

الرقم التسلسلي:.....

رقم التسجيل ط1: 20075114674

رقم التسجيل ط2: 20072116227

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس إرشاد وتوجيه

بغنوان:

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا  
(كوفيد 19) لدى طلبة جامعة المسيلة

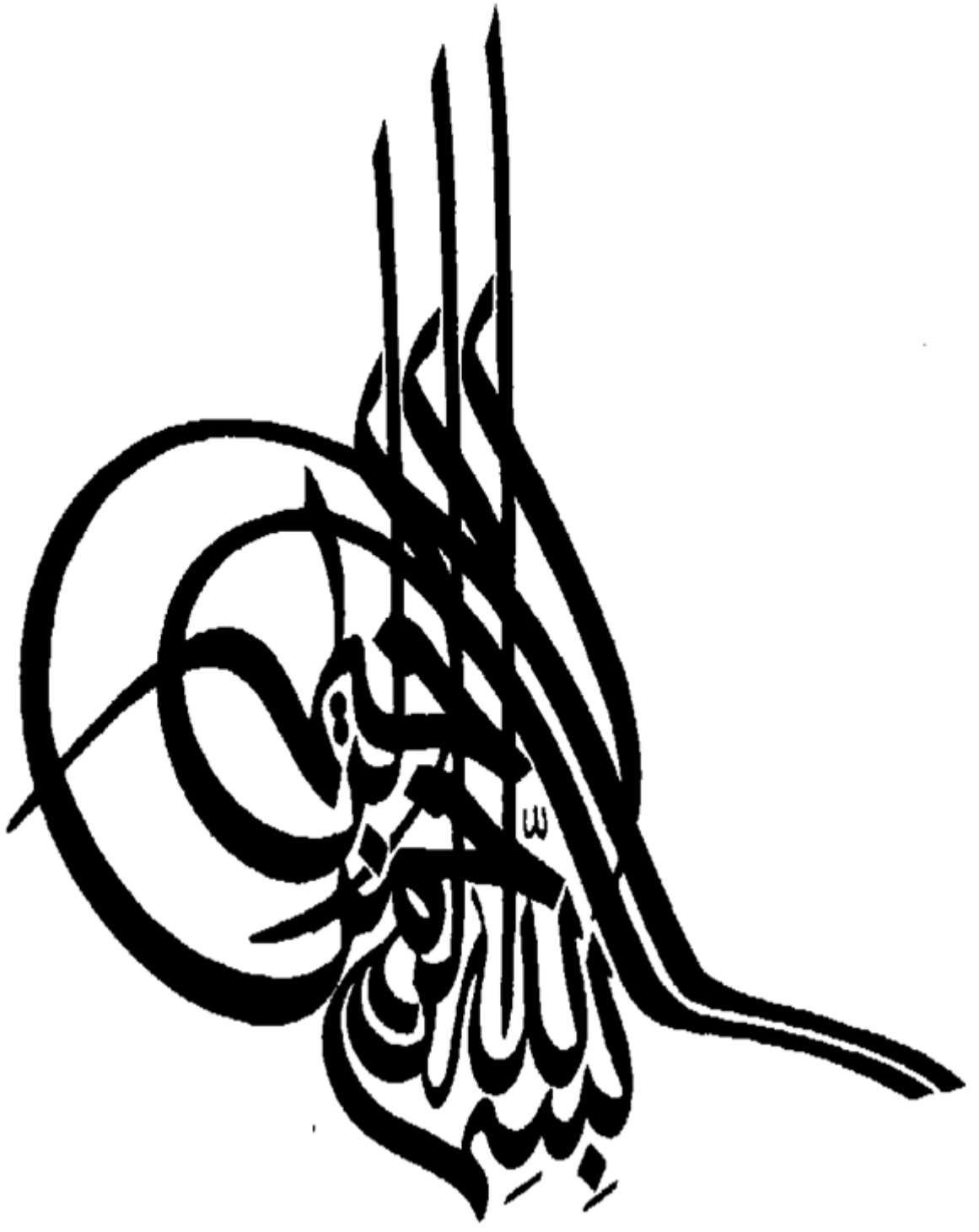
إشراف الدكتور:

بھ مناصرية عمر

إعداد الطالب:

بھ طاجين عمر

بھ يوساق محمد



## شكر وعرهان

بسم الله الرحمن الرحيم

يوم يجمع الله الرسل بسم الله الرحمن الرحيم

(يوم يجمع الله الرسل فيقول ماذا أجبتم قالوا لا علم لنا إنك أنت علام الغيوب )

صدق الله العظيم. الآية (109) سورة المائدة

نشكر الله تبارك وتعالى على فضله ونعمه

احترامنا وتقديرنا الخالصين للأستاذ الدكتور مناصرية عمر المشرف على أعمالنا

طول مدة الإنجاز

الشكر الموصول إلى الأساتذة الذين تمحصوا مذكرتنا هاته من اجل تصويب عملنا

المتواضع أثناء المناقشة

كما نشكر كل طاقم التسيير في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالمسيلة

الشكر والاحترام إلى كل طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة لتفاعلهم معنا أثناء

إجابتهم على المقياس

## الاهداء

نهدي تمرة بجمنا هذا المتواضع إلى كل روح أنهقها وباء  
كوفيد 19 في بلدنا الجزائر  
والى كل أفراد الجيش الأبيض المرابط في المستشفيات  
منذ انتشار هذا المرض عندنا  
والى روح أبائنا الطاهرة رحمة الله عليهم جميعا كما  
نهديه أيضا إلى أمهاتنا اللائمي  
لم يبخلن علينا بالدعاء والى رفاق دربنا وأولادنا  
جميعا والى كل من استخدمنا  
علمه مرجعا أثناء إنجاز هذا البحث

# فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
	شكر و عرفان
	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
أ	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
4	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
8	5- محددات الدراسة
9	6- مصطلحات الدراسة
12	7- الدراسات السابقة
14	8- الخلفية النظرية للدراسة
14	أولاً: استراتيجيات التكيف
15	1- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التكيف
18	2- أنواع استراتيجيات التكيف
19	3- النظريات التي تناولت استراتيجيات التكيف
21	ثانياً: الضغوط النفسية
21	1- أشكال الضغط النفسي
22	2- أعراض الضغط النفسي
23	3- مصادر الضغط النفسي
23	4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
24	5- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي
24	6- استراتيجية التكيف مع الضغوط النفسية
26	ثالثاً: مرض كوفيد-19

26	1- ما هو مرض كوفيد-19؟
27	2- ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟
27	3- أثر كورونا على الفرد والمجتمع
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
34	1- الدراسة الاستطلاعية
34	2- منهج الدراسة
35	3- حدود الدراسة
35	4- مجتمع الدراسة
35	5- عينة الدراسة
41	6- أدوات الدراسة
43	7- الأساليب الإحصائية
الفصل الثالث: عرض وتحليل وتفسير النتائج	
47	1- عرض نتائج الدراسة
52	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
52	2-1 مناقشة نتائج الفرضية العامة
53	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
54	2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
54	2-4 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
56	3- الاستنتاج العام
58	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

## ملخص الدراسة:

بعد طرح إشكالية الدراسة وتحديد الأسئلة والفرضيات بدقة ومعرفة أهداف الدراسة تعرضنا في الفصل الأول إلى معنى العديد من المصطلحات الخاصة باستراتيجيات التكيف والضغوط النفسية وجائحة كوفيد 19 حيث تم التطرق إلى العديد من التعريفات الخاصة بها حسب كل باحث وأهم استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الطالب الجامعي مع المواقف الضاغطة في الجامعة وتم التعرف على العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التكيف المتمثلة في معرفة العوامل الشخصية ثم عرّجنا في بحثنا هذا إلى أنواع استراتيجيات التكيف المتمثلة في استراتيجية التكيف الممركزة حول المشكل واستراتيجيات التكيف المتمركزة حول الانفعال وبعدها تم الولوج إلى النظريات التي تناولت استراتيجيات التكيف كالنظرية التحليلية وتطرقنا أيضا إلى النظرية المعرفية على انه لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف. ثم النظرية الاجتماعية التي تبرز مجموعة من الميكانيزمات

تعرفنا أيضا على الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة التي قد تكون سلبية أو ايجابية مرتفعة أو منخفضة حسب مصدر هذه الضغوط وبعدها تم التعرض إلى بعض النماذج والنظريات المفسرة لها نذكر منها النظرية السلوكية والنظرية التحليلية النفسية والنظرية الإدراكية المعرفية والتي سوف نتعرض لهم بإسهاب لا حقا وبعده تم التعرض المفهوم الجائحة وفيها تم ضبط بعض المصطلحات مثل مصطلح كوفيد19 ومصطلح كورونا والتعريف بهذا الوباء وأعراضه وكيفية الوقاية وأثر هذا الوباء على المجتمع بما فيها طلبة الجامعة، في الفصل الثاني خصص كاملا إلى تحديدا لاطار المنهجي للدراسة حدد فيه منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة ومن أجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث، في الفصل الثالث تم اختيار عينة قوامها (100) طالب من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ومن مختلف التخصصات يدرسون في ظل جائحة كوفيد 19 واعتمدنا في ذلك على مقياس (تشارلز كارفر) وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع استراتيجيات التكيف خلال فترة وباء كورونا. ولمعالجة نتائج الدراسة استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية المتوسط الحسابي وحساب النسب المئوية واستخدام مقياس (T) تاست لدراسة الفروق وتحليل التباين وتوصلت الدراسة إلى نتائج تخدم أهداف البحث حسب ما أسفرت عليه نتائج اختبار (تشارلز كارفر)

**الكلمات المفتاحية:** أساليب التكيف، الضغوط، الطلبة الجامعيين، كوفيد 19.

## **Study Summary:**

After asking the problem of the study, identifying questions and hypotheses with precision, and knowing the objectives of the study, we were exposed in chapter I to the meaning of many of the terms for adaptation strategies, stress and the Covid pandemic 19. Many of their definitions were addressed by each researcher and the most important adaptation strategies used by a university student with compressive attitudes. Then a social theory that highlights a set of mechanics.

We also identified stress and compression that may be negative or positive, high or low, depending on the source of these pressures, and then we were exposed to some of the models and theories explained, including behavioral theory, psychoanalytic theory, cognitive cognitive theory, which we will experience at length, not really. The concept of the pandemic was then exposed, in which some terms, such as Covid19 and Corona, were seized, and the HIV/AIDS epidemic and its symptoms, how to prevent and the impact of the epidemic on society, including university students.

In chapter II, a methodological framework for the study was fully defined, in which the curriculum of the study, the exploratory study, the tools of the study, the statistical methods used and the achievement of research objectives were defined.

In the third quarter, a sample of 100 students from Muhammad Boudaf University was selected by liquefaction and from various disciplines studying under the Covid pandemic 19 and this was based on the Charles Carver scale, a multi-scale test of types of adaptation strategies for the Covid epidemic.

To address the results of the study, we used a range of mean-arithmetic statistical methods, the calculation of percentages, the use of a T-scale created to study differences and analyse differences. The study produced results that served the objectives of the research as the results of the Charles Carver test resulted.

**Keywords:** Methods of Adaptation, Pressures, University Students, Covid 19

# مقدمة

## مقدمة:


شهد العالم في سنة 2020 وباء قاتل صنف ضمن الأمراض الخطيرة الغير معلومة المصدر يسمى بمرض كوفيد 19 أو ما يسمى بمرض كورونا الذي كان له أول اكتشاف في مدينة أوهان الصينية عام 2019. وشهد هذا المرض انتشارا رهيبا وسريع بين شعوب العالم وكان له تأثيرا على الفرد والمجتمع. حيث عطل العديد من الأنشطة من بينها توقف الطلبة عن الدراسة في المدارس والجامعات ومنها جامعة محمد بوضياف بالمسيلة وبتوفير مجموعة من البرتوكولات الوقائية استطاعت إدارة الجامعة انقاد الموسم الدراسي للطلبة عن طريق الدراسة بالتفويج في الأعمال التطبيقية ونشر الدروس على منصات تكنولوجية خاصة أعدت لذلك وبالرغم من ذلك ضلت بعض المرافق الخدمائية معطلة كالمطاعم والإيواء خوفا من انتشار العدوى بين الطلبة مما زاد في تأزم حالة الطلبة وحيرتهم مما أدى إلى إصابتهم بضغط نفسية هذه الأخيرة تعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس وهو مصطلح ظهر في ثلاثينات القرن العشرين حضي تدريجيا باهتمام متزايد من قبل عديد الباحثين حيث سعت الكثير من الدراسات للكشف عن مختلف أبعاده وجوانب تأثير الضغوط النفسية في مناحي الحياة النفسية والعضوية والفكرية والاجتماعية وغيرها وفي هذا الاطار تناول العديد من الباحثين دراسة مصادر الضغط النفسي وطرق وأساليب على عينات مختلفة وفي بيانات متعددة

ومن بين هذه العينات نجد فئة الطلبة التي أصبحت عرضة للضغوط النفسية وعدم التوافق النفسي والاجتماعي لذلك حاول الطلبة جاهدين لاستخدام استراتيجيات المواجهة أو التكيف

للتخفيف من حدة هذه الضغوط أو لتقضي عليها بما يحقق لها التوافق النفسي وتقبلها لذاتها ولعلاقتها الاجتماعية وإشباعها لحاجاتها ورضاها عن ذاتها وأدائها الذي يعد العامل الأساسي في تحقيق الصحة النفسية والمعرفية لديها

وقد تغيرت الدراسات من الاهتمام بالضغط إلى دراسة العلاقة بين مصادر الضغوط والمتغيرات الأخرى إلى دراسة أساليب التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقة الضغط النفسي بالدراسة منها دراسة (الشهراني والرفاعي سنة 1995) بهدف معرفة العلاقة بين الإجهاد النفسي وظروف العمل.

لذلك فإن استراتيجيات التكيف تعتبر من عوامل الوصول إلى الصحة النفسية الفعالة التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي في مواجهة الأحداث الضاغطة وعندها يعرف الطالب كيف يتكيف مع حياته الجامعية .



# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

شكل وباء كوفيد 19 تهديدا شاملا للبشرية، أدى إلى شل النشاط البشري في عمومه، في كافة المناشط الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والثقافية، بما أدى إلى إغلاق الدول لحدودها الجغرافية، فمنذ ظهور الوباء في مدينة ووهان في ديسمبر 2019، أدت حالات المرض المتصاعدة والتي وصلت أثناء إعداد هذه الدراسة إلى 128991844 بما أدى إلى نتائج غير مسبوقه على الصعيد الإنساني عامة، فقد أدى الوباء إلى إغلاق الحدود الداخلية للدول وإلى إغلاقات داخلية مست كافة القطاعات تقريبا وإلى إرساء مجموعة من المعايير أو البروتوكولات الصحية للتقليل من حدة الانتشار فتم إغلاق المدارس والمؤسسات مما كان له نتائج كبيرة، فقد وصل أعداد الموت بالوباء إلى 2817908 ووجد الملايين من العمال انفسهم بلا وظائف ولا مداخيل.

وقد شكل قطاع التعليم ميدانا خصبا لهذا الوباء، بسبب الطريقة التي يعتمد عليها الفيروس في الانتشار، مما أدى إلى غلق المدارس لفترات طويلة في كافة البلدان تقريبا، ففي الجزائر تم غلق المدارس والجامعات من 12 مارس 2020 الى شهر سبتمبر من نفس العام) غير أن هذا الغلق لم يكن حلا نهائيا، إذ اعتبر التعليم من اهم الضروريات التي لا يمكن الاستغناء عنها من طرف المجتمعات، وقد تمت مقارنة أخطار العودة للمدارس، بالأخطار المحتملة للإصابة، وكانت المقاربات الجيدة هو الانحياز لصالح العودة، مع إرساء بروتوكولات صحية للتقليل من حدة الانتشار، وقد حل ذلك العديد من النتائج الصحية على المستويات الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث حمل العودة للتعليم العديد من المخاطر على الصحة الجسدية والنفسية معا.

وقد شكلت الجامعة فرصة أكبر، بسبب القدرة الاستيعابية للجامعات، حيث يؤمها العديد من الأفراد والأساتذة الذين يقدمون من مناطق مختلفة من الوطن، وهو ما يشكل فرصة لتطور الحالة الوبائية، وكذا إلى مزيد من الضغوطات النفسية على الطلبة

والأستاذة معاً، كما أنه عادة ما يختبرون العديد من المشكلات حيث تشير الدراسات إلى أن الحياة الجامعية اختبرت العديد من الاضطرابات والتعقيدات في حالة الوباء، سواء فيما تعلق بالدراسة أو بالحياة الجامعية في عمومها، فالطالبة يدرسون عن بعد، وبشكل حضوري أقل، بما أدى إلى اضطرابات علاقاتهم الاجتماعية، كما اضطرب مهامهم البحثية، حيث أدى الإغلاق إلى انقطاع الصلة بين الجامعة ومحيطها البحث الخارجي.

وقد توافقت هذه النتائج كلها للوباء على الصعيد الجامعي، مع العديد من الاضطرابات والضغوط النفسية والعقلية على الطلبة، والتي تحتم عليهم التعامل معها وإدارتها، بما يؤدي إلى تخفيف هذه الضغوط واستعادة التوازن مع الأوضاع الجديدة. في بريطانيا يختار في المؤسسات طريقة تعلم لإدارة ضغوطهم سواء من خلال التدريب الفردي أم التدريب الجماعي من خلال ورشات عمل إذا يتعلمون كيف يواجهون مصادر الضغوط سواء في المدارس أم الجامعات أم العمل أو المنزل (taylor.1999.287)

وترتبط الضغوط النفسية مع العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية كالقلق والاكئاب، بما يؤدي بالأفراد إلى ضرورة التعامل مع هذه الضغوط، وإدارتها لاستعادة التوازن مع المتغيرات الجديدة.

يرى (حسين حسين، 2006) إلى أنه هناك آثار عديدة للضغوط النفسية على الفرد منها الآثار الفيزيولوجية التي تؤثر على صحة الجسم مثل اضطراب الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وارتفاع الضغط الدموي وأمراض القلب والصداع كما ان الآثار النفسية تعدم وضوح الذات لديه وضعف الذاكرة والحساسية والأرق والعزلة والانسحاب وعدم القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية وكل ذلك يؤثر على مناعة الطالب ويجعله عرضة للإصابة بهذا النوع من الوباء كوفيد 19.

ويشير التكيف مع الضغوطات النفسية إلى المجهودات الواعية والإرادية التي يقوم بها الأفراد لتنظيم انفعالاتهم أفكارهم وسلوكياتهم، وأوضاعهم الفيزيولوجية والبيئية في

الاستجابة إلى حالات أو الظروف الضاغطة. كما يشير إلى الأفكار والسلوكيات المستخدمة لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للحالات الضاغطة.

وتبين الدراسات في هذا الصدد إلى أن الأفراد يختلفون أو يمارسون استراتيجيات مختلفة في الاستجابة للحالات الضاغطة، حيث أدت الدراسات حول هذا الموضوع إلى وجود عدد متباين من هذه الاستراتيجيات لدى الأفراد فقد وجد كل من Endler, Parker, and Summerfeldt... ثلاث استراتيجيات يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط، هي التكيف المتمركز على المشكلة، Problem-Focused Coping والتكيف المتمركز على الانفعال Emotion-Focused Coping، واستراتيجية التجنب avoidant coping، وبدوره يبيشر دوران وآخرون Doron et al. إلى خمس استراتيجيات هي حل المشكلة problem-solving، الحصول على الدعم Support-Seeking، التجنب Avoidance distraction، إعادة التنظيم المعرفي Cognitive Restructuring، الإرتباك distraction

#### أسئلة الدراسة:

- ما استراتيجيات التكيف التي يستخدمها طلبة جامعة محمد بوضياف في التعامل مع الضغوط النفسية في فترة وباء كوفيد 19؟
- ما بنية الاستراتيجيات التكيفية المستخدمة من طرف طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة في التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة في فترة وباء كوفيد 19؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغير الجنس (ذكور / اناث)؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغير الجنس لمتغير المستوى الدراسي لمتغير محل الإقامة؟
- هل هناك اختلاف في بنية هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس، التخصص، المستوى الجامعي؟.

2- فرضيات الدراسة:

- يستخدم الطلبة الجامعيون في جامعة محمد بوضياف الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية في فترة وباء كوفيد 19 بصورة اكبر من استراتيجيات التكيف السلبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح الذكور، حيث يتجه الذكور إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية بعكس الإناث.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح المستوى الجامعي، حيث يتجه طلبة الماستر إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية على حساب طلبة الليسانس.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح متغير محل الإقامة، حيث يتجه الطلبة المقيمة في الأحياء الجامعية إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية وهذا بعكس الطلبة غير المقيمين

3- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في جانبين:

3-1- الأهمية النظرية: تتضح أهمية الدراسة في الجوانب التالية

1/ طبيعة الظاهرة التي يتصدى لها البحث وما يمكن أن ينجم عنها من مشكلات صحية ونفسية التي تؤثر سلبا على صحة الطلبة

2/ معرفة طرق واستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19

3-2- الأهمية التطبيقية :

1/ معرفة اهم استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف والاستفادة من نتائجها من أجل بناء برامج إرشادية تهدف إلى توجيههم وإرشادهم نحو أساليب التصدي للضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19

2/ تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة مما يساهم في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف منها عند الطالبة

3/ يمكن ان يكون هذا البحث إضافة آخر يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين تزويد المكتبة العلمية بمعلومات جديدة حول مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف ومعرفة جائحة كوفيد 19

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف عن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية غي ظل جائحة كوفيد 19 لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وهناك أهداف فرعية تتمثل في ما يلي: 1 / تهدف الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التكيف التي يستخدمها طلبة جامعة محمد بوضياف في التعامل مع الضغوط النفسية

2/ التعرف على بنية الاستراتيجيات التكيفية المستخدمة من طرف طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة في التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة في فترة وباء كوفيد 19

3/ التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغير الجنس لمتغير المستوى الدراسي، ولمتغير محل الإقامة

4/ التعرف على اختلاف بنية هذه الاستراتيجيات حسب متغيرات الجنس، التخصص المستوى الجامعي.

### 5- محددات الدراسة

تقتصر عينة الدراسة على طالبات وطلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

6- مصطلحات الدراسة:

6-1- استراتيجية التكيف:

اصل كلمة استراتيجية حسب (عبد الحميد عبد الفتاح المغربي 1993، 17) ترجع كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجوس والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك ويعرفها قاموس علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية هي مجموعة من الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية.

أما من الناحية اللغوية: فقد اختلفت تسميتها بالرغم ان نتائجها تتفق جميعها في

إنجاز نفس المهام

-تعريف نيومان (newomane) هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر

وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة

- تعريف روتر (rutter 1981) (في : أحمد عبد المطيع الشخابنة 2010، 3): هي

المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة فهي تتطلب وجوب حل

المشكل الفعال وكذلك هي تنظيم فعال للضغط .

- أما تعريف أندرسون وآخرون Henderson (1992، 125) : استراتيجيات توافقية

متعلمة ومكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها

الضاغطة

كما تعرف على أنها هي مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية

والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة

وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (حسين والزيود، 1999)

ومن خلال اطلعنا على مختلف التعريفات الخاصة باستراتيجيات التكيف

نستخلص أن استراتيجية التكيف هي الوسيلة المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يلجأ إليها

الفرد عندما يواجه مواقف ضاغطة للخفض من حدة التوتر والقلق الذي يشعر به اتجاه

هذا الأخير سواء كان هذا الموقف داخلي أو خارجي كما يستخلص أن الاستراتيجيات التي يلجأ لها الطالب الجامعي في مواجهة الضغوط عند حدوث شيء ما هي مجموعة الأساليب الإيجابية التي تدفع به لمواجهة ومقاومة الانفعالات .

### التعريف الإجرائي:

هي مجموعة الدرجات التي تحصل عليها الطلبة على كل عملية التي يتضمنها المقياس يعد ارتفاع للدرجة على الاستراتيجية دليلا على شيوع استخدامها.

### 6-2- الضغوط النفسية:

لقد تعددت التعريفات للضغوط النفسية نذكر منها ما هو من خلال المسببات وأثرها ومنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط وآخرون عرفوها من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وما يتوسطها من عمليات داخلية (زهران 2003) وجدت عدة تعريفات للضغوط النفسية لعدم اتفاق العلماء على تعريف واحد بعينه:

- **تعريف الضغط النفسي على أنه مثير** : هو الجهد والتعب النفسي والجسدي لأحداث الحياة ( الإمام والخوجات، 2005)

- **تعريف الضغط النفسي على أنه استجابة** : على انه ردة فعل نفسية وفيزيولوجية تتكيف من الظروف الخارجية والداخلية مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي التي تنتج عنه استجابات جسدية غير صحيحة (فيرى اتواتر)، والمشار في (الإمام والخوجات 200)

أما الضغط النفسي هو نموذج من الاستجابات غير محددة التي يقوم بها الفرد اتجاه المثيرات التي تفقده توازنه

ويعرف (شيخاني 2003) هي الاستجابة التلقائية في الجسم التي يعدها هرمون الأدرينالين وسائر الهرمونات التي تضغط في الجسم وتحدث تغيرات فيزيولوجية مثل ازدياد سرعة نبضات القلب وضغط الدم والتنفس وتوتر العضلات واتساع بؤر العينين فعندما نشعر بالقلق والاكتئاب التوتر والخوف والابتهاج إنما تكون تعاني من الضغط

وعرف (الحسانوي 2006) أن الضغوط هي درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيزيولوجية مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته النفسية التي تميزه على الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد

- تعريف الضغط النفسي على أساس انه تفاعل بين المثير والاستجابة :

يرى كل من جيلبيرت وموراوسكي أن الضغط النفسي هو خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بينما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة وما يملكه من قدرات توافقية يمكن ان يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى.

وكانت إسهامات سيلاي الأبرز في توضيح مفهوم الضغط النفسي من وجهة نظر الفيزيولوجية لاستخدام ملاحظاته للأعراض المرضية لدى الأفراد المترددين على العيادات الصحية لإيجاد ارتباطات بين مستويات المعاناة النفسية ومستويات الضغوط للأفراد والشكاوي الجسدية والأمراض الإكلينيكية التي يعانون منها وتلخص نظرية سيلاي في الضغط النفسي بثلاث خطوات هامة والتي عرفت بمتلازمة التكيف العامة غير ان الانتقادات لوجهة نظر سيلاي أدت إلى استمرار العديد من الجهود في البحث والدراسة لأثر العوامل والمتغيرات الوسطية التي تتوسط بين الأفراد واستجاباتهم للضغط النفسي (الحسانوي 2006)

**التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة الشدات أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة يتعرض لها وتؤدي إلى استجابات لها تكيفية فسيولوجية ونفسية تخلق نوع من التوتر والانزعاج تستدعي التفاعل معها ومواجهتها

6-3- الجائحة:

لغة يقصد بها بلية. تهلكة. داهية

اصطلاحاً: هي البلية أو التهلكة التي تحل بشخص فتعيق نشاطه وقدراته

**كوفيد 19:** هو مرض يسببه فيروس كورونا وهو مجهول المصدر وبانتشاره في العديد

من بلدان العالم أصبح يسمى جائحة

**فيروس كورونا:** هو سلالة وبائية سريعة الانتشار يسبب للإنسان أمراض تتراوح حدتها

من نزلات البرد الشائعة إلى انسداد تام للمجاري التنفسية.

7- الدراسات السابقة:

بعد الانطلاق في عملية البحث والدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية

ومتغيرات البحث الحالي ومن بينها

1/دراسة تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- دراسة لاراروس وفولكمان (folkman lazarus 1984) بأمرىكيا بعنوان ضغط،

تقييم، ومواجهة.

ولقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة ادراك الفرد للأحداث التي يمر بها

وتقييمه لها. والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن

الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية وذلك لأن

الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما

وقد تكون ضاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص آخر وهذا كله بتوقف على التقييم

المعرفي للفرد للموقف الضاغط (لمونس. 2012. 14)

- وفي دراسة قام بها ( fredenberg lewis1991) إلى معرفة أكثر من أساليب

استخداما من قبل الطلبة في أمريكا وتكونت العينة من 643 طالب وطالبة في المرحلة

الجامعية وأشارت النتائج إلى أن الطالبات كن أكثر استخداما لكل من أسلوب البحث عن الدعم وأسلوب التقويم الإيجابي

- وفي دراسة قام بها (Asbonwalltaylor. 1992) لمعرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق في الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب جامعة (western) مكونة من 672 طالبا أسفرت نتائج الدراسة عن تأثير إيجابي لأساليب المواجهة الفعالة والتوافق في الحياة الجامعية كما أسفرت نتائج الدراسة عن أسلوب التجنب كان متنبأ بسوء التوافق في الحياة الجامعية

- أما دراسة اونترز وهروبي (ottens Ehruby1994) التي هدفت التعرف إلى أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة الجامعيين في أمريكا وتكونت العينة من 215 طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية وأوضحت النتائج ان أكثر الأساليب استخداما هي الأساليب الانفعالية والجسمية وتمارين الاسترخاء والتخطيط والتحضير وأشارت أيضا إلى ان الطالبات يستخدمن من الأساليب الانفعالية أكثر من الذكور.

- وقام علي (2000) دراسة لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط علة عينة مكونة من (100) طالب جامعي نصفهم يقيم مع أسرهم والنصف الآخر يقيم في المدن الجامعية، وانتهت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين في المدن الجامعية .

- كما قام ماروكوس (Marcos2004) بدراسة للتعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الاكاديمي والسنة الدراسية من خلال 648 طالبا وطالبة في الجامعات اليونانية وقد أشارت النتائج

إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي ولصالح الكليات العلمية وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة وعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

#### 7- الخلفية النظرية للدراسة.

#### أولاً: استراتيجيات التكيف

#### 1- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التكيف :

يشير ويتنجتون وكتسler (wethington et kessl) (في: حسين، 2006، 123) إلى أن الأفراد يختلفون عند استخدام استراتيجيات التكيف في الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار استراتيجية التكيف ويمكن تلخيصها في ثلاثة عوامل هي:

#### 1-1- العوامل الشخصية: تتمثل في العناصر التالية:

- مركز الضبط (التحكم): والذي يمثل أحد متغيرات الشخصية التي تساهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها بروشور وآخرون (Bruchor or al...1994) أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون استراتيجيات تكيف فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب في حين أن الأفراد ذوي الضبط الخارجي يستخدمون استراتيجيات تكيف سلبية مثل التجنب ومن ثم يشعرون بالاكتئاب والقلق.

- تقدير الذات: يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي وكلما ارتفع تقدير الذات انخفض الاكتئاب والشعور بالضغط

- **نمط الشخصية:** أشار فريدمان وروزنمان (friedman et rosenman) أن نمط الشخصية (أ) له سمات وخصائص أساسية مثل العنف والعدوان والقابلية للاستشارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر على عكس نمط الشخصية (ب) فهو أكثر استرخاءً وصبراً ورضاءً على العمل وعلى الحياة

1-2- **الصلابة النفسية:** يعرف كوباسا (Kobasa) هذا المفهوم بالإحساس بالتماسك ومعنى ذلك أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط أهمها امتلاك القدرة على توقع الأزمات

1-3- **فعالية الذات:** تعتبر من العوامل الهامة التي تساعد الفرد في التصدي للضغوط ويعتبرها باندورا (pandurat، 1978) اعتقاد الفرد بأنه لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية عن الأحداث والمواقف التي يتعرض لها (طه عبد العظيم حسين 2006، 63)

2- أنواع استراتيجيات التكيف :

2-1- **استراتيجية التكيف الممركزة حول المشكل:** تستعمل هذه الاستراتيجيات عندما يكون الفرد واثقاً من نفسه ويرى أنه بإمكانه إحداث تغييرات والوصول إلى حلول مناسبة ويضيف كل من ميكلان وود سيد (Meclan et woudside) بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة تتم على عدة مراحل وتتضمن فهم المشكلة ووضع الخطة والتنفيذ وحسب عبد العزيز (2005، 29) من أساليب هذا النوع البحث عن المعلومات للحصول على النصيحة من شخص ما للوصول إلى حلول للموقف واتخاذ إجراءات لحل المشكل من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكلة وتتمثل هذه الاستراتيجيات حسب يحلف (2000، 137) في :

أ- البحث عن حل المشكل

ب- البحث عن الدعم الاجتماعي

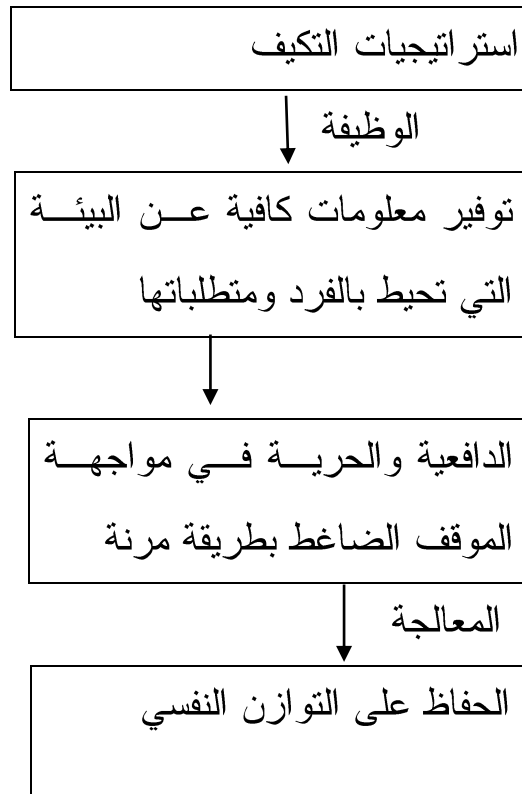
2-2- استراتيجيات التكيف المتمركزة حول الانفعال: ورد في (شعبان على حسين السدسي، 2002، 396) يقصد بها تنظيم الانفعالات وذلك عن طريق أفكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي وتتمثل في العمليات المعرفية المكرسة لتخفيف الضغط الانفعالي مثل:

- **التجنب** : وهو تحويل الانتباه من مصدر الضغط وتعتبر هذه الاستراتيجية أكثر استعمالاً ويمكن ان تتضمن نشاطات ذات تغير سلوكي أو معرفي
- **القبول**: (الاستسلام) وتقود هذه الاستراتيجية الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به وربما توجيهه نحو الانشغال بالتفكير بالمستقبل ويلاحظ ان هذه العملية تتضمن الاعتراف بغياب استراتيجية فعالة لحل الموقف وعلى الفرد محاولة التوافق مع ما يحيط بالمشكلة من توترات انفعالية كما نجد استراتيجيات كالتقليل من الموقف وتجاهله
- **الإنكار**: وهو نشاط يسعى من خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف بل ورفض الاعتراف بما حدث وربما تنتج هذه العملية فرصة الحصول على معلومات إضافية حول الموقف إلا ان انكار الفرد للواقع قد يخلق مشكلات أخرى يصعب بعدها التحمل والتكيف خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة للتخفيف من حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة الأمد .

وحسب فولكمان (Folkman، 1984، 156) استراتيجيات رفع الضغط الانفعالي مثل الإحساس بالمسؤولية والتأنيب الذاتي تؤثر بطريقة غير مباشرة حتى يأخذ الموقف معنى جديد مثل ممارسة الرياضة (البحث عن الدعم العاطفي، التأمل، التنزه، مشاهدة التلفاز، النوم ...) كلها نشاطات تعبر عن نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى بعيدة كل البعد عن مصدر المشكلة بغرض إزالة الآثار الانفعالية المترتبة عنها

- فقد حدد ميشانيس (Mechanis 1974) صاحب النظرة الاجتماعية النفسية في (ازروق، 1997، 51) عن وجود ثلاث وظائف لاستراتيجية التكيف.
- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية
  - توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات
  - المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهارات نحو المتطلبات الخارجية
- وبهذا يرى (ميشانيس 1974) أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الاجتماعية ويتوقف ذلك على حسب مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية وذلك يهدف إلى تحقيق توازن السيكولوجي بين المتطلبات الداخلية والخارجية
- أما الباحث وايت ( White 1974 ) فقد تحدث عن ثلاث أنواع من الوظائف:
- ضمان تامين معلومات كافية حول المحيط
  - الحرية في التصرف لرصد المعلومات بالطرق المرنة
  - الحفاظ على الشروط الأساسية لعاملي الأداء وانتقاء المعلومات وعليه فإن الباحث هنا ركز على الجانب المعرفي في كيفية تناول المعلومات وجمعها حول الظاهرة المراد التعامل معها أو ضمان حرية التصرف برصد المعلومات كل حسب تصوره وإدراكه للموقف ويتوقف ذلك على حسب المعلومات المدركة

مخطط توجيهي لوظيفة استراتيجيات التكيف



3- النظريات التي تناولت استراتيجيات التكيف :

لقي موضوع استراتيجيات التكيف رواجاً كبيراً من طرق العديد من الباحثين وقد تكاثرت النظريات واختلفت الآراء

1/ **النظرية التحليلية:** حسب ما ورد في (ولد يحي وآخر، 1999، 61) تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي أهم استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وأول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو فرويد (Frud، 1933) يرى أن الناس يبحثون عنها لحماية أنفسهم ومساعدتهم على معالجة الصراعات والإحباطات وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزيف الأفكار والنزاعات التي تمثل تهديداً وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد، تشمل استراتيجيات التكيف حسب الاتجاه التحليلي على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقاً من ميكانزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانزمات ناضجة ومفهوم استراتيجيات التكيف هو

عبارة عن نمط أو سمة ومن هذا قدم مقياسا للمقاومة طبقا للنمط أو السمة التي يتميز بها كل فرد للتمييز بين الأفراد في أسلوب المواجهة

اقترح ويدلو شتر widlo choter ( 1937 ) في (1937 Ghabert، 246) تعريفا حول آليات الدفاع كما يلي: الدفاع هو مجموع العمليات الهادفة للتقليل والإنقاص من وحدة الصراع النفسي الداخلي وعدم تمكنه من الخروج إلى حيز الشعور .

ويرى بارجوري brgeret ( 1986، 94) لقد تكلم فرويد عن تسعة آليات دفاعية وهي كما يلي: النكوص، الكبت، التكوين العكسي، العزل، الإلغاء الرجعي، الإجتياف، الارتداد على الضد، الإسقاط الارتداد على الذات .

**3-2- النظرية المعرفية:** يقول فرحات (23. 2002) حسب نظرية الضغط والمواجهة للازروس. لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية وعملية ادراك المواقف التقييمية هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها وعليه فان العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم المواقف لتحديد استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم استراتيجيات التكيف .

وحسب تعريف لازاروس وفولكمان ( في :عثمان يخلف 51.2001) بأنه جهد أو محاولة معرفية وسلوكية دائمة التغيير هدفها ادراك المطالب الخارجية والداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر لها على أنها تفوق الإمكانيات الشخصية الخاصة ومن مفهوم لازاروس هذا الضغط النفسي انبثق نمودجه المعرفي الذي يبين المتغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب عليه .

**3-3- النظرية الاجتماعية:** كل موقف سلوكي للإنسان موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان فرد أو جماعة وعندما يتواجد الإنسان مع شخص آخر فأن وجود الأخير يكون له

تأثير على سلوكه استجاباته، وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيما تتعلمه وادراك الأحداث (محد غنيم. 1993)

إن استراتيجيات تكيف الفرد والجماعة توضح ان الفرد يقوم بنوعين من التصرفات من خلال إحساسه بالنقص وتتمثل في تقبل أو رفض الواقع وتتحقق هذه التصرفات من خلال استراتيجيات متعلقة بالفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب حسب (عيطور 1997.126)

-الهروب: هو الانسحاب عن المقاومة بالغير

- التوافق: توافق الفرد مع القيم الاجتماعية

- التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة وان تحظى بالقبول

- سد العجز: محاولة الوصول إلى الآخرين بتأكيد الذات

**3-4- النظرية التفاعلية:** يرى قرافيا (Graver. 1989) تطور النموذج التفاعلي

للضغوط واستراتيجيات التكيف ان هناك طريقتان للتفكير في الفروق التي تؤثر في عملية المواجهة، الأول توافق النظرية الشخصية وهو احتمال وجود أساليب أو استعدادات ثابتة لمواجهة يحملها الأفراد معهم لمواجهة المواقف الضاغطة، الثانية أن الطرق المفضلة لاستراتيجيات التكيف تتبع من أبعاد الشخصية التقليدية حسب ما يتوافق والنظرية البيئية.

حسب واطسن (watson. 1989) من الصعب الفصل بين مختلف عوامل المواقف الضاغطة لأنه قد يتضمن سلوك المواجهة خصائص السمة تبعا للثبات عبر الزمن وتكرار الموقف وان استراتيجيات المواجهة تستطيع ان تعبر عن استعداد مع تدخل العوامل الموقفية التي تلعب دور كبير

يستمد هذا النموذج اسمه من لفظ transactionnel بمعنى تفاعلي ويرجع ذلك إلى ان الفرد والمحيط متغيرين لعلاقة ديناميكية وثنائية الاتجاه تركز مرة واحدة على التفاعل بين الفرد والبيئة، وحسب ما جاء به لزاروس وفولكمان (1984) في ضوء النظرية التفاعلية

عرفت استراتيجيات المواجهة على أنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية المعرفية المتغيرة باستمرار التي يستخدمها الأفراد لتسيير مجموعة من المتطلبات الداخلية والخارجية التي يقيمها على أنها مهددة لموارده ومصادره الشخصية ( طبي سهام .2005 ( 101.

ثانيا: الضغوط النفسية:

1- أشكال الضغط النفسي:

يوجد للضغط النفسي عدة أشكال حسب اختلاف المواقف الضاغطة وبالتالي اختلاف الاستجابات الناتجة عن تلك المواقف تبعا لشدة هذا الضغط النفسي أو الفروق الفردية في الاستجابات للضغط النفسي، حيث لخص ( سيلاي 1970 ) أشكال الضغط النفسي التي يمكن ان يتعرض لها الفرد خلال حياته إلى أربعة أشكال هي :

1-1- الضغط النفسي السيئ : يسمى الكرب أيضا وهو الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة

1-2- الضغط النفسي الجيد: ويدعى كذلك ( EUTRESS ) وله أيضا متطلبات لإعادة التكيف

1-3- الضغط النفسي الزائد: وهو الذي ينتج عن تراكم الأحداث أو تراكم الضغط إلى درجة يتجاوز فيها قدرات ومصادر الفرد في التكيف معها

1-4- الضغط النفسي المنخفض: يكون عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي وعند الشعور بالإثارة

أما ( شيفر 1992 ) قسم الضغط النفسي إلى ثلاث أشكال هي :

- الضغط النفسي المتوقع: هو استجابة لضغط نفسي متوقع فيحضر الذهن والجسم سلفا للتغير أو لتغير مفاجئ نحو الأفضل أو نحو الأسوأ.

- **الضغط النفسي الحالي:** يوجد هذا الضغط النفسي خلال تجربة ما. إذ يثار الجسد إثارة قوية كاليقظة الشديدة أثناء مناقشة أو محاضرة.... الخ

- **الضغط النفسي المتبقي:** هو الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط قد يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط وذلك من قوة الإثارة سواء كانت سارة أو غير ذلك

## 2- أعراض الضغط النفسي:

يوجد للضغط النفسي أربعة أعراض عامة ( شيفر 1992 )

1-2- **أعراض فيزيولوجية:** وهي أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد وتشمل تفاعلات الغدة النخامية التي تفرز هرمونات نتيجة للضغط النفسي والجهاز العصبي لإرادي مع زيادة في النبض وارتفاع ضغط الدم والتنفس السريع والصداع وآلام الظهر والتوتر العضلي على شكل رجفة وهناك أعراض أكثر خطورة كقرحة المعدة واللازمة القلبية .

2-2- **أعراض سلوكية:** وتخص بعض الاضطرابات اللفظية التي تحدث تغيرات في الوجه وصك الأسنان والابتعاد عن الأصدقاء والأسرة وفقدان الشهية والطاقة والتنفس الانفعالي حاد وعدواني وتغيرات في عادات النوم ودخول في نوبات بكاء مما يؤدي به للإدمان على الكحول والمخدرات

2-3- **تغيرات في القدرات المعرفية:** كالإخفاق في إنجاز المهام المطلوبة وفقدان الدافعية وعدم التركيز

2-4- **الأعراض والانفعالية:** مثل التشاؤم والشعور بفقدان السيطرة وعدم الأمان والنكران والشعور بالذنب والاكتئاب. الخوف والقلق والغضب.

3- مصادر الضغط النفسي:

3-1- المصادر الخارجية للضغط: للبيئة دور كبير في تعرض الأفراد إلى الضغوط النفسية نتيجة الأحداث والمواقف التي يتعرض لها. فعندما يواجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف المهارات التوافقية فإنه يصبح عرضة لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي كالمشاحنات بين الأفراد اليومية .

3-2- المصادر الداخلية للضغط : يكون هذا الضغط نتيجة للأفكار غير العقلانية عن انفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية وهي مصادر خيالية غير واقعية في الأصل. (ياسين 2001، رمضان 2004)

4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

4-1- النظرية السلوكية: تنطلق في تفسيرها للضغوط من مفاهيمها العامة حول المثير والاستجابة ونواتج السلوك ( التعزيز أو العقاب) واستنادا إلى تلك المفاهيم يمكن الإشادة إلى الضغوط النفسية هي مثيرات يستجيب لها الفرد بطريقة غير مناسبة تولد لديه الانزعاج ويقوم بتكرار هذه الاستجابة رغم عدم مناسبتها في حالة تدعى بالحجز المتعلم (الإمام والخوجات 2005)

4-2- النظرية الإدراكية والمعرفية: تأكد هذه النظرية ان الفرد يسلك وفق الصورة التي يدرك بها الأحداث وفيما يتعلق بالضغوط فإنه يعتقد ربما لا يكون على صواب بأن ما لديه من مصادر تكفيه أو لا تكفي لمواجهةها فينجم عن ذلك الإحساس بالتوتر والإحباط وتجرد تحت التفسيرات النظرية أي ان الإنسان يتصرف تجاه الأحداث تبعاً لما تبدي له وليست كما هي فعلاً (الحربي، 2002)

4-3- النظرية التحليلية النفسية: يمكن الإشادة هنا إلى انه وفق مفاهيم النظرية التحليلية كالكبت ولا شعور والعدوان وان الإحساس بالضغوط هو نتيجة لكبت دوافع

ممنوعة لا تفصح عن نفسها بشكل صريح فتجد لها متنفسا بالتحويل أو الإزاحة إلى موضوعات أخرى.

#### 5- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي :

- الآثار الفيزيولوجية : وينتج عنها اضطرابات في الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة والصداع

- الآثار النفسية : وتشمل اضطرابات ادراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات لديه وضعف الذاكرة وانخفاض الميل إلى العمل والحساسية والأرق والشعور بالقلق والعدوانية ولا مبالاة والاكتئاب والإحباط والشعور بالوحدة

- الآثار الاجتماعية: وتشمل التوتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة والانسحاب وانعدام القدرة على القبول وتحمل المسؤولية وال فشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة ويمكن ان تؤدي الضغوط النفسية الشديدة إلى اضطرابات في النمو وعدم الثقة وكثرة الشكوى من المرض

- الآثار التنظيمية: مثل الغياب عن العمل وانخفاض الإنتاجية والعزلة وعدم الرضا الوظيفي وانخفاض مستوى الموظف وولائه

#### 6- استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية :

تعددت الجهود التي حاولت التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وقد كان لكل من لازاروس وفولكمان المشار إليه عند عبد المعطي (1992) في الإسهام الأكبر في توضيح مفهوم التكيف مع الضغوط النفسية وقد أشار إلى أن مفهوم التكيف مع الضغط النفسي هو مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى إدارة الحاجات الداخلية والخارجية وخاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد بأنها مهددة أو شديدة الضرر ويشير اندلار و باركر (1999) إلى ان استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تشمل كل ما تفكر فيه أو تقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي

بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية وهناك ما يشير إلى ان عملية مواجهة الضغط النفسي الهادفة إلى التقليل من آثاره عملية تنطوي على جانبين سلبي وآخر إيجابي فقد تكون عملية المواجهة والتكيف ايجابية مما ينعكس على التعامل الإيجابي مع الضغط والتخلص من آثاره وقد تنطوي عملية المواجهة على استخدام وتوظيف العديد من الأساليب السلبية مما ينعكس على تفاقم المشكلة وعدم حلها، الأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي وظروف الاستجابة متنوعة ومتعددة وتختلف الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط النفسية والتعامل معها باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانعطاف والعزلة في حين أن البعض الآخر يميل إلى الثورة والتمرد لتفريغ ما يعاني منه من ضغوط وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الميل إلى التمرد والثورة يبدو واضحاً في فترة المراهقة التي تظهر فيها انفعالات حادة كالتمرد على مصدر السلطة سواء كانت سلطة المدرسة أو الأسرة أو المجتمع بشكل عام لذلك فإن الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيميلون إلى ممارسة سلوكيات تعبر عن الثورة والتمرد والعدوانية ( المطارنة 2000 )  
وأشار عدد من الباحثين شريف ( 2003 ) وحسن وحسين ( 2006 ) وعبيد ( 2007 ) إلى عدة أساليب للتكيف مع الضغط النفسي:

- 1/ أسلوب البحث عن المعلومات: حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جمع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين
- 2/ البحث عن الدعم الاجتماعي: يعد أسلوب البحث على الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التكيف مع الضغط النفسي استخداماً من قبل العديدة من الأفراد وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على التقليل من الآثار السلبية عند تعرض الفرد للضغط النفسي وان

تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن ان تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد والأخر الذي قد يتم اعتباره مصدر من مصادر الضغط النفسي

3/ مهارات وأساليب التكيف المتمركزة على المشكلة : تشير إلى تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التكيف الفعال مع مواقف الضغط النفسي وتشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة اعتمادا على دور العمليات المعرفية الوظيفية في اختيار الضغوط النفسية والأساليب السلوكية القادرة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية والمتمثلة في المعززات أو المثيرات

4/ الاسترخاء : يعمل كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت بمعنى ان استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق

### ثالثا: مرض كوفيد-19

#### 1- ما هو مرض كوفيد-19؟

هو عبارة عن فيروس جديد قاتل وسريع الانتشار يصيب الإنسان باعتباره أحد الأمراض والفيروسات الخطيرة التي تهدد الصحة البشرية في كل العالم . (عمر بن عيشوش، حسان بن سرسوب، 2020، ص 293)

كما أن كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم (منظمة الصحة العالمية، 2021)

## 2- ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً.

ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أياً كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة. (منظمة الصحة العالمية، 2021)

## 3- أثر كورونا على الفرد والمجتمع:

تقوم العلوم الإنسانية على حقيقتين أساسيتين: إحداهما أن الإنسان كائن اجتماعي أما الأخرى فتتصل بالسلوك الإنساني الذي يصدر في أشكال أو أنماط منتظمة، وفي صورة على قدر كبير من الاطراد والتواتر، إننا إذا لاحظنا الإنسان في ممارسته لشؤون حياته اليومية، وما يتطلبه ذلك من ألوان النشاط، نجد أن أنواعا معينة من هذا النشاط تتكرر بنفس الصورة تقريبا، أو بمعنى آخر يميل الناس في المجتمع إلى الاتفاق أو التشابه

فيما يصدر عنهم من سلوك في المواقف المختلفة، أو يميلون إلى السلوك بشكل مقنن إلى حد كبير، إن ملاحظة هذه الأنماط السلوكية، وإن كانت لا تعني الاتفاق التام بين السلوك يمكن تجريدها .

والواقع أن صفة الاطراد والتواتر في الظواهر الإنسانية تشكل أساسا لا يمكن إنكاره بالنسبة للعلوم الاجتماعية، إذ لولا هذا التواتر لما نشأت العلوم الاجتماعية، إذ لولا هذا التواتر لما نشأت العلوم الاجتماعية، " ودونه لن يتأتى الوصول إلى قواعد عامة أو قوانين، هذه الخصائص السلوكية المتواترة التي نلاحظها في علاقات الناس، ومعاملاتهم بعضهم مع البعض الآخر " (مجموعة من الكتاب، د ت، ص7)، وفي حياتهم المشتركة، إنما ترجع في المقام الأول إلى الطبيعة الاجتماعية للإنسان .

وهكذا عني الباحثون في العلوم الاجتماعية بدراسة هذا التواتر في السلوك الإنساني وفي الحياة الجمعية، وقد استخدموا لذلك مفهومين، مازالا من المفاهيم الأساسية في الحقل الاجتماعي، وهما الثقافة والمجتمع، ومعروف أن العلاقة وثيقة بين المفهومين نظريا وفي الواقع الاجتماعي كذلك، وحتى لو أمكن التفرقة النظرية بينهما، إلا أن الظواهر التي يعبران عنها لا ينفصل بعضها عن بعض في الحقيقة والواقع، فالثقافة لا توجد إلا بوجود المجتمع، ثم إن المجتمع لا يقوم ولا يبقى إلا بسلوك الفرد، فسلوك الفرد طريق متميز لحياة الجماعة، ونمط متكامل لحياة أفرادها، ومن ثم تعتمد الثقافة على وجود المجتمع، ثم هي تمد المجتمع بالأدوات اللازمة لاطراد الحياة فيه، لا فرق في ذلك بين الثقافات البدائية والحديثة .

والواقع أن المجتمع يعبر عن الطريق والمنهج الذي يسلكه الفرد، فإذا نظرنا إليها على قدر عال من التجريد، نجد قدرا كبيرا من التشابه بين المجتمعات، أو بمعنى آخر إنه الاتفاق في العموميات، والاختلاف في التفاصيل، وإذا كانت الحياة الاجتماعية قد حظيت في الماضي باهتمام علماء الأنثروبولوجيا، الذين توفروا على دراسة المجتمعات البدائية،

فإن هذه الظاهرة قد أصبحت موضوعاً ومجالاً لدراسة للعديد من العلوم الاجتماعية في مقدمتها علم الاجتماع، وذلك من خلال الدور الذي يلعبه الإنسان باعتباره عضواً في أساسياً في المجتمع، ومن هنا أصبح الفرد يحتل مكانة بارزة في دراسات علم الاجتماع والأنثروبولوجيا الاجتماعية؛ إذن بغير هذه الدراسة لا يستطيع الباحث أن يتعرف على الفرد أو الجماعة أو المجتمع، أو يفرق بينهم، فالجماعة بصفة عامة تساعد على التمييز بين فرد وآخر، وبين جماعة وأخرى، وبين مجتمع وآخر.

لقد واجهت المجتمعات الإنسانية -عبر التاريخ- بعض الأوبئة التي انتشرت على نطاق واسع، وأصابت أعداداً هائلة من البشر، وأودت بحياة الملايين في فترة زمنية قصيرة. وقد أثرت هذه الأزمات على الأفراد الذين عاشوا هذه الخبرة الاستثنائية، إذ غيرت جانباً من اتجاهاتهم القيمية، وأثارت لديهم العديد من الأسئلة الوجودية التي لا إجابات لها، بل وتركت في بعض الحالات تأثيرات على التركيبة النفسية لأجيال كاملة، والتي وإن استطاعت النجاة البدنية من الوباء، فإنها لم تتعاف من آثاره النفسية والاجتماعية .

فالفرد في المجتمع يتفق مع بعض الناس في كل النواحي، كما يتفق مع بعض الناس في نواح أخرى، " ولا يتفق مع أي من الناس في نواح ثالثة، وتهتم علوم البيولوجي والفيسيولوجي بدراسة الجانب الأول، وتهتم بدراسة هذا التواتر في السلوك الإنساني وفي الحياة الجمعية". (مجموعة من الكتاب، د ت، ص9)

فالمجتمع لا يقوم ويبقى إلا بطريق متميز لحياة الجماعة، ونمط متكامل لحياة أفرادها، ومن ثم تعتمد الجماعة على وجود المجتمع، ثم هي تمد المجتمع بالأدوات اللازمة لاطراد الحياة فيه. وتظل هذه الخبرة عالقة في الضمير الجمعي للمجتمعات ومكوِّناً أساسياً لتاريخه، مثلما ترسخ وباء الطاعون، أو "الموت الأسود" في التاريخ الأوروبي. وعكست العديد من الأعمال الأدبية الخبرة الإنسانية للمجتمع الأوروبي خلال

هذه الفترة، والتي لا تزال قائمة في المجال العام الأوروبي حتى بعد مرور مئات السنوات. فالأوبئة مثلها مثل خبرة الحروب بالنسبة للمجتمعات، حيث تشهد تغيرات جذرية في نمط حياتها اليومية، وتتبدل ملامح الحياة، وتنتهي التجربة بخلق معانٍ وقيم وأفكار وأنماط مختلفة للحياة الإنسانية تساعد على التمييز بين فرد وآخر، وبين جماعة وأخرى، وبين مجتمع وآخر، بل إن الثقافة هي التي تميز الجنس البشري عن غيره من الأجناس، لأن الثقافة هي التي تؤكد صفة الإنسانية في الجنس البشري.

إن الفرد في المجتمع يتفق مع بعض الناس في كل النواحي، كما يتفق مع بعض الناس في نواح أخرى، ولا يتفق مع أي من الناس في نواح ثالثة. وتهتم علوم البيولوجي والفيسيولوجي بدراسة الجانب الأول، كما تهتم علوم النفس بدراسة الجانب الثالث، أما الجانب الثاني فيشكل مجالاً للدراسة في علوم الاجتماع والأنثروبولوجيا، تلك هي مظاهر الاتفاق والاختلاف بين الأفراد والجماعات والمجتمعات؛ بناء على ذلك، يصبح الفرد عنصراً أساسياً في حياة المجتمع، وفي دراسة المجتمع كذلك، فالأسلوب الذي يسير عليه الناس في حياتهم إنما يعتمد على طبيعة الثقافة السائدة في المجتمع، مع بعض الآثار التي تتركها العوامل الجغرافية والبيولوجية.

ولاحظ علماء النفس الاجتماعي وعلماء الاجتماع، أن ثمة أنماطاً سلوكية ونفسية جماعية ارتبطت بأوقات الأوبئة، مثل: الطاعون، أو وباء الإنفلونزا الإسبانية، فضلاً عن ارتباطها بانتشار أمراض مثل الإيدز لأول مرة بين بعض المجموعات، وهو ما دفع إلى دراسة أنماط استجابات المجتمعات خلال أوقات انتشار الأوبئة، وظهر في هذا الإطار مفهوم "سيكولوجيا الأوبئة".

وما يلاحظ على الفرد عبر التاريخ أنه ظل متمسكاً بمنظومة القيم التي تُفسر ما يحدث، وترشده نحو سلوكيات بعينها، مثل الطقوس الدينية أو الخيرية أو غيرها والتي من شأنها تخفيف معاناته بحسب معتقداته وإيمانه، غير أنه مع طول المدة وارتفاع مستوى

الخطورة وتفشي الوباء وزيادة الضغط النفسي يرتبك الفرد، ويتشكك في معتقداته وقيمه، وقد يذهب إلى ممارسات ذات صلة بعقائد أخرى لعله يكون خاطئاً فيما يعتقد.

من كانت الأوبئة من الخبرات الاجتماعية التي تترك تأثيرات طويلة المدى، وتظل انعكاساتها لسنوات، وقد تساهم في تطوير أو تغيير الملامح الاجتماعية للدول، خاصة مع زخم التفاعلات التي تصاحب فترة وجود الوباء. وعلى الرغم من أن الأزمة الحالية التي يمر بها العالم تأتي في سياق مغاير تماماً للأزمات المشابهة التاريخية، حيث تلعب الحلول التكنولوجية عاملاً في ظهور حلول مبتكرة، وتلعب وسائل التواصل الاجتماعي عاملاً مركباً آخر بين نشر الوعي والشائعات وتخفيف حدة "التباعد الاجتماعي" الذي يطبق حالياً؛ فإن الفترة القادمة سوف تشهد ظهور سلوكيات وتوجهات جديدة استجابة للوضع الحالي

# الفصل الثاني:

## الإطار المنهجي للدراسة

### تمهيد:

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية التي أتبعتم لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، بداية بالدراسة الاستطلاعية وتحديد المنهج المناسب للدراسة وحدودها المكانية والزمانية والبشرية وتحديد مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وأدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، وتحديد للأساليب الإحصائية.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة وكذا التعرف على مدى ملائمة أداة الدراسة على العينة المختارة وكذا التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات المقياس (مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) وكذا الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي من الممكن أن تعترض سبيل الطالب لتفاديها في الدراسة الأساسية، وقد قام الطالب بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر فيفري 2021 بجامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة، على عينة قوامها (20) طالب وطالبة، بهدف التأكد من مدى فهمهم لعبارات المقياس، والتأكد من الخصائص السيكومترية

### نتائج الدراسة الاستطلاعية:

1- تم التأكد من جدوى الدراسة.

2- فهم أفراد مجتمع الدراسة لعبارات المقياس.

3- تم التأكد من صدق وثبات الأداة (مقياس أساليب مواجهة الضغوط) للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

### 2- منهج الدراسة:

يظهر من خلال متغيرات الدراسة والهدف العام للدراسة والذي يتمثل في معرفة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة وعليه فان المنهج الملائم للدراسة هو المنهج الوصفي (الاستكشافي) ويستخدم هذا الأسلوب لدراسة واقع أو ظاهرة ما ويهتم بوصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كما وكيفا فالتعبير الكمي هو وصفا رقميا موضحا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (نوثنان عبيدات وآخرون، د ت، ص 13)

أما الثاني فهو كفي يبين لنا خصائص الظاهرة

3- حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود أو المجالات التالية:

3-1- المجال البشري: وهي حسب عينة الدراسة المتكونة من (100) طالب وطالبة من طلاب جامعة محمد بوضياف بالمسيلة تتراوح أعمارهم من 19 سنة إلى 23 سنة للعام الدراسي 2021/2020.

3-2- المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

3-3- المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية 2021/4/4 إلى غاية 2021/ 4 /24.

4-مجتمع الدراسة:

شمل المجتمع الأصلي لهذه الدراسة طلبة وطالبات جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

5-عينة الدراسة:

يقصد بالعينة أنها: "جزء من مجتمع معين يمثل في خصائصه ذلك المجتمع اختصاراً للوقت والجهد والمال" (أبو علام، 2011، ص.63).

5-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، قام الطالب بتطبيق أداة الدراسة (مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط) على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (20) طالب وطالبة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة استغرقت مدة الدراسة الاستطلاعية يوم واحد، بهدف التحقق من صلاحية أداتي الدراسة للتطبيق على أفراد العينة الأساسية من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

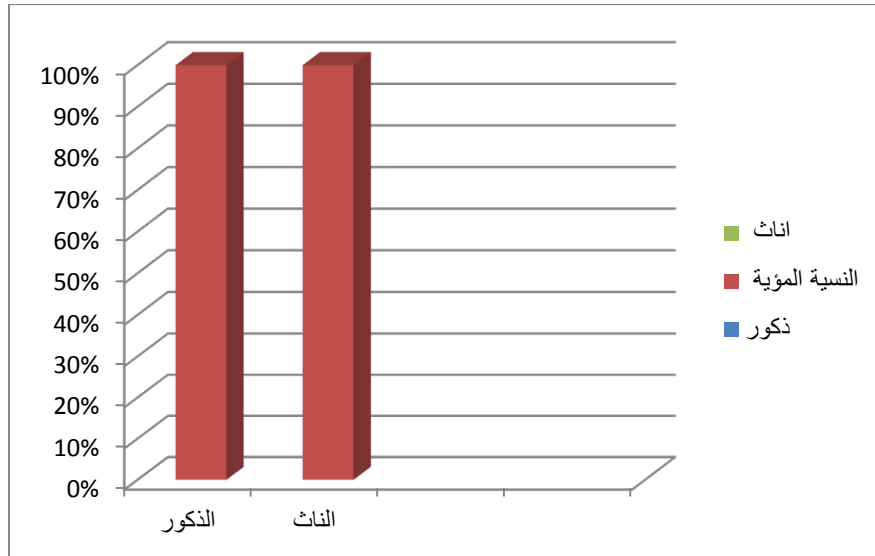
الجنس: تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (20) طالب جامعي تتوزع بين الجنسين

(10) طالب من ذكور و(10) طالبة من الإناث

الجدول رقم 01:

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
50 %	10	الذكور
50 %	10	الإناث
100 %	20	المجموع

من الجدول نلاحظ النسبة متساوية بين الذكور والإناث والشكل الموالي يوضح ذلك.



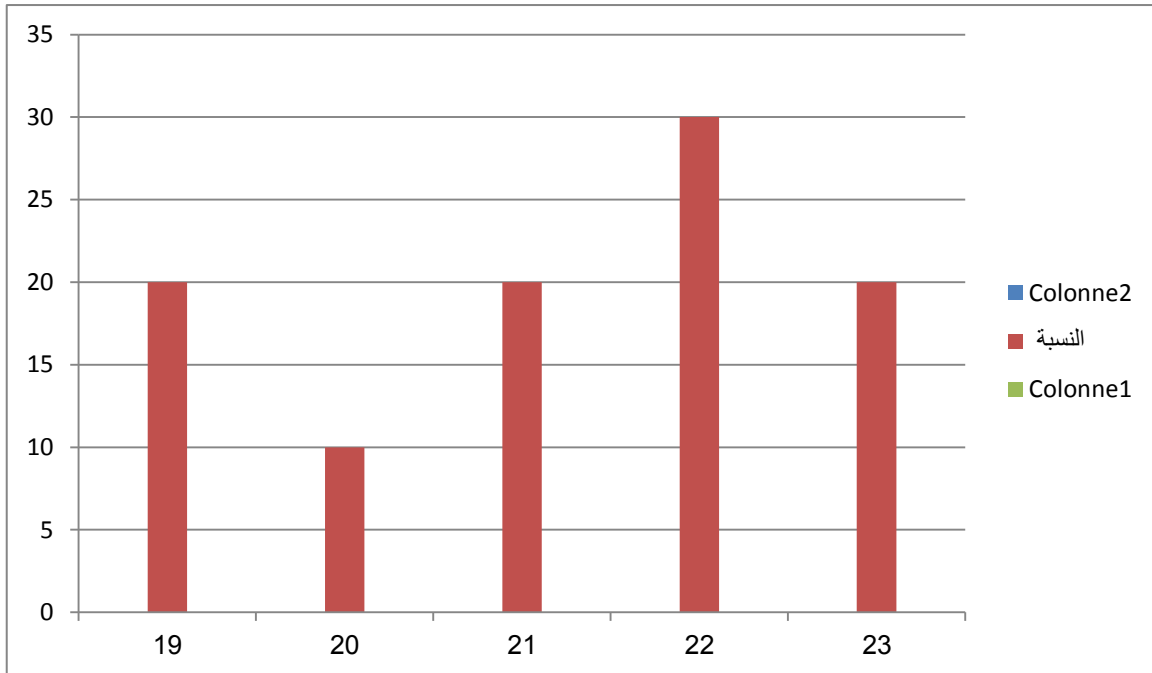
نلاحظ من خلال توزيع عينة الدراسة على الشكل البياني السابق توزيع اعتدالي لعينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس

السن: يكون سن الطلبة في الدراسة الاستطلاعية كما هو موزع في الجدول التالي بين الذكور والإناث بالتساوي

الجدول 02

النسبة المئوية	التكرارات	السن
20 %	4	19 سنة
10 %	2	20 سنة
20 %	4	21 سنة
30 %	6	22 سنة
20 %	4	23 سنة
100 %	20	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد العينة يتوزعون توزيع غير اعتدالي والشكل الموالي يوضح ذلك:



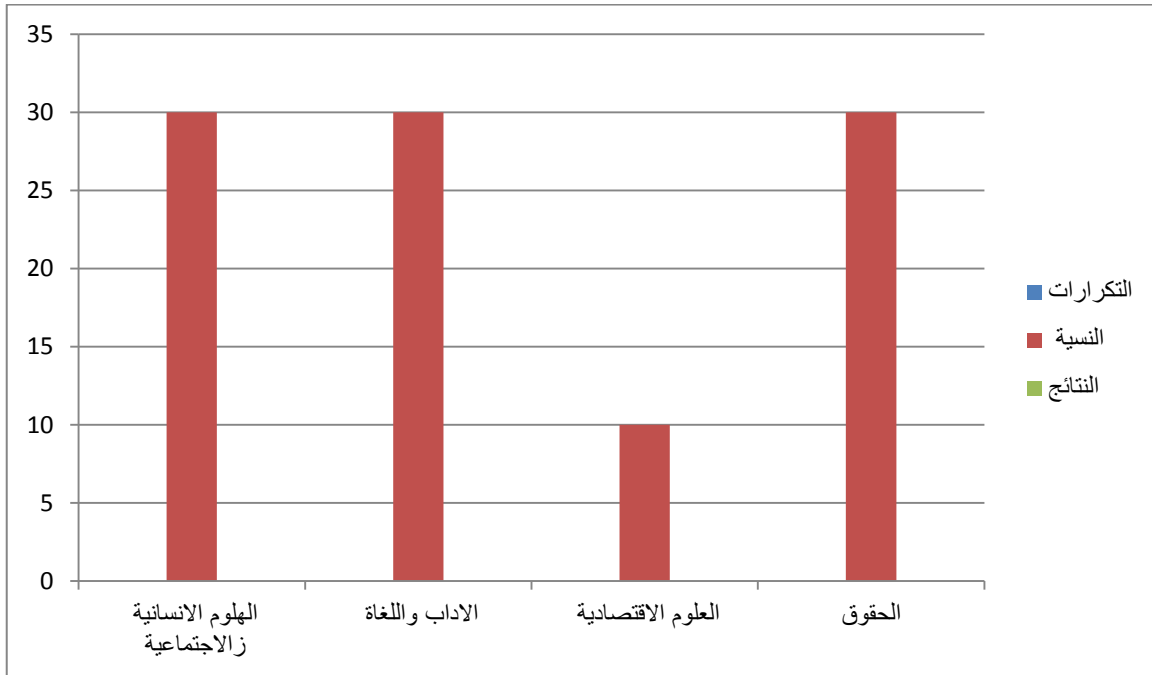
التخصص:

توزيع عينة الدراسة حسب تخصص الطلبة بين الذكور والإناث بالتساوي

الجدول 03

النسب المئوية	التكرارات	التخصص
%30	6	العلوم الإنسانية والاجتماعية
%30	6	الآداب واللغات
%10	2	العلوم الاقتصادية
%30	6	الحقوق
100	20	المجموع

من خلال الجدول السابق نلاحظ توزيع عينة الدراسة غير اعتدالي وفقا لمتغيرات التخصص والشكل الموالي يوضح ذلك:



#### 5-2- عينة الدراسة الأساسية:

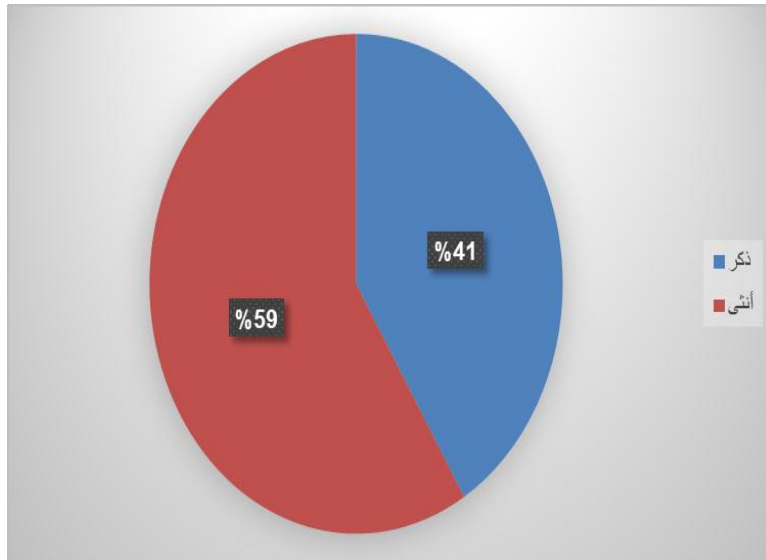
تم الاعتماد على الطريقة العشوائية في تحديد عينة الدراسة الأساسية التي تم اختيارها بطريقة بسيطة، حيث بلغ حجم العينة الأساسية المقدرة بـ (80) وفيما يلي خصائص عينة الدراسة الأساسية:

- الجنس:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
41,3	33	ذكر
58,8	47	أنثى
%100	80	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرداً، نلاحظ أن حجم الذكور بلغ (33) بنسبة 41.3 %، أما حجم الإناث فقد بلغ عددهن (47) بنسبة قدرت بـ 58.8%. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:

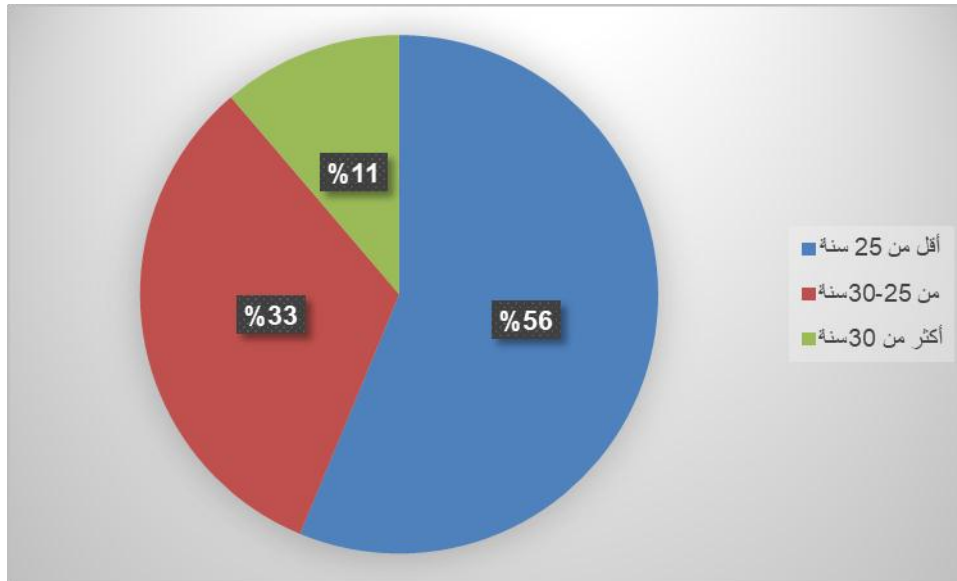


الشكل رقم ( ) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس -السن:

الجدول رقم (05) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

النسبة المئوية	التكرارات	السن
56,3	45	أقل من 25 سنة
32,5	26	من 25-30 سنة
11,3	9	أكثر من 30 سنة
%100	80	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرداً، نلاحظ أن (45) من أفراد العينة ذوي فئة السن (أقل من 25 سنة) بنسبة بلغت 56.3 %، في حين بلغ حجم فئة السن (من 25-30 سنة) (26) بنسبة بلغت 32.5 %، وقدر حجم فئة السن (أكثر من 30 سنة) (09) بنسبة بلغت 11.3 %، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

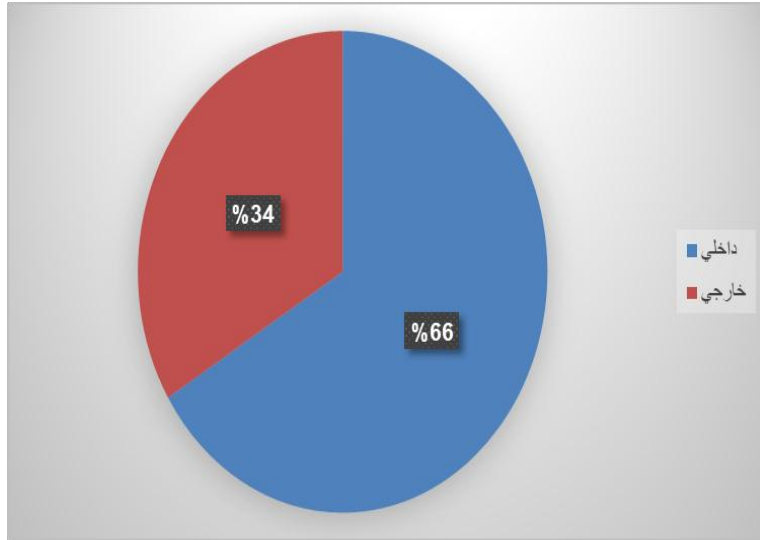


الشكل رقم ( ) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن -محل الإقامة:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

النسبة المئوية	التكرارات	الخبرة
66,3	53	داخلي
33,8	27	خارجي
%100	80	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرداً، نلاحظ أن حجم المقيمين (داخلي) بلغ (53) بنسبة 66.3 %، أما حجم الخارجي فقد بلغ عددهم (27) بنسبة قدرت بـ 33.8%. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم ( ) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الإقامة  
6-أدوات الدراسة:

تعتمد الدراسة على مقياس تشارلز كارفر لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وهذا المقياس يتكون من (28) بند ثم أعاد كارفر عام 1997 نشره بصيغة مختصرة **Grebot (Briefcope) E.2010.p32**. حيث ألغى كارفر مقياس في الصيغة الأصلية المطولة وأضاف مقياس جديد هو مقياس تأنيب الذات أو اختزال بنود كل مقياس إلى بندين وبالتالي يصبح المقياس مكون من (28) بند علما انه لا توجد درجة كلية للمقياس لأنه يتكون من مقاييس فرعية كل فرع يقيس جانب مختلف عن الآخر (أبو بكر مفتاح المنصوري، ص 88) ويتضمن المقياس من ثلاث مجموعات رئيسية من أساليب مواجهة الضغوط تتمثل في:

- أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة وتشمل استخدام الدعم والتخطيط
- أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال وتتضمن طلب الدعم العاطفي. التقبل، الإنكار، الصياغة الإيجابية للموقف، اللجوء إلى الدين، اللجوء إلى الفكاهة
- أساليب غير توافقية وتشمل التنفيس الانفعالي، تأنيب الذات، فك الارتباط السلوكي، التأنيب الذاتي. ( Dario Monzani and other .2015 .p297 )

وحسب أهداف الدراسة الحالية نقوم بتقسيم مقياس الدراسة إلى أربعة أقسام وكل

قسم يضم مجموعة من المقاييس الفرعية السابقة.

عملية التفريغ

تصحح إجابات الطلاب حسب البدائل التالية وسلم التقييط كالتالي:

- لا افعل ذلك مطلقا تأخذ (1) درجة
- أفعل ذلك نادرا تأخذ (2) درجتان
- أفعل ذلك أحيانا تأخذ (3) ثلاث درجات
- أفعل ذلك كثيرا (4) اربع درجات

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

-ثبات وصدق المقياس مقياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية

أولا الثبات:

أ/ الثبات: ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل حيث بلغ 0.60، أما بالنسبة للمحورين فقد بلغت معاملات ثباتها على النحو التالي (0.36/0.53/0.54) وهي معاملات ثبات عالية، ومنه نستطيع القول بأن قيمة الثبات بالنسبة لهذا المقياس مقبولة، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	ألفا كرونباخ	
8	0,541	أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل
12	0,538	أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال
8	0,360	أساليب مواجهة غير توافقية
28	0,601	عبارات المقياس ككل

ب/ الصدق:

1- صدق الاتساق الداخلي الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.65)، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ (0.82) أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ (0.69) وهذا يعني أن المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل	
الدرجة الكلية	المحاور والدرجة الكلية
0,659**	أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل
0,821**	أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال
0,693**	أساليب مواجهة غير توافقية
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)**	

7- الأساليب الإحصائية:

- قام الطالب باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة 25 وتمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة فيما يلي:
- 1- معامل الارتباط بيرسون تم استخدامه في حساب (الصدق)
  - 2- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقاسي الدراسة.
  - 3- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
  - 4- التكرارات والنسب المئوية لحساب خصائص المجتمع والعينة.
  - 5- تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسي
  - 6- اختبار *t.test* لحساب الفروق بين متوسطات درجات

### خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبني المنهج المناسب، وكذلك حصر لمجتمع الدراسة لاختيار عينة الدراسة الأساسية، كما تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، وحساب خصائصهما السيكومترية، والتي تتمثل في الصدق والثبات، حيث تبين بعد تطبيق أداة الدراسة على العينة الاستطلاعية صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية، كما تمت الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات، التي سوف يتم عرضها ومناقشتها في الفصل اللاحق.

# الفصل الثالث:

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

**تمهيد:**

في هذا الفصل سوف يقوم الطالب بعرض ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها، من أجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة بعد أن تم تحليل نتائج أداتي الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for the Social Science (SPSS V.25) لتحليل البيانات وفيما يلي عرض للتحليل الإحصائي لفرضيات الدراسة ثم يليها مناقشة للفرضيات في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري:

1- عرض نتائج الدراسة:

- فرضيات العامة:

- يستخدم الطلبة الجامعيون في جامعة محمد بوضياف الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية (استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل) في فترة وباء كوفيد 19 بصورة اكبر من استراتيجيات التكيف السلبية. ولاختبار هذه الفرضية. تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (09) ترتيب استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة

المسيلة في ظل جائحة كوفيد 19

ترتيب الاستراتيجيات الرئيسية	ترتيب الاستراتيجيات الفرعية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	أساليب مواجهة الضغوط
	3	0,82175	2,7063	80	استخدام الدعم الملموس
	2	0,84560	2,8875	80	التخطيط
	1	0,66296	2,9813	80	كف الأنشطة المنافسة
	4	0,72085	2,8250	80	التعامل الفعال
الرتبة الثانية الأكثر استخداما		0,41548	2,8500	80	أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل
	5	0,91394	2,7625	80	استخدام الدعم العاطفي
	2	0,71323	3,1875	80	التقبل
	3	0,79653	3,1188	80	الصياغة الإيجابية للموقف
	6	0,80128	2,4188	80	الإنكار
	1	0,69252	3,4125	80	اللجوء الى الدين
	4	0,77938	2,8875	80	الفكاهة
الرتبة الأولى الأكثر استخداما		0,39795	2,9646	80	أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال
	2	0,72781	2,7938	80	التشتيت الذاتي
	1	0,88301	3,1438	80	تأنيب الذات
	4	0,83056	2,2438	80	فك الارتباط السلوكي
	3	0,66929	2,7875	80	التنفيس الانفعالي
الرتبة الثالثة الأكثر استخداما		0,38275	2,7422	80	أساليب مواجهة غير توافقية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان استراتيجية المواجهة المركزة على أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال هي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى طلبة الجامعة حيث بلغ متوسطها الحسابي (2,9646) بإنحراف معياري قدره (0,39795) في حين تأتي استراتيجية المواجهة المركزة على أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2,8500) وانحراف معياري مقدر بـ (0,41548). في حين تأتي أساليب مواجهة غير توافقية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (2,7422) وانحراف معياري مقدر بـ (0,38275). وعليه نستنتج ان أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداما لدى طلبة جامعة المسيلة في ظل جائحة كوفيد 19 هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على الانفعال. الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

- جدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الجنسين (ذكور/إناث) في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

المنغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل	ذكر	33	2,8295	0,42827	-0,367	78	0,715	غير دال
	أنثى	47	2,8644	0,41032				
أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال	ذكر	33	2,8737	0,23397	-1,732	78	0,087	غير دال
	أنثى	47	3,0284	0,47309				
أساليب مواجهة غير توافقية	ذكر	33	2,6894	0,36593	-1,034	78	0,304	غير دال
	أنثى	47	2,7793	0,39375				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك فروق طفيفة بين المتوسطات الحسابية للجنسين في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي الرئيسية (استراتيجية المواجهة المركزة

على المشكل / استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال / أساليب مواجهة غير تكيفية) وما يؤكد عدم وجود الفرق بين الجنسين هو ما تؤكد قيم T-TEST والتي بلغت على التوالي: (1,034- / -0,367 / -1,732) حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة  $[\alpha=0.05]$ .

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية وتحقق الفرضية الفرقية الصفرية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

#### الفرضية الثالثة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية تعزى لمتغير محل الإقامة،

(حيث يتجه الطلبة المقيمة في الأحياء الجامعية إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية وهذا بعكس الطلبة غير المقيمين) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

- جدول رقم (11) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات (المقيمين/غير المقيمين) في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

المتغير	الإقامة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل	داخلي	53	2,7854	0,39557	-	78	0,051	غير دال
	خارجي	27	2,9769	0,43167	1,985			
أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال	داخلي	53	2,9497	0,43312	-	78	0,642	غير دال
	خارجي	27	2,9938	0,32351	0,467			
أساليب مواجهة غير توافقية	داخلي	53	2,6745	0,39478	-	78	0,026	دال
	خارجي	27	2,8750	0,32522	2,273			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك فروق طفيفة بين المتوسطات الحسابية للطلبة المقيمين وغير المقيمين (داخلي -خارجي) في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي الرئيسية والفرعية (استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل / استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال) وما يؤكد عدم وجود الفرق بين المقيمين وغير المقيمين

هو ما تؤكد قيمه **T-TEST** والتي بلغت على التوالي: (-1,985/0,467) حيث جاءت دالة احصائية عند مستوى الدلالة  $[\alpha=0.05]$ .

ما عدى (أساليب مواجهة غير توافقية) حيث نلاحظ أن متوسط غير المقيمين (خارجي) البالغ (2,8750) أكبر من متوسط المقيمين (داخلي) البالغ (2,6745) وما يؤكد وجود الفرق لصالح الخارجي (غير المقيمين) هو قيمة (**TEST**) والتي بلغت (-2,273) حيث جاءت دالة احصائية عند مستوى الدلالة  $[\alpha=0.05]$  لصالح غير المقيمين (خارجي) وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية الفرقية جزئياً.  
الفرضية الرابعة:

- توجد فروق دالة احصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المسيلة في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير السن ( أقل من 25 سنة/من 25 الى 30 سنة/أكثر من 30 سنة). ولمعالجة هذه الفرضية تم استخدام اختبار التباين الأحادي كما هو مبين في الجدول التالي:

-جدول رقم 12: يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (**One-Way ANOVA**) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسي تبعاً لمتغير السن.

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	الدلالة الاحصائية	القرار
أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل	بين المجموعات	2	0,001	0,004	0,996	غير دال احصائياً عند 0.05
	داخل المجموعات	77	0,177			
	الكلية	79	13,638			
أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال	بين المجموعات	2	0,002	0,011	0,989	غير دال احصائياً عند 0.05
	داخل المجموعات	77	0,162			
	الكلية	79	12,511			
أساليب مواجهة غير توافقية	بين المجموعات	2	0,340	2,407	0,097	غير دال احصائياً عند 0.05
	داخل المجموعات	77	0,141			
	الكلية	79	11,573			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) بلغت على التوالي بالنسبة لـ أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي الرئيسية (استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل / استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال / أساليب مواجهة غير تكيفية) والدرجة الكلية حيث بلغت قيم إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) على التوالي: (2,407/0,011/0,004) وهذه القيم جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,05$ ). وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير السن (أقل من 25 سنة/من 25 الى 30 سنة/أكثر من 30 سنة).

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

-تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن "يستخدم الطلبة الجامعيون في جامعة محمد بوضياف الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية (استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل) في فترة وباء كوفيد 19 بصورة اكبر من استراتيجيات التكيف السلبية".

ومن خلال المعالجة الإحصائية تبين أن أساليب المواجهة المركزة على الانفعال هي أكثر أساليب مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى طلبة جامعة المسيلة في ظل جائحة كوفيد 19، في حين جاءت أساليب المواجهة المركزة على المشكل في المرتبة الثانية. أما بالنسبة للأساليب الفرعية فقد حل في المرتبة الأولى أسلوب حل المشكلة كأحد أساليب التركيز على حل المشكلة ثم جاء في المرتبة الثانية التجنب بأفكار إيجابية كأحد أساليب التركيز على الانفعال ثم جاء في المرتبة الثالثة التقييم الإيجابي كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال ثم يأتي في المرتبة الرابعة البحث عن السند الاجتماعي كأحد أساليب التركيز على حل المشكل ثم جاء في المرتبة الخامسة أسلوب لوم الذات كأحد أساليب التركيز على الانفعال.

وعلى الرغم من أن أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال جاء في الرتبة الأولى إلا أن هذا لا يعني أن أفراد عينة الدراسة يفضلون هذا الأسلوب في مواجهة الضغوط حيث نلاحظ من خلال ترتيب الأساليب الفرعية أن أسلوب حل المشكلة جاء في الرتبة الأولى وهذا ما يؤكد وجهة نظر دراسة لاراروس وفولكمان 1984 من أن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما وقد تكون ضاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص آخر وهذا كله بتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط، أي أن الطلبة يمتلكون استراتيجية في غاية الأهمية والفاعلية حيث التقييم المعرفي يمنحهم قدرة على التكيف مع ظروف الحياة وإدارة الضغوط بفاعلية مع الاحتفاظ بحالة مزاجية مستقرة، ومحاولة الوصول إلى السواء النفسي حتى في أشد الظروف.

ويمكن تفسير ترتيب أسلوب مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال في المرتبة الأولى في ضوء ما توصلت إليه دراسة دراسة اونترز وهروبي 1994 من أن أكثر الأساليب استخداما هي الأساليب الانفعالية والجسمية وتمارين الاسترخاء والتخطيط والتحضير وأشارت أيضا إلى أن الطالبات يستخدمن من الأساليب الانفعالية أكثر من الذكور. مع أن الكثير يعتبر أساليب المواجهة المركزة على الانفعال أساليب سلبية إلا أن هذا يتوقف على نوع الوضعية الضاغطة ومختلف العوامل المؤثرة في الموقف.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

-نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن -" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح الذكور، حيث يتجه الذكور إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية بعكس الإناث".

ومن خلال المعالجة الإحصائية تبين أن عدم تحقق الفرضية البحثية وتحقق الفرضية الفرقية الصفرية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

وما يؤكد هذه النتيجة هي ما توصلت إليه دراسة ماروكوس (Marcos2004) التي هدفت إلى التعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية من خلال 648 طالبا وطالبة في الجامعات اليونانية، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن الطلبة والطالبات أي الذكور والإناث يعيشون نفس الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا، فهم يخططون لإيجاد الحلول ويبحثون عن المعلومات حول هذا المرض وكيفية التعامل معه، وهذا ما لاحظناه في دراستنا الميدانية حيث كانوا يتابعون باستمرار كل مستجدات هذه الجائحة وآخر الأخبار المتعلقة بها ويحرصون على تطبيق بروتوكولات السلامة والأمان من استخدام الأنقعة واستخدام للمطهرات والابتعاد عن التجمعات والاحتكاك

### 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

-نصت الفرضية الجزئية الثانية على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح المستوى الجامعي، بحث يتجه طلبة الماستر إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية على حساب طلبة الليسانس. ومن خلال المعالجة الإحصائية تبين أن تحقق الفرضية البحثية الفرقية جزئياً أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح المستوى الجامعي الماستر على حساب طلبة الليسانس جزئياً.

وما يؤكد هذه النتيجة هي ما توصلت إليه دراسة ماروكوس (Marcos2004) التي هدفت إلى التعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية من خلال 648 طالبا وطالبة في الجامعات اليونانية، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة.

### 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

-نصت الفرضية الجزئية الثالثة على أنه - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح متغير محل الإقامة، حيث يتجه الطلبة المقيمة في الأحياء الجامعية إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية وهذا بعكس الطلبة غير المقيمين

ومن خلال المعالجة الإحصائية تبين أن تحقق الفرضية البحثية أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية لصالح متغير محل الإقامة، حيث يتجه الطلبة المقيمة في الأحياء الجامعية إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية وهذا بعكس الطلبة غير المقيمين.

وما يؤكد هذه النتيجة هي ما توصلت إليه دراسة علي (2000) التي هدفت لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط علة عينة مكونة من (100) طالب جامعي نصفهم يقيم مع

أسرهم والنصف الآخر يقيم في المدن الجامعية، وانتهت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين في المدن الجامعية.

وهذا ما لاحظناه خلال دراستنا الميدانية حيث أن الطلبة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي نمط الإقامة الداخلي هم الأكثر استخداما لاستراتيجيات تكيفية إيجابية وذلك راجع إلى الإجراءات الصحية المتخذة من طرف الجامعة والإقامات الجامعية وكذا فرض بروتوكولات السلامة ومنع التجمعات للطلبة داخل الإقامات بالإضافة إلى التوعية المستمرة من أجل احترام تدابير الحماية والوقاية من جائحة كورونا والتقييد بها، مما ولد لديهم نظرة إيجابية لاستخدام هذه الاستراتيجيات، في حين أن الطلبة الذين يقيمون في أسرهم أي ذوو النمط الإقامي الخارجي كانوا أقل إيجابية في استخدام استراتيجية التكيف الإيجابية وربما يعود ذلك إلى أن هؤلاء يتقيدون بالتدابير والبروتوكولات الوقائية من جائحة كورونا داخل الجامعة فقط في حين يتهاونون في استخدامها خارج الجامعة، وهذا ما نراه فعلا في المجتمع من استهتار في استخدام تدابير الحماية، ما ولد لديهم نظرة سلبية لهذه الاستراتيجيات حيث يرون فيها تقييدا لهم ولحريتهم داخل الجامعة عكس ما يعيشونه خارجها.

### 3- الاستنتاج العام:

خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداماً من الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف في ظل جائحة كوفيد 19 هي المركزة على الانفعال
- كان ترتيب استخدامها لدى أفراد العينة كالتالي: استراتيجيات حل المشكل، استراتيجيات التجنب بأفكار ايجابية، استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، ثم استراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي وفي الأخير استراتيجيات لوم الذات، والملاحظ أن الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط احتلت المراتب الأولى.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية تعزى لمتغير محل الإقامة، (حيث يتجه الطلبة المقيمة في الأحياء الجامعية إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية وهذا بعكس الطلبة غير المقيمين)
- لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير السن (أقل من 25 سنة/من 25 إلى 30 سنة/أكثر من 30 سنة).

### الاقتراحات:

- بناء برامج إرشادية قائمة على مهارات تنمية أساليب مواجهة الضغوط في ضوء ما أكدته الدراسة الحالية والدراسات السابقة.
- عقد ندوات ومؤتمرات تبين أسباب الضغوط وأهم الأساليب في مواجهتها حتى لا تتطور إلى مرحلة الاحتراق النفسي.
- الاهتمام بأساليب مواجهة الضغوط وإكسابها للطلبة.
- إجراء نفس الدراسة على المراحل التعليمية الأخرى (المرحلة المتوسطة والثانوية) للتعرف على الأساليب المتبعة من قبلهم في مواجهة الضغوط النفسية.

# خاتمة

## خاتمة:

تعتبر الجامعة من المحطات الهامة في حياة الفرد فهي التي تساهم في أعداد طلبتها من خلال المعارف والمهارات التي تساعدهم في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل والتوافق النفسي إذ أنها تلعب دور كبير في التوافق النفسي الاجتماعي السليم وتعديل السلوك فاصبح من واجب الجامعات النظر إلى الظروف التي تحيط بالطلبة وخاصة الجدد في الكليات والمعاهد (علي عباس اليوسفي .2008.ص02 )

ومن المعروف أن الطلبة الجدد يواجهون تغيرات جديدة أكثر من غيرهم من الطلاب عند التحاقهم بالجامعة لأول مرة ومن بين تلك التغيرات تغيرات على مستوى البيئة المدرسية من حيث تنوع مجتمع الجامعة بالمقارنة مع الوسط الثانوي، تغيرات على مستوى المسافة بين الإقامة الجامعية، تغيرات على مستوى المنهاج الدراسي وتنوعه..الخ إن تلك الظروف الجديدة تولد لدى الطالب الجامعي نوعا من الضغوط النفسية لكونه يحاول التوفيق بين متطلبات البيئة الجديدة وإمكانياته ومصادره النفسية المتاحة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

1. أحمد عبد الخالق: 1998- الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، الطبعة الأولى .
2. أحمد عبد الخالق: 1998- الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، الطبعة الأولى .
3. أحمد نابل الغرير: 2009- التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع الطبعة العربية الأولى .
4. آيت حمودة حكيم: 2006 - دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر .
5. آيت حمودة حكيم: 2006 - دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر .
6. بغيجة الياس : 2005 - 2006 - استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب عند المعاقين حركيا ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .
7. بغيجة الياس : 2005 - 2006 - استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب عند المعاقين حركيا ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .
8. جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي: 2008- الأمراض النفسية و علاقتها بمرض العصر السكر العلم والإيمان للنشر و التوزيع، الإسكندرية، الطبعة الأولى .
9. جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي: 2008- الأمراض النفسية و علاقتها بمرض العصر السكر العلم و الإيمان للنشر و التوزيع، الإسكندرية، الطبعة الأولى .
10. حسين مصطفى عبد المعطي : 1994 - ضغوط أحداث الحياة و أساليب مواجهتها ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الطبعة الأولى .
11. حسين مصطفى عبد المعطي : 1994 - ضغوط أحداث الحياة و أساليب مواجهتها ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الطبعة الأولى .
12. حمد نابل الغرير: 2009- التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع الطبعة العربية الأولى .
13. سامي محمد ملحم: 2004- مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة، الطبعة الأولى .
14. سامي محمد ملحم: 2004- مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة، الطبعة الأولى .
15. سمير شيخا ني: 2003- الضغط النفسي، طبيعته و أسبابه، دار الفكر العربي، بيروت لبنان، الطبعة الأولى.
16. سمير شيخا ني: 2003- الضغط النفسي، طبيعته و أسبابه، دار الفكر العربي، بيروت لبنان، الطبعة الأولى.
17. طايبي نعيمة : 2006 - 2007 - التعامل مع الضغط النفسي عند المصابات بمرض القلب و المصابات بداء السكري ، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .
18. طايبي نعيمة : 2006 - 2007 - التعامل مع الضغط النفسي عند المصابات بمرض القلب و المصابات بداء السكري ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .

19. طه عبد العظيم حسين - سلامة عبد العظيم حسين: 2006- إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة الأولى .

20. طه عبد العظيم حسين - سلامة عبد العظيم حسين: 2006- إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى .

21. عبد الرحمن العيسوي: 2005- الاضطرابات النفسية وعلاجها، الدار الجامعية الإبراهيمية، الطبعة الأولى .

22. عمر بن عيشوش، حسان بن سرسوب، دور شبكات الفيسبوك في تعزيز التوعية الصحية حول فيروس كورونا، دراسة ميدانية لعدد من مستخدمي الفاييسبوك ، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02، العدد 02، جوان 2020، ص 293.

23. مجموعة من الكتاب: نظرية الثقافة، ترجمة: د. علي سيد الصاوي سلسلة كتب يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت ص 7

24. منظمة الصحة العالمية، أسئلة وأجوبة: متاح على الرابط التالي:

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus->

2019/ 12/01/2021 a:20:40

# الملاحق

## مقياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية

للباحث تشارلز كارفر ترجمة الباحث أبو بكر المنصوري

**التعليمة:** تمثل العبارات التالية الكيفية التي يتعامل بها الناس مع الأحداث الضاغطة والمطلوب هو معرفة الطريقة التي يتعامل بها الناس عادة مع الأحداث الضاغطة أي معرفة الاستراتيجيات التي تستخدمها عند مواجهة مواقف ضاغطة، لذا نأمل ان تكون الإجابة عن هذه الأسئلة وفقا للطريقة التي تتصرف بها عادة وليس وفقا لما ينبغي أن يكون أو وفقا لما يفعله الناس الآخرون، أرجو الإجابة باختيار بديل من بين البدائل المتاحة أمام كل عبارة وذلك بوضع علامة (x) تحت البديل المناسب لإجابتك مع ملأ البيانات الأولية من فضلك

**البيانات الأولية:**

- الجنس: ذكر  أنثى

- السن: .....

- نمط الإقامة: داخلي  خارجي

الرقم	العبارة	البدائل			
		لا افعل ذلك مطلقا	افعل ذلك نادرا	افعل ذلك أحيانا	افعل ذلك كثيرا
1	أحاول الانشغال عن الأمر بالعمل أو أي نشاط آخر				
2	جهودي من أجل اتخاذ إجراء ما تجاه الموقف الذي أتعرض له				
3	أقول لنفسي بأن ما حدث غير حقيقي				
4	أؤجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة				
5	أسعى للحصول على دعم نفسي من الآخرين				
6	أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر				
7	أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف				
8	أرفض تصديق ما حدث				
9	أقول لنفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة				
10	أحاول الحصول على مساعدة الآخرين				
11	أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى ولو أدى ذلك إلى إهمال بعض الأمور الأخرى				
12	أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر				

				إيجابية	
				أنتقد نفسي	13
				أضع خطة لما ينبغي عمله	14
				أسعى للحصول على طمأنة وفهم شخص آخر	15
				أتخلى عن التعامل مع الموقف	16
				أبحث عن جانب إيجابي فيما حدث	17
				أضحك من الموقف	18
				أقلل التفكير في الأمر بالانشغال بأشياء أخرى مثل مشاهدة التلفزيون، القراءة، النوم، أو التسوق	19
				أحاول تقبل الأمر	20
				أعبر عن مشاعري السلبية	21
				أحاول أن أجد الراحة والعزاء في الدين	22
				أحاول الحصول على نصيحة الآخرين فيما ينبغي علي عمله	23
				أحاول التعايش مع الأمر	24
				أفكر مليا فيما ينبغي اتخاذه من خطوات	25
				ألوم نفسي على ما حدث	26
				ألجأ إلى الصلاة والدعاء	27
				أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكا	28

المسيلة في : 2021 / /

إلى السيد: مدير جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية**

تحية عطرة وبعد ...

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

الشعبة: علوم التربية التخصص: الإرشاد وتوجيه

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض

البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة: استراتيجيات التلخيص مع الخطوط النضالية  
المشرف: الدكتور مناصرة عيسى  
عظيمة كوحدة كوفيد ولدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

1- اسم ولقب الطالب: محمد بواوك رقم التسجيل: 20075114674

2- اسم ولقب الطالب: محمد بوجهد رقم التسجيل: 20075116227

في الفترة الممتدة من : 2021/08/28 إلى غاية 2021/04/20م

في الأخير لكم منا أسى عبارات التقدير والاحترام.

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

محمد بوزويدي



رئيس القسم  
خطوط رمضان

Téléphone / Fax  
E-mail

(213) 0355353054  
univ28psy@yahoo.com

قسم علم النفس . الهاتف / الفاكس  
البريد الإلكتروني



كلية العلوم  
الإنسانية والاجتماعية  
FACULTY OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences  
Vice-Deanship of the College for Studies and  
Student Issues

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
الرقم: 2021/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): الحامين عمر

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دأئم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 100961945

الصادرة بتاريخ: 27.09.2016 عن دائرة: المسيلة

المسجل بكلية: علم النفس قسم: علم النفس

تخصص: إرشاد وتوجيه تحت رقم التسجيل: 20075918227

والمكاف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: المسراتتجات المتكيفة مع التكيف الضغوط

المفيسة وظل حائوك كو مفيد 19 لدى  
كلية جامعة محمد بوضياف المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 24/06/09

امضاء المعني (ة):

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



Faculty of Humanities and Social Sciences  
Vice-Deanship of the College for Studies and  
Student Issues

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
الرقم: 2021/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

محمد بوساق

السيد (ة):

طالب

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم):

10 09 2021

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم:

محمد لصف

03 01 2018

الصادرة بتاريخ: عن دائرة:

المسجل بكلية: العلوم الإنسانية  
قسم: علم النفس

تخصص: إرشاد وتوجيه  
تحت رقم التسجيل:

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

عنوانها: المسر التحليل التكيف مع الظروف

المؤسسة التي جازتها كونه لدى

كلية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 09/06/2021

امضاء المعني (ة):

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