الجمهورية الج لجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

==========

شعبة علم النفس
تخصص علم النفس العيادي

رقم التسجيل: .....
الرقم التسلسلي: ...../2023

دور مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المتكفل بهم نفسيا من وجهة نظرهم

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

مذكرة مقدمة للمناقشة لأجل الحصول على شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إعداد:
– بركات أسماء
– بركاتي نسرين

إشراف:
– د. معوش عبد الحميد

السنة الجامعية: 2022 / 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

==========

شعبة علم النفس
تخصص علم النفس العيادي

رقم التسجيل: .....
الرقم التسلسلي: ...../2023

دور مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المتكفل بهم نفسيا من وجهة نظرهم

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

مذكرة مقدمة للمناقشة لأجل الحصول على شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إعداد:
– بركات أسماء
– بركاتي نسرين

إشراف:
– د. معوش عبد الحميد

السنة الجامعية: 2022 / 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث 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: /2023
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) اسفله :

السيد(ة): بركات أسماء

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 199960995049770008

الصادرة بتاريخ : 2018-04-24 عن دائرة : أولاد دراج

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

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 191935105297

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج, مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه)

عنوانها: دور مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المتكيفين نفسيا من وجهة نظرهم

اصرح بشرفي بالتي التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023/05/14

امضاء المعني (ة):

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

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث 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: /2023
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): بركاتي نسرين

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119981014000080004

الصادرة بتاريخ : 25-2-2019 عن دائرة : مقرة

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

تخصص: علم النفس الجهوي تحت رقم التسجيل: 163509876 5

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

عنوانها: دور المركز الجامعي النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المتكيفين نفسيا من وجهة نظرهم

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: .....

امضاء المعني (ة):

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

﴿... يَرْفَعِ اللهُ الذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ

وَالذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ...﴾

[المجادلة: 11]

إن الحمد لله نحمده كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ونستعين به ونستغفره ونستهديه، من يهديه الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له، أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

أتقدم ببالغ شكري وعظيم امتناني إلى استاذي الفاضل **عبد الحميد معوش** (حفظه الله تعالى) على ما قدمه من توجيهات ونصائح قيمة وتشجيعه الدائم ومساندته لي طوال اعدادي لهذه المذكرة، وأسأل الله تعالى أن يجعل ذلك في ميزان حسناته.

أتقدم بشكري الخالص إلى أعضاء لجنة المناقشة، والأساتذة المحكمين الذين حكموا أدوات الدراسة.

والشكر موصول إلى طلبة علم النفس وبالأخص دفعة علم النفس العيادي للموسم 2023/2022.

في الختام أسأل الله عز وجل أن يجعل هذه المذكرة وجميع أعمالنا خاصة لوجه الكريم وأن أصبت فمن الله وبفضله وتوفيقه، وإن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من وهبوني الحياة والأمل، والنشأة على الشغف

الاطلاع والمعرفة، ومن علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر؛

برَاً، وإحساناً، ووفاءً لهما: والدي العزيز، ووالدتي العزيزة.

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي إلى العقد المتين

من كانوا عونا لي في رحلة بحثي: إخواني وأخواتي.

إلى من كاتفتني ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح في مسيرتنا العلمية

وأخيرا إلى كل من ساعدنا، وكان له دور من قريب أو بعيد في إتمام هذه الدراسة

سائلين المولى عز وجل أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والأخرة.

ثم إلى كل طالب علم سعى بعلمه، ليفيد الإسلام والمسلمين

بكل ما أعطاه الله من علم ومعرفة.

الطالبتان: بركات أسماء

بركاتي نسرين

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف على دور مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوط النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة. واتبعت الطالبتان المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من 30 طالبا وطالبة متكفل بهم مركز المساعدة النفسية كحالات متابعة في المركز. وكوسيلة لجمع البيانات تم اعداد وتصميم الاستبيان لقياس دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية، وبعد جمع المعلومات استعان الطالبتان ببرنامج الإحصائيspss في معالجة هذه المعلومات باستخدام الأساليب التالية المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بيرسون، التجزئة النصفية، معادلة سبيرمان براون، اختبار التائي واختبار ليفن، وتم التوصل إلى النتائج التالية أن لمركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة دور إيجابي في التخفيف من الضغوطات النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة، ولا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 > \alpha$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية يعزى لمتغير الجنس (ذكور– إناث)، ويوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \geq \alpha$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: مركز المساعدة النفسية، طلبة الجامعة، الضغوط النفسية.

Abstract:

The aim of the current study was to explore the role of the Counseling Center at the University of M'sila in alleviating psychological stress from the perspective of university students. The two researchers adopted a descriptive approach. The study sample consisted of 30 students who were receiving ongoing support from the Counseling Center. A questionnaire was designed and prepared as a data collection tool to measure the role of the Counseling Center in reducing psychological stress. After collecting the data, the students used the statistical software SPSS to analyze the information using the following methods: mean, standard deviation, Cronbach's alpha, Pearson correlation coefficient, factor analysis, Spearman-Brown equation, t-test, and Levine's test. The students obtained the results:

The psychological assistance center at the University of M'sila plays a positive role in alleviating psychological pressures from the perspective of university students; there is no statistically significant difference at the ($0.05>\alpha$) level between the means of male and female university students' perceptions towards the role of the counseling center, there is a statistically significant difference at the ($0.05 \geq \alpha$) level between the means of university students perceptions towards the role of the counseling center in alleviating psychological stress, attributed to the educational level variable.

Keywords: psychological help center, university students, psychological stress.

فهرس المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
–	الآية..	–
–	كلمة شكر وعرفان.	–
–	لإهداء..	–
–	ملخص الدراسة باللغة العربية..	–
–	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية..	–
–	فهرس المحتويات..	–
–	قائمة الجداول..	–
–	قائمة الأشكال..	–
مقدمة..		أ
الجانب النظري		
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
01	إشكالية الدراسة..	05
02	فرضيات الدراسة.	07
03	أهداف الدراسة.	07
04	أهمية الدراسة.	08
05	دواعي اختيار الموضوع..	08
06	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا	09
07	الدراسات السابقة والتعليق عليها..	10
الفصل الثاني: الضغوط النفسية		
تمهيد..		21

أولا: الضغوط النفسية.		21
01	مفهوم الضغوط النفسية.	21
02	مصادر الضغوط النفسية.	22
03	أنواع الضغوط النفسية.	23
04	خصائص الضغوط النفسية.	25
05	نظريات المفسرة للضغوط النفسية.	26
06	أعراض الضغوط النفسية.	30
ثانيا: الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي.		31
01	مفهوم الطالب الجامعي.	32
02	خصائص الطالب الجامعي.....	32
03	تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.	34
04	مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.	35
05	مظاهر وأعراض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.	36
خلاصة.....		37
الفصل الثالث: مركز المساعدة النفسية		
تمهيد.....		39
01	مراكز المساعدة النفسية في الجزائر(مثال)	39
02	نبذة تعريفية بمركز المساعدة النفسية الجامعي بالمسيلة.....	40
03	أهداف مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة.....	40
04	مهام مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة.....	42
خلاصة.....		43
الجانب الميداني		
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة.		
تمهيد.....		46
01	إجراءات بناء أداة الدراسة.....	46
02	عينة الدراسة.	47
03	حدود الدراسة.	48
04	منهج الدراسة.	49
05	مراحل تصميم وإعداد أداة الدراسة.	49

06	الخصائص السيكومترية.	52
07	الأساليب الإحصائية.....	58
خلاصة.....		59
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها		
تمهيد.....		61
01	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية.....	61
02	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى.....	62
03	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية.....	65
04	الاستنتاج العام والخلاصة.....	70
05	مقترحات الدراسة.....	70
قائمة المراجع.....		73
قائمة الملاحق.....		–

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس	47
02	يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي	48
03	يوضح توزيع بنود مقياس الضغوط النفسية على أبعاده	50
04	يوضح توزيع بنود وأبعاد استبيان دور مركز المساعدة النفسية	51
05	يوضح توزيع بنود وأبعاد استبيان دور مركز المساعدة النفسية في صورته النهائية	51
06	معاملات ارتباط بنود البعد الأول بالدرجة الكلية	53
07	معاملات ارتباط بنود البعد الثاني بالدرجة الكلية	54
08	معاملات ارتباط بنود البعد الثالث بالدرجة الكلية	54
09	معاملات ارتباط بنود البعد الرابع بالدرجة الكلية	55
10	معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 30)	56

11	معامل الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ (ن = 30)	56
12	نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل التصحيح سبيرمان/براون للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 30)	58
13	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستبيان دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية	61
14	نتائج اختبار (ت، T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب متغير الجنس	63
15	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي	66
16	نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي.	47

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس	47
02	يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي	48

مقدمة

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة وبالتالي فقد يتعرض الفرد للكثير من الضغوطات النفسية في حياته.

لذلك يعد موضوع الضغوط النفسية من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وخصوصا في العقود الأخيرة من القرن الماضي، وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية، فقد أجريت العديد من الدراسات بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض أفراد المجتمع بمختلف الفئات العمرية واختلاف الأسباب والمؤثرات التي تختلف من شخص إلى آخر، وأوضحت العديد من الدراسات أن الشباب يعاني من الضغوط بشكل أكبر مقارنة بالمراحل الأخرى، كما أن مرحلة الشباب في حد ذاتها تمثل مرحلة ضاغطة خاصة في سنوات الدراسة الجامعية حيث تتعدد مصادر الضغوط نتيجة لوجود مسؤوليات وتبعات لهذه المرحلة، ومشكلات عديدة تؤثر على أهدافه وغياب الثقة بالنفس وضعف دافعية الطالب الجامعي نحو الدراسة والخوف من عدم النجاح وتوترات في العلاقات الناجمة عن انتقاله من أسرته وعن البيت العائلي وتكوين شخصيته المنفردة باتجاهات وطموحات خاصة كما يرغب في التعرف على مختلف الثقافات الموجودة في الوسط الجامعي فيؤثر ويتأثر وتتغير أفكاره نتيجة لاحتكاكه بالعديد من الطلاب الذين يدرسون في الجامعة.

يعتبر البحث عن طرق تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من أحد النقاط التي يجب التركيز عليها قصد تحديد الصعوبات التي يعاني منها الطالب الجامعي ومعرفة مصادر هذه الضغوطات والتقليل من المعاناة النفسية وتفادي الأخطار الناجمة عنها سواء بالنسبة للطلبة أو المجتمع.

من هنا تم فتح مراكز للمساعدة النفسية التي تعمل على مساعدة الطلاب في تخطي مشاكلهم النفسية والضغوطات التي تعرقل مشوارهم الدراسي والعمل ومن بين هذه المراكز مركز المساعدة النفسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة الذي يعطي للطالب الجامعي

والعامل بالجامعة يد المساعدة والدعم النفسي لحل المشاكل والتخفيف من الضغوطات ويتولى المركز التنظيم والاعداد والتدريب ومجموعة أدوات من أجل المساعدة.

من هنا توجهت دراستنا نحو دور مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوط النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة، ومن أجل الإلمام بجميع جوانب الدراسة قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانب نظري وجانب تطبيقي حيث تناولنا في الجانب النظري الإطار العام للدراسة تطرقنا فيه إلى اشكالية الدراسة وتساؤلاتها والفرضيات وأهداف وأهمية هذه الدراسة ودواعي اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم الإجرائية للمتغيرات.

ثم تطرقنا في الفصل الثاني أولا إلى الخلفية النظرية للضغوط النفسية انطلاقا من مفهوم الضغوط النفسية مصادرها أنواعها خصائصها أعراضها والنظريات المفسرة لها. ثانيا تطرقنا إلى متغير الطالب الجامعي الذي بدوره يضم تعريف الطالب الجامعي وخصائصه وتعريف الضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة وما هي مصادرها ومظاهر وأعراض هذه الضغوطات التي يعاني منها الطالب الجامعي.

في الفصل الثالث تطرقنا إلى مركز المساعدة النفسية انطلاقا من أمثلة عن بعض مراكز المساعدة النفسية في الجزائر ثم قدمنا نبذة تعريفية لمركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة وأهداف والمهام التي يقوم بها.

أما في الفصل الرابع الإطار الميداني للدراسة إجراءات الدراسة الاستطلاعية ثم عينة الدراسة وخصائصها، حدودها، المنهج المتبع، مراحل تصميم وإعداد أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية.

أخيرا الفصل الخامس الذي خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها على ضوء الفرضيات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام

01. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
02. فرضيات الدراسة.
03. أهداف الدراسة.
04. أهمية الدراسة.
05. دواعي اختيار الموضوع.
06. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
07. الدراسات السابقة والتعليق عليها.

1. إشكالية الدراسة:

تعتبر الضغوطات احدى ظواهر مرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أي ضغوط في الحياة، وهذا ما يتسم به العصر الحالي الذي تكثر فيه المشكلات والصراعات والتناقضات في مجالات الحياة، وغالبا ما تكون بشكل ضاغط على الفرد وبزيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق البعض، والتي تؤثر على الفرد بطريقه سلبية أو إيجابية على مشاعره وأفكاره وسلوكاته وكذلك انفعالاته حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم المختلفة قد يتعرضون إلى مواقف ومؤثرات شديدة وضغوطات نفسية وحياتية ومن بين هذه المراحل، المرحلة الجامعية بحيث تعتبر هذه المرحلة من أكثر الفئات الضاغطة والتي تعصف بالإنسان بسبب ما يميز هذه المرحلة الحساسة على الطالب الجامعي من القلق والتوتر وعوامل التهديد النفسي.

قد تصبح الحياة الجامعية بأبعادها الأكاديمية والاجتماعية والإدارية من مصادر الضغوطات التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون في هذه المرحلة، حيث تعدد مرحلة حرجة تصبح مطالب النمو خلالها أكثر إلحاحا من المراحل السابقة كما أن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة الجامعين فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يجب عليهم التعامل معها، بالإضافة إلى الظروف الأسرية والصحية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحتهم النفسية، بالإضافة إلى القضايا المالية التي تواجههم في مسارهم الدراسي **(نادية، 2018، ص 43)**.

فالضغوطات التي يواجهها الطلاب في حياتهم الجامعية والمتمثلة في الضغوطات الأكاديمية كالاختبارات، الواجبات المنزلية والاعمال المكلفة لهم والتي لها تأثير سلبي أو إيجابي في مختلف جوانب الشخصية للطالب وعلى توافقه الانفعالي والاجتماعي والعلائقي.

لاقت الضغوطات النفسية اهتمام العلماء والباحثين لدراسات مصادر وآثار هذه الاخيرة من أجل الحد أو التخفيف منها، وقد أولت الجامعات اهتمام كبير بمراكز المساعدة

النفسية باعتبار طلابها الحجر الأساسي للمنظومة التعليمية داخل الجامعة، ومن أجل مساعدتهم في تخطي تلك الضغوطات والمشاكل النفسية التي تواجههم. كانت أول تجربة في الجزائر للمساعدة النفسية في الوسط الجامعي شهدتها جامعة الجزائر (2) تحت اسم مكتب المساعدة النفسية للطلبة (BAPE) تحت اشراف الأستاذة بنونيش سامية، ليتوسع العمل ويتحول إلى مركز المساعدة الجامعي يتوجه بمهامه إلى الطلبة والعمال وعائلتهم ولتتوسع التجربة إلى جامعات أخرى مثل جامعة بجاية والمسيلة (**عبد الحميد، 2021، ص 221**).

تعد جامعة محمد بوضياف بالمسيلة السباقة لهذه الخطوة بإنشاء مركز المساعدة النفسية الجامعي والذي يضم خيرة الأساتذة والأخصائيين النفسانيين، وقد سخر طاقم مركز المساعدة كامل الأدوات والوسائل الممكنة لمديد المساعدة والدعم النفسي اللازمين لحل تلك الصعوبات ولتخفيف حدة الضغوطات التي تعرقل مسارهم الأكاديمي في الجامعة. وعليه فإن الدراسات تسعى للإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

– ما دور مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوطات النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة؟

يتفرع منهما التساؤلات الفرعية التالية:

التساؤلات الفرعية:

– هل يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية يعزى لمتغير الجنس (ذكور–إناث)؟

– هل يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية يعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

2. فرضيات الدراسة:

في ضوء ما تقدم من إطار نظري ودراسات سابقة ومن خلال التساؤلات المطروحة سابقًا يمكن صياغة الفرضيات على النحو الآتي:

– لمركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة دور إيجابي في التخفيف من الضغوطات النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة.

يتفرع منهما الفرضيات الفرعية التالية:

الفرضيات الفرعية:

– لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس (ذكور–إناث).

– لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير المستوى التعليمي.

3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التحقق من الفرضيات التي تم وضعها كما هو مبين أدناه.

– تبيان وجهة نظر طلبة الجامعة لدور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية.

– التعرف على مجالات تخفيف الضغوط النفسية التي يستخدمها مركز المساعدة النفسية الجامعي.

– التعرف على مهام مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوطات النفسية للطلبة.

– التعرف إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في وجهات النظر الطلبة حول دور مركز المساعدة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات (الجنس والمستوى التعليمي).

4. أهمية الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب لأنها هي التي تحدد مساره الدراسي والمهني لذا يتوجب أن تكون خالية من كل أشكال الضغوط النفسية، وتعبر مراكز المساعدة النفسية إحدى السبل في التخفيف من هذه الضغوط باستخدام سبل وطرائق علمية بحتة. ويمكن تحديد أهمية البحث الحالي في الآتي:

– تتجلى أهمية الدراسة في أهمية الموضوع المتناول في تشخيص أكثر الضغوطات النفسية تأثيرا في حياة الطلبة الجامعيين وتحديدها، بالإضافة إلى معرفة وجهة نظر الطلبة حول مركز المساعدة النفسية في جامعة المسيلة في التخفيف من تلك الضغوطات وتتمثل معالم هذه الأهمية في:

– القاء الضوء على الضغوط النفسية التي تتعرض أو تواجه الطلبة الجامعيين ومستويات هذه الضغوط وأعراض وأنواع تلك الضغوط نظرا لانتشارها في الحرم الجامعي.

– نتائج الدراسة الحالية قد تساهم ولو بقليل في إضافة معلومات حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية، والتي قد يستفيد منها المسؤولين ومن لهم علاقة بالتدريس في التقليل من سلبيات واثار الضغوطات النفسية وتخفيفها.

– ابراز دور مركز المساعدة النفسية الجامعي واهم إنجازاته.

– تطرقت هذه الدراسة لعينة ذات أهمية كبيرة والمتمثلة في طلاب الجامعة باعتبارهم حجر وركن أساسي في الجامعة.

5. دواعي اختيار الموضوع:

إن اختيارنا للموضوع كان نتيجة لعدة أسباب، والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

1.5 مبررات ذاتية: وتتمثل في الآتي:

– الميل والرغبة في البحث في هذا الموضوع.

– ابراز دور مركز المساعدة النفسية في جامعة محمد بوضياف المسيلة.

– معرفة الحالة النفسية للطلبة في ظل الضغوط النفسية.

– معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

2.5. مبررات علمية: وتتمثل في الآتي:

–قلة الدراسات في التخصص الذي ندرسه والتي تناولت موضوع دور مركز المساعدة النفسية وذلك بسبب حداثة نشأته.

–التعرف على مهام وأدوار مركز المساعدة النفسية الجامعي.

–معرفة مختلف الأنشطة والبرامج المعتمدة من طرف الأخصائي الذي يعمل بمركز المساعدة النفسية من أجل تخفيف من الضغوطات النفسية.

6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1.6. الضغوط النفسية:

تشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الأضرار الفيسيولوجية، والتأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي الفروق الفردية بين الافراد **(عبد الرحمن، 2012، ص09)**.

التعريف الإجرائي:

مجموعة من الأحداث الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها طلبة الجامعة في حياتهم وينتج عنها ضعف قدرتهم احداث الاستجابة المناسبة للحدث.

2.6. طلبة الجامعة المتكفل بهم إجرائيا:

ويقصد بهم طلبة الجامعة المتكفل بهم نفسيا داخل مركز المساعدة النفسية الجامعي لاعتبارهم حالات دائمة ومتابعة فيه.

3.6. مركز المساعدة إجرائيا:

مركز أنشأ بجامعة محمد بوضياف المسيلة عام 2018/09/09 يسعى إلى تحقيق هدفين أولهما التكفل النفسي بالدرجة الأولى، والثاني تكوين كل المختصين في مجال تقديم المساعدة النفسية سواء كانوا في مجال علم النفس أو الارشاد والتوجيه وذلك في إطار تأهيل من يقدم التكفل النفسي والمساعدة النفسية.

7. الدراسات السابقة والتعليق عليها:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع من زوايا مختلفة، وقد تنوعت بين الدراسات العربية والأجنبية، وقد تم توظيف ما توصلت إليه هذه الدراسات كخلفية علمية للانطلاق في الدراسة، وهي متسلسلة زمانيا من الأحدث إلى الأقدم.

أجرت **بوعلاقة فاطمة الزهراء وبن زطة بلدية (2022)** دراسة هدفت إلى تقييم التكوينات المؤطرة من قبل أعضاء هيئة التدريس بمركز المساعدة النفسية الجامعي، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من فريق المساعدة النفسية الجامعي، واستخدمت المنهج الوصفي وتم التوصل إلى النتائج أن تقييم أعضاء الهيئة التدريسية لمهام فريق المساعدة النفسية الجامعي والمتعلقة بعمل التكوينات جيد جدا عبر المحاور الثلاثة (محور المهام، محور المنهجيات ومحور النتائج).

هدفت **دراسة تومي الطيب (2022)** إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغط النفسي لدى ممرضات مصلحة كوفيد 19، وقد تكونت العينة من (45) ممرضة وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى ممرضات مصلحة كوفيد 19 بدرجة عالية، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسي لدى ممرضات كوفيد 19، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ومتغير السن.

تناولت **دراسة ناصر صابرينة ولكحل ريان (2021)** المراكز النفسية البيداغوجية ودورها في التكفل بذوي الاحتياجات الخاصة التي هدفت إلى الاهتمام والرعاية بذوي الاحتياجات الخاصة من أجل تحقيق قدر من التكيف والاندماج داخل المجتمع على عينة متكونة من 100 فرد وهم يمثلون كل من المعلمين، الاخصائيين والمربيون، وتم استخدام المنهج الوصفي وتم التوصل إلى النتائج الآتية أن برامج التربية الخاصة داخل هذا المركز لها فاعلية كبيرة في تحقيق الدمج الاجتماعي للطفل المعاق، وكذا التكفل اللازم من جميع النواحي النفسية، الفكرية، الصحية والتأهيل المهني، كما أن الخدمات التي تقدمها هذه المراكز تساعد في تأهيل المعاق وزيادة تكيفه مع بيئته.

كما تطرقت **دراسة للاهم قاسمي وعمر عيسى عمور (2021)** إلى الكشف عن دور البرامج مطبقة على مستوى المراكز النفسية البيداغوجية في تنمية بعض المهارات الحياتية للمعاقين ذهنيا للتعلم من وجهة نظر المربين، والكشف عن الفروق في وجهات نظر المربين حول هذا الدور تبعا لمتغيرات (الجنس، الاقدمية ومكان العمل)، على عينة متكونة من 68 مربي، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واظهرت نتائج الدراسة أن دور البرامج المطبقة على مستوى مختلف المراكز كان متوسطا بالنسبة لدرجة الكلية الاستبيان وأغلب محاوره، وأن ترتيب المهارات الحياتية حسب أهميتها كانت المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، تليها مهارة الاستقلالية، ثم الاتصال والتواصل، وأخيرا مهارة الضبط والمرونة وعدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في دور البرامج تبعا لمتغير(الجنس والاقدمية)، في حين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دور البرامج تبعا لمتغير مكان عمل المربي.

أجرت **لوطاني فايزة وبن زموري فاطمة الزهراء (2020)** دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد أجريت الدراسة على عينة (100) طالب وطالبة وتم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي وأسفرت النتائج على أن مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 متوسط، وجود اختلاف بين طلبة السنة الثانية ليسانس والسنة الأولى ماستر، كما توصلت

إلى عدم وجود اختلاف في درجة الضغوط حسب متغير الجنس نظام الاقامة (داخلي/ خارجي) وحسب التخصص بين طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية وطلبة كلية علوم التكنولوجيا.

كما هدفت **دراسة كتفي عزوز وفيجل زهرة (2020)** إلى الكشف عن جهود مركز المساعدة النفسية الجامعي بالمسيلة في التكفل بالأسرة الجامعية، من خلال مختلف الأنشطة العلمية كالمحاضرات والندوات التحسيسية وعرض طرق الوقاية عبر إذاعة الجامعة وإذاعة الحضنة من طرف طاقم المساعدة النفسية من أستاذة وطلبة دكتوراه في الاختصاص وممارسين عياديين من داخل الجامعة وخارجها. لتجاوز الضغوط المصاحبة لتفشي "كورونا" والتكيف مع الحجر الصحي المنزلي.

استهدفت **دراسة ربيعي صابرينة وبعجي عائشة وكباش السعدية (2019)** الى التعرف على أهمية مركز المساعدة النفسية بجامعة محمد بوضياف المسيلة، ولف الانتباه المختصين في مجال علم النفس لكي يهتموا أكثر بمراكز المساعدة النفسية وذلك للتطوير والتنمية، تم اتباع المنهج الوصفي وكانت عينتنا موجهة نحو الاخصائيين النفسانيين الموظفين بمركز المساعدة النفسية في جامعة محمد بوضياف المسيلة، ومن بين الأدوات التي استعملت هي الاستبيان والذي لم يتم بناءه بسبب انتشار الوباء العالمي كوفيد 19 وما نتج عنه اغلاق المؤسسات.

كما أشارت **دراسة سترة أسامة (2019)** إلى أن الضغوط النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي وتقدير الذات والطموح والصلابة النفسية لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (50) طالب وتم استخدام المنهج الوصفي واظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى الطلبة، وجود علاقة بين الضغوط النفسية والطموح والصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج.

كما تناولت **دراسة عبد الحق لبوازدة (2016)** الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى طلبة الجامعيين، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية، ومعرفة الفروق في متوسط درجات كل من الضغوط النفسية الطمأنينة النفسية بين الطلبة تبع لمتغير التخصص والجنس ومكان الإقامة، وأجريت الدراسة على عينة متكونة من (196) طالبة (149) طالب بجامعة الجزائر 1-2-3، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد العينة في مقياس الضغوط ومقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير الجنس ومكان الإقامة، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد العينة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

كما قامت **دراسة بشرى أحمد جاسم (2016)** بالكشف عن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، وأجريت الدراسة على عينة البحث المكونة من (200) طالب وطالبة، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي وقد توصلت الى نتائج أبرزها وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية وفقا لمتغير الجنس ذكور إناث لصالح الذكور ووفقا لمتغير التخصص.

كما تطرقت **دراسة الخمايسة عمر (2015)** إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى طالبات تخصص التربية الخاصة في كلية الاميرة غالية الجامعية، على عينة بلغت (290) طالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية بسيطة، وتم استخدام المنهج الوصفي واظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) على درجة الضغوط النفسية لدى طالبات تخصص التربية الخاصة باختلاف متغير السنة الدراسية ومتغير معدل دخل الاسرة، مع وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) على درجة الضغوط النفسية لدى طالبات تخصص التربية الخاصة باختلاف متغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل جيد ومقبول ومتغير نوع القبول لصالح نوع القبول على النظام الموازي.

استهدفت **دراسة مجدي جيوسي (2014)** التعرف على الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها، بلغت عينة الدراسة (245) طالب وطالبة وتم التوصل إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كانت (62,9 %) وكانت الضغوط الجامعية في المرتبة الأولى وبلغت استراتيجيات حل الضغوطات (68,7 %) أما استراتيجيات حل المشكلات فكانت في المرتبة الأولى، مع وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط عند مجال الضغوط الاقتصادية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ومتغير مكان السكن لصالح مجال الضغوط الاقتصادية بين السنة الثانية والسنة الأولى لصالح السنة الثانية وبين الثالثة والسنة الأولى لصالح الثالثة وبين الرابعة والسنة الأولى لصالح السنة الرابعة.

كما استهدفت **دراسة عفيفة أحمد ابو سخيلة (2011)** التعرف على مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعة بمحافظة شمال غزة المدمرة منازلهم وعلى أكثر الضغوط انتشارا، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية طبقته على عينة من (200) طالب وطالبة، وتم التوصل إلى أن الضغوط الانفعالية تأتي في الترتيب الأول ثم الجسمية ثم المعرفية واخيرا الضغوط السلوكية، وأن الضغوط النفسية لدى الاناث أكثر من الذكور، وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط لصالح الطلبة المدمرة منازلهم.

تناولت **دراسة رائدة الخالدي (2011)** مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعيات، وهدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغوط في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من التخصصات العلمية والإنسانية، وقد اجريت الدراسة على عينة من (222) طالب وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي واظهرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي لجميع أبعاد المقياس متوسطا وكان ترتيب الابعاد حسب مستوى الضغوط تنازليا كما يلي (الضغط الاقتصادي، الضغوط الاكاديمية، الضغط الاسري، الضغط الشخصي، الضغط الخاص على أعضاء هيئة التدريس)، عدم وجود فروق ضد دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات الأفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية

لطلبة الدراسات العليا لمتغير الجنس والتخصص، وجود فروق ضد دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) ين متوسطات درجات أفراد العينة وفقا لمتغير العمل في الابعاد كلها عدا الضغط النفسي، لا توجد فروق دالة إحصائية في ضوء متغير العمل لصالح الذين يعملون.

هدفت **دراسة خولة عزات القدومي وياسر فارس خليل(2011)** إلى التعرف على إدراكات طلبة جامعة الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من(531) طالبا، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا($\alpha \geq 0,05$) في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد (الاجتماعي، النفسي والمادي) لصالح الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائيا($\alpha \geq 0,05$) في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى لمتغير الكلية على البعد الاجتماعي لصالح طلبة كلية التمريض، وعلى البعد المادي لصالح طلبة كلية الشريعة والقانون، ووجود فروق دالة إحصائيا($\alpha \geq 0,05$) في متوسطات تقديرات الطلبة تعزي على متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة.

كما تطرقت **دراسة صهيب دخان(2007)** إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل، وتكونت العينة من(150) طالب وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وعدم فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات التي وجدت فيها فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى، فكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات.

التعليق عن الدراسات السابقة:

بعد أن تم استعراض الدراسات السابقة، لابد من مناقشتها من حيث الأهداف التي حددت لها والعينات التي اعتمدتها والأدوات المستخدمة في الحصول على البيانات، والوسائل الإحصائية التي استخدمت لمعالجة البيانات، وما توصلت إليها الدراسة من النتائج والاستنتاجات.

باعتبار المركز المساعدة النفسية حديث النشأة وجدنا صعوبة في إيجاد المواضيع ذات صلة مباشرة بدراستنا فاعتمدنا على التراث النظري وبعض المراكز النفسية البيداغوجية (الاحتياجات الخاصة) للتعليق على الدراسات السابقة.

من حيث الهدف:

معظم الدراسات السابقة التي تناولت مركز المساعدة الجامعي كان من الجانب النظري فقط بسبب حداثة المركز، وأيضا بسبب انتشار وباء كوفيد 19 في السنوات السابقة كدراسة (صابرينة، عائشة والسعدية، 2019)، والذي كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على أهمية مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة، ودراسة (عزوز والزهرة، 2020) والتي هدفت إلى الكشف جهود مركز المساعدة **النفسية الجامعي بالمسيلة** في التكفل بالأسرة الجامعية، إلا دراسة (فاطمة الزهراء وبلدية، 2022) التي تطرقت الى الجانب التطبيقي والتي هدفت إلى دراسة تقييم التكوينات المؤطرة من قبل هيئة التدريس بمركز المساعدة النفسية الجامعي.

توجد بعض الدراسات التي اهتمت بالمراكز النفسية البيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة والمعاقين ذهنيا وهدفها معرفة البرامج المطبقة على مستوى المراكز البيداغوجية ودورها في التكفل بهذه الفئة كدراسة (صابرينة وريان، 2021) ودراسة (قاسمي وعمور، 2021).

تعتبر دراسة (الطيب، 2022) التي هدفت الى التعرف على دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغط النفسي لدى ممرضات مصحة كوفيد 19 الأقرب الى

دراستنا الحالية، والتي تهدف إلى التعرف على دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية من وجهة نظر الطلبة تبعا لمتغير الجنس والمستوى التعليمي.

من حيث العينة:

أجريت معظم الدراسات السابقة الدراسة على عينات مختلفة فهناك من إهتم بفريق المساعدة النفسية الجامعي كدراسة (فاطمة الزهراء وبلدية، 2022) والذي كان عدد العينة فها 20 أستاذ مطبق ومحاضر، أما بالنسبة للمراكز النفسية البيداغوجية فكانت العينة تتراوح ما بين 68–100 كدراسة (صابرينة وريان، 2021) ودراسة (قاسمي وعمور، 2021) وفي حين دراسة (الطيب، 2022) قوام عينة دراسته 45 من ممرضات مصلحة كوفيد 19.

من حيث المنهج:

واجمعت كل الدراسات السابقة ذكرها على استخدام المنهج الوصفي كما تم استخدامه في دراستنا الحالية.

من حيث الأداة:

باختلاف الدراسات السابقة ذكرها اختلفت أيضا الأهداف المرجوة من تلك الدراسات وبذلك تختلف أيضا الأدوات المستعملة كدراسة (قاسمي وعمور، 2021) حيث تم تصميم استبيان لتقدير المهارات الحياتية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم يضم 57 بند ودراسة (فاطمة الزهراء وبلدية، 2022) حيث تم الاعتماد على شبكة تقييم فريق العمل، أما بالنسبة لدراسة (الطيب، 2022) استخدم مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الضغط النفسي.

أما في دراستنا تم تصميم استبيان لدور المركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية من وجهة نظر الطلبة الجامعة.

من حيث الأساليب الإحصائية:

اجتمعت كل الدراسات السابقة على الاعتماد معظم الأساليب الإحصائية من متوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي، اختبار t–test ومعامل بيرسون

كدراسة (فاطمة الزهراء وبلدية، 2022)، و(الطيب، 2022)، و(قاسمي وعمور، 2021) أما الملاحظة استخدمت كأداة في دراسة (صابرينة وريان، 2021).

أما بالنسبة لدراستنا الحالية أضفنا بعض الأساليب هي: النسبة المئوية، الاتساق الداخلي، ألفا كرونباخ، معادلة سبيرمان/براون، التجزئة النصفية، اختبار ليفن واختبار التائي.

من حيث النتائج:

تنوعت نتائج الدراسات السابقة وذلك راجع الى تنوع المتغيرات والعينات المستهدفة كدراسة (فاطمة الزهراء وبلدية، 2022) توصلت إلى نتائج التالية أن تقييم أعضاء هيئة التدريسية لمهام الفريق المساعدة النفسية الجامعي المتعلقة بعمل التكوينات جيد جدا، ودراسة (صابرينة وريان، 2021) تم توصل إلى نتائج الآتية ان البرامج التربية الخاصة داخل هذا المركز لها فاعلية كبيرة في تحقيق دمج الاجتماعي لطفل المعاق، وكذا التكفل اللازم من جميع النواحي النفسية، الفكرية، الصحية والتأهيل المهني، دراسة (قاسمي وعمور، 2021) أظهرت النتائج أن دور البرامج المطبقة على المراكز النفسية البيداغوجية كان متوسطا بالنسبة للدرجة الكلية للاستبيان وأغلب محاوره، وعدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في دور البرامج تبعا لمتغير (الجنس والأقدمية)، أظهرت دراسة (الطيب، 2022) أن المستوى المساندة الاجتماعية لدى ممرضات مصلحة كوفيد 19 بدرجة عالية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ومتغير السن.

أما بالنسبة للدراسة الحالية تم التوصل إلى أن لمركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة دور إيجابي في التخفيف من الضغوطات النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة، عدم وجود اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05>\alpha$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس (ذكور–إناث)، ويوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \geq \alpha$) بين

متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير المستوى التعليمي.

3.7. الاستفادة من الدراسات السابقة:

- أولى الاستفادات من الدراسات السابقة تمثلت في تكوين فكرة حول الدراسة الحالية من إشكالية، تساؤلات وفرضيات.
- اطلاع على المنهج المناسب للدراسة الحالية.
- طريقة اختيار العينة والتعامل مع المتغيرات دراستنا.
- استخدام أساليب إحصائية المناسبة.
- تصميم الأداة الدراسة لتحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد.

أولا: الضغوط النفسية

1. مفهوم الضغوط النفسية
2. مصادر الضغوط النفسية
3. أنواع الضغوط النفسية
4. خصائص الضغوط النفسية
5. نظريات المفسرة للضغوط النفسية
6. أعراض الضغوط النفسية

خلاصة.

ثانيا: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

تمهيد

1. مفهوم الطالب الجامعي
2. خصائص الطالب الجامعي
3. تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
4. مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
5. مظاهر وأعراض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

خلاصة.

تمهيد:

لقد حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام كبير من جانب العلماء والباحثين في علم النفس، وذلك لما يتعرض له الإنسان في حياته اليومية لعدة مشاكل وعراقيل وصعوبات أين تؤثر عليه من مختلف الجوانب منها النفسية الاجتماعية والاسرية وحتى الأكاديمية، وإذا استمر هذا الضغط لفترات طويلة قد يؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيف أو يؤدي إلى اختلال سلوكه.

سوف نتعرف في هذا الفصل على موضوع الضغوط النفسية، من خلال الإلمام بخصائص، وأنواع وأعراض، مصادر أو أسباب الضغوط النفسية، وتفسيرات هذا الأخيرة بمختلف النظريات.

أولا: الضغوط النفسية:

1. مفهوم الضغوط النفسية:

- لغة:

يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطا بمعنى عصره زحمه وضغط الكلام بمعنى أجازه وعليه شدد وضيق، ويرجع سميث معنى الاشتقاق للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وتعني الصرامة وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر والضيق الذي يرجع في الأصل إلى Stringer الذي يعني يشد.

في اللغة الفرنسية نجد الكلمة détresse تعني الاختناق والضيق والشعور بالظلم **(فايزة، وفاطمة الزهراء، 2020، ص 32).**

-اصطلاحا:

هناك عدة تعاريف للضغوط النفسية وهي متنوعة تتمثل فيما يلي:

– الضغوط هي المشاكل أو الصعوبات يواجهها الانسان تعترض طريقه وتعوقه فترة عن الاستمرار، وتتطلب منه أن يحاول حلها وإزالتها من طريقه **(عبد الله، 2018، ص 17)**.

– سيلي (Selly): لقد ميز عوامل ضاغطة تهدد التوازن الفيزيائي أو النفسي للفرد لأنها تسبب الضجيج، البرد، الحزن العميق، فقدان شخص عزيز.... الخ المضرة للكائن الحي مثل أن الحياة بمتغيراتها تسبب الضغط وهذا الاخير يقل بعد الانتهاء أو الخروج من هذه الظروف.

– عبد العظيم مقدم: يرى أن الضغط النفسي عبارة عن التوتر الذي يشعر به الانسان من محاولته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن إلى نفسه.

– فاروق السيد عثمان: يعرفه على أنه مجموعة من الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية.

– يرى كانون: أن استجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديدات، كما بين من ناحية ثانية أن الضغط النفسي قد يسبب الأذى للعضوية لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت **(نوار، وصلوبي، 2018، ص 27)**.

– أما تايلور: فقد عرف الضغط بأنه عملية تقييم للأحداث كمهددات، والاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية والمعرفية لهذه الاحداث **(سالم، 2020، ص 25)**.

2. مصادر الضغوط النفسية:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة لكثرتها، وتعددها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملا هاما فيها.

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبع مصادر رئيسية للضغوط، ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي هي:

أ- ضغوط مصدرها العمل.

ب-ضغوط مصدرها مراحل النمو.

ج-ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.

د-ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

هـ-ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.

و-ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.

س-ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

قد تحدث كل من جيردانو وداسك عن أسباب الضغوط أو مصادرها عامة، حيث صنف هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية هي:

أ. **عوامل نفسية اجتماعية:** ترتكز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والتعب الزائد والاحباط والحرمان.

ب. **عوامل البيئة العضوية (الحيوية):** تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية والحرارة والبرودة.

ج. **عوامل شخصية:** تتمثل في إدراك الذات والقلق وإلحاح الوقت والشعور بفقدان السيطرة على الأمور والغضب والعدوانية **(غازي عبد الله، 2014، ص 16).**

3. أنواع الضغوط النفسية:

يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعا لمدة تأثيرها إلى ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة وحسب تأثيرها إلى ضغوط سلبية وضغوط إيجابية:

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

ب-الضغوط الدائمة: هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا ومثال ذلك تعرضه لمرض مزمن وآلام مرافق له **(فايزة، وفاطمة الزهراء، 2020، ص 39)**.

ج-الضغوط النفسية الإيجابية: يتمثل هذا النوع مجموعة المشاعر والاحاسيس التي تمتلك الفرد وتدفعه نحو تحسن آدائه بشكل عام، فتكون محفزة له للتركيز وبذل الجهد للوصول إلى نتائج حسنة وإنجاز ما يتمناه ويحسن من انتاجيته، إذ ما تم استثمار هذا الضغط بشكل صحي وسليم ضمن ادارة حكيمة منه.

د-الضغوط النفسية السلبية: يتمثل هذا النوع مجموعة المشاعر والاحاسيس التي تشكل حمل زائد وثقل على الفرد في حياته اليومية سواء كان من صعيد العمل أو العائلة أو على صعيد العلاقات الاجتماعية وتواصله مع الآخرين أو غير ذلك من مناحي حياته، فتؤثر عليه تأثيرا نفسي ويمكن أن يتأثر جسميا بذلك، لما للضغط النفسي من تبعات عضوية أحيانا والتي قد تساهم ببعض الاعراض الصحية المرضية (مثل ألم المعدة، الصداع، ارتفاع ضغط الدم أو غير ذلك) **(عبد الرحمن، 2019، ص ص 31-32)**.

هـ-الضغوط العائلية: وتكون الضغوط العائلية على عدة أشكال منها: تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك.

و-الضغوط الاجتماعية: إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا له آثاره النفسية والاجتماعية عليه.

ز-**الضغوط الصحية:** إن إصابة الانسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية خاصة المزمنة منها ما يرافق تلك الامراض من أعراض جانبية والتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.

ح-**الضغوط الذاتية:** هي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة للتمييز والتفوق على الاخرين.

ط-**الضغوط المادية:** الناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته من المسكن والملبس والتغذية، بالإضافة إلى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية أسوة بمن يراهم حوله من أفراد **(عبد الرحيم، 2013، ص ص 30-31).**

4. خصائص الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية العديد من الخصائص أهمها ما يلي:

- الضغط هو مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.
- الضغط تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.
- الضغط هو حالة تكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية.
- الضغط هو نظام استجابة للحالات الضاغطة وتتكون من نظام التفاعلات فيزيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة.
- الضغط هو خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين.
- الضغط ظاهرة تنشأ من مقارنة شخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات.
- الضغط حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.
- الضغط ظاهرة معقدة يستجيب لها كل شخص بشكل مختلف وهي تتكون من عدة عوامل يمكن التعامل معها، وللأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد بعض الخصائص:

– إن الحدث الضغط الضاغط يخرج عن نطاق ما يألفه الانسان.

– إن المثير الضاغط يثقل القدرة التوافقية للفرد فهو يشكل تحديدا لذاته أو للأخرين من حوله امتدادا على الدائرة المحيطة به.

– الحدث الضاغط يحدث أثرا نفسيا سلبيا من الشعور بالعجز والخوف أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهه الحدث.

– الحدث الضاغط يختزن في ذاكرة الفرد مفرزا اضطرابات انفعالية وجدانية وصحية والسلوكية.

– إن التأثيرات المباشرة أو غير المباشرة تتوقف على مدى حدة أو استمرارية المثير والحدث الضاغط **(عبد الله، 2018، ص ص 31-32)**.

5. نظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي فسرت الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية للفرد، واختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الاطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فيسيولوجية أو إجتماعية ومن أهم هذه النظريات:

1.5. نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory):

هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي **سيغموند فرويد** ثم تشعب عن هذه المدرسة وانشق على مؤسسها بعض تلامذته مثل **ألفرد أدلر** صاحب علم النفس الفردي، و**كارل جوستاف يونج** مؤسس علم النفس التحليلي، وبدأت هذه المدرسة في علاج بعد الامراض النفسية، ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل في سائر العلوم والفنون الإنسانية من علم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها.

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الافراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم

للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الازمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب، وطبقا لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء اشباع الغرائز ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، وثم لا يستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي، وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي.

يؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد، حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو الانفعالات السلبية الأخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت **(علي، 2019، ص 97-98)**.

2.5. النظرية السلوكية:

ترتكز النظرية السلوكية على مبدأ نظرية التعلم، حيث يفترض أن كل أنماط السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم، وترى أن كل مثير لابد له من استجابة، فالمثير (أ) يؤدي إلى السلوك (ب) الذي تعقبه الاستجابة (ج)، وهكذا فإنه وفقا للاتجاه السلوكي تحدث استجابة للضغط عندما تكون أنماطنا السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي نواجهه وبالمصطلحات السلوكية فإن أدارة الضغوط هي عملية تعلم لسلوكات جديدة وملائمة للمواقف التي نواجهها **(المصبهم، وبيومي، وعبد الرحمن، 2019، ص 65)**.

3.5. نظرية هانز سيلي (Hans Selye):

تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط Stresser يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، كما يربط بين

التقدم أو الدفاع ضد الضغط في التعرض المستمر والمتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

1.3.5. الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

2.3.5. المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف وتختفي التغيرات التي تظهر على الجسم في المرحلة الاولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3.3.5. الاجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقط نتج عنها اعراض التكيف **(سارة، وسام، 2016، ص 62)**.

4.5. النظرية المعرفية:

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الاحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قاسه **(لازروس وفولكمان)**، والذي أكد فيه على أهمية عملية التقييم الأولى والثانوي في نشأة الضغوط والتفاعل معها كما يستند هذا المنحنى أيضا إلى أفكار علماء النفس معرفيين مثل **(أليس/ بيك)** والذين يؤكدون فيه على أن العوامل المعرفية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط النفسية لدى الفرد، وأن الاعتقادات السلبية لدى الفرد هي لب المشكلة والضغط فـ **"أليس"** مثلا يرى الضغوط الضاغطة التي يعيشها الفرد ليست هي التي تسبب له الضغط وإنما الطريقة التي يدرك فيها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها عنها، حيث أن هذه الاعتقادات اللاعقلانية تؤثر على الانفعال الذي بدوره يؤثر على السلوك، أما **"أرون بيك"** فيرى أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له احباطا أو موقف يثير افكار عن الشعور بالعجز واليأس

لديه، ومن هنا فإن طريقة تفكيره وإدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه كما أنها تحدد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها.

ترتكز النظرية العقلانية الانفعالية على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الانساني والسلوكات المضطربة، كما تؤكد على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعتقدات وليس من الاحداث نفسها، وتقوم هذه النظرية على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين ومن هنا تنشأ الامراض النفسية **(والمصبهم، وبيومي، وعبد الرحمن، 2019، ص 65)**.

5.5. النظرية الاجتماعية والثقافية:

يفترض هذا المنحى أن المجتمع والبيئة يفرض على الافراد العديد من المتطلبات والقيود والمعايير الاجتماعية التي تمثل مصدر للضغط، مثل الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والتمييز العنصري، أحداث العنف والجريمة...الخ، كما أن التغيرات الاجتماعية والثقافية التي تطرأ على اعتقادات الافراد وقيمهم وتقاليدهم ساهمت بشكل كبير في خلق مستويات مرتفعة من الضغط، وتتضمن هذه التغيرات تصدع الأسرة وتفككها وتقلص الشبكة الاجتماعية للفرد مما يجعله يشعر بالعزلة والوحدة، اضافة إلى التغيرات السريعة في المجال الاقتصادي مما زاد من البطالة وارتفاع الاسعار وصعوبة الحصول على الوظائف ... إلخ، من مشكلات الموجودة في بيئة الفرد والتي لا يستطيع أن يكون بمنئى عنها مما أثر على صحته النفسية والجسدية، ولذلك وفقا للمنحى الاجتماعي والثقافي فإن الضغوط تنتج لدى الافراد عندما تفوق المتطلبات الاجتماعية قدرات الفرد أو تنتج من صراعات الناتجة عن رغبات الفرد وحاجاته إلى مواكبة التطور والتغيير الاجتماعي السريع والمحافظة على معايير وقيم المجتمع **(يوسفي، 2016، ص ص 41-42)**.

من خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للضغوط النفسية نلاحظ اختلاف المداخل والأسس النظرية مع العلم أن هذه النظريات ليست كل ما قدم في مجال تفسير الضغوط النفسية، فهناك العديد من النظريات المفسرة في هذا المجال.

إن اختلاف وجهات النظر واختلاف التفسيرات حول الضغوط النفسية راجع إلى اختلاف الأطر النظرية التي تبنتها كل نظرية، فقد أشارت نظرية سيلي أن الضغوط متغير غير مستقر، بينما النظرية السلوكية فتوضح أن أي موقف ضاغط جديد له استجابة لدى نفس العضو، في حين نظرية التحليل النفسي ترى أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ السنوات العمر الأولى، أما النظرية المعرفية فتستند على أفكار **أليس بيك (Alis /Beck)** على أن العوامل المعرفية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط النفسية لدى الفرد، الاعتقادات السلبية هي لب المشكلة والضغط، في حين تفترض النظرية الثقافية الاجتماعية أن المجتمع والبيئة يفرض على الأفراد العديد من المتطلبات والقيود والمعايير الاجتماعية التي تمثل مصدرا للضغط.

6. أعراض الضغوط النفسية:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر المسببة للضغوط النفسية فإن مجموعة من الاعراض تبدأ بالظهور وجدير بالإشارة إلى أن الأعراض المختلفة للضغوط لا تظهر جميعها في وقت واحد أو في شخص واحد، فلكل فرد نقاط ضعف معينة تتأثر أكثر بالضغوط، ومن أهم اعراض الضغوط النفسية الاعراض التالية:

الاعراض الجسدية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- آلام في الظهر.
- الصداع بأنواعه.
- آلم في العضلات.
- عدم انتظام النوم.

الاعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.

- العصبية.
- تقلب المزاج.
- سرعة الغضب.
- سرعة البكاء.
- العدوانية واللجوء إلى العنف **(مستور السهلي، 2015، ص 25)**.

الاعراض المعرفية:

- فقدان التركيز.
- نوبة الهلع.
- صعوبة اتخاذ القرار.
- تشوش التفكير والارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.

الاعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية مثل فقدان الشهية العصبي أو الشره العصبي.
- افراط في التدخين.
- المتميز بحركات عصبية.
- قظم الاظافر.
- وسواس المرض وتوهم وجود مرض عضوي **(مليكة، وفوزية، 2017، ص ص 37-38)**.

ثانيا: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

تمهيد:

الطالب الجامعي وهو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته ومعدله في شهادة البكالوريا بالانتقال من الثانوية إلى المؤسسة الجامعية واختيار تخصص في الجامعة الذي

يوصله له معدله، ويعتبر الطالب الجامعي حجر الأساس في المنظومة التعليمية داخل الجامعة.

سوف نتطرق في هدا الفصل إلى مفهوم طالب الجامعي وخصائصه، تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مصادرها وأعراضها.

1. مفهوم الطالب الجامعي:

لغة: من الطلب أي السعي وراء الشيء للحصول عليه.

اصطلاحا:

هو كل شخص ينتمي لمكان تعليمي معين مثل: المدرسة، الجامعة، الكلية أو المعهد والمركز، وينتمي لها من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد تبعا للشهادة التي حصل عليها.

الطالب الجامعي هو من يمر في مرحلة نمو معينة فهو على وشك إنهاء مرحلة المراهقة إن لم يكن قد تجاوزها فعلا إلى مرحلة النضج الأخرى، وعلى الاستاذ الجامعي أن يكون على وعي بأن عملية التربية التي يقوم بها لطلابه في الجامعة لا تنحصر في مجرد تزويد الطالب بمجموعة من المعارف والحقائق النظرية وغنما هي عملية تنمية للطالب من جوانبه المختلفة.

يعرف الطالب على أنه الفرد الذي إخطار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية ويأتي إلى الجامعة محملا معه جملة قيم وتوجيهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرين والجامعة من المفروض تحضره للحياة العليا **(حويذق، وسلطاني، 2018، ص 20).**

2. خصائص الطالب الجامعي:

أ-الخصائص الجسمية والنفسية:

تتمثل الخصائص الجسمية في استمرار النمو نحو النضوج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي، كما أن المناعة ضد الأمراض العضوية الخطيرة

تكون في هذه الفترة أقوى منها في المراحل السابقة، كما يزداد الطول والوزن وتتغير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة، حيث تبلغ أوج نضجها وتنضج قوة الجسم وتحاول الغرائز التعبير عن نفسها، بالإضافة إلى التغيرات الأخرى في الشكل والصوت والطاقة التي يتمتع بها الانسان.

كما أن هذه التغيرات العامة تتأثر بالكثير من العوامل الوراثية والتي من بينها: انتقال الصفات الوراثية عبر الأجيال، والافرازات الغددية نوع التغذية ودرجة صحته ثم البيئة الثقافية والجغرافية، وعلى سبيل المثال يؤثر في لون البشرة ولون الشعر تشكل هيئة الوجوه والمعالم الخارجية تشكل، أما البيئة والاحوال النفسية فتؤثر على نمو الغدد وظيفيا ومقدار الافرازات والهرمونات التي تفرزها الغدد، لذا يختلف الشباب عن بعضهم البعض في درجة النمو الجسمي... ويترتب عليها تكوين شخصية الشاب الاجتماعية.

ب-الخصائص الانفعالية:

- اهتمامه بمظهره وشعبيته ومستقبله وميله للجنس الاخر واتساع علاقاته الاجتماعية.

-الرفاهية التي تعني شدة حساسية الشاب الانفعالية وشدة تأثره بالميزات الانفعالية المختلفة، وذلك نتيجة للتغيرات الجسمية السريعة التي يمر بها في أول هذه المرحلة.

- الكآبة يشعر الشاب في تلك الفترة بالكآبة والانطواء والحيرة، محاولا بذلك كتم انفعالاته ومشاعره عن المحيطين به حتى لا يثير نقدهم ولومهم.

-الحدة والعنف حيث يثور لأتفه الأسباب ويلجأ لاستخدام العنف ولا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.

- تهور الانطلاق حيث يندفع الشباب وراء انفعالاته بسلوكات شديدة التهور والسرعة، قد يلوم نفسه بعد ادائها وتبدو علامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل **(حفيظة، 2013، ص ص 189-190)**.

ج-الخصائص الاجتماعية:

- يبدو الشاب غير راض ثم يتجه إلى التعقل في النقد الذاتي.
- ابداء الرغبة في الاصلاح ثم يتجه إلى التعقل في النقد الذاتي.
- يبدو اهتمام الشاب بالجامعة ثم يتجه اهتمامه إلى المجتمع ككل.
- عدم مواصلات المشروعات حتى نهايتها ثم العمل على انجاز المسؤوليات.
- الرغبة في الترويح الذاتي ثم الانتقال إلى الترويح الاجتماعي.
- التفكير في المهنة ثم في الممارسة المهنية.
- التفكير في الأسرة الجديدة ثم المسؤوليات الاجتماعية.

د-الخصائص العقلية:

خصائص مرحلة الشباب تتوقف عن تأثير مراحل النمو السابقة سواء كانت من الناحية الجسمية، الاجتماعية، النفسية أو العقلية، كما أنها نتاج التفاعل والتكامل بين هذه المراحل ويمكن إيجار طبيعة الشباب فيما يلي:

- يتميز الشاب بالرومانسية والمثالية المطلقة، وينعكس ذلك على أسلوب تعامله ونظرته إلى الحياة ومتطلباته مع الآخرين.
- نزعة الاستقلالية تأكيدا لذاته فهو يحاول أن يكون له رأيه الخاص وموقفه المتميز في كل قضية أو مسالة.
- ناقدا دائما وذلك بحكم مثاليته عادة ما ينقد الواقع قياسا بما يجب أن يكون.
- محاولة التخلص من كافة ألوان الضغوط المتسلطة عليه لتأكيد التعبير عن الذات والرغبة في التحرر.
- درجة عالية من الحيوية تبلغ ذروتها، وكذلك من النشاط والمرونة.
- رغبة ملحة كي يكتشف هوية نفسه وكذلك الاخرين والمجتمع والعالم (**حفيظة، 2013، ص 191**).

3. تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

يمكن تعريف الضغوط النفسية للطالب بأنها حالة من عدم التوازن تنشأ لدى الطالب عندما يقارن بين المطالب والمواقف البيئية التي يتعرض لها، والتي تمثل تهديدا أو ضررا لذاته، بينما لديه من إمكانات ومصادر شخصية واجتماعية، ويجد أنها تتجاوز ما لديه من قدرات وإمكانيات ويصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية.

بعبارة أخرى تعرف الضغوط النفسية للطالب بأنها حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي يشعر بها الطالب، والتي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية، والتي تضع المطالب النفسية والجسدية تتجاوز قدراته وإمكاناته ومصادر الشخصية الاجتماعية، ولذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا أو ضررا لشخصيته **(يوسفي، 2016، ص 60)**.

4. مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

أ-المصادر الشخصية:

وهي العوامل التي ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها، فمرور الطالب بين مرحلتي المراهقة والشباب تتميز برفض الطالب للحلول الجاهزة لمشكلاته، وسعيه إلى إعادة النظر في أسلوب حياته وعلاقاته الاجتماعية، كما أنه في حاجة للانفصال انفعاليا عن الأسرة وسيطرتها، ولكنه في نفس الوقت يريد تلقي المساندة والدعم من أعضاء الأسرة، بالإضافة إلى ذلك هناك عوامل ومتغيرات فردية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب.

ب-العوامل الدراسية:

وتتمثل بتنظيم الوقت والجداول وصعوبة المقررات والمناهج الدراسية وكثرة الواجبات المطلوبة تنفيذها من الطلاب، كإنجاز البحوث والتقارير وأساليب التقويم ونظم الامتحانات وغيرها من الصعوبات.

وتعد المرحلة الجامعية أكثر المراحل حساسية خاصة في السنة الأولى من الالتحاق بالجامعة، نظرا لأن هناك مشكلة حقيقية في اختيار الكلية أو القسم الذي يسجل فيه الطالب إذ أن معظم الطلبة يأتون إلى الأقسام والكليات دون معرفة كاملة بهذه الكلية أو القسم الذي التحق به، ويدخلون في القسم الذي يرغب به الأهل على حساب رغباتهم وميولتهم الذاتية.

ج-قلق الامتحان كمصدر للضغوط النفسية:

يعتبر قلق الامتحان من المشكلات النفسية الشائعة، حيث يعاني الطالب من القلق والتوتر والإحساس بالخطر ويختلف الطلاب في التعامل مع قلق الامتحان، فبعضهم يتكيف بشكل إيجابي وينظم وقته ويركز في دراسته، والبعض الآخر يغلبه القلق السلبي فيصبح قلقا وقليل النوم والأكل وتقل الإنتاجية.

د-الضغوط الصحية:

مثل التعرض لإصابة خطيرة، التغير الشديد في عادات النوم والاستيقاظ أو التغير في عادات الغذاء ونوع توقيته.

هـ-الضغوط الاجتماعية:

وتشمل العزلة والصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة، والحاجة لتأكيد الذات والصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.

و-الضغوط الاقتصادية:

وتتمثل في سوء الوضع الاقتصادي للعائلة وضيق السكن والفقر **(المصبهم، وبيومي، وعبد الرحمن 2019، ص ص 66-67).**

5. مظاهر وأعراض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

إن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب تتسبب بحدوث انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهم وتجعلهم يجدون صعوبة في الاستمتاع بالأشياء الإيجابية في حياتهم، ولذلك فإن مظاهر وأعراض الضغوط تظهر في ثلاث فئات مختلفة وهي:

– الأعراض الفيسيولوجية تتمثل في توتر العضلات، الصداع، الصراخ، البكاء أو آلام المعدة.

– الأعراض النفسية تتمثل في الوساوس وانخفاض تقدير الذات والبلادة، والأفكار الانتحارية ومحاولات الإقدام عليه.

– سلوك تدمير الذات وتدهور العلاقات مع الأسرة والأصدقاء، نقص الثقة بالنفس والغضب، والتغير في أنماط وعادات الأكل والنوم.

– الأعراض السلوكية فتتضمن العدوانية والانسحاب والهروب من البيت والتغيب على المحاضرات والدروس، والشعور بالاستياء والرفض والسرقة من البيت أو المحيط الجامعي (الاقامة الجامعية) وخارجه، واللجوء إلى التدخين وتعاطي المخدرات والكحول **(يوسفي، 2016، ص ص 65-66)**.

خلاصة:

نستنتج من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل أن مفهوم الضغوط النفسية متعدد التعاريف نظرا لكثرة النظريات المفسرة واتجاهاتها ومناهجها، فمنهم من ينظر لها بأنها مثير والآخر بأنها استجابة، ومنهم من ينظر لها على أنها صعوبة في تكيف الفرد مع البيئة أو مع المواقف الجديدة أو العوامل الخارجية الضاغطة، وتتنوع الضغوط النفسية تبعا لمدة وشدة تأثيرها إلى ضغوط مؤقتة وأخرى دائمة، وحسب تأثيرها إلى ضغوط سلبية وأخرى إيجابية ويكون ذلك حسب طبيعة الفرد والبيئة التي يعيش فيها وكيفية إدراكه لتلك الاحداث، كما أن للضغوط النفسية أعراض وآثار جسمية ونفسية وعقلية.

لقد استطعنا في هذا الفصل إزالة الغموض على مفهوم الضغوط النفسية، أعراضها، مصادرها، أنواعها وأهم النظريات المفسرة. ولقد تطرقنا أيضا إلى تعريف الطالب الجامعي وخصائصه، تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ومصادر هذه الضغوط، مظاهرها وأعراضها.

الفصل الثالث: مركز المساعدة النفسية

تمهيد.

1. مراكز المساعدة النفسية في الجزائر (مثال)
2. نبذة تعريفية بمركز المساعدة النفسية الجامعي بالمسيلة
3. أهداف مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة
4. مهام مركز المساعدة النفسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

خلاصة.

تمهيد:

يتعرض الطالب الجامعي إلى الكثير من المواقف الصعبة والأحداث التي تؤثر على حياته وتسبب له التوتر والقلق ومشكلات عديدة يصعب عليه مواجهتها والتعامل معها، فتسبب له ضغط نفسي، فيسعى إلى التخفيف من حدة هذا الضغط بالتوجه إلى مراكز تساعده في تخطي المشكلات، وتقديم يد المساعدة والدعم النفسي، ومن بين هذه المراكز نجد مركز المساعدة النفسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الذي سنتعرف عليه في هذا الفصل.

1. مراكز المساعدة النفسية في الجزائر (مثال)

جمعية المساعدة النفسية (Sarap):

تأسست جمعية المساعدة والبحث والتطوير في مجال علم النفس Sarap بمبادرة من مجموعة من الأساتذة الجامعيين، اعتمدت من طرف ولاية الجزائر العاصمة في 10 ديسمبر 1989م تحت رقم 946 وهي جمعية علمية تهدف للربح تعاقبت عدة أجيال من النفسانيين على تسييرها وإثرائها ومنهم أساتذة ومدرسون وباحثون تداولوا على قيادتها.

المؤسسون:

- الأستاذ أحمد آيت سيدهم وقد ترأس الجمعية من 1989 إلى 1997.
- الأستاذ نور الدين خالد من 1997 إلى 2003.
- الأستاذة شريفة بوعطة من 2003 إلى 2009.
- الأستاذة رفيقة حفظ الله من 2009 إلى 2011.
- الأستاذة حسيبة شرابطة من2011 إلى يومنا هذا.

- مهام جمعية المساعدة النفسية:

- أولا قبل كل شيء ترقية علم النفس في الجزائر.
- العمل على الوقاية والإرشاد والمساعدة النفسية والاجتماعية والأسرية.

– العمل على تحسين وتطوير الممارسة العيادية عند الأخصائيين النفسانيين.

– نشر وتوزيع المنشورات والاختبارات في علم النفس **(صبرينة، و عائشة، والسعدية، 2020، ص 19)**.

2. نبذة تعريفية بمركز المساعدة النفسية الجامعي بالمسيلة:

تم فتح مركز المساعدة النفسي الجامعي بداية الموسم الجامعي 2018–2019 بتعليمة من مدير الجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، القاضية بضرورة تحسين الحياة الجامعية والحد من مختلف المشكلات (النفسية، الاجتماعية، العاطفية ...الخ) للطالب الجامعي، ويتكون المركز من وحدتين الأولى بالقطب الجامعي شمالا، والثانية بملحقة اشبيليا جنوبا قصد التقرب أكثر من الطلبة وسهولة وصولهم إلى المركز والاستفادة من خدماته، يتألف فريق التأطير من 17 أستاذ و10 طلبة دكتوراه وممارسين نفسانيين، وينتظم الهيكل التنظيمي للمركز كالتالي:

– مديرة المركز يساعدها منسقان اثنان للوحدتين الشمالية والجنوبية وثلاثة موظفي أمانة موزعين بين الوحدتين. أما الفريق البيداغوجي فيتكون من:

أ–مجلس للإدارة ينشطه رئيس مجلس الإدارة وسبعة أعضاء.

ب–المجلس العلمي للمركز يتكون من رئيس و12 عضو **(عزوز، وزهرة، 2020، ص 341)**.

3. أهداف مركز المساعدة النفسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة:

تتمثل في:

أ–أهداف التكفل النفسي على مستوى مركز المساعدة النفسية الجامعي:

– تأمين جلسات نفسية للإصغاء والمساعدة للطلبة في إطار عمل يضمن المهنية والسرية والحيادية واليقظة.

– تأمين جلسات نفسية للإصغاء والمساعدة النفسية والتوجيه لطاقم العمل بالجامعة وعائلاتهم.

– تنظيم جلسات جماعية للإرشاد الطلابي للحالات الطلابية التي تعاني من مشكلات مشتركة أو قريبة بالأخص في الوسط الجامعي، كصعوبة الاندماج في السنة أولى الجامعية، ومخاوف الامتحانات، أو صعوبة تطبيق استراتيجيات للدراسة الناجعة بأقل ضغط ممكن... إلخ.

– تنظيم حصص عن الاسترخاء الفردي والجماعي للطلبة **(عبد الحميد، 2021، ص 221)**.

– التكفل النفسي الأرطفوني بمختلف الاضطرابات اللغوية التي تمس الطلبة كالتأتأة واضطرابات النطق، والصوت من أجل مساعدتهم في تطوير مهاراتهم التواصلية وتجاوز إشكالاتهم اللغوية.

– تطوير القدرات التحصيلية والادماج الاجتماعي للطلبة.

– تنمية واستثمار القدرات الإبداعية للمجتمع الجامعي.

ب–أهداف التكوين على مستوى مركز المساعدة النفسية الجامعي:

– ضمان تكوين متواصل لطلبة علم النفس العيادي ليسانس ماستر في مادة "التكفل النفسي"، والتقنيات العلاجية من خلال المحاضرات متقدمة في الميدان العلاجي بكل التيارات المتعارف عليها (التحليلية، الإنسانية، المعرفية السلوكية والعصبية...).

– ضمان تكوين متواصل في مادة الاختبارات النفسية لتوظيف أكثر فعالية وموضوعية في التشخيص العيادي، وكذا لإنجاز البحوث الأكاديمية التي في حد ذاتها أرضية لمباشرة الميدان ومقاربة الأفراد الذين يعانون نفسيا واجتماعيا وحتى لغويا.

– التنسيق مع خلايا: الجودة واليقظة والمرافقة البيداغوجية للجامعة والمخابر العلمية.

– التعاون المشترك وتحقيق التوأمة مع المخابر العلمية ونوادي العلمية والثقافية للطلبة **(فاطمة الزهراء، وبلدية، 2022، ص 204)**.

4. مهام مركز المساعدة النفسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة:

أ- مهام المجلس العام للمركز المساعدة النفسية:

- تعيين أعضاء المجلس العلمي للمركز.
- تعيين أعضاء المجلس الإداري للمركز.
- المصادقة على النظام الداخلي للمركز.
- المجلس العام للمركز ذو طابع ويفصل التنظيمي كل تجاوزات والمشاكل الداخلية والخارجية.

ب-مهام المجلس العلمي للمركز المساعدة النفسية:

- الحرص على تنفيذ البرنامج السنوي للمركز.
- الإشراف على تنفيذ البرنامج التكويني لفائدة الأعضاء وطلبة علم النفس.
- للمركز التكفل النفسي بسير الحصص، الانضباط والإشراف على متابعة.

ج-مهام المجلس الإداري للمركز المساعدة النفسية:

- العمل على إبرام اتفاقيات مع المؤسسات الأكاديمية الوطنية والدولية.
- الدراسة المصادقة على مقترحات.
- الإشراف على إنشاء وإعداد مجلة للمركز.
- الدراسة والمصادقة على تنظيم أيام دراسية، ندوات علمية، ملتقيات وطنية **(صبرينة، وعائشة، والسعدية، 2020، ص 26)**.

خلاصة:

ما تم استخلاصه من هذا الفصل هو أن مركز المساعدة النفسية الجامعي بالمسيلة يبذل جهود كبيرة من أجل التكفل النفسي بالأسرة الجامعية من أساتذة وعمال وذويهم وخاصة الطالب الجامعي باعتباره حجر أساسي في المنظومة التعليمية بالجامعة، برغم كونه جديد النشأة إلا أنه حرص على تحقيق أهدافه التي أسس من أجلها وبمراعاة المهام المنصوصة في المرسوم الوزاري.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

تمهيد.

1. إجراءات دراسة الاستطلاعية (دراسة الأساسية).
2. عينة الدراسة.
3. حدود الدراسة (المكانية/ الزمانية).
4. المنهج الدراسة.
5. مراحل تصميم وإعداد أداة الدراسة.
6. الخصائص السيكومترية.
7. الأساليب الإحصائية.

خلاصة.

تهميد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في كتب ومجلات علمية وكذا رسائل التخرج، وذلك قصد تغطية الجوانب الخاصة بدراستنا حول "دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية من وجهة نظر طلبة جامعة" الذي طرح عدة تساؤلات، وللإجابة عليها يجب علينا اتباع خطوات منهجية متسلسلة ومضبوطة سنتناولها في هذا الفصل من الدراسة، حيث سنتطرق إلى عرض مفصل من الدراسة الميدانية بكل خطواتها؛ إذ تناولنا بداية الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة، حدود الدراسة (المكانية والزمانية)، المنهج المتبع وبالإضافة إلى تقديم الأداة التي تم الاعتماد عليها في جمع المعلومات ودراسة خصائصها السيكومترية من الصدق والثبات والأساليب الإحصائية .

1. اجراءات الدراسة الاستطلاعية:

1.1. الدراسة الاستطلاعية الأولية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، والتي نحن بصدد إجراءها، معتمدين في ذلك:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها بمختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة **(أسامة، 2019، ص 81)**.

2.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بناء استبيان دور مركز المساعدة النفسية في تخفيف الضغوط النفسية، والذي تم على عدة مراحل إلى أن وصل إلى صورته النهائية، وتقديم أداة البحث إلى المحكمين وأخذ بعض النصائح بخصوص بنود الاستبيان.

2. عينة الدراسة:

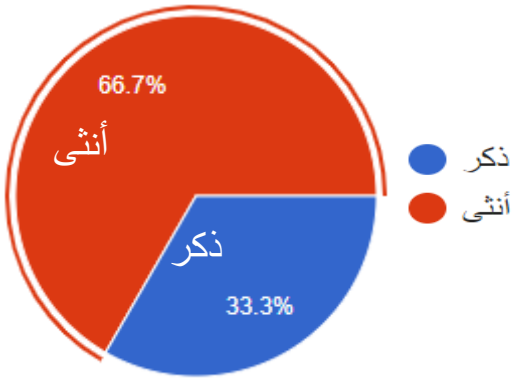
العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا ليقوم الباحث بإجراء مجمل الدراسة عليها (**أسامة، 2019، ص 82**).

أخذنا عينة من طلبة الجامعة باعتبارهم حالات يتكفل بهم مركز المساعدة النفسية، ومن أجل القيام بالدراسة قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية وقوامها 30 طالبا وطالبة يتابعون في مركز المساعدة النفسية بمختلف السنوات والتخصصات.

- خصائص العينة:

الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

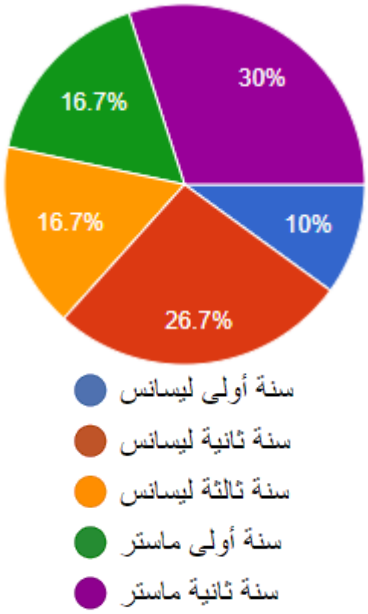
الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	10	% 33.3
أنثى	20	% 66.7
المجموع	30	% 100



من خلال التوزيع الإحصائي الخاص بمجموع أفراد العينة حسب الجنس نلاحظ أن عدد الذكور 10 طلاب أي بنسبة 33.3 %، وعدد الإناث 20 طالبة أي بنسبة 66.7 %.

الجدول رقم (02) يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي.

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
سنة أولى ليسانس	3	% 10
سنة ثانية ليسانس	8	% 26.7
سنة ثالثة ليسانس	5	% 16.7
سنة أولى ماستر	5	% 16.7
سنة ثانية ماستر	9	% 30
المجموع	30	% 100



نلاحظ من خلال الجدول أن عدد طلبة السنة ثانية ماستر بلغ 9 طلاب أي بنسبة 30 % وعدد طلبة السنة ثانية ليسانس بلغ 8 طلاب أي بنسبة 26.7 %، وبلغ عدد طلبة السنة ثالثة ليسانس والسنة أولى ماستر بالتساوي 5 طلاب أي بنسبة 16.7 % لكل سنة، وعدد طلبة السنة أولى ليسانس بلغ 3 طلبة أي بنسبة 10 %.

ومن خلال التوزيع الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي، نلاحظ أن هناك تساوي بين نسبة طلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة أولى ماستر، وتقارب بين نسبة طلبة سنة ثانية ماستر والسنة ثانية ليسانس، وتسجيل أقل نسبة لدى طلبة السنة أولى ليسانس، قد يعود هذا إلى عدم استمرار الطلبة في التوجه نحو مركز المساعدة النفسية.

3. حدود الدراسة:

المكانية: أجريت الدراسة في المركز المساعدة النفسية الجامعي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

الزمانية: الموسم الجامعي 2023/2022.

4. منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بالدراسة وفق قواعد وأسس، ويعرف المنهج أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد بتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة **(راضية، شيماء، 2019، ص 43)**.

تهدف دراستنا إلى معرفة دور المركز المساعدة النفسية في تخفيف الضغوط النفسية من وجهة نظر طلبة جامعة المسيلة، فإن أنسب منهج والذي يمكن أن نستخدمه لهذا الغرض هو المنهج الوصفي، والذي يعرف بأنه أحد مناهج البحث ويعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيرا كيفيا أو كميا، والمنهج الوصفي لا يهدف لوصف الظواهر أو وصف الواقع كما هو فقط، بل الوصول إلى الاستنتاجات تسهم في فهم هذا الواقع وتطويره، كما يشمل تصنيف المعلومات **(خلو، 2018، ص 41)**.

5. مراحل تصميم وإعداد أداة الدراسة:

أ- الصورة الأولية:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة الميدانية على أداة للقياس وهي المتمثلة في الاستبيان وتم تصميمه على عدة مراحل حتى وصوله إلى مرحلة النهائية، ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا بالخطوات الآتية:

صياغة الفقرات وبنود الاستبيان وتعتبر خطوة مهمة فإذا نجح الباحث في صياغة الفقرات بطريقة صحيحة كلما تحصل على نتائج صادقة وصحيحة ولقد اعتمدنا في صياغة البنود على الأدبيات والتراث النظري المتعلق بالضغوط النفسية، وعن أدوار الاخصائي النفسي ومهام وأهداف مركز المساعدة النفسية، وكذلك اعتمدنا على آراء الاخصائيين في المركز وسألناهم عن أهم أدواره في التخفيف من الضغوط النفسية للحالات المتوافدة والمتكفل بهم في المركز.

وقد قمنا أيضا بالاستعانة بمقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث الجزائري **عبد الحق لبوازدة (2011)** والذي يتضمن 6 أبعاد (الضغوط الدراسية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية) وتحدد طريقة الإجابة بوضع علامة (×) على الاختيار الذي يناسبه من الاختيارات التالية: دائما (ضغط عال)، أحيانا (ضغط متوسط)، أبدا (ضغط منخفض) ولقد قام الباحث عبد الحق لبوازدة من التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري، صدق الاتساق الداخلي والثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ(0.83) وطريقة التجزئة النصفية(0.82) وتطبيق وإعادة التطبيق بتطبيقه معامل الارتباط لدرجات افراد العينة الكلية في المقياس بلغ (0.81)، وان جميع معاملات الارتباط عالية ولها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01=0.32 وتأكد الباحث من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

الجدول رقم (03): يوضح توزيع بنود مقياس الضغوط النفسية على أبعاده:

الأبعاد	عدد البنود
الضغوط الدراسية	08
الضغوط الاقتصادية	06
الضغوط الأسرية	07
الضغوط الشخصية	08
الضغوط الاجتماعية	06
الضغوط الانفعالية	06
المجموع	41

ب- تصميم الاستبيان لدور مركز المساعدة النفسية الجامعي:

تم تصميم استبيان لدور مركز المساعدة النفسية الذي يتضمن 30 بند موزعة على 5 أبعاد (بعد المهام العامة للمركز، البعد النفسي، البعد الأكاديمي، البعد الاجتماعي، بعد مهارت الذات).

الجدول رقم (04): يوضح توزيع بنود وأبعاد استبيان دور مركز المساعدة النفسية

الأبعاد	البنود
بعد المهام العامة للمركز	06
البعد النفسي	06
البعد الاجتماعي	06
البعد الأكاديمي	06
بعد مهارات الذات	06
المجموع	30

ج- الصورة النهائية:

بعد استشارة المحكمين بخصوص هذا الاستبيان تم تقديم عدة ملاحظات والتي على أساسها تم تغيير أداة الدراسة من استبيانين إلى استبيان واحد بعنوان دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط عند الطلبة، يتكون من 21 بند موزعة على 4 أبعاد (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي و بعد مهارات الذات).

الجدول رقم(05): يوضح توزيع بنود وأبعاد استبيان دور مركز المساعدة النفسية في صورته النهائية

الأبعاد	البنود

البعد النفسي	04
البعد الاجتماعي	06
البعد الأكاديمي	06
بعد مهارات الذات	05
المجموع	21

6.الخصائص السيكومترية:

يتطلب بناء المقياس توفر الشروط الأساسية المهمة لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس، والمقياس الجيد يجب أن تكون بنوده ممثلة للسلوك المراد قياسه، وتتميز الإجابة عنه بالموضوعية أي بإمكانية تقدير مدلولها دون غموض، ويجب أن تتضمن معايير للجماعات المختلفة، وفضلا عن ذلك هناك شرطان آخران مهمان هما الصدق والثبات **(علي، 2019، ص ص 164-165).**

ومن أجل بيان درجة صدق وثبات أداة الدراسة قمنا بالخطوات الآتية:

1. صدق المقياس:

1.1. صدق المحكمين:

في ضوء ما سبق، وما تم الاطلاع عليه تم إعداد الصورة الأولية للمقياس المكونة من 05 أبعاد، بإجمالي (30) بندا، ثم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين* من أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس وأخصائي مركز المساعدة النفسية وذلك للتأكد من ملاءمة مواقف المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى وضوح عبارات المقياس وملاءمتها للفئة المستهدفة وطبيعة دور مركز المساعدة النفسية، وذلك في ضوء ما يلي:

- مدى مناسبة البنود للخاصية.

* انظر ملحق رقم (0).

- تحديد مدى مناسبة البنود للبعد الذي تنتمي إليه.
- استبعاد البنود البعيدة عن الهدف من المقياس، أو حذف غير المناسبة منها.

بعد الانتهاء من وضع الصورة المبدئية للمقياس قامت الباحثتان بالتقدير الكمي والكيفي لأداء المحكمين حول أبعاد المقياس. وبعد التعديلات التي تم إدخالها على المقياس، والتي تمثلت في حذف بعض البنود، وتعديل بنود أخرى، وإضافة بعض البنود الأخرى التي قرر المحكمون عدم صلاحيتها والإبقاء على البنود التي قرر (80 %) منهم صلاحيتها لقياس دور مركز المساعدة النفسية، وقد اجتمعت آراء السادة المحكمين على مناسبته لقياس ما وضع لقياسه وصلاحيته على مجتمع الدراسة. أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكون من (22) بندا، مقسمة على أربعة أبعاد، البعد الأول: يتناول الجانب النفسي، ويتكون من (05) عبارات، والبعد الثاني: يتناول الجانب الاجتماعي، ويتكون من (06) عبارات، والبعد الثالث: يتناول الجانب الأكاديمي، ويتكون من (06) عبارات، وأخيرا البعد الذاتي: يتكون من(05) عبارات، أمام كل منها ثلاث بدائل تعكس دور مركز المساعدة النفسية.

2.1. الاتساق الداخلي:

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس، طبق المقياس في صورته النهائية على عينةٍ قوامها (30) طالبا وطالبة، ونظرا لصغر حجم العينة تم اعتبار العينة الاستطلاعية هي نفسها عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه. وذلك باستخدام معادلة بيرسون، والجدول التالي يوضح نتائج الاتساق الداخلي للأبعاد:

1.2.1. الاتساق الداخلي للبعد الأول (البعد النفسي):

جدول رقم (06): معاملات ارتباط بنود البعد الأول بالدرجة الكلية.

رقم البند	معامل الارتباط
1	0.634
2	0.811

رقم البند	معامل الارتباط
3	0.703
4	0.812
5	0.358

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد تراوحت ما بين (0,358 – 0,812) وكلها معاملات ارتباط دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0,05)، مما يحقق صدق البعد الأول. ما عدا البند رقم (05) الذي كان ارتباطه ضعيفا ولذلك يتم استبعاده.

2.2.1. الاتساق الداخلي للبعد الثاني (البعد الاجتماعي):

جدول رقم (07): معاملات ارتباط بنود البعد الثاني بالدرجة الكلية.

رقم البند	معامل الارتباط
1	0.566
2	0.561
3	0.808
4	0.558
5	0.716
6	0.818

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد تراوحت ما بين (0,561 – 0,818) وكلها معاملات ارتباط دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0,05)، مما يحقق صدق البعد الثاني.

3.2.1. الاتساق الداخلي للبعد الثالث (البعد الأكاديمي):

جدول رقم (08): معاملات ارتباط بنود البعد الثالث بالدرجة الكلية.

رقم البند	معامل الارتباط
1	0.598
2	0.560
3	0.519
4	0.736
5	0.693
6	0.590

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد تراوحت ما بين (0,519 – 0,736) وكلها معاملات ارتباط دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0,05)، مما يحقق صدق البعد الثالث.

3.2.1. الاتساق الداخلي للبعد الرابع (بعد مهارات الذات):

جدول رقم (09): معاملات ارتباط بنود البعد الرابع بالدرجة الكلية.

رقم البند	معامل الارتباط
1	0.670
2	0.552
3	0.712
4	0.889
5	0.423

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد تراوحت ما بين (0,519 – 0,736) وكلها معاملات ارتباط دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0,05)، مما يحقق صدق البعد الرابع

2.1. الصدق البنائي: تمَّ حساب الصدق البنائي أو التكويني للمقياس، وذلك بحساب ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية له.

جدول رقم (10): معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 30).

المقياس	الأبعاد	معامل الارتباط	قيمة (Sig)
دور مركز المساعدة النفسية	البعد النفسي	0.854**	0.000
	البعد الاجتماعي	0.930**	0.000
	البعد الأكاديمي	0.780**	0.000
	بعد مهارات الذات	0.880**	0.000

يتضح من الجدول رقم (10) أن جميع أبعاد المقياس على حدة ترتبط بالدرجة الكلية له ارتباطا ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0,01). ويعطي ذلك مؤشرا مقبولا لتطبيق أداة جمع البيانات لتحقيق أهداف الدراسة

2. ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

1.2. حساب الثبات باستخدام ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح كما هو موضح حساب الثبات باستخدام ألفا كرونباخ:

جدول رقم (11): معامل الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ (ن = 30).

المقياس	معاملات الثبات
البعد النفسي	0.664
البعد الاجتماعي	0.761
البعد الأكاديمي	0.677

بعد مهارات الذات	0.658
الدرجة الكلية	0.897

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بلغت (0,658 – 0,761)، على الأبعاد الأربعة و(0,897) في المقياس ككل. وهو معامل ذو دلالة إحصائية عند (0,05)؛ مما يؤكد على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2.2. الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split-Half):

هذه الطريقة تعتمد على تقسيم مفردات المقياس إلى قسمين، أو نصفين ثم يجري ربط الدرجات في كلا النصفين، وغالباً ما يتم تقسيم المفردات إلى مجموعتين: الأولى تحتوي المفردات ذات الأرقام المفردة، والثانية ذات الأرقام الزوجية (**العيسوي، 1999، ص 203**).

من جهة أخرى وبتفسير أكثر، يتم تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين، بحيث يمثل النصف الأول الفقرات الفردية الرتبة، ويمثل النصف الثاني الفقرات الزوجية الرتبة، ويتم حساب معامل الارتباط بين النصفين بمعادلة بيرسون فكان (0,781)، ثم تطبيق معادلة سبيرمان/ براون التنبئية (**أبو لبدة، 1982، ص 260**).

في هذا البحث حُسبت معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في المقياس الأول (من 01 إلى 11) ودرجاتهم في المجموعة الثانية (من 11 إلى 21) للمقياس ككل.

حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار ثم عمل تعديل باستخدام معادلة سبيرمان / براون (Spearman – Brown) (الافتراض عند استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات يتم على نصفي الاختبار – أي تجانس التباين –وهذا شرط من شروط التكافؤ).

إذا لم يتحقق هذا الافتراض تستخدم معادلة بديلة تأخذ بالاعتبار اختلاف التباين اختلافا جوهريا وهي معادلة جوتمان (Guttmann).

قد أوجد العلماء معادلات عديدة لتصحيح معامل ثبات نصف الاختبار ليدل على معامل ثبات الاختبار ككل وتعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع

بعضها البعض داخل الاختبار، وكذلك ارتباط كل بند مع الاختبار ككل. ومن أكثر المعادلات استخداماً لقياس التناسق الداخلي هي: **(السيد، 2006، ص 08)**.

- معادلة سبيرمان – براون (Spearman – Brown):

فيها يتم التعويض بمعامل الارتباط بين نصفي الاختبار لنحصل على معامل ثبات الاختبار ككل. وهي شائعة الاستخدام وبخاصة في اختبارات التحصيل والقدرات تحت ظروف محددة.

جدول رقم (12): نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل التصحيح سبيرمان/براون للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 30).

التجزئة النصفية لحساب مقياس الضغوط المهنية	الجزء الأول	الجزء الثاني
	البنود من 01 إلى 11	البنود من 11 إلى 21
عدد البنود	11	11
قيمة ألفا للتجزئة النصفية	0.844	0.770
معامل التصحيح سبيرمان/براون	0.900	

يتضح من البيانات في الجدول رقم (12) إلى أن عملية التحليل الإحصائي أعطت قيمة ألفا للتجزئة النصفية للجزء الأول بمقدار (0,844) وهي مرتفعة مقارنة بقيمة ألفا للجزء الثاني الذي قيمته (0,774) وهما قيمتان عاليتان، بينما معامل ارتباط سبيرمان/ براون فكانت قيمته (0,900) وهي قيمة مرتفعة للمقياس.

1. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss الإصدار(22)، حيث أن الهدف من استعماله هو الحصول على نتائج كمية تمكننا من تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة، وقد تم ذلك باستخدام العمليات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- الاتساق الداخلي.

- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- ألفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية.
- معادلة سبيرمان/براون.
- معامل ارتباط سبيرسون.
- اختبار ليفن.
- اختبار تحليل التباين.
- اختبار التائي.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل نضرة شاملة ألمت بالإجراءات الميدانية للدراسة، حيث تطرقنا الى المنهج المستعمل، والعينة وخصائصها، وبالإضافة الى الأداة المعتمدة وكيفية تصميمها من أجل جمع المعلومات حول موضوع دراستنا والتأكد من صلاحيتها بحساب الصدق والثبات.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

تمهيد.

01. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية.

02. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى.

03. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية.

04 الاستنتاج العام والخلاصة.

05. مقترحات الدراسة.

- قائمة المراجع.

- قائمة الملاحق.

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل السابق الإجراءات الميدانية للدراسة والذي تم فيه جمع البيانات لأفراد العينة وأداة الدراسة، سوف نتناول في هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة من أجل التحقق من الفرضيات التي بنينا عليها دراستنا ومن ثم تفسير تلك النتائج بالاعتماد على الدراسات السابقة وأخيرا تقديم بعض المقترحات للدراسة.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الرئيسية أن: "لمركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة دور إيجابي في التخفيف من الضغوطات النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة". لأجل اختبار الفرضية تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق استبيان دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية الذي أُستخدم كأداةً في الدراسة الحالية، حيث تم تطبيق هذا الاستبيان على العينة المؤلفة من (30) طالبا وطالبة، حيث قامت الطالبتان باستخراج الأوساط الحسابية ومقارنتها بالوسط الفرضي، والجدول رقم (13) يبين ذلك.

جدول رقم (13): نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستبيان دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		القيم الاحتمالية (Sig)	النتيجة
					المحسوبة	الجدولية		
المقياس ككل	53.50	8.815	42	29	7.145	2.462	0.00	**غير دال**

مستوى الدلالة = (0,05).

يتّضح من الجدول (13) أن درجة دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية بجامعة المسيلة كما يراها أفراد العينة، قد أتى بمتوسط حسابي قدره

(53.50) وانحراف معياري قدره (8.815)، وبأهمية نسبية قدرها (84,92) وهذا يدلّ على درجة مرتفعة لدور المركز المساعدة النفسية.

تنص هذه الفرضية على أنه "لمركز المساعدة النفسية الجامعي دور إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية من وجهة نظر الطلبة".

يلعب مركز المساعدة الجامعي دورا إيجابيا في تخفيف الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة، وهناك عدة أسباب تفسر هذه الفرضية منها:

يقدم مركز المساعدة النفسية الجامعي دعما عاطفيا للطلاب، إذ يستطيعون فيه التكلم بأريحية عن المشاكل النفسية العاطفية التي تواجههم، ويمكنهم الحصول على المساعدة في التعامل مع التوترات الأكاديمية كقلق الامتحان وبعض الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الجامعية، وزيادة الوعي النفسي لما يقدمونه من معلومات ومنشورات حول الضغوطات النفسية وأساليب واستراتيجيات التعامل معها والتخفيف من حدتها، وتقديم الدعم العاطفي للطلاب الذين يعانون من الضغوط النفسية وإتاحة المجال لهم للتعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم بحرية وثقة، والتشجيع على مواجهة التحديات النفسية.

يساعد المركز الطلبة في الدعم الأكاديمي وإدارة الضغوط الدراسية من خلال تقديم استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط الناتجة عن الاختبارات والوجبات والأعمال البحثية، لتقليل من القلق والضغط الناتج عن أعباء الأكاديمية، ويساعد الطلبة أيضا على تطوير مهارات الدراسية الفعالة والتخطيط الزمني والتنظيم الشخصي لزيادة الإنتاجية وتحقيق النجاح.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية في متغيرها الديمغرافي الأول على أنه "لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

تُشير حسب هذا المتغير إلى توقع عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية حسب متغير الجنس. وللتأكد من مدى صدق هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين الذكور والإناث.

جدول رقم (14): نتائج اختبار (ت، T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب متغير الجنس.

الإحصاءات / الأبعاد	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (Sig) لاختبار ليفين	قيمة (ت)	درجة الحرية	قيمة * (Sig)
البعد الأول: النفسي	الذكور	10	11.40	2.757	0.795	1.325	29	0.196
	الإناث	20	12.60	2.113				
البعد الثاني: الاجتماعي	الذكور	10	12.90	3.247	0.12	1.398	29	0.173
	الإناث	20	14.55	2.946				
البعد الثالث: الأكاديمي	الذكور	10	13.50	2.915	3.991	2.805	29	0.009
	الإناث	20	15.85	1.694				
البعد الرابع: الذاتي	الذكور	10	11.40	1.897	3.366	1.419	29	0.167
	الإناث	20	12.65	2.434				
الدرجة الكلية	الذكور	10	49.20	8.817	0.122	1.982	29	0.57
	الإناث	20	55.65	8.197				

(*) عند مستوى دلالة إحصائية (α = 0,05).

قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0,05) = 2,462

قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وعند مستوى دلالة (0,01) = 2,756

يتبين من الجدول رقم (14) أن قيمة مستوى دلالة (ف) في اختبار ليفين بلغت **(0.122)** وهذه القيمة هي أكبر من الحد الموضوع الذي هو **(0,05)**، ويعني ذلك أنه لم يتم مخالفة فرضية التباينات المتساوية (Hypothèse de variances égales) في اختبار ليفين وبالتالي عندما تحدد قيمة اختبار (ت) ستستخدم تلك القيم الموجودة بالسطر الأول من جدول اختبار (ت). وبالرجوع إلى الجدول نفسه نلاحظ أن قيمة (ت) بلغت **(1.982)** وأن قيمة مستوى دلالتها المحسوبة التي هي **(0.57)** تكبر عن الحد المطلوب الذي هو **(0,05)**، أي أن **(0.57)** أكبر من **(0,05)**. ومعناه أنه الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى **(0,05)**. فهذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في دور مركز المساعدة النفسية بين الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة، وعليه نرفض هذه الفرضية البديلة H_1 ونقبل بالفرضية الصفرية H_0 التي تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في دور مركز المساعدة النفسية بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.

بطريقة أخرى يمكن مقارنة قيمة (t) المحسوبة **(1.982−)** بقيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة **(0,05)** = **(2,462)**، وعند درجة حرية **(29)**، نجد الدرجة المحسوبة **(1,982−)** أصغر من الدرجة الجدولية **(2,462)**، ويلاحظ أن الإشارة السالبة هنا تعني أن متوسط العينة الأولى (الذكور) جاء من حيث القيمة أقل من متوسط العينة الثانية (الإناث)، ولكن يجب التحقق من الدلالة الإحصائية مع إهمال الإشارة السالبة، فنلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية (الحرجة أو النظرية) التي تساوي **(ت = 2,462)**. وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة الأولى ومتوسط العينة الثانية، وعليه نقبل الفرض الصفري المعطى ونرفض الفرض البديل. أي أن هذه القيمة داخل نطاق قبول الفرضية الصفرية، أي بمعنى نقبل الفرضية الصفرية القائلة: لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha > 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية يعزى لمتغير الجنس (ذكور−إناث)، وباحتمال **(0,95)**.

تنص هذه الفرضية أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) لدور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس".

حسب النتائج التي توصلنا إليها وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس، ويعود ذلك إلى أن الهدف الرئيسي للمركز تقديم التكفل النفسي بالأسرة الجامعية وخاصة الطالب فهو أساس هذه العملية، ومن بين أدواره الاهتمام بالطلبة باختلاف جنسهم دون التفريق في التعامل مع الحالات المتكفل بها، فيكون للطلبة نفس التحديات والاحتياجات والضغوط النفسية بغض النظر عن اختلاف جنسهم، فيشعر الطلبة من كلا الجنسين بنفس درجة الفائدة أو الاستفادة من دور المركز على الصعيد النفسي، الأكاديمي، الذاتي والاجتماعي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

إن الطلاب والطالبات يشتركون في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، فأشار (صهيب، 2009) في دراسته إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس في جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

باعتبار طلبة الجامعة حالات متكفل بها من طرف مركز المساعدة النفسية فإنهم لديهم نفس التجربة معه، ويتلقون نفس درجة الدعم النفسي مما يؤدي إلى تشابه أرائهم حول ما يقوم به المركز من نشاطات تساعد في التخفيف من الضغوط النفسية، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا إلى عدم وجود فروق في وجهات النظر بين الجنسين.

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية في متغيرها الديمغرافي الثاني على أنه "لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير المستوى التعليمي".

تُشير حسب هذا المتغير إلى توقع وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية حسب متغير المستوى التعليمي. وقبل التحقق من هذه الفرضية في المتغير المستقل الثاني (المستوى التعليمي)، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للمتوسط لاستجابات عينة الدراسة على الأداة ككل.

جدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي.

متغير المستوى العلمي	العدد	دور مركز المساعدة النفسية		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
سنة أولى ليسانس	3	46.67	2.517	1.453
سنة ثانية ليسانس	8	53.38	8.717	3.082
سنة ثالثة ليسانس	5	48.80	3.768	1.685
سنة أولى ماستر	5	48.80	8.167	3.652
سنة الثانية ماستر	9	61.11	7.928	2.643
العينة ككل	30	53.50	8.815	1.609

تشير البيانات الواردة في الجدول رقم (15) إلى وجود فروقات ظاهرية في المتوسطات الحسابية بين مستوى دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي.

للتأكد من مدى صدق هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لحساب الفروق في دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي. قصد التعرف إلى الفروق بين متوسط تقديرات طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي والجدول رقم (15) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (16): نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي.

الإحصاءات / الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة * (Sig)
البعد الأول: النفسي	بين المجموعات	4	35.111	8.778	1.719	0.177
	داخل المجموعات	25	127.689	5.108		
	المجموع	29	162.800			
البعد الثاني: الاجتماعي	بين المجموعات	4	77.200	19.300	2.403	0.077
	داخل المجموعات	25	200.800	8.032		
	المجموع	29	278.000			
البعد الثالث: الأكاديمي	بين المجموعات	4	99.611	24.903	9.121	0.00
	داخل المجموعات	25	68.256	2.730		
	المجموع	29	167.867			
البعد الرابع: الذاتي	بين المجموعات	4	46.492	11.623	2.669	0.056
	داخل المجموعات	25	108.875	4.355		
	المجموع	29	155.367			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	4	882.469	220.617	4.023	0.012
	داخل المجموعات	25	1371.031	54.841		
	المجموع	29	2253.500			

(*) عند مستوى دلالة إحصائية (α = 0,05).

قيم (ف) الجدولية عند درجة حرية (4، 29) وعند مستوى دلالة (0,05) = 3,04

قيم (ف) الجدولية عند درجة حرية (4، 29) وعند مستوى دلالة (0,01) = 4,71

يتبين من جدول رقم (16) أن قيمة (ف) بلغت **(4.023)** وأن قيمة مستوى دلالتها التي بلغت **(0.012)** تكبر عن الحد الموضوع الذي هو **(0,05)**، وهذا يعني أن الفروق في دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب

متغير المستوى التعليمي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة **(0,05)**. فهذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط لدى طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي، وعليه نرفض هذه الفرضية البديلة التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا في دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة حسب متغير المستوى التعليمي.

يتضح كذلك من الجدول رقم (16) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية في الدرجة الكلية لاستبيان دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية، أي أن الفروقات بين المتوسطات لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة **(α < 0,05)** تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وهذا لا يعزز ما افترضته الطالبتين في بادئ الأمر.

تنص هذه الفرضية" توجد اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) لدور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة يعزى لمتغير المستوى التعليمي.

يستهدف مركز المساعدة النفسية طلبة بشكل عام بغض النظر عن مستواهم التعليمي، ويسعى إلى توفير الدعم والخدمات النفسية بشكل متساوي لجميع طلبة المتكفل بهم، إلا أننا لاحظنا في نتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0,05$) لدور مركز المساعدة النفسية الجامعي في تخفيف الضغوط النفسية من وجهة نظر طلبة جامعة المسيلة، ونفسر ذلك إلى أن مستوى الإدراك والوعي لدى الطلبة في مختلف المستويات التعليمية متفاوت بخصوص إدراك مصادر الضغوط النفسية، كما يشير(القدومي وخليل، 2011) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية($\alpha \leq 0,05$) في متوسطات تقديرات عينة طلبة الجامعة إربد حول مستوى إدراكات الضغوط النفسية لديهم يعزى لمتغير المستوى التعليمي، هذا ما يؤثر في عملية البحث عن المساعدة النفسية والاستفادة من دور المركز والخدمات النفسية التي يقدمها خاصة الأساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

من أجل التخفيف من حدتها؛ ويبدو لنا أن الحالات من ماستر02 أكثر انفتاحا وبحثا عن المساعدة والرعاية النفسية والذي كان عددهم (09) حالات في دراستنا، وقد يكون السبب في ذلك المسؤوليات والضغوطات الأكاديمية وخاصة باعتبارهم مقبلين على التخرج، وصعوبات إنجاز المذكرة وبسبب السنوات التي قضوها في الجامعة تكونت لهم الخبرة من تجارب السنوات السابقة وقدراتهم العقلية المرتفعة، والوعي الكامل بمركز المساعدة النفسية الجامعي ومهامه وأدواره في عملية التكفل النفسي مقارنة بطلبة ماستر01 والذين كانوا (05) حالات، وقد يكون السبب راجع إلى التحويل الأكاديمي من مستوى ليسانس إلى الماستر وصعوبة التكيف مع المهام والأعمال الموجهة إليهم وتعقيد بعض المواد مقارنة بالسنوات الأخرى.

أما بالنسبة لسنوات طور ليسانس فهناك اختلاف في الاستفادة من دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف الضغوط فالسنة الثالثة ليسانس نلاحظ بأنهم (05) حالات ويكون ذلك راجع إلى اعتبار هذه السنة الأخيرة للدراسة، فيكون الطلبة في هذه المرحلة أكثر ضغطا بسبب الامتحانات النهائية والتخرج، وكذلك التفكير في العمل أو إكمال الدراسة فيلجؤون إلى المركز من أجل التخفيف من الضغوط.

أما السنة الثانية ليسانس كانوا (08) حالات وقد يرجع إلى ما يتعرض له الطالب الجامعي خلال هذا العام الدراسي بداية من اختيار التخصص المناسب لقدراته، زيادة الأعمال الأكاديمية، البحوث والمصاريف الاقتصادية.

أما بالنسبة للسنة الأولى ليسانس لدينا (03) حالات فقط في دراستنا، ويعود ذلك بأنهم طلاب جدد في الجامعة وهم في طور التعرف على الجامعة، التخصصات العلمية، والمرافق الموجودة داخل الحرم الجامعي، ومحاولة التكيف مع المتغيرات الجديدة، فهم لا يعلمون بمهام المركز، أو لأنهم وجدوا الدعم من شبكتهم الاجتماعية (الأصدقاء، الأسرة) وهذا ما يقلل من حاجتهم إلى طلب المساعدة النفسية.

قد يلعب الاختلاف والفروق الفردية وكذا العوامل الشخصية وظروف طلبة مما يؤدي إلى اختلاف وجهات النظر لديهم لدور مركز في التخفيف من الضغوط النفسية.

تأثير الخلفية الثقافية والاجتماعية فقد تكون للثقافة والبيئة الاجتماعية تأثير على وجهات النظر حول دور مركز المساعدة النفسية وذلك راجع إلى اختلاف المعتقدات، القيم الثقافية والاجتماعية للطلاب وتؤثر على اعتقاداتهم حول فعالية المساعدة النفسية ونظرة المجتمع السلبية له وبالتالي ينتج عنها اختلاف في وجهات النظر حول دور مركز المساعدة النفسية.

4. الاستنتاج العام والخلاصة:

نستخلص أن هناك دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث كشفت النتائج التي توصلنا إليها من خلال نتائج التحليل الإحصائي إلى أن هناك دور إيجابي يلعبه المركز في التخفيف من الضغوط النفسية، كما تحققت صحة الفرضية الفرعية الأولى للدراسة والتي نصت على وجود اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس، في حين لم تتحقق صحة الفرضية الفرعية الثانية للدراسة التي نصت على عدم وجود اختلاف ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات وجهة نظر طلبة الجامعة نحو دور مركز المساعدة في التخفيف من الضغوط النفسية يعزى لمتغير المستوى التعليمي، ويمكننا القول في الأخير أن مركز المساعدة النفسية رغم حداثة نشأته إلا أنه يقوم بنشاطات وأساليب تعمل على التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في الحياة الجامعية، وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها في الدراسة قدمت الطالبتان مجموعة من التوصيات.

5. مقترحات الدراسة:

يعاني العديد من طلاب الجامعة من ضغوط نفسية نتيجة لمجموعة متنوعة من العوامل مثل: الضغوط الأكاديمية، التوتر الاجتماعي ومشاكل العلاقات الشخصية وغيرها، لذا يمكن تقديم بعض التوصيات والمقترحات المستقبلية لتعزيز ودعم طلاب الجامعة. وفيما يلي بعض هذه التوصيات والمقترحات المستقبلية:

– عقد ورشات عمل ومحاضرات ومؤتمرات علمية يشارك فيها الطلبة من جميع المستويات والتخصصات، وتعرض فيها المشاكل والضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في الجامعة، وكيفية مواجهتها والتخفيف منها.

– ضرورة اهتمام مركز المساعدة النفسية بطلبة السنة الأولى لتحديد مصادر الضغوط النفسية لديهم، واختيار الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة تلك الضغوط، وخاصة الضغوط الأكاديمية.

– ضرورة اهتمام الجامعة والمنظمات الطلابية بتفعيل الأنشطة الطلابية سواء كانت ثقافية، رياضية أو فنية لما لها من دور في التخفيف من حدة الضغوط النفسية، وأيضا التنفيس الانفعالي للطلبة.

– زيادة الوعي بمركز المساعدة النفسية الجامعي بالمسيلة، فينبغي تعزيز الوعي فيه بين طلاب الجامعة عن طريق حملات توعوية وإعلانات داخل الحرم الجامعي، فيمكن استخدام وسائل الاتصال المختلفة مثل: الإعلانات المطبوعة أو الإلكترونية، والشبكات الاجتماعية لترويج خدمات المركز وتوضيح كيفية الوصول إليها.

– ينبغي على مركز المساعدة النفسية أن يقوم بإجراء بحوث وتقييمات دورية لفهم احتياجات الطلاب.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

-أبو لبده، سبع. (1987). **مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي. ط4**. عمان، الأردن.

- أحمد أبو سخيلة، عفيفة. (2011). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة، **مجلة جامعة الأزهر بغزة**، 13(01)، 689-720.

- أحمد جاسم، بشرى. (2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة آداب المستنصرية**، 2016(74)، 112-138.

- أسامة، سترة. (2020). **الضغوط النفسية لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف المقبلين على التخرج وعلاقتها ببعض المتغيرات**. مذكرة ماستر غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

- جيوسي، مجدي. (2014). الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم الالي**،34(01)،69-94

- حفيظة، مخنفر. (2013). **خطاب الحياة اليومية لدى الطالب الجامعي**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف 02، سطيف.

- حويذق، سهيلة. سلطاني، لمياء. (2018). **عوامل غياب الطالب الجامعي عن المحاضرة**. مذكرة ماستر غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة حمة لخضر، الوادي.

- الخالدي، رائدة. (2011). **مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

- خلو، حدي. (2018). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي**. مذكرة ماستر غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

– راضية، عبد العزيز. شيماء، زعفر. (2019). **الضغط النفسي لدى الممرضين المناوبين ليلا بالمؤسسات الاستشفائية.** مذكرة ليسانس غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة آكلي محمد أولحاج، البويرة.

–السيد، محمد أبو هاشم حسن. (2006). **الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS.**

– سارة، شناشنة. وسام، هوام. (2016). **مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.** مذكرة ماستر غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 08 ماي 1945، قالمة.

– سالم السيد، محمد. (2020). **الضغوط النفسية وكبار السن.** ط1. ماستر للنشر للتوزيع.

–صابرينة، ناصر. ريان، لكحل. (2021). **المراكز النفسية البيداغوجية ودورها في التكفل بذوي الاحتياجات الخاصة.** مذكرة ماستر غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل.

– صبرينة، ربعي. عائشة، بعجي. السعدية، كباش. (2020). **دراسة استكشافية لواقع مهام مركز المساعدة النفسية في جامعة محمد بوضياف.** مذكرة ليسانس غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

– الطيب، تومي. (2022). دور المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغط النفسي لدى ممرضات مصلحة كوفيد 19. **مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية،** 7(02)، 1264–1881.

–العيسوي، عبد الرحمن محمد. (1999). **القياس والتجريب في علم النفس والتربية. ط1.** مصر: دار المعرفة الجامعية.

– عبد الحق، لبوازدة. (2017). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.** رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعةالجزائر02 أبو القاسم سعد الله، الجزائر.

- عبد الرحمن، على إسماعيل(2012). **الضغوط النفسية القاتل الخفي**. ط2، مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.

- عبد الحميد، معوش. (2021). اسهامات مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في الإرشاد الأكاديمي للطلاب، **مجلة العلوم الاجتماعية**، (15)03، 213-223.

- عبد الرحمن سلمى، علاء. (2019). **الاضطرابات والضغوطات النفسية في ضوء البرمجة اللغوية العصبية**. (د. ط). عمان: حقوق الطبع محفوظة للناشر.

- عبد الله أحمد، مبروكة. (2018). **الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين**. (د ط). مركز الكتاب الأكاديمي.

- عبد الرحيم النواسية، فاطمة. (2013). **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**. ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

- عزوز، كتفي. زهرة، فيجل. (2020). جهود مركز المساعدة النفسي الجامعي بالمسيلة في التكفل بالطالب في زمن تفشي وباء "كورونا". **مجلة التمكين الاجتماعي**، 02(02)،333-346.

- على أيبو، نائف. (2019). **الضغوط النفسية**. (د. ط). مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع الإسكندرية.

- عمر، الخمايسية. (2015). الضغوط النفسية لدى طالبات تخصص التربية الخاصة في كلية الأميرة غالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة كلية التربية**، 34(165)،669-692.

- غازي العبد الله، فايزة. (2014). **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعيين في مدارس مدينة دمشق الثانوية**. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

- فاطمة الزهراء، بوعلاقة. بلدية، بن زطة. (2022). **رؤية تقييمية للتكوينات المؤطرة من قبل أعضاء الهيئة التدريسية بمركز المساعدة النفسية الجامعي جامعة المسيلة**، مجلة الروائز، 06(01)، 199-218.

- فايزة، لوطاني. فاطمة الزهراء، بن زموري. (2020). **الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في ظل جائحة كوفيد 19**. مذكرة ماستر غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الدكتور يحي فارس، المدية.

- قاسمي، للاهم. عمور، عيسى. (2021). برامج المراكز النفسية البيداغوجية ودورها في تنمية بعض المهارات الحياتية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم. **مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية**، 6(01)، 715-746.

- مستور السهلي، عمر مصلح. (2015). **مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، السعودية.

- المصبهم، وفاء؛ وبيومي، نشأت؛ وعبد الرحمن، رسلان. (2019). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة لمواجهتها. **المجلة الماليزية للدراسات الإسلامية**، 03 (02)، 58-71.

- مليكة، بوبكر. فوزية، براحو. (2017). **التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي**. مذكرة ماستر غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

- نادية، خليفي. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، **مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية**، 08(08)، 39-67.

- نوار، أمال. صلوبي، نعيمة. (2019). **النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة لدى مربي أطفال المعاقين ذهنيا**. مذكرة ماستر غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل.

- يوسفي، حدة. (2016). **الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية.** ط 1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

قائمة الملاحق

أداة الدراسة في صورتها الأولية.

الملحق رقم (01): مقياس الضغوط النفسية

- الجنس
- الجامعة
- القسم
- التخصص
- السنة

الأبعاد	الرقم	البنود	دائما	أحيانا	أبدا
الضغوط الدراسية	01	أجد التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع ميولاتي			
	02	هناك صعوبة في الحصول على مصادر في التخصص			
	03	كثرة الدروس تثقل كاهلي			
	04	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات			
	05	أجد صعوبة في فهم أسئلة الاختبارات			
	06	ثقتي في نفسي تهتز في فترة الامتحانات			
	07	أشعر بالقلق كلما اقتربت الامتحانات			
	08	الفترة الزمنية غير كافية بين الامتحانات تضايقني			
الضغوط الاقتصادية	09	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخلل الاسرة			
	10	أجد صعوبة في شراء ما أحتاجه في دراستي			
	11	تثقل كاهلي مطالب الجامعة			
	12	نقص إمكانياتي المادية يؤثر على طموحاتي			
	13	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			
	14	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			

الضغوط الأسرية	15	تمارس أسرتي على ضغوط لكي أنجح				
	16	أشعر بان علاقتي بوالدي طيبة				
	17	أشعر بالرغبة في الهروب من البيت				
	18	أعتقد أن والدي لا ينظران الي على أني شخصية ناضجة				
	19	أشعر ان ولدي متشددان معي أكثر من اللازم				
	20	أشعر ان لوالدي عادات شخصية تثيرني				
	21	لا أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي				
الضغوط الشخصية	22	أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور				
	23	أجد صعوبة في تنظيم وترتيب أموري الشخصية				
	24	أشعر الضيق عندما أرى بأني أقل من غيري				
	25	أتضايق من الشعور بالتعب				
	26	أرى انه من الضروري الاعتناء بصحتي عناية دقيقة				
	27	أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية				
	28	ألوم نفسي عندما أقع في الخطأ				
	29	أعاني من ضعف في استقرار حياتي				
الضغوط الاجتماعية	30	أجد سهولة في تكوين علاقات إجتماعية مع الاخرين				
	31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة				
	32	يصعب عليا التحدث والتعامل مع الجنس الاخر				
	33	أرى بأن الطلبة يفتقدون الى روح العمل والتعاون				
	34	أعتقد غياب معايير الإخلاص والوفاء بين الطلبة				
	35	أشعر بقلة الاهتمام بيني وبين زملائي الطلبة				
الضغوط الانفعالية	36	تتقلب حالتي بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر				
	37	أشعر بالضيق والضجر في الجامعة				
	38	أحزن بسبب انتقاد أحد والدي لمظهري الشخصي				
	39	يتغير مزاجي وأثور بسرعة لأتفه الأسباب				
	40	تهتز وتضعف إرادتي بسهولة				
	41	لا أهدأ إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني				

الملحق رقم (02): مقياس دور مركز المساعدة النفسية

- الجنس: ذكـــر ( ) / أنـــثى ( )
- التخصص الدراسي: .....
- المستوى الدراسي: ليسانس: سنة أولى ( ) سنة ثانية ( ) سنة ثالثة ( )

ماستر: سنة أولى ( ) سنة ثانية ( )

الأبعاد	الرقم	البنود	دور كبير	دور متوسط	دور منخفض	الملاحظة والتّعديل المناسب إن وجد
الأول: مركز المساعدة النفسية	01	يمتاز مركز المساعدة النفسية باستقبال جيد للطلبة.				
	02	لمركز المساعدة النفسية استراتيجية دائمة في مرافقة الطلبة في مسارهم الجامعي.				
	03	مركز المساعدة النفسية يحاول برمجة وتنظيم دورات لتقنية الاسترخاء ولبعض الاختبارات النفسية.				
	04	قام مركز المساعدة النفسية بتقديم نصائح توعوية وتحسيسية ضد وباء كوفيد 19.				
	05	مركز المساعدة النفسية يقوم بتنمية مهارات المفحوصين في التعامل مع الضغوط.				
	06	يستفيد الطلبة من خبرة الأساتذة الذين يعملون تحت وصاية مركز المساعدة النفسية.				
الثاني: البعد النفسي	07	يقدم مركز المساعدة النفسية خدمة نفسية للطلبة.				
	08	يقدم مركز المساعدة النفسية تكفل نفسي.				
	09	المرافقة النفسية للطالب في المسار التعليمي الجامعي.				
	10	يرافق مركز المساعدة النفسية الطلبة في فترة الامتحانات للتخفيف من قلق الامتحان.				

	11	يساعد مركز المساعدة النفسية الطلبة في مواجهة الضغوطات النفسية.				
	12	عمل مطويات ونشرات نفسية ومجلات من شأنها عمل نوع من الإرشاد النفسي.				
الثالث: البعد الاجتماعي	13	محاولة تحقيق التعاون مع مهني الرعاية النفسية والقطاعات الأخرى كقطاع الصحة.				
	14	التعاون مع المراكز النفسية داخل الجامعات وخارجها في إطار التأطير والتكوين وتبادل الخبرات.				
	15	مساعدة الأشخاص في حل النزاعات فيما بينهم مثل النزاعات الأسرية.				
	16	تعزيز العلاقة بين المختصين والطلبة والعاملين.				
	17	يساعد الطلبة في تخطي مشكلاتهم داخل الجامعة.				
	18	تنظيم الزيارات الإرشادية الوقائية للطلاب مثل زيارة مراكز الإعاقة السمعية والبصرية.				
الرابع: البعد الأكاديمي	19	يقوم مركز المساعدة النفسية بتطوير القدرات التحصيلية للطلبة.				
	20	الاصغاء المستمر لانشغالات الطلبة.				
	21	يقوم مركز المساعدة بتكوينات لطلبة علم النفس في مختلف المستويات ليسانس، ماستر، دكتوراه.				
	22	القيام بخرجات إرشادية لطلاب البكالوريا في كيفية تنظيم الوقت وطرق الاستذكار.				
	23	يقوم بتنظيم لقاءات ومحاضرات حول مساعدة طلبة ليسانس والماستر في كيفية إعداد مذكرة التخرج.				

	24	تشجيع الطلبة على حضور جميع الملتقيات والندوات التي تقام على مستوى الجامعة.					
الخامس: بعد مهارات الذات	25	إعداد برامج وقائية لتنمية المهارات					
	26	القدرة على فهم جميع الايماءات والاشارات الجسدية.					
	27	يساعد الطلبة في اتخاذ القرارات.					
	28	يعمل على تصحيح المتعقدات الخاطئة للطلبة.					
	29	تبصير الطلاب بصور الانحرافات المختلفة وما يترتب عليها من صور التدهور النفسي.					
	30	تنمية قدرات الإبداع لدى الطالب وذلك بالمشاركة في الأنشطة.					

أداة الدراسة في صورتها النهائية.

الملحق رقم (03): مقياس دور مركز المساعدة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية:

- الجنس: ذكر ( ) / أنثى ( )
- المستوى الدراسي: ليسانس: سنة أولى ( ) سنة ثانية ( ) سنة ثالثة ( )
  ماستر: سنة أولى ( ) سنة ثانية ( )

الأبعاد	الرقم	البنود	دور كبير	دور متوسط	دور منخفض
الأول: البعد النفسي	01	يقدم مركز المساعدة النفسية خدمات حول التخفيف من الضغوط النفسية للطلبة.			
	02	يقدم مركز المساعدة النفسية تكفلا نفسيا للذين يعانون من الضغوط النفسية.			
	03	يوفر المركز المرافقة النفسية للطالب في المسار التعليمي الجامعي.			

	04	يساعد مركز المساعدة النفسية الطلبة في مواجهة الضغوطات النفسية.			
الثاني: البعد الاجتماعي	05	محاولة تحقيق التعاون مع ممتهني الرعاية النفسية والقطاعات الأخرى كقطاع الصحة.			
	06	التعاون مع المراكز النفسية داخل الجامعات وخارجها في إطار التأطير والتكوين وتبادل الخبرات.			
	07	مساعدة الأشخاص في حل النزاعات فيما بينهم مثل النزاعات الأسرية.			
	08	تعزيز العلاقة بين المختصين والطلبة الذين لديهم الضغوط النفسية.			
	09	يساعد الطلبة في تخطي مشكلاتهم داخل الجامعة.			
	10	تنظيم الزيارات الإرشادية الوقائية للطلاب مثل المدرجات والقاعات الدراسية.			
الثالث: البعد الأكاديمي	11	يقوم مركز المساعدة النفسية بتطوير القدرات التحصيلية للطلبة.			
	12	الاصغاء المستمر لانشغالات الطلبة.			
	13	يقوم مركز المساعدة بتكوينات لطلبة علم النفس في مختلف المستويات ليسانس، ماستر، دكتوراه.			
	14	القيام بخرجات إرشادية لطلاب البكالوريا في كيفية تنظيم الوقت وطرق الاستذكار.			
	15	يقوم بتنظيم لقاءات ومحاضرات حول مساعدة طلبة ليسانس والماستر في كيفية إعداد مذكرة التخرج.			
	16	تشجيع الطلبة على حضور جميع الملتقيات والندوات التي تقام على مستوى الجامعة.			
الرابع: بعد مهارات الذات	17	إعداد برامج وقائية لتنمية المهارات الشخصية.			
	18	يساعد الطلبة في اتخاذ القرارات.			
	19	يعمل على تصحيح المتعقدات الخاطئة للطلبة حول الضغوط النفسية.			

	20	تبصير الطلاب بصور الانحرافات المختلفة وما يترتب عليها من صور التدهور النفسي.			
	21	تنمية قدرات الإبداع لدى الطالب وذلك بالمشاركة في الأنشطة.			

الملحق رقم (03): قائمة محكمي (الخبراء) أداة الدراسة.

الرقم	اسم ولقب الخبير	الدرجة العلمية	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة
01	بن زطة بلدية	التأهيل الجامعي	أستاذ محاضر –أ–	علم النفس المعرفي	محمد بوضياف المسيلة
02	بوبعاية يمينة	دكتوراه علوم	أستاذ مؤقت	علم النفس الاجتماعي	محمد بوضياف المسيلة
03	عزوق جميلة		أستاذ محاضر –أ–		محمد بوضياف المسيلة
04	بركات عبد الحق		أستاذ		محمد بوضياف المسيلة
05	بوقرة العيد				محمد بوضياف المسيلة

الملحق رقم (04): الترخيص بإجراء الدراسة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الرقم: 2023

المسيلة في: 2023/04/26

إلى السيد: مدير مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة الثانية ماستر

الشعبة: علم النفس ..... التخصص: علم النفس العيادي

نرجو من سيادتكم الموقرة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أعلاه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وبما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها

عنوان الدراسة: دور مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة في التخفيف من الضغوطات النفسية من وجهة نظر الطلبة

المشرف: عبد الحميد معوش

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	بركات احمد	1996/12/28 المسيلة	171731610x207
02	بركان سمير	1998/01/1 عين الحجر	161613/998765

في الفترة الممتدة من .../.../2023م إلى غاية .../.../2023م

في الأخير لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

نائب رئيس الطور البحث العلمي

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

Téléphone / Fax: (213) 035513051
E-mail: ashk28psy@yahoo.com

الملحق رقم (05): مخرجات برنامج (SPSS).

1.5. نتائج الفرضية الرئيسة حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
TG	30	53,50	8,815	1,609

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 42

	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
TG	7,145	29	,000	11,500	8,21	14,79

2.5. نتائج الفرضية الفرعية الأولى حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
TD1	ذكر	10	11,40	2,757	,872
	أنثى	20	12,60	2,113	,472
TD2	ذكر	10	12,90	3,247	1,027
	أنثى	20	14,55	2,946	,659
TD3	ذكر	10	13,50	2,915	,922
	أنثى	20	15,85	1,694	,379
TD4	ذكر	10	11,40	1,897	,600
	أنثى	20	12,65	2,434	,544
TG	ذكر	10	49,20	8,817	2,788
	أنثى	20	55,65	8,197	1,833

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur
TD1	Hypothèse de variances égales	,795	,380	-1,325	28	,196	-1,200	,906	-3,056	,656
	Hypothèse de variances inégales			-1,210	14,470	,246	-1,200	,992	-3,320	,920
TD2	Hypothèse de variances égales	,012	,914	-1,398	28	,173	-1,650	1,180	-4,067	,767
	Hypothèse de variances inégales			-1,352	16,602	,194	-1,650	1,220	-4,229	,929
TD3	Hypothèse de variances égales	3,991	,056	-2,805	28	,009	-2,350	,838	-4,066	-,634
	Hypothèse de variances inégales			-2,358	12,133	,036	-2,350	,997	-4,519	-,181
TD4	Hypothèse de variances égales	3,366	,077	-1,419	28	,167	-1,250	,881	-3,055	,555
	Hypothèse de variances inégales			-1,543	22,642	,137	-1,250	,810	-2,927	,427
TG	Hypothèse de variances égales	,122	,729	-1,982	28	,057	-6,450	3,254	-13,115	,215
	Hypothèse de variances inégales			-1,933	16,959	,070	-6,450	3,337	-13,491	,591

3.5. نتائج الفرضية الفرعية الثانية حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Descriptives

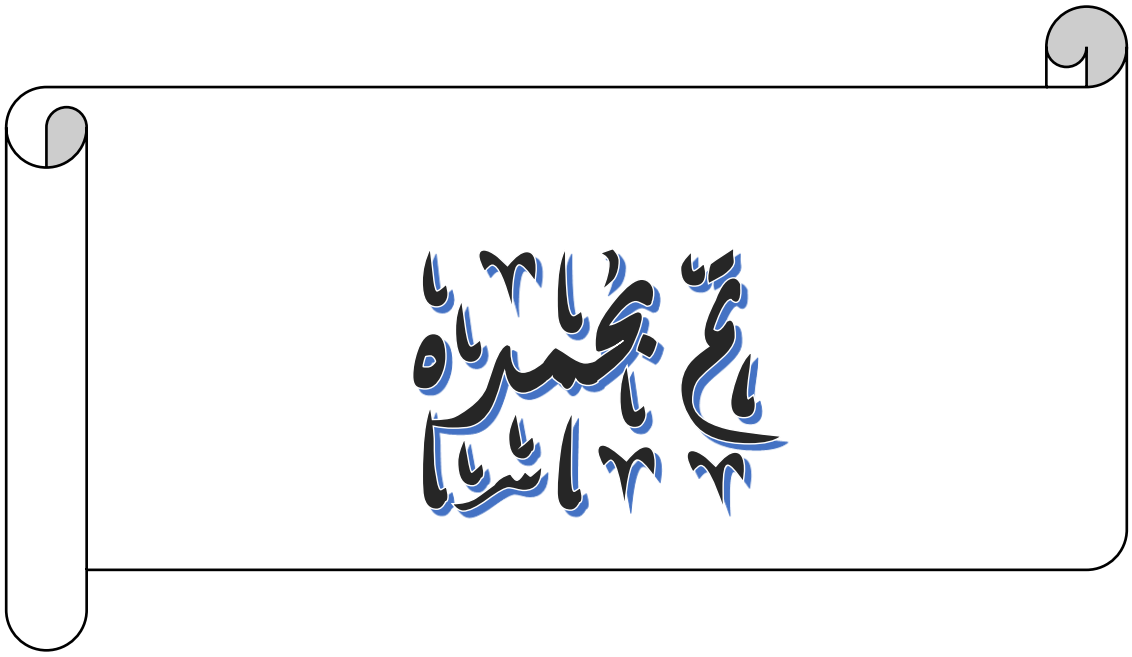
		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne Borne inférieure	Borne supérieure	Minimum	Maximum
TD1	أولى سنة ليسانس	3	11,67	1,528	,882	7,87	15,46	10	13
	ثانية سنة ليسانس	8	12,50	2,204	,779	10,66	14,34	8	15

	ثالثة سنة ليسانس	5	10,80	1,483	,663	8,96	12,64	9	13
	أولى سنة ماستر	5	11,00	3,391	1,517	6,79	15,21	6	15
	ثانية سنة ماستر	9	13,56	2,068	,689	11,97	15,15	10	15
	Total	30	12,20	2,369	,433	11,32	13,08	6	15
TD2	أولى سنة ليسانس	3	13,00	2,000	1,155	8,03	17,97	11	15
	ثانية سنة ليسانس	8	13,50	3,546	1,254	10,54	16,46	9	18
	ثالثة سنة ليسانس	5	13,20	,447	,200	12,64	13,76	13	14
	أولى سنة ماستر	5	12,00	2,739	1,225	8,60	15,40	8	15
	ثانية سنة ماستر	9	16,33	3,041	1,014	14,00	18,67	9	18
	Total	30	14,00	3,096	,565	12,84	15,16	8	18
TD3	أولى سنة ليسانس	3	11,00	2,646	1,528	4,43	17,57	9	14
	ثانية سنة ليسانس	8	15,25	1,488	,526	14,01	16,49	13	18
	ثالثة سنة ليسانس	5	14,00	1,581	,707	12,04	15,96	12	16
	أولى سنة ماستر	5	14,40	1,817	,812	12,14	16,66	12	16
	ثانية سنة ماستر	9	17,22	1,394	,465	16,15	18,29	14	18
	Total	30	15,07	2,406	,439	14,17	15,97	9	18
TD4	أولى سنة ليسانس	3	11,00	1,000	,577	8,52	13,48	10	12
	ثانية سنة ليسانس	8	12,13	2,532	,895	10,01	14,24	9	15
	ثالثة سنة ليسانس	5	10,80	2,168	,970	8,11	13,49	9	14
	أولى سنة ماستر	5	11,40	2,074	,927	8,83	13,97	10	15
	ثانية سنة ماستر	9	14,00	1,803	,601	12,61	15,39	10	15
	Total	30	12,23	2,315	,423	11,37	13,10	9	15
TG	أولى سنة ليسانس	3	46,67	2,517	1,453	40,42	52,92	44	49

ثانية سنة ليسانس	8	53,38	8,717	3,082	46,09	60,66	41	66
ثالثة سنة ليسانس	5	48,80	3,768	1,685	44,12	53,48	43	53
أولى سنة ماستر	5	48,80	8,167	3,652	38,66	58,94	37	58
ثانية سنة ماستر	9	61,11	7,928	2,643	55,02	67,21	45	66
Total	30	53,50	8,815	1,609	50,21	56,79	37	66

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
TD1	Intergroupes	35,111	4	8,778	1,719	,177
	Intragroupes	127,689	25	5,108		
	Total	162,800	29			
TD2	Intergroupes	77,200	4	19,300	2,403	,077
	Intragroupes	200,800	25	8,032		
	Total	278,000	29			
TD3	Intergroupes	99,611	4	24,903	9,121	,000
	Intragroupes	68,256	25	2,730		
	Total	167,867	29			
TD4	Intergroupes	46,492	4	11,623	2,669	,056
	Intragroupes	108,875	25	4,355		
	Total	155,367	29			
TG	Intergroupes	882,469	4	220,617	4,023	,012
	Intragroupes	1371,031	25	54,841		
	Total	2253,500	29			


تم بحمد الله