وهو النجاح.

• **الضغط السلبي:** هذا النوع يشعر الانسان باستفادة طاقته المراجعة تحديات الحياة واصبحت هذا الضغوط تفوق قدراتهم وامكانياتهم الجسمية والنفسية وقد يكون للضغط المفرط تأثيرا مؤذ للصحة العقلية و الجسمية و الروحية و إذا ما تركت مشاعر الغضب والخوف والاكئاب المتولدة من الضغط دون حل وهذا سيؤدي الى اغراض متعلقة به (عبد السلام ،2013ص 32).

3. أسباب الضغط النفسي:

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية ما أن إذ، يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

-الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط (هارون توفيق الرشيد، 1996) وكذا البطالة، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية و الوسائل التكنولوجية والضغط السكاني قلة و الخدمات.

إذ يرى مكلاند (Meclelland) أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للإنتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها إرتباطات قوية لصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي (أحمد نايل الغرير2009،). فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق و المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة والحرمان الثقافي،

الفصل الأول.....الضغط النفسي

صراع القيم والأجيال، عدم العدالة في توزيع الدخل العام، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط. (Dominique 130 , 2005 , p)

-الأسباب النفسية للإنفعالية:

الإنفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر و يعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الإنفعالات إلى مصدر من مصادر الإضطراب في الحياة النفسية والإجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية ما و يرتبط من بها صحة أو مرض.

-الأسباب الصحية:

نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص وبتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية، ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرضى يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي و يعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط.

(نايل، 2009، ص33-34).

-الأسباب الكيميائية:

للمواد الكيميائية في بما ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الشخص متوترا و قلقا (مصباح 2001).

-طبيعة الحدث:

ما الذي يجعل الأحداث ضاغطة ؟

أ- **تقييم الضغط:** الأحداث ضاغطة بقدر ما تدرك أنها كذلك، فالضغط هو ما ينشأ عن عمليات التقييم التي يقوم بها الفرد أي، تقييم اذ كانت إمكانياته الذاتية كافية لمواجهة مطالب البيئة أم لا.

ب- **الأحداث السلبية:** فكثير من الأحداث يمكن أن تسبب الضغط لأنها تعرض الأفراد لأعباء إضافية أو مشاكل ترهقهم أو تفوق امكانياتهم.

ج - الأحداث الخارجة عن السيطرة: تشكل الأحداث الخارجة عن السيطرة أو تلك التي يصعب التنبؤ بها مصدر ضغط أكثر من تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها أو التنبؤ بها.

د- الأحداث الغامضة: عندما يتصف الحدث الضاغط بالغموض فإنه لا يتيح الفرصة أمام الفرد للقيام بفعل شيء إزاءه لأنه يدفع الفرد إلى تكريس طاقته من أجل استيضاح الموقف المسبب للضغط و هذه المهمة تستهلك وقت الفرد. (شيلي، 2008، ص360).

هـ - العبء الزائد: القيام بمهام كثيرة و في فترة زمنية وجيزة هذا يكون بمثابة عبء على الفرد مما يجعله أكثر عرضة للضغط النفسي، ويتأثر الأفراد بالضغوط المرتبطة بالأمور المركزية و المهمة في حياتهم أكثر من تأثرهم بالأمور المحيطة و هذا لأن الأبعاد النفسية المهمة مرتبطة بميادين الحياة المركزية، فالإجهاد المرتبط بدور الأمومة والشعور الدائم بعدم القدرة على الإعتناء بالأبناء كما ينبغي قد يكون سببا للمعاناة من الضغط لدى النساء وكمخلص لما سبق ذكره فإن الأحداث السلبية أو المفاجئة والخارجة عن السيطرة أو الغامضة أو تلك الأحداث التي تمس المهام المركزية في حياة الفرد تدرك بأنها أكثر ضغطا من تلك الأحداث التي من الممكن التحكم فيها وإدارتها.

أنماط الشخصية: فالشخصية بطبيعية الحال تحدد الكيفية التي يستجيب فيها الفرد بشكل كامن للأحداث الضاغطة، إن أحد معظم العلاقات الموثقة بشكل واسع بين الشخصية، السلوك والضغط النفسي هو العلاقة بين الشخصية ذات النمط (أ) و الضغط، فريدمان (Freidman) (أخصائي القلب في (سان فرانسيسكو) هو أول من وصف الشخص من النمط (أ) على أنه الذي يحاول دائما أن ينجز بشكل متطرف وخاصة عند التنافس مع الآخرين. (نايل ،2009ص38) ويتميزون ببعض الخصائص الآتية: التنافس، العدوان اللفظي، التحفز، الجدية وعدم القدرة على الإسترخاء، يغضبون بسهولة، يمتازون بالعدوانية.

4. أعراض الضغط النفسي:

يمكن تصنيف أعراض الضغط النفسي حسب (عبد الفاتح، 2010، ص74) كما يلي:

أ/ أعراض الجسمية

- العرق الزائد .
- الصداع والتعب .
- فقدان الطاقة.
- عدم الهضم.
- عدم الاهتمام في النوم.

ب/ أعراض الإنفعالية:

- قلق وتقلبت في المزاج.
- شعور بالوحدة.
- إحساس بالتعب.
- ارتباك والشعور بالاستئناف الانفعالي.

ج/ الأعراض السلوكية:

- انعزال.
- العناية السيئة بالصحة.
- انعدام الصبر.
- الأداء السيء في العمل تجنب المسؤولية.

د/ أعراض الفكرية و الذهنية:

- النسيان .
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرار.
- تزايد عدد الأخطاء.

5. مصادر الضغوط النفسية:

"يشير" كوبر ومارشال" (Marshal&cooper) (الى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط، ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي، هي:

- (1) ضغوط مصدرها العمل.
- (2) ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.
- (3) ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- (4) ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- (5) ضغوط مصدرها العالقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- (6) ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.
- (7) ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد" (غازي، 2013 ص16).

6. مهارات التعامل مع الضغط النفسي:

-عرف لانجر (Langer، 1985) (التحكم في الضغط النفسي أنه السيطرة على النفس وعلى حقيقة الادراك.

وهناك طريقتان لعلاج الضغوط.

الطريقة الأولى: إعادة تنظيم الإدراك أي تغيير طريقة تفكيرنا من خلال تغييرنا للطريقة

التي ننظر بها إلى وضع معين، يتغير رد فعلنا العاطفي تجاهه، أما

الطريقة الثانية لعلاج الضغوط: الاسترخاء، وهناك أنواع عديدة من الاسترخاء، أهمها

نوعين هما "الشد والإسترخاء" والاسترخاء العضلي، فالشد والاسترخاء يعتمد على شد

وتقليص مجموعة عضلية معينة في وقت واحد ثم إرخاء هذه المجموعة العضلية، أما

الاسترخاء الفكري فإنه يماثل الأول دون اللجوء إلى شد العضلات.

ونذكر نوتس (2003) عدة خطوات تساعدك على مقاومة ضغوطاتك النفسية وهي:

-تدوين الأسباب التي تؤدي إلى شعورك بضغط نفسي.

الفصل الأول.....الضغط النفسي

-تقييم ردود أفعالك تجاه الضغوط النفسية: فعليك في البداية أن تقوم بتقييم حجم الضغوط النفسية التي تشعر بها تجاه موقف ما، ويمكن الاستعانة بمقياس مقسم إلى 01 مستويات مثلاً، بحيث يتم إعطاء الحدث الذي يسبب قدر هائل من الضغوط أعلى رقم، ثم يليه الحدث الأقل فالأقل.

-مخاطبة الذات: قم بتدوين الأمور التي تتحدث بها مع نفسك لتحديد أسباب الضغوط النفسية التي تعاني منها وذلك بطرح السؤال التالي: ما الأمور التي من الممكن أن أكون قد حدثت بها نفسي فيما يتعلق بهذا الموقف أو المشكلة؟

-التعرف على أخطاء نمط التفكير المتبع: ويمكن حصرها في سبعة أخطاء: المبالغة في تقدير المواقف والمشكلات، توهم عدم القدرة على تحمل ومواجهة المصاعب والمشكلات، الافتراضات السلبية المتشائمة، التعميم المبالغ فيه للأمور والأحداث، قراءة أفكار الآخرين والقفز إلى

استنتاجات سلبية، تبني التوقعات التي ليس لها أساس من الصحة، تقييم الذات والقدرات بشكل سلبي.

-الإسترخاء. (العامرية،: 2014 41)

7. مراحل الضغط النفسي :

عندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاث مراحل هي:

-المرحلة الأولى: وهي مرحلة ردة الفعل للأخطار حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية

-المرحلة الثانية: المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعن الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي يكون الجسم في حالة إعياء وضعف فيتعرض لمصادر أخرى

الفصل الأول.....الضغط النفسي

للضغوط أو أنواع أخرى وهي الأمراض. وإذا ما استمرت الضغوط الأولى والضغوط
أخرى(الأمراض).

-المرحلة الثالثة: الإعياء لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية.
إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي
السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف
تماماً، وإذا استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية
مثل الاكتئاب أو أمراض جسدية قد تصل حد الموت. (النوايسة،: 2013 26)

8. النظريات المفسرة لي الضغط النفسي:

لقد اختلفت النظريات التي فسرت الضغوط النفسية لاختلاف الأثر النظرية التي اعتمدت
عليها وتبنتها وانطلقت من خلال الأثر الفيسيولوجي او السيكلوجية او السوسيوولوجية كما
اختلفت هذه النظريات في تفسيرها للضغوط النفسية، ومن بين هذه النظريات نجد:

أ- نظرية "هانز سيللي":

كان تفسيره للضغط النفسي مرتكز أكثر على البعد الفيسيولوجي بحيث تنطلق نظريته
من مسلمة أساسية وهي ان الضغط متغير غير مستقل وهو بمثابة استجابة لعامل ضاغط .
ويرى "سيللي" ان اعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط عالمية غايتها المحافظة على
الوجود والحياة حيث حدد "سيللي" ثلاث مراحل للدفاع ومقاومة ضد الضغط ويرى هذه
المراحل هي بمثابة مراحل التكيف العام (الاعراض) وهي:

أ- الفرع (فيه يظهر الجسم تغييرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدأ للضاغط
ونتيجة لهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون
الضاغط شديداً).

ب- المقاومة (تحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغييرات
التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات أخرى تدل على التكيف).

الفصل الأول.....الضغط النفسي

ج- الاجهاد (مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها امراض التكيف اما عند عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية الى ثلاثة عوامل هي:

- عوامل الضغط الجسدي مثل الاحداث المزعجة والحوادث والالام الجسدية وغيرها.
- عوامل الضغط النفسي كالقلق والانفعال والمخاوف بمختلف أنواعها إضافة الى الإرهاق الفكري.

- عوامل الضغط الاجتماعية كالصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة .

ب- نظرية موراي:

يرى "موراي ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

حيث يعرف الضغط على انه صفة لموضوع بيئي او لشخص تيسر او تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

ا- ضغط بيتا (يشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد).

ب- ضغط الفا (يشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح "موراي" ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة اما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم "الفا").

ج- نظرية التقدير المعرفي ل "لازاروس"

انصب اهتمام "لازاروس" على التقييم الذهني واستجابة الفرد تجاه المواقف الضاغطة واسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الاحداث الضاغطة وفق مرحلتين هما:

الفصل الأول.....الضغط النفسي

ا- المرحلة الأولى (خاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها يسبب الضغوط).

ب- المرحلة الثانية (هي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي في الموقف).

د. نظرية التقدير المعرفي للضغوط:

التقدير الذاتي يتأثر بعدة عوامل هي:

-العوامل الشخصية (مهارات الاتصال - الحالة الإنفعالية - التعب - هوية الذات - الشخصية - الخبرة- العادات).

-العوامل الموقفية (التكرار - الخبرة - التهديد).

-العوامل الخارجية (التأييد الاجتماعي - المتطلبات المهنية - الامن والسلام).

(مذكرة نيل شهادة ليسانس، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع

الصحي 2016,2017).

9. علاج الضغط النفسي:

أ/العلاج النفسي:

يعد العلاج النفسي أحد الطرق الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد ويكون عن طريق استخراج المشاعر المكبوتة في العقل اللاوعي ونقلها إلى الوعي حتى يتم التعامل معها بسهولة من قبل المعالج النفسي، ثم يأتي دور الحوار مع الفرد في محاولة معرفة الطرق التي يستطيع من خلالها أن يسيطر المعالج عن الحالة النفسية لي المتعالج، والتعامل مع العقل الواعي دون ظهور حالات مرضية او ردود انفعالية حادة، ويقوم المعالج النفسي باستخدام كافة الوسائل للوصول بالفرد إلى حالة نفسية صحية)

توفيق، 1999، ص30)

ب/ العلاج الدوائي:

من أكثر الأعراض التي يعاني منها الأفراد المعرضون للضغط النفسي هو القلق في بعض الأحيان يكون مزمن مما يتسبب في إعطاء المريض مضادة القلق وهي عديدة وتختلف في قوة التأثير.

ج/ العلاج بالمياه الساخنة:

يعتبر الماء الساخن نوع من أنواع العلاجات المستخدمة في تخفيف الضغط النفسي حيث أنه أقوى من المهدئات، فيعمل في ارتخاء للعضلات ويسمح بخروج السموم من جسم عن طريق الجلد كما أنه يحسن من الدورة الدموية (عبد الله، 2021، ص222).

10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

1.تعريف استراتيجيات المواجهة

من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية إستراتيجوس Strategos والتي تعني فنون الرد وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبتر الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية.(المغربي، 1999، ص 17).

المفهوم اللغوي:

تشير " اريكا أوكسفورد" (1996) الى أصل كلمة استراتيجية strategy الى كلمة اليونانية إستراتيجوس strategos وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى استراتيجية تتضمن افضل قيادة للفصائل والسفن.

وتعرف الاستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة (شحاته،نجار، 2003 ص 39).

المفهوم الاصطلاحي: لقد تعددت التعريفات المتعلقة باستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب التعامل او استراتيجية التوافق والتكيف يعرفها " لازروس و" فولكمان (Lazarus et folkaman) (1994): بأنها «مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات

الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.
(عبد المعطي ومصطفى، 2006 ص 98).

- ويعرفها (أبو نجيلة، 2009) بأنها الجهود التي يبذلها الفرد من أجل التغلب والسيطرة على أحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو فضها أو تحليلها سواء كانت تلك الجهود نفسية أو سلوكية أو انفعالية وساء إيجابية أو سلبية إقدامية أو إجلمية.
(الصبار، 2017، 312).

-تعريف لازروس فولكمان 1989:

هي تلك الميكانيزمات التي تشمل محصلة المجهودات التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع المتغيرات البيئية الداخلية والخارجية وبذلك تختلف عن الاستجابة الضغط لأنها تتغير حسب الوضعية. (باخوش، 2017).

11. وظائف استراتيجيات المواجهة:

اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجية المواجهة حسب كل اتجاهه نظري وتصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة، ونجد ميكانيك يشير 1974 الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية بأن استراتيجيات المواجهة 03 وظائف هي:

-التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.

-خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

-الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي يهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات.

وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لا ازروس وفولكمان:تتمثل المواجهة عند لا

ازروس وفولكمان سلوك مواجهة لتحقيق وظيفتين هما:

- تعمل على معالجة المشكل فيتم مواجهة الموارد الفردية نحو حل المشكل المسبب

للضغط.

-تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق

الانفعالي وعليه المواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي في فترات الضغط (valentier، :1999 194).

وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر يرى كل منهما أن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

-تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.

-ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

-ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

12. النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من النظريات التي تطرق إلى مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط وتفسيرها باختلاف توجهاتها وظهورها ونبدأ بالنموذج:

• **نموذج الحيواني:** يعد هذا النموذج متأثر بنظرية النشوء والتطور وارتقاء لداروين 1859 التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلائم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء الأصح وحسب هذا النموذج فالمواجهة عنده تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد خارجي قد أشار (cannon1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة وهي استجابات سلوكية يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثال هروب الخروف من الذئب فهذا الأسلوب يكون ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية.

-ميكانيزم الهروب (التجنب) في حالة الخوف والفرع.

-ميكانيزم الهجوم في حالة الغضب.

ومن هنا يتبين أن رد فعل الكائن اتجاه المواقف المهددة يقود الجسم للاستجابة اما بالمواجهة أو بالبحث عن استراتيجية ملائمة وذلك لأن العضوية خلقت مهياً لمواجهة التحديات.(الغرموي، 2009، 29).

• نموذج السلوكي: بعد السلوك المنطلق الأساسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله ويرى سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية، فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أو شاذة فهي سلوكيات متعلم. (الشناوي، 1994، 53)

جاء باندورا 1978 بمصطلح الحتمية التبادلية والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذا تفاعل هذه العناصر وتتأثر ببعضها البعض، إذا أن الاستجابة السلوكية للفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره وعندما تكون استجابة غير توافقية يؤدي ذلك إلى تقاوم الضغط لديه ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه هذه الأخيرة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته و إمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة وعندما يدرك الفرد أنه بإمكانه مواجهة الضغوط فلن يعاني من القلق والتوتر وبذلك يصبح الموقف الضاغط أقل تهديد أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

- توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.

-توقع الفعالية: اعتقاد الفرد وقناعاته بأنه تستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية (طه، 2006، 64، 63).

• نموذج السيكودينامي: تتكون الشخص لدى فرويد من جوانب 03 وهي:

-الأنا: يمثل جانب لعقلاني من الشخصية يسعى لإشباع رغبات الهو بما يناسب الواقع.

-الهو: يمثل المصدر البيولوجي للذة فهو مستودع الرغبات والغرائز الفطرية، والمحيط

والإمكانات المتاحة ويعمل وفق مبدأ الواقع.

-لأنا الأعلى: يمثل قيمة المعايير الأخلاقية والمجتمع ويعمل وفق مبدأ الأخلاق (السيد. 2008، 103).

أما تفسير الضغط النفسي طبقاً لوجهة نظر فرويد يرجع إلى الانفعالات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثلاثة والصدام بينهما، فالهو يسعى لإشباع دوافع الغريزية لكن الأنا لا يسمح لهذه الرغبات بالإشباع لأن لا يتماشى مع قيم ومعايير والمجتمع ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية ذا كانت ضعيفة فيقع الفرد في الصراعات والتوترات ومن ثم لا يستطيع الأنا تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والواقع. (جبل، 2010، 110)

تناول مفهوم مكانزمات الدفاع وعمليات اللاشعورية فرويد والتي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق حيث تعد مكانزمات الدفاع من أهم استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المكبوتات فهي آليات عقلية لا شعورية تشوه إدراك الفرد للواقع لخفض توتر الفرد ويرى بأن المكانزمات بمثابة استراتيجيات المواجهة وترى هذه النظرية أن المواجهة عملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد تتضمن مكانزمات الدفاع لا شعورية.

ولقد أشارت أنا فرويد 1930 إلى حيل دفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين:

الحيل الدفاعية السوية: تساعد الفرد حل المشكلة.

الحيل الدفاعية الغير سوية: ترتبط بمظهر الأعراض المشكلات النفسية لدى الفرد

ومن أهم مكانزمات الدفاع نذكر ما يلي:

الكبت: عملية سحب الصراع من دائرة الشعور إلى اللاشعور لتجنب الإنسان شعوره

بعدم الارتياح والقلق والذنب. (زغيد، 2010، 293).

النكوص: ويلجأ الإنسان عندما يعجز عن التغلب على الضغوط والصراعات والإحباط

الذي يعانيه وذلك بالرجوع إلى المراحل النمائية السابقة التي كانت تتبع رغباته ودوافعه

وذلك قصد التخفيف ما يعانيه.

الفصل الأول.....الضغط النفسي

التسامي: يمثل الدين أعلى درجات التسامي بالنسبة للإنسان في ظروف الضغوط والأزمات فحالات الوسواس والأفعال التسلطية لا يمكن مواجهتها إلا بتسامي من خلال التمسك بالدين الذي سوف يخلص الفرد من المشاعر الذنب.

الإسقاط: يستعمله الفرد ليست النواقص والرغبات المكبوتة على الناس والأشياء وذلك تنزيهاً لنفسه وتخوفاً مما يشعر به من قلق أو نقص أو ذنب. (زغيد، 2010، 297)

النموذج التفاعلي: ارتبط بأعمال وبحوث كل من لا ازروس وفولكمان 1984 وقد جاء كره فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي حيث التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلاً من أن لا تكون لا شعورية ولا إرادية وأكدت أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة تفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوماً مركباً.

ويستخدم في عملية المواجهة 03 أنواع من التقييم وهي:

التقييم الأولي: يقيم الفرد فيه المواقف من حيث هو مهدد أولاً.

التقييم الثانوي: حدد فيه خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه لتعامل مع الموقف

الضاغط.

13. أنواع الإستراتيجيات:

- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه

السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط، وقد تم تحديدها في شكلين:

الأول وهو البحث عن معلومات أكثر حول هذا الموقف الضاغط من أجل فهمه أكثر

لإيجاد حل من أجل الخروج من المشكل وبهدف التغيير من الوضعية.

الثاني وهو حل المشكلة بعد مر حلة تفسير الموقف الضاغط والبحث عن المعلومات يلجأ الفرد إلى وضع خطة تكون مناسبة لحل المشكل المتعلق بهذا الموقف الضاغط ويقوم بتنفيذها كما يضع أيضا خطط بديلة (صندلي، ،2012ص91).

-استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال :

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية نجد:

التجنب: وهو تحويل الانتباه من مصدر الضغط وتعتبر هذه الاستراتيجية أكثر استعمال ويمكن أن تتضمن نشاطات ذات

تعبير سلوكي أو معرفي (سديسي، ،7007 ص196).

وكمثال على النشاط السلوكي اللعب ممارسة الرياضة، ونشاط المعرفي القراءة.

-القبول (الاستسلام) وتقوم هذه الاستراتيجية الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف

به وربما توجيهه نحو الانشغال

بالتفكير في المستقبل، وبالحظ أن هذه العملية تتضمن الاعتراف بغياب استراتيجية فعالة

لحل الموقف، وعلى الفرد

محاولة التوافق مع ما يحيط بالمشكلة من توترات انفعالية.

-الانكار:وهو نشاط يسعى من خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط

يتجاهل خطورة الموقف، بل ورفض الاعتراف بما حدث وربما تتيح هذه العملية الفرصة

الحصول على التحميل والتكيف خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة

المدى، وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة للتخفيف من حدة الانفعال في

حالة التجارب الضاغطة قصيرة

المدى (عريس، ،2017ص72).

المواجهة المركزة على السند الاجتماعي:

يقصد بالمساندة الاجتماعية تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين يمكن ان يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها. أو أنها السند العاطفي الذي يستمده الفرد من آخر بالقدر الذي يساعده على التفاعل الإيجابي مع الأحداث الضاغطة ومع متطلبات البيئة التي يعيش فيها، بالإضافة لذلك فإن المساندة الاجتماعية هي أن يشعر الفرد بأن هناك من يهتم به اهتماما عميقا ويقدره، أو أن يشعر الفرد باندماجه الشديد مع الآخرين....فالمساندة توفر شخص يمكن أن تحدثه عن نفسك وعن مشاكلك.

وتلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في خفض المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة وتتوسط العلاقة بين ضغوط الحياة والانهيار الصحي و النفسي.

أهمية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الإيجابية أو السلبية إذ أن بعض الإستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات، خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة.

-وترمي المواجهة عموما لهدفين رئيسيين هما:

-مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.

-التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد.

كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في

تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسير الضغوط.(طبي

،2005، ص،114).

خلاصة:

من خلال ما تم التوجه إليه في الفصل الاول اتضح ان الضغط النفسي قد يكون إيجابيا بمثابة حافز الإبداع كما قد يكون الضغط ذو طابع سلبي وهذا ما يستلزم خلق استراتيجيات لمواجهته و التي تناولها في الفصل.

الفصل الثاني:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الاساسية

أ. منهج الدراسة

ب. مجتمع الدراسة وعينته

ج. حدود الدراسة

د. أداة الدراسة

خلاصة

تمهيد:

تحتاج أي دراسة للتطرق للإجراءات المنهجية التي يتبعها الباحث عند نزوله الى الميدان، وذلك لتسهيل عملية البحث وجمع المعلومات اللازمة، لما تلعبه هذي الإجراءات من دور مهم في زيادة مصداقية الدراسة، وعلى هذا الأساس اعتمدنا في دراستنا على منهجية التالية حيث تناونا الإطار الزمني والمكاني للدراسة، والمنهج المتبع في دراسة والعينة وطرق اختيارها كما تطرقنا الى ادوات جمع المعلومات التي استخدمت في البحث وطرق التحليل .

1. الدراسة الاستطلاعية:

تُعَدُّ الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في مسار البحث العلمي، نظراً لارتباطها المباشر بالميدان، إذ تمكّن الباحث من التأكد من وجود عينة الدراسة. ووفقاً لما أورده عبد الرحمن العيسوي (1989، ص. 118)، فإن الدراسة الاستطلاعية تُعد دراسة استكشافية تهدف إلى تمكين الباحث من الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تساعد في التعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان، ومدى ملاءمة الوسائل المنهجية المستعملة لضبط متغيرات البحث.

، تم تحديد العينة المكونة من بعض الطالبات الجامعيات المقيمات في السكن الجامعي، وذلك للتعرف على خصائص هذه العينة. وقد أُجريت مقابلات أولية مع عدد من الطالبات المقيمات بالسكن الجامعي بولاية المسيلة، بهدف توضيح طبيعة الدراسة وأهدافها، والتأكد من وجود الحالات المطلوبة، إلى جانب تطبيق المقياس على العينة المتوفرة.

وتتجلى أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التعرف على عينة الدراسة المتمثلة في الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي
- معرفة مدى ملاءمة وفهم أداة الدراسة المتمثلة في المقياس .
- دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس
- وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 طالبة مقيمة في سكن جامعي وتم من خلالها الوقوف على صلاحية المقياس الدراسة وهذا ما سيتم عرضه لاحقاً في أدوات الدراسة .

2. الدراسة الأساسية:

أ/ منهج الدراسة:

ان اختيار نوع المنهج في أي بحث علمي مرتبطة بطبيعة المشكلة حول محل الدراسة فهي التي تعرض على الباحث نوع المنهج ومن المعلوم أن لكل دراسة علمية منهجاً محدداً، إضافة إلى طرق واساليب وعمليات عقلية وخطوات علمية يتبعها الباحث منذ بداية البحث

حول موضوع معين، وصولاً إلى تحقيق أهدافه، سعياً لاكتشاف الحقيقة وإثباتها (طه واخرون، 2006، ص234).

وبما أن الدراسة الحالية تهدف إلى الكشف عن أكثر الاستراتيجيات استخداماً لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي لمواجهة الضغط النفسي، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي. ويعد هذا المنهج الأنسب لدراسة الظواهر كما هي في الواقع، حيث يهتم بوصفها بشكل دقيق، من خلال تحديد خصائصها وتقديم وصف كمي باستخدام الجداول الرقمية، كما يتيح هذا المنهج تحليل الظاهرة من حيث حجمها أو درجتها أو مدى ارتباطها بظواهر أخرى.

ب/ مجتمع الدراسة وعينته:

مجتمع الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة تم تحديد مجتمع الدراسة بطريقة قصدية والذي يشمل الطالبات المقيمات بالسكن الجامعي.

عينة الدراسة:

نظراً لموضوع بحثنا الذي كان دراسة لبعض استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمات بالسكن الجامعي، كان اختيار العينة بطريقة عشوائية نظراً لملائمتها لطبيعة دراستنا، وتكونت عينة الدراسة الراهنة من 100 طالبة مقيمة بالسكن الجامعي حسوني رمضان بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ج/ حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في فترة 13 فيفري إلى غابة 28، أبريل 2025
الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية في السكن الجامعي حسوني رمضان بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
الحدود البشرية للدراسة: أجريت الدراسة الحالية على الطالبات المقيمات بالسكن الجامعي حسوني رمضان بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

د/أداة الدراسة:

*وصف مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط :

من خلال مراجعة الدراسات السابقة والاطلاع الإطار النظري والمقاييس السابقة وقيام بالدراسة تم اعتماد على مقياس الذي اعده علي حراث حيث يضمن مقياس من 48 عبارة وفقا لي ثمانية أبعاد وهي كالتالي :

- استراتيجيات المواجهة وحل المشكلة 11 عبارة.
- استراتيجيات للجوء الى الدين و تحتوي على 4 عبارة .
- استراتيجيات طلب المساعدة والدعم الاجتماعي و تحتوي على 7 عبارة.
- استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي و تحتوي على 7 عبارة.
- استراتيجيات الهروب والانسحاب والانكار و تحتوي على 5 عبارة .
- استراتيجيات لوم الذات و تحتوي على 3 عبارة .
- استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس و تحتوي على 5 عبارة .

جدول رقم (1) يوضح توزيع أبعاد مقياس و الاستراتيجيات وارقام عبارات كل بعد

| الأبعاد | عدد عبارات | ارقام البنود |
|----------------------------------|------------|---------------------------------|
| مواجهة وحل مشكلة | 11 | 22, 1,30,29,28,27, 21,17,16,7,5 |
| اللجوء الى الدين | 4 | 18,23,31,34 |
| طلب المساعدة والدعم الاجتماعي | 6 | 2,4,6,24,32,33 |
| البناء والتقييم المعرفي الايجابي | 7 | 3,26,35,13,19,20,35 |
| الهروب والانسحاب والانكار | 5 | 12,14,40,43,46 |

الفصل الثاني الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

| | | |
|---------------------|---|--------------------|
| 8,11,36,38,41,44,47 | 7 | التفريغ العاطفي |
| 9,4,48 | 3 | لوم الذات |
| 10,45,37,39,42 | 5 | الإسترخاء والتنفيس |

*تصحيح مقياس:

-جدول رقم (2) يمثل توزيع درجات والبدائل

| البدائل | تنطبق كثيرا | تنطبق عليا | تنطبق عليا قليلا | لا تنطبق عليا | لا تنطبق |
|---------|-------------|------------|------------------|---------------|----------|
| درجة | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

تم الإجابة على هذا المقياس من خلال 5 بدائل وهي (تنطبق كثيرا، تنطبق غالبا، تنطبق قليلا، لا تنطبق عليا ، لا تنطبق عليا اطلاقا، ويتم تصحيح الاستجابات بإعطاء خمسة درجات لما تكون استجابة تنطبق كثيرا، وأربعة درجات لما تكون تنطبق غالبا، و ثلاثة درجات لما تكون استجابة تنطبق قليلا، ودرجتين لما تكون استجابة لا تنطبق عليا، ودرجة واحدة لما تكون استجابة.

أولا/ ثبات وصدق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم

على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

| الجدول رقم (3) يوضح ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط عن طريق ألفا كرونباخ | | |
|---|--------------------|-------------|
| عدد العبارات | معامل ألفا كرونباخ | المقياس ككل |
| 48 | 0.800 | |

الفصل الثاني الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ والذي قدر للمقياس ككل (0.80)، يمكن القول بأنها قيمة تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات جيد، حيث نلاحظ أن القيمة جاءت موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

ب/ الصدق: صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

| الجدول رقم (4) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------------------|---------------|--------------------|----------------------|----------------|-------|------------------|-----------------|
| الطرفين | إختبار التجانس ليفين F | مستوى الدلالة | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | T | مستوى الدلالة | القرار |
| استراتيجيات مواجهة الضغوط | الأعلى | 0.028 | 8 | 191,0000 | 11,23769 | 14 | 8.498 | 0.000 | دال عند 0,01 |
| | الأدنى | | | 151,1250 | 7,05969 | | | | |

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حيث قدر المتوسط الحسابي للطرف الأعلى (191.00) في حين بلغ المتوسط الحسابي للطرف الأدنى (151.12)، وهذا ما أكدته قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي بلغت (8.49) وهي قيمة موجبة أي أن الفرق لصالح الطرف الأعلى ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين.

هـ/ الأساليب الإحصائية المستعملة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

01- معامل فريدمان الترتيبي.

03- اختبار ت تاست (t test) لعينتين

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المتعلقة بالدراسة الميدانية، حيث تم اعتماد المنهج الملائم لطبيعة البحث، وتحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة الأساسية. كما أُجريت دراسة استطلاعية للتحقق من صلاحية أدوات البحث وإمكانية تطبيقها على العينة الأساسية، بالإضافة إلى حساب الخصائص السيكو مترية لهذه الأدوات، والمتمثلة في الصدق والثبات، وقد أظهرت نتائج التطبيق على العينة الاستطلاعية أن الأدوات المُعتمدة صالحة للاستخدام في الدراسة الأساسية، كما تم التطرق إلى الأساليب الإحصائية التي ستُستخدم في تحليل الفرضيات، والتي سيتم عرضها ومناقشتها في الفصل اللاحق.

الفصل الثالث

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. التحقق من شرط اعتدالية التوزيع

2. عرض نتائج فرضيات الدراسة

أ. عرض نتائج الفرضية الأولى

ب. عرض نتائج الفرضية الثانية

ج. عرض نتائج الفرضية الثالثة

3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5) يوضح التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

| القرار | Shapiro-Wilk | | | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | المتغيرات |
|---------|---------------|-------------|-----------|---------------------------------|-------------|-----------|--------------------------------|
| | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاحصاءات | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاحصاءات | |
| غير دال | 0,415 | 80 | 0,984 | 0,200* | 80 | 0,082 | استراتيجية مواجهة الضغط النفسي |

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة اختبار كولموغوروف سميرنوف واختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجية مواجهة الضغط النفسي كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي يمكن الحكم على أن التوزيع البيانات اعتدالي ومنه فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية.

2. عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

أ- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: "هناك اختلاف في ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات"، ومن أجل التحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى معامل فريدمان الترتيبي بهدف ترتيب الأبعاد التي يقيسها استبيان الاستراتيجيات الإرشادية، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (6) يوضح اختبار فريدمان لترتيب الاستراتيجيات

| الرقم | الاستراتيجيات | متوسط الرتب | Khi-deux | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار |
|-------|--|-------------|----------|-------------|---------------|-----------------|
| 01 | استراتيجيات المواجهة وحل المشكلة | 6,93 | 415.275 | 6 | 0.000 | دال عند 0.01 |
| 02 | استراتيجيات اللجوء الى الدين | 2,95 | | | | |
| 03 | استراتيجيات طلب المساعدة والدعم الاجتماعي | 4,08 | | | | |
| 04 | استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي | 5,68 | | | | |
| 05 | استراتيجيات الهروب والانسحاب والانكار | 2,38 | | | | |
| 06 | استراتيجيات لوم الذات | 4,86 | | | | |
| 07 | استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس | 1,13 | | | | |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ وبناءا على متوسطات الرتب التي أفرزها معامل فريدمان الرتبي بالنسبة لأبعاد مقياس الاستراتيجيات والتي جاءت وفق الترتيب التنازلي التالي:

- 1- (استراتيجيات المواجهة وحل المشكلة) احتلت المرتبة الاولى بمتوسط رتب بلغ 6.93
- 2- (استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي) احتلت المرتبة الثانية بمتوسط رتب بلغ

5.68

3- (استراتيجيات لوم الذات) احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 4.86

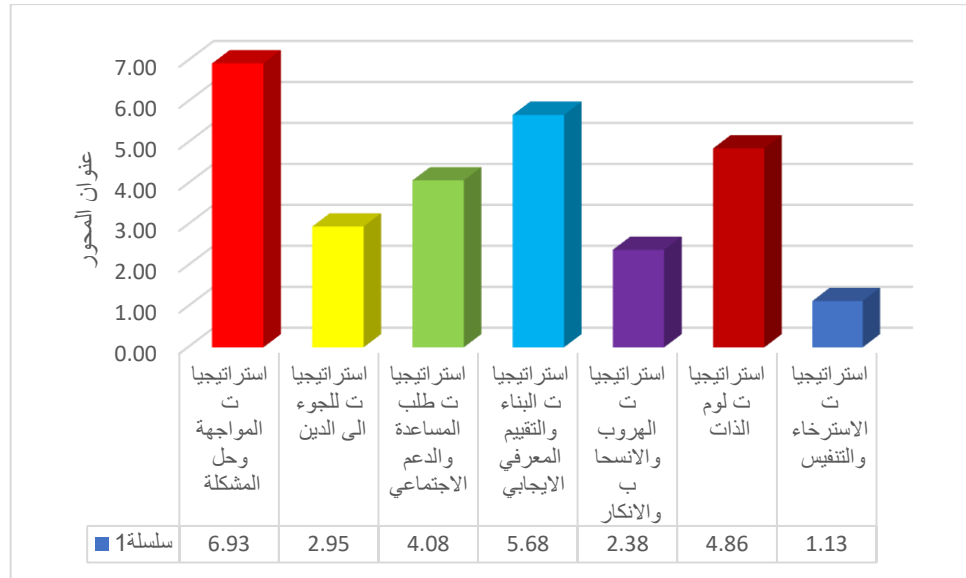
4- (استراتيجيات طلب المساعدة والدعم الاجتماعي) احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 4.08

5- (استراتيجيات للجوء الى الدين) احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 2.95

6- (استراتيجيات الهروب والانسحاب والانكار) احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 2.38

7- (استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس) احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 1.13

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (01) أعمدة بيانية توضح ترتيب أبعاد مقياس الاستراتيجيات

وبناء على قيمة $F_{\text{كا}^2}$ والتي بلغت 415.27 نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي يمكن القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد مقياس الاستراتيجيات، حيث نلاحظ أن بعد (استراتيجيات مواجهة وحل المشكلة) حل في المرتبة الاولى ثم يليه بعد (استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي) في المرتبة الثانية في حين نلاحظ أن بعد (استراتيجيات لوم الذات) جاء في المرتبة الثالثة، تليها الاستراتيجيات الأخرى حسب الترتيب السابق، وهذا ما يجرنا إلى القول

الفصل الثالث عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بأن هاته النتيجة تؤيد فرضية البحث الثانية والقائلة " هناك اختلاف في ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات " وهذا الاختلاف لصالح البعد الاول (استراتيجيات المواجهة وحل المشكلة)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ب- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الأولى:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير السن "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

| الجدول رقم (7) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير السن | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------|-------------|-------------------|-----------------|------------|---------------|-------------------|----------------|----------------|
| القرار | مستوى الدلالة | قيمة "T" | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | مستوى الدلالة | التجانس ليفين (F) | السن | |
| | | | | | | | | | أقل من 20 سنة | أكثر من 20 سنة |
| غير دال | 0.247 | 1.166 | 78 | 17,944 | 174,27 | 11 | 0.612 | 0.260 | أقل من 20 سنة | السن |
| | | | | 17,640 | 167,57 | 69 | | | أكثر من 20 سنة | |

من خلال الجدول أعلاه رقم (07) نلاحظ أن اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغت قيمه (0.26) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (Ttest) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في مقياس استراتيجية مواجهة الضغط النفسي والتي بلغت بالنسبة للذين يبلغ سنهم أقل من 20 سنة (174.27) وبلغ بالنسبة للذين بلغ سنهم أكثر من 20 سنة (167.57) نلاحظ أنه توجد فروقا طفيفة بينهما، لكن قيمة اختبار

الفصل الثالث عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الدلالة الإحصائية (T_{test}) والتي بلغت (1.16) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الفرعية الأولى القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير السن أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (99%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%).

ج- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الفرعية الثانية:

نصت الفرضية الفرعية الثانية لهاته الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير مدة الإقامة"، ولتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

| الجدول رقم (8) يوضح الفروق بين أفراد العينة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير مدة الإقامة | | | | | | | |
|--|---------------|--------|----------------|-------------|----------------|------------------|--------------|
| القرار | مستوى الدلالة | قيمة F | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين | |
| غير دال | 0.451 | 0.805 | 253,915 | 2 | 507,830 | داخل المجموعات | استراتيجية |
| | | | 315,561 | 77 | 24298,170 | ما بين المجموعات | مواجهة الألم |
| | | | | 79 | 24806,000 | الكلي | النفسي |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (استراتيجية مواجهة الضغط النفسي) والتي بلغت (0.80)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الفرعية الثانية القائلة بـ

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجية مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير مدة الإقامة أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

الفرضية العامة:

أظهرت نتائج اختبار فريدمان ترتيباً واضحاً لاستخدام استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي بين الطالبات، حيث جاءت استراتيجيات مواجهة وحل المشكلة في المرتبة الأولى بمتوسط ترتيب 6.93، تلتها استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الإيجابي ثم استراتيجيات لوم الذات، وهكذا.

ويمكن تفسير وجود استراتيجيات مواجهة وحل المشكلة في المرتبة الأولى بأنها تعكس رغبة الطالبات في السيطرة المباشرة على المواقف الضاغطة التي تسبب الضغط النفسي، وهذا ما يعكس الوعي الكبير بأهمية التعامل الإيجابي مع الضغوط بدلاً من التجنب أو الانسحاب. وهو ما يتماشى مع نظرية التعلم الحديثة (عكاشة، 1988) التي تؤكد أن مواجهة المواقف الضاغطة وتعديل السلوكيات هو أساس في إزالة أعراض القلق والضغط النفسي.

تأتي بعدها استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الإيجابي، وهي تعبر عن قدرة الطالبات على إعادة تأطير المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية تساعد في تقليل التأثير النفسي السلبي، وهذا ينسجم مع ما جاءت به النظريات المعرفية التي تؤكد أن إعادة تفسير الموقف يمكن أن يخفف من استجابات القلق والاكتئاب.

في حين جاءت استراتيجية لوم الذات في المرتبة الثالثة مما يشير إلى أن بعض الطالبات قد لا يفضلن اللجوء إلى توجيه اللوم لأنفسهن، وذلك باعتباره سلوك سلبي يمكن أن

الفصل الثالث عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يزيد من الضغط النفسي، ويتفق هذا مع الدراسات التي أظهرت أن لوم الذات مرتبط بزيادة مستويات القلق والاكتئاب (دراسة أحمد ومحمود 2009).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد المنعم (2020) التي أشارت إلى أن الاستراتيجيات الإيجابية (كاللجوء إلى الدين وحل المشكلات) هي الأكثر استخدامًا، فيما تظهر استراتيجيات سلبية مثل الانسحاب أقل استخدامًا، كما تؤكد دراسة رانيا الصاوي (2023) على أهمية التنفيس الانفعالي واللجوء إلى استراتيجيات التكيف الإيجابي.

وخلاصة القول أن هذه النتائج تؤكد على أن الطالبات الجامعيات يدركن أهمية مواجهة الضغط النفسي بصورة مباشرة من خلال استراتيجيات فعالة، مما يساهم في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي ويساعد على الحفاظ على الصحة النفسية في بيئة جامعية تتسم بالتحديات.

الفرضية الفرعية الأولى:

أظهر اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الطالبات التي تختلف في مدة إقامتها في السكن الجامعي، فيما يتعلق باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

ويمكن تفسير ذلك بأن مدة الإقامة في بيئة السكن الجامعي وحدها ليست كافية لتغيير أو تطوير استراتيجيات المواجهة لدى الطالبات. وقد يكون سبب ذلك أن الطالبات يواجهن تحديات متشابهة بغض النظر عن طول فترة الإقامة، مثل التكيف مع العيش الجماعي، البعد عن الأسرة، وضغوط الدراسة.

يمكن أن يكون من العوامل الأخرى التي تؤثر على استراتيجيات المواجهة عوامل نفسية داخلية (مثل مستوى النضج العاطفي أو الدعم الاجتماعي) أو بيئية خارجية (كالتدخلات النفسية أو البرامج التوجيهية) التي لا تتغير مع الوقت بشكل مباشر، وهو ما

الفصل الثالث عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتوافق مع مفهوم التكيف النفسي الذي يشير إلى أن مواجهة الضغوط تعتمد على عوامل متعددة لا تقتصر على الزمن أو الظروف البيئية فقط، بل تتضمن الجوانب الشخصية والاجتماعية.

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة أرميا وإسماعيل (2016) التي لم تجد فروقاً في استراتيجيات المواجهة تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية كالسن أو مدة الخبرة.

الفرضية الفرعية الثانية:

أظهر اختبار "T" أن الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي بين الطالبات أقل من 20 سنة وأكثر من 20 سنة غير دالة إحصائياً.

يشير هذا إلى تشابه في أساليب المواجهة بين الفئتين العمرية، مما يمكن تفسيره بتقارب المرحلة العمرية والظروف الحياتية المشابهة التي تمر بها الطالبات، خصوصاً في بيئة جامعية وسكنية موحدة، ومع ذلك، قد يكون العمر عاملاً ثانوياً مقارنةً بعوامل أخرى أكثر تأثيراً مثل التجارب السابقة، الدعم النفسي والاجتماعي، ومستوى التعليم النفسي.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة رانيا الصاوي (2023) التي وجدت فروقاً مرتبطة بالعمر، مما يشير إلى إمكانية وجود تأثيرات عمرية عند فئات عمرية أوسع أو في سياقات مختلفة.

تبرز الدراسات مثل دراسة نور السليمان (2011) أن الفروق في أساليب المواجهة قد تظهر بين الفئات العمرية أو التعليمية في حالات محددة، وهو ما يؤكد الحاجة لمزيد من البحث حول هذا الموضوع.

الختامة



خاتمة:

سعيًا من خلال هذه الدراسة، بجانبها النظري والتطبيقي، إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات في السكن الجامعي. ومن خلال ما توصلنا إليه، يمكن استنتاج أن التغيير المفاجئ في نمط الحياة، الناتج عن الانتقال إلى الإقامة الجامعية، يجعل الطالبات المقيّمات بالسكن الجامعي من الفئات الأكثر عرضة للشعور بالضغط النفسي، وهذا الضغط يشكّل تحديًا حقيقيًا ينعكس سلبيًا على الصحة النفسية للطالبات.

كما تُعد استراتيجيات المواجهة وسيلة فعالة للتعامل مع هذا الضغط والتكيف معه، إذ تساعد الطالبات على التفاعل الإيجابي مع المشكلات، وتمنهن القدرة على التحمل والتأقلم مع الظروف الصعبة، كما تعزز من شعورهن بالقوة والثقة لمواجهة التحديات. وعليه، يمكن القول إن استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تُعد من أكثر الوسائل فعالية لمجابهة المشكلات والصعوبات، سواء في حياة الفرد عمومًا أو في حياة الطالبات على وجه الخصوص. وإن تم تعزيز استخدام هذه الاستراتيجيات، فإن الطالبات سيتمكن من التعامل بفعالية مع التحديات، وتجاوزها بنجاح، مما ينعكس إيجابًا على صحتهن النفسية، ويساعدهن في التغلب على مختلف الصعاب التي قد تعترض طريقهن.

اقتراحات وتوصيات:

- ضرورة توعية الطالبات بمصادر الضغط النفسي وطرق التكيف الإيجابي معه.
- العمل على تطوير مهارات الطالبات في إدارة الضغوط، مثل تنظيم الوقت وحل المشكلات.
- تشجيع الطالبات على ممارسة أنشطة بدنية مثل المشي أو التمارين الرياضية المنتظمة.
- تعزيز التواصل الاجتماعي بين الطالبات لتوفير دعم عاطفي متبادل داخل السكن.

الخاتمة

- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية عن الصحة النفسية وأساليب التعامل مع التوتر.
- تصميم برنامج إرشادي نفسي خاص بالطالبات المقيمات بالسكن الجامعي
- إعداد دليل توعوي يحتوي على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يُوزع على الطالبات الجدد.
- إجراء دراسة مقارنة بين الطالبات المقيمات وغير المقيمات في مستوى الضغط النفسي.
- إدراج مادة أو نشاط جامعي يتعلق بمهارات الحياة والصحة النفسية ضمن البرامج الأكاديمية.
- تخصيص غرفة هادئة داخل السكن تستخدم للاسترخاء والتأمل وتمارين التنفس.

قائمة المراجع

المراجع:

الكتب:

- نايل احمد العزيز ، أحمد لطيف أبو السعود(2009): التعامل مع الضغوط النفسية ،دار الشروق ، رام، الله ،
الطبعة الأولى.
- طه عبد العظيم حسن سلامة عبد العظيم حسين (2006) استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان، الأردن، ط 01.
- النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2013) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع. ط1.
- مصباح عبد الهادي (2001): الإدمان سرطان المجتمع ،الدار المصرية ، مصر ،
الطبعة الأولى .
- شيلي تايلور ، ترجمة وسام دويتش (2008): علم النفس المرضي ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان، الطبعة الاولى.
- الغرموي محمدعبي،الضغوط النفسية في المجال العمل والحياة،دارالصفاء للنشر والتوزيع،الأردن،ط01.
- جبل فوزي محمد،(2000)، علم النفس عام، المكتب الجامعي الحديث، ط1.
- رسائل الماجستير:
- صندلي ريمة،(2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم نفس الضغط.
- حامد أبوعون، ضياء يوسف،(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفعالية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، الجامعة السالمية غزة.

قائمة المراجع

- باخوش كريمة (2017) ، استراتيجية المواجهة وتخدير الذات لدى المصابين بالتشوهات الخلقية، تيارت، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، جامعة غبن خلدون.
- ميار (2017)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العائدية من النرويج، الع ارق مجلة الأساتذة، جامعة الأنبار.
- طبي سهام (2005/2004) انماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية للصدمة،مذكرة التخرج ماجستير تخصص ارشاد نفسي. جامعة باتنة.
- الضغط النفسي (القلق الاكتئاب) لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، -2016 2017م.
- غازي عبدالله، فيزة .(2014) ،استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية غند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراة في الإرشاد النفسي . جامعة دمشق.
- العامرية منى بنت عبد الله بن نبهان .2014 أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية. رسالة ماجستير مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص: إرشاد نفسي. جامعة نزوى. عمان.
- نصر الدين عريس،(2017) ، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة استعجالات في وضعيات الضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان، رسالة دكتوراه قسم علم النفس جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان.
- السميران، تامر حسين علي و المساعيد، عبد الكريم عبد الله.(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها.(د ط) عمان: دار ومكتبة الحامل للنشر والتوزيع.
- حسنين ، نادية عبد العزيز (2014)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية . المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد(3) العدد (9).

قائمة المراجع

- السيد هند عبد الله، 2021 الضغوط النفسية عند طالب المرحلة الثانوية من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة العلوم التربوية - كلية التربية بالغردقة - جامعة جنوب الوادي. المجلد 4. العدد 2. إبريل. مصر.

- السيد محمد اسماعيل أحمد، (2008)، التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية، لدى عينة من الطلبة، جامعة أم القرى، مجلة التربوية 15، عدد 60.

المراجع بالفرنسية:

Dominique Servant (2005) : Gestion du stress et l'anxiété-

Masson , Paris.

الملاحق



الملاحق

الملحق رقم (01) أداة الدراسة

اختي الطالبة

امامك مجموعة من السلوكيات التي تقوم بها عند تعرضك الى موقف الضاغط والمطلوب منك ان تقرا هذي العبارات بعناية وتضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن شدة استعمالك لهذا سلوك، ويرجى تأكد من عدم ترك خانة فارغة او تضع علامتين في خانتين لعبار واحدة، لا توجد عبارة خاطئة او صحيحة نرجو استجابتك من شخصية الواقعية .

سن

مدة الإقامة

| الرقم | العبارة | دئما | غالبا | احينا | نادرا | مطلقنا |
|-------|--|------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل | | | | | |
| 2 | أشارك اصدقائي حول مشكلتي | | | | | |
| 3 | أعتقد بإيجابية الواجهة المشكل | | | | | |
| 4 | أبحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل | | | | | |
| 5 | أجمع معلومات حول مشكلتي | | | | | |
| 6 | أقبل النصح من الاخرين | | | | | |
| 7 | أنزعج لعدم تغلبي على الوضعية | | | | | |
| 8 | أجهد نفسي في كل ما أقوم به | | | | | |
| 9 | أحاسب نفسي بشدة | | | | | |
| 10 | الجا إلى الإسترخاء والهدوء | | | | | |
| 11 | أبوح بما في داخلي | | | | | |
| 12 | أتناول مواد مهدئة | | | | | |
| 13 | أتعرف على الجوانب الإيجابية والتركية عليها | | | | | |

الملاحق

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | أبتعد عن الحفلات و المناسبات | 14 |
| | | | | | ألوم نفسي عند حدوث مشكلة | 15 |
| | | | | | أتعرف على مختلف جوانب المشكلة | 16 |
| | | | | | أحاول على حل المشكل والتركيز عليه | 17 |
| | | | | | أزور أقاربي | 18 |
| | | | | | أحدث نفسي بعقلانية وإيجابية | 19 |
| | | | | | أحدد اتجاهاتي | 20 |
| | | | | | أكتسب خبرات ايجابية نتيجة مواجهة المشكلات | 21 |
| | | | | | أحاسب نفسي على الاوقات الضائعة | 22 |
| | | | | | ألجأ للصلاة | 23 |
| | | | | | أحب مساعدة الآخرين لي | 24 |
| | | | | | أحاول الصغير مشكلتي مقارنة لمشاكل الآخرين | 25 |
| | | | | | أفنع نفسي أنني قادر على حل المشكل | 26 |
| | | | | | أقسم وقتي | 27 |
| | | | | | أتعايش مع الواقع الحادث | 28 |
| | | | | | أتعرف على أولوياتي واحدها | 29 |
| | | | | | أقوم بما أعتقد أنه افضل | 30 |
| | | | | | أتابع البرامج الدينية | 31 |
| | | | | | أفضل العمل مع الجماعي والمشارك | 32 |
| | | | | | أحرص على أن اكون قريبا من اصدقائي | 33 |
| | | | | | أقرأ القران وأستمع إليه | 34 |
| | | | | | نقد الآخرين لي لا ينقص من تقتي بنفسي | 35 |
| | | | | | أسترجع الاوقات الجيد التي مررت بها | 36 |

الملاحق

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | أمارس هواياتي أكثر من السابق | 37 |
| | | | | | ألجأ إلى البكاء | 38 |
| | | | | | أستمع إلى الموسيقى | 39 |
| | | | | | أبتعد عن التجمعات | 40 |
| | | | | | أتعامل بعصبية مع الآخرين | 41 |
| | | | | | أشاهد التلفاز لساعات طويلة | 42 |
| | | | | | أحاول أن أبتعد من حولي | 43 |
| | | | | | أفقد صبري بسهولة | 44 |
| | | | | | أخرج في نزعات | 45 |
| | | | | | أتجنب الأشخاص والاعمال التي تذكرني بمشكلتي | 46 |
| | | | | | أنزعج كثير لما أمر به | 47 |
| | | | | | أعتقد أنني سيئ الحظ | 48 |

الملاحق

الملحق رقم (02)

ملحق ثبات وصدق أدوات الدراسة

أولاً/ ثبات وصدق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

أ/ الثبات:

Reliability

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| 0.800 | 48 |

ب/ الصدق:

T-Test

| Group Statistics | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------|----------|------------------------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| الطرفين | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | | | |
| الدرجات | الاعلى | 8 | 191,0000 | 11,23769 | 3,97312 | | | |
| | الادنى | 8 | 151,1250 | 7,05969 | 2,49598 | | | |
| Independent Samples Test | | | | | | | | |
| | | Levene's Test | | t-test for Equality of Means | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Significance | Mean Difference | Std. Error Difference |
| الدرجات | variances assumed | 5,963 | ,028 | 8,498 | 14 | ,000 | 39,87500 | 4,69208 |
| | variances not assumed | | | 8,498 | 11,781 | ,000 | 39,87500 | 4,69208 |

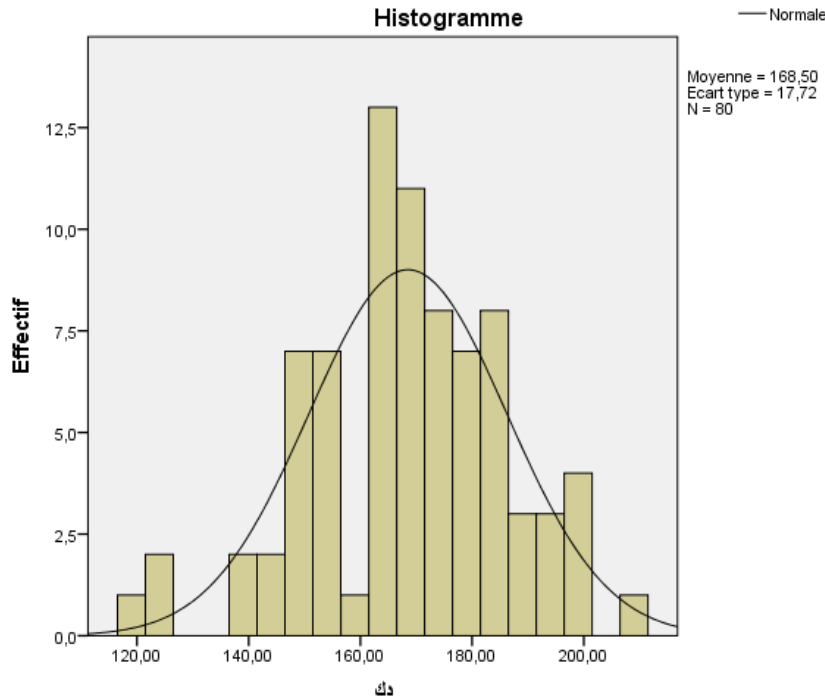
الملحق رقم (03)

ملحق نتائج الدراسة

أولاً التحقق من طبيعة التوزيع:

Explore

| Tests of Normality | | | | | | |
|--|-----------|----|--------------|-----------|----|------|
| Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| دك | ,082 | 80 | ,200 | ,984 | 80 | ,415 |
| *. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | |



ثانيا/ التحقق من

فروض الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

NPar Tests Friedman Test

| Ranks | | Test Statistics ^a | | | |
|--|-----------|------------------------------|------------|----|-------------|
| | Mean Rank | N | Chi-Square | df | Asymp. Sig. |
| استراتيجيات مواجهة وحل المشكلة | 6,93 | 80 | 275,415 | 6 | 0,000 |
| استراتيجيات اللجوء الى الدين | 2,95 | | | | |
| استراتيجيات طلب المساعدة والدعم الاجتماعي | 4,08 | | | | |
| استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي | 5,68 | | | | |
| استراتيجيات الهروب والانسحاب والانكار | 2,38 | | | | |
| استراتيجيات لوم الذات | 4,86 | | | | |
| استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس | 1,13 | | | | |

الفرضية الأولى:

| Statistiques de groupe | | | | | |
|--|----------------|----|----------------------------------|------------|-------------------------|
| السن | | N | Moyenne | Ecart-type | Erreur standard moyenne |
| دك | أقل من 20 سنة | 11 | 174,2727 | 17,94487 | 5,41058 |
| | أكثر من 20 سنة | 69 | 167,5797 | 17,64053 | 2,12367 |
| Test d'échantillons indépendants | | | | | |
| Test de Levene sur l'égalité des variances | | | Test-t pour égalité des moyennes | | |

الملاحق

| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type |
|----|--|------|------|-------|--------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| دك | Hypothèse de variances égales | ,260 | ,612 | 1,166 | 78 | ,247 | 6,69302 | 5,73988 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 1,152 | 13,272 | ,270 | 6,69302 | 5,81243 |

الفرضية الثانية:

| ANOVA à 1 facteur | | | | | |
|-------------------|------------------|-----|--------------------|------|---------------|
| دك | | | | | |
| | Somme des carrés | ddl | Moyenne des carrés | F | Signification |
| Inter-groupes | 507,830 | 2 | 253,915 | ,805 | ,451 |
| Intra-groupes | 24298,170 | 77 | 315,561 | | |
| Total | 24806,000 | 79 | | | |

الملاحق

الملحق رقم (04):



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2025/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): بو عزيز تركية

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دأتم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 210945841

الصادرة بتاريخ : 2024.10.09 عن دائرة : المسيلة

المسجل(ة) بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 202035079232

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: استراتيجيات مواجهة الألم النفسي

لدى الطالب الجامعي

- دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المقيمت بجامعة المسيلة -

اصحح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2025/06/04

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanahip of the College for Studies and
Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2025/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): نواودة دلال

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دأئر): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 205969918

الصادرة بتاريخ: 2020.08.11 عن دائرة: بوسعادة

المسجل(ة) بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 202035071461

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: استراتيجيات مواجهة الأهم النفسي

لدى الطالب الجامعي

- دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المقيمت بجامعة المسيلة -

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2025/06/04

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-DeanShip of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع:

استراتيجيات مواجهة الألم النفسي
لدى الطالب الجامعي

- دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المقيمت بجامعة المسيلة -

إعداد الطلبة:

1- دواودة دلال رقم التسجيل: 202035071461

2- بوعزيز تركية رقم التسجيل: 202035079232

القسم: علم النفس الشعب، علم النفس التخصص علم النفس العيادي

إشراف: أ.د. نقيل بوجمعة الرتبة: أستاذ التعليم العالي

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2024-

2025 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وامضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):

رئيس القسم

أ.د. نقيل بوجمعة

Web site : <http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/> الموقع الالكتروني:
Face book : <https://www.facebook.com/FshsUinvMsila/> الفيسبوك:
Tél / Fax : +213 35 35 3044 هاتف/ فاكس: