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

الرقم التسلسلي: .....

رقم التسجيل: 2020305070109

الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بضبط الذات التكيفي عند طلبة الجامعة

– دراسة ميدانية بجامعة المسيلة –

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في:

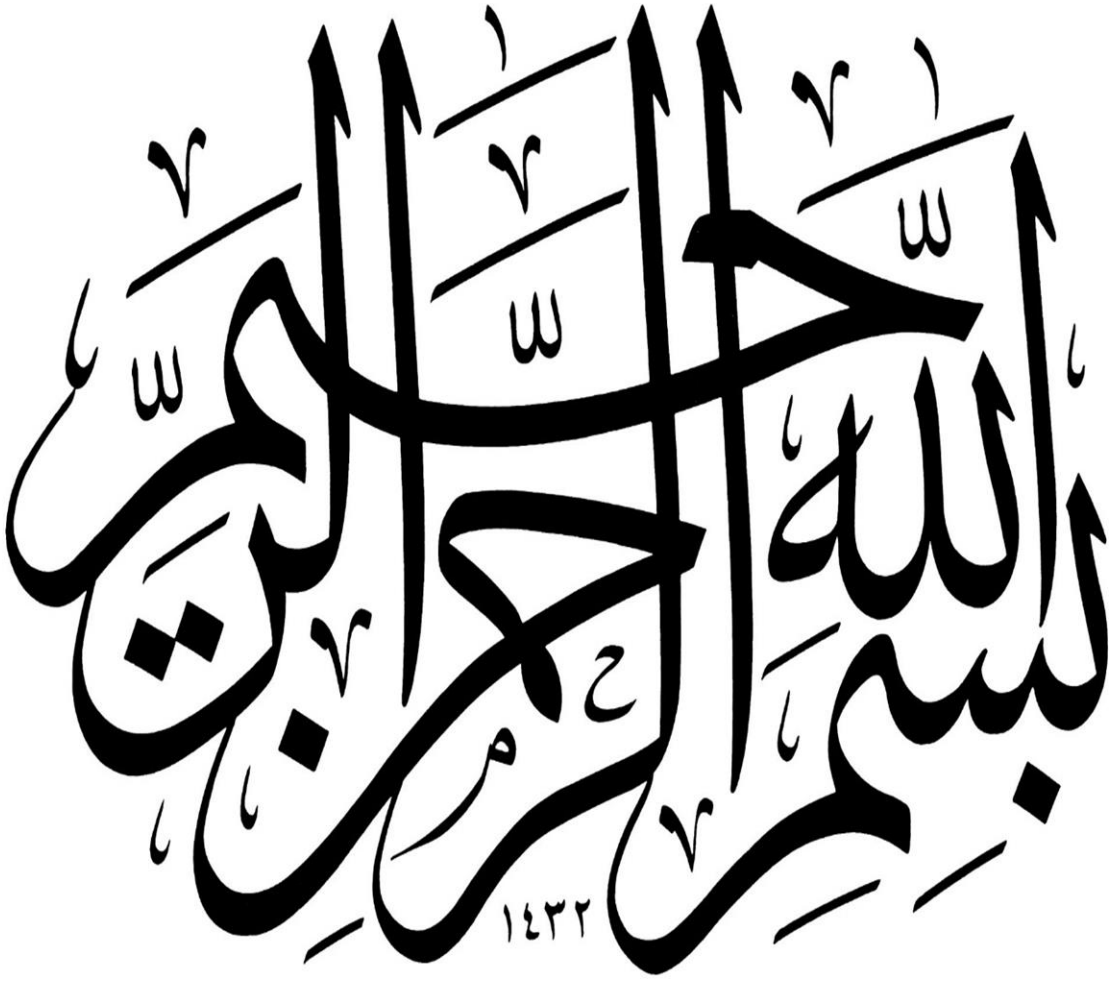
شعبة: علم النفس

تخصص: عيادي

إعداد الطالب
لقمان سلامة

إشراف الأستاذ الدكتور
أحمد سعودي

السنة الجامعية: 2025/2024


بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٣٢

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي لدى طلبة الجامعة، من خلال دراسة ميدانية أجريت على عينة مكونة من (86) طالبًا وطالبة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياسين مقنّنين: مقياس الاكتئاب التفاعلي لبشرى أحمد جاسم، ومقياس ضبط الذات التكيفي لرقية سلامة وآمال بوروبة.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاكتئاب التفاعلي لدى أفراد العينة كان منخفضًا، في حين كان مستوى ضبط الذات التكيفي مرتفعًا .كما كشفت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين.

وتُعزى هذه النتائج إلى عدد من العوامل المحتملة، كفعالية آليات التكيف الفردي، أو البيئة الجامعية الداعمة، أو وجود متغيرات وسيطة لم تُتناول في هذه الدراسة. وقد خلصت الدراسة إلى جملة من التوصيات، أهمها ضرورة تعزيز مهارات الضبط الذاتي لدى الطلبة عبر برامج إرشادية وتربوية، إلى جانب اقتراح إجراء دراسات مستقبلية أوسع وأكثر تنوعًا في المتغيرات والعينات.

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب التفاعلي، ضبط الذات التكيفي.

Abstract :

This study aimed to explore the relationship between reactive depression and adaptive self-regulation among university students, through a field study conducted on a sample of (86) students from Mohamed Boudiaf University in M'sila. The research adopted a descriptive correlational method and utilized two standardized instruments: the Reactive Depression Scale by Bushra Ahmed Jassim and the Adaptive Self-Regulation Scale by Roukia Salama and Amal Bourouba.

The results revealed that the level of reactive depression among the sample was low, while the level of adaptive self-regulation was high. Moreover, no statistically significant correlation was found between the two variables.

These findings may be attributed to effective individual coping mechanisms, a supportive university environment, or the influence of intermediary factors not addressed in the study. The research concludes with several recommendations, including the need to reinforce students' self-regulation skills through counseling and educational programs, and calls for further research involving more diverse samples and variables.

Keywords: Reactive depression, adaptive self-regulation.

شكر وعرفان

الحمد لله والشكر لله الذي وفقنا بتوفيقه وأعاننا بعونه إلى حسن التوكل عليه لإنجاز هذا العمل فنسأله عز وجل أن يتقبله منا ويجعله لنا في ميزان حسناتنا، ويجد في نفوس المطالعين له راحة واطمئنانا..... آمين.

كما أتقدم بخالص الشكر والتحية والتقدير لمن غمرني بفضله وتوجيهاته القيمة التي كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذه المذكرة أستاذي المشرف الدكتور أحمد سعودي الذي لم يبخل عليّ بقبول الإشراف على هذه المذكرة ، وكذلك صبره الجميل علىّ طوال السنة فلك مني كل الاحترام والتبجيل .

كما يسعدني أن أتوجه بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من علمني حرفا من المعلمين والأساتذة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, ادراة قسم علم النفس.

كما لايفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى مدير مركز المساعدة النفسية الدكتور ساعد تباني (لمسؤوليته على التكوينات النوعية و الورشات العملية المميزة لقسم علم النفس، و حسن تعامله ورحابة صدره وتفضله عليّ بوقته و بنصائحه وإرشاداته).

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل المتواضع...

– الطالب سلامة لقمان –

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

ملخص الدراسة

شكر وعرفان

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة..... أ

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية: 4

2- الفرضيات:..... 5

3- أهداف الدراسة:..... 6

4- أهمية الدراسة: 6

5- التحديد الإجرائي للمفاهيم:.....7

6- الدراسات السابقة: 8

7- التعقيب على الدراسات السابقة:..... 11

8- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة: 15

8-1- الاكتئاب التفاعلي:.....14

8-2- الضبط الذاتي:.....20

8-3- العلاقة بين الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي:.....26

الفصل الثاني: الإجراءات الميدانية للدراسة

1-المنهج:..... 29
2- الدراسة الاستطلاعية:..... 29
2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:..... 29
2-2- اجراءات الدراسة الاستطلاعية:.....29
2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية: 30
3- الدراسة الأساسية: 30
3-1- حدود الدراسة.....30
3-2- عينة الدراسة.....31
3-3- وصف أدوات الدراسة.....31
4- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....38

الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج الدراسة، مناقشتها وتفسيرها

1- عرض وتحليل النتائج..... 39
1-1- نتائج الفرضية الأولى: 39
1-2- نتائج الفرضية الثانية: 40
1-3- نتائج الفرضية الثالثة:..... 41
2- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:..... 41
3- تفسير النتائج في ضوء التراث النظري:.....44
4- لاستنتاج العام:.....45
5- توصيات الدراسة ومقترحاتها:.....45

خاتمـــــــة 47

قائمة المـــــراجـع:..... 50

الملاحـــــــق: 56

فهرس الجداول

جدول (1): يمثل قيمة مستوى الدلالة في اختباري كلموغروف سميرنوف وشابيرو ويلك لمقياس الاكتئاب التفاعلي..... 31

جدول (2): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مقياس الضبط الذاتي.....32

جدول (3): يمثل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (الاتساق بين نصفي الاختبار).....33

جدول (4): قيمة مستوى الدلالة في اختباري كلموغروف سميرنوف وشابيرو ويلك لضبط الذات التكيفي..... 33

جدول (5): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مقياس الضبط الذاتي.....33

جدول (6): يمثل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (الاتساق بين نصفي الاختبار)..... 34

جدول (7): طريقة تصحيح مقياس الاكتئاب التفاعلي..... 36

جدول (8): يمثل التصحيح لمقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين..... 37

جدول (9): فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري الافراد العينة في درجة الاكتئاب التفاعلي 40

جدول (10): دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدرجات الاكتئاب التفاعلي..... 40

جدول (11): عرض وصفي لدرجة الضبط الذاتي التكيفي..... 41

جدول (12): دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدرجات الضبط الذاتي 41

جدول (13): يوضح قيمة العلاقة بين المقياسين.....42

مقدمة

مقدمة

يُعتبر الإنسان كائنًا معقدًا تتفاعل فيه العوامل النفسية والاجتماعية لتشكل حالته العامة، وفي هذا السياق، تبرز الصحة النفسية كعنصر أساسي يؤثر على قدرته على التكيف مع متطلبات الحياة. ومن بين الفئات التي تواجه تحديات نفسية متزايدة، نجد الطلبة الجامعيين الذين يمرون بمرحلة انتقالية تجمع بين الضغوط الأكاديمية، التغيرات الاجتماعية، والمسؤوليات الجديدة. هذه الضغوط قد تُثير استجابات نفسية مثل الاكتئاب التفاعلي، وهو حالة ترتبط بحدوث أحداث سلبية محددة، مما يؤثر على أدائهم الدراسي وحياتهم اليومية.

الاكتئاب التفاعلي هو شكل من أشكال الاكتئاب يظهر استجابةً لمواقف حياتية صعبة أو صدمات، كالفقد المفاجئ، الأزمات العائلية، أو الضغوط المهنية. من أبرز أسبابه التعرُّض لضغوط نفسية شديدة أو مستمرة، غياب شبكة دعم اجتماعي كافية، وعدم امتلاك آليات تكيُّف مرنة. وتتضمن أعراضه الشعور بالحزن العميق، الخمول الجسدي والعاطفي، تقلبات في الشهية والنوم، وانخفاض الدافع نحو ممارسة الأنشطة المعتادة.

في هذا السياق، تظهر أهمية **الضبط الذاتي** كعامل حاسم في تحديد شدة الاكتئاب وتطوره. فالأشخاص الذين يتمتعون بقدرة عالية على ضبط أنفسهم يميلون إلى إدارة مشاعرهم السلبية بفعالية، عبر تبني أساليب تكيُّف إيجابية مثل إعادة تقييم الموقف أو البحث عن حلول عملية، مما يحد من تفاقم الأعراض. في حين أن ضعف هذه المهارة قد يدفع الفرد إلى الانغماس في أفكار سلبية متكررة، أو الانسحاب الاجتماعي، أو حتى تبني سلوكيات هروبية (كالإفراط في استخدام الإنترنت)، ما يعزز شعوره بالعجز ويطيل أمد المعاناة النفسية.

في المقابل، يُشكل ضبط الذات التكيفي آلية نفسية مهمة تمكّن الفرد من تنظيم مشاعره وسلوكياته لمواجهة التحديات بفعالية. ومع ذلك، فإن العلاقة بين هذين المتغيرين تظل محل تساؤل، خاصة في سياق الطلبة الجامعيين الذين يعيشون ظروفًا خاصة تتطلب التكيف

المستمر. انطلاقًا من هذا الواقع، اخترنا دراسة العلاقة بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي لدى الطلبة الجامعيين، بهدف فهم طبيعة هذا التفاعل واستكشاف دوره في تعزيز الصحة النفسية لهذه الفئة.

وقد جاءت دراستنا في ثلاثة فصول تناول فصلها الاول طرح الاشكالية وبيان اهدافها واهميتها، كما استعرضنا كمًا من الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، بينما عرضنا في الفصل الثاني الاجراءات الميدانية للدراسة من حيث المنهج والدراسة الاستطلاعية بمحتوياتها، فالدراسة التي بنينا فيها حدود المشكلة البحثية وطريقة اختيار العينة كما وصفنا الادوات المستخدمة في الدراسة.

الفصل الأول:

الإطار النظري للدراسة

1- الإشكالية:

أظهرت الدراسات أن الاكتئاب التفاعلي – الناتج عن أحداث خارجية كالصدمات أو الخسائر – يصيب ما بين 5% إلى 20% من مراجعي العيادات النفسية (Keller et al., 2012)، مع انتشار عالمي يُقدَّر بنحو 3.8% وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (2021). ويرتبط هذا النوع من الاكتئاب بضعف "ضبط الذات التكيفي"، أي القدرة على تنظيم المشاعر والتكيف مع التحديات، حيث وجدت دراسة،(Joormann&Vanderlind, 2016) ، أن الأفراد الذين يعجزون عن إدارة الأفكار السلبية أكثر عرضة لتفاقم الأعراض. من جهة أخرى، تُشير الأبحاث إلى أن تعزيز استراتيجيات الضبط الذاتي التكيفي – مثل إعادة التقييم المعرفي (Gross, 2015)، أو العلاج السلوكي المعرفي(Tull et al. 2020)، يخفض أعراض الاكتئاب بنسبة 40–50%، كما ارتبطت الصلابة النفسية (Grit) بانخفاض الاستجابات الاكتئابية للضغوط. (Duckworth et al., 2019)

وفي السياق العالمي الحديث، ساهمت جائحة كوفيد-19 في زيادة حالات الاكتئاب التفاعلي بنسبة 25% (Loades et al., 2020)، بينما تُقدَّر التكاليف الاقتصادية للاكتئاب عالميًا بأكثر من تريليون دولار سنويًا (Greenberg et al., 2021)، رغم ذلك تُظهِر البيانات أن برامج تعزيز المرونة النفسية قللت الانتشار بنسبة 30% في المجتمعات عالية الخطورة. (WHO, 2022)

مما يُبرز الحاجة لتوسيع نطاق التدخلات القائمة على الأدلة، مع سد فجوات بحثية حول العوامل الثقافية وتأثير التكنولوجيا على الصحة العقلية. (منظمة الصحة العالمية:(WHO)

وتُعتبر مرحلة الدراسة الجامعية من المراحل الحياتية الحاسمة التي يواجه فيها الطلبة العديد من الضغوط والتحديات، مثل الانتقال إلى الحياة المستقلة، الضغط الأكاديمي، والتغيرات في العلاقات الاجتماعية، والتي قد تُثير لديهم استجابات نفسية مثل الاكتئاب التفاعلي. في

المقابل، يُعد ضبط الذات التكيفي من الآليات الأساسية التي تمكّن الفرد من التعامل مع هذه الضغوط بطريقة إيجابية ومرنة. ومع ذلك، فإن العلاقة بين هذين المتغيرين تظل غامضة، حيث يصعب تحديد ما إذا كان ضعف ضبط الذات التكيفي هو الذي يؤدي إلى ظهور الاكتئاب التفاعلي لدى الطلبة الجامعيين، أم أن الاكتئاب التفاعلي الناتج عن الأحداث الحياتية السلبية هو الذي يُعيق قدرتهم على تنظيم ذواتهم بفعالية، وذلك بسبب تأثيره المباشر على العمليات المعرفية والانفعالية المرتبطة بضبط الذات، مثل ضعف التركيز، وتدني الدافعية، وزيادة التفكير السلبي. وقد أظهرت دراسة(Joormann & D'Avanzato (2010)، أن الأفراد المصابين بالاكتئاب يعانون من صعوبة في تحديث المعلومات في الذاكرة العاملة والانتباه الانتقائي، مما يؤثر سلبًا على قدرتهم على تنظيم الانفعالات واتخاذ قرارات فعالة. كما بينت دراسة (Eisenberg et al. (2009)، أن الاضطرابات الانفعالية، ومنها الاكتئاب، تضعف مهارات التنظيم الذاتي، خاصة في البيئات التي تتطلب قدرًا عاليًا من التكيف. هذه النتائج تعزز الفرضية القائلة بأن الاكتئاب لا يُعد فقط نتيجة لضعف ضبط الذات، بل هو أيضًا عامل معيق له، مما يشير إلى وجود علاقة تبادلية معقدة بين المتغيرين تستوجب مزيدًا من الدراسة والتحليل.وقد جاءت دراستنا لإجابة على التساؤلات التالية:

- ما درجة الاكتئاب التفاعلي لدى طلبة الجامعة.
- ما درجة الضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجة الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي التكيفي لدى طلبة الجامعة.

2- الفرضيات:

للإجابة على التساؤلات المطروحة تمت صياغة الاجابات المؤقتة التالية:

- درجة الاكتئاب التفاعلي لدى الطلبة الجامعيين متوسطة.

- درجة الضبط الذاتي التكيفي لدى الطلبة الجامعيين مرتفعة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجة الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة.

3- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى :

- الكشف عن درجة الاكتئاب التفاعلي عند الطلبة الجامعين.
- الكشف عن درجة ضبط الذات التكيفي عند الطلبة الجامعين.
- الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي
- قياس الخصائص السيكو مترية لمقياسي الضبط الذات التكيفي والاكتئاب التفاعلي.

4- أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من أهمية متغيراتها وتتمثل في:

الاكتئاب التفاعلي وتأثيره على التحصيل الأكاديمي بشكل ملحوظ نتيجة انخفاض مستوى التركيز وفقدان الحافز للدراسة والميل إلى الانعزال الاجتماعي مما يحد من مشاركته في النشطة الجامعية وتظهر عليه إعراض جسدية واضحة كاضطرابات النوم التي تؤثر على انتظامه في محاضراته وواجباته.

كما يعتبر**الضبط الذاتي** عاملا حاسما في حياة الانسان، إذ يسهم في تحقيق الهداف وتجنب الاندفاع وراء الرغبات العابرة، مما يعزز اتخاذ قرارات عقلانية تحسن من جودة الحياة. وبنسبة للطالب الجامعي، تبرز أهميته في مواجهة التحديات الاكاديمية ولاجتماعية، كتنظيم الوقت بين الدراسة والالتزامات اليومية، ومقاومة المشتتات مثل وسائل التواصل الاجتماعي او التأجيل، مما ينعكس إيجابا على التحصيل العلمي وتطوير المهارات الشخصية. كما يسهم

الضبط الذاتي عادات إيجابية كالمثابرة والمسؤولية، تشكل أساساً لنجاحه المهني والاجتماعي مستقبلاً.

تُعَدُّ **المرحلة الجامعية** مرحلةً محورية في حياة الطالب، حيث تُسهم في تشكيل مساره العلمي والمهني والشخصي. فهي لا تقتصر على تلقين المعرفة الأكاديمية المتخصصة، بل تُعزز مهارات التفكير النقدي والتحليل وحل المشكلات، وتفتح آفاقًا للإبداع والبحث العلمي. كما تُعتبر بيئةً مثالية للتعرف على التنوع الثقافي والفكري، وبناء شبكات علاقات مهنية واجتماعية تدعم مستقبل الطالب. بالإضافة إلى ذلك، تُساعد هذه المرحلة في صقل شخصية الفرد من خلال تحمُّل المسؤولية، وإدارة الوقت، واتخاذ القرارات المستقلة، مما يُهيئه لمواجهة تحديات سوق العمل والحياة بثقةٍ أكبر.

ففي ظل الضغوط الجامعية (كالامتحانات والمنافسة والتكيّف الاجتماعي)، يظهر الاكتئاب التفاعلي كاستجابةٍ عاطفيةٍ حادةٍ قد تُعطّل الأداء الدراسي، بينما يلعب ضبط الذات دوراً حاسماً في تخفيف حدّته عبر إدارة المشاعر السلبية وتوجيه السلوك نحو الأهداف التعليمية .وبربط هذه المتغيرات، تُبرز الدراسة كيف أن ضعف ضبط الذات يُفاقم تأثير الاكتئاب التفاعلي على الطالب، بينما تعزيزه يُسهم في تحويل التحديات إلى فرص للنمو، مما يدعو إلى تصميم برامج جامعية تُدمج الدعم النفسي مع تدريبات التنظيم الذاتي، لبناء طلابٍ أكثر مرونةً وقدرةً على الموازنة بين الصحة العقلية والإنجاز الأكاديمي.

5–التحديد الإجرائي للمفاهيم:

الاكتئاب التفاعلي: ويعبر في الدراسة الحالية بدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الاكتئاب التفاعلي المستخدم في دراسة بشرى أحمد جاسم (2018) والمحصورة بين (22 إلى66).

ضبط الذات التكيفي: ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس ضبط الذات التكيفي المستخدم في دراسة رقية سلامة و أمال بوروبة (2024) والمحصورة بين (30الى 150).

6- الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الأبحاث متغيرات الاكتئاب وضبط الذات في سياقات نفسية متنوعة، مما يوفر أساسًا علميًا لدراستنا الحالية. وفي هذا الإطار، يمكن الإشارة إلى الدراسات التالية:

دراسة عبد مطر،موفق صالح (2022):

العنوان: "ضبط الذات وعلاقته بمستوى الانجاز لدى لاعبي الاسلحة الهوائي"

تجسدت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك والمعايشة للاعبين الرماية المتقدمين حيث نرى اكثر لاعبي الرماية في ميدان الرماية لا يتمتعون بضبط الذات بشكل كبير لمواجهة المؤثرات والعوائق التي تواجههم اثناء المنافسات مما يؤدي الى انخفاض في مستوى انجاز كل لاعب وهذا له تأثير على نتائج في المنافسات فضبط الذات له دور كبير في استقرار و ارتفاع مستوى الاعبين. وهدف البحث في التعرف على الارتباط بين ضبط الذات وانجاز ومن خلال هذا البحث نتمكن من معرفة كم هو ضبط الذات مؤثر . اذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة مجتمع (البحث) وتم تطبيق مقياس واختبار الرمي في البحث على عينة من الاعبين المتقدمين والبالغ عددهم (16) اذ تم اجراء عليهم التجربة لتمكن من قياس ضبط الذات ومستوى الإنجاز التي يمر بها الاعبين والعمل على تحسين الحالة النفسية لهم من خلال وضع مجموعه من التوصيات.

دراسة بن درف(2023):

العنوان:الاكتئاب التفاعلي الناتج عن العنف الموجه للممرضين بالقطاع العام:

-دراسة ميدانية بالاستعجالات الطبية- الجراحية لثلاث مستشفيات بولاية مستغانم

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن ما إذا كان للعنف الموجه للممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات الطبية الجراحية بثلاث مؤسسات عمومية استشفائية لولاية مستغانم (المؤسسة العمومية الاستشفائية شيقي فارا بمستغانم، المؤسسة العمومية الاستشفائية بلطرش العجال بعين تادلس، المؤسسة العمومية الاستشفائية(حمادو حسين بسيدي علي)، تأثير عليهم وإنتاج الاكتئاب التفاعلي لديهم، حيث أخد الباحث عينة مكونة من 60ممرضا وممرضة اختيروا بطريقة قصدية، واستخدم الباحث لغرض هاته الدراسة مقياس بيك للاكتئاب(BDI، فكانت النتائج كما يلي:

- يعاني الممرضون العاملون بمصالح الاستعجالات الطبية الجراحية من الاكتئاب التفاعلي الناتج عن العنف داخل هاته المصالح.

- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاكتئاب التفاعلي بين الممرضين ذوي نظام. العمل العادي (بالنهار) وذوي نظام العمل بالمناوبة لصالح ذوي العمل بالمناوبة (بالليل).
-توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الاكتئاب التفاعلي لدى الممرضين بدلالة الجنس لصالح.

دراسة أحمد جاسم(2018):

العنوان: مظاهر الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بإخفاق عمليات الذاكرة لدى طلبة جامعة الشارقة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مظاهر الاكتئاب التفاعلي وإخفاق عمليات الذاكرة، لدى طلبة جامعة الشارقة للعام الدراسي، 2014-2015 والكشف عن العلاقة والفروق بينهما وفقا

لمتغير الجنس. ولتحقيق هذا الهدف أعدت الباحثة مقياسين للدراسة هما مقياس الاكتئاب التفاعلي، ومقياس إخفاق عمليات الذاكرة، تم التحقق من صدقهما وثباتهما، وتم تطبيقهما على عينة عشوائية مكونة من(300) طالب وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة إن طلبة الجامعة يعانون من مظاهر الاكتئاب التفاعلي، ولكنهم لا يعانون من إخفاق عمليات الذاكرة في حياتهم الاجتماعية والاكاديمية، ووجود دلالة فروق في مظاهر الاكتئاب التفاعلي لصالح الطلبة الإناث والى عدم وجود دلالة فروق في إخفاق الذاكرة في متغير النوع الاجتماعي، وضعف العلاقة بين متغيري مظاهر الاكتئاب التفاعلي واخفاق الذاكرة.

.دراسة بن عمر (2019):

ضبط الذات وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثالثة ثانوي– دراسة ميدانية المسيلة بثانوية عبد المجيد مزيان.

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين ضبط الذات بوصفه المتغير المستقل، والقدرة على حل المشكلات كمتغير تابع، مع الأخذ بعين الاعتبار بعض المتغيرات الوسيطة مثل الجنس والتخصص الدراسي (علمي/أدبي). وهدفت إلى فحص مدى الارتباط بين المتغيرين، بالإضافة إلى اختبار الفروق حسب الجنس والتخصص، في سياق تعليمي جزائري يعكس واقع التلاميذ في المرحلة الثانوية.

شملت العينة 177 تلميذًا وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي بولاية المسيلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختلف الشعب الدراسية (علوم تجريبية، رياضيات، تقني رياضي، تسيير واقتصاد، آداب وفلسفة). توزعت العينة بين 69 ذكورًا (بنسبة 39%) و108 إناث (61%)، ما يعكس تنوعًا في البنية الديموغرافية للعينة ويُعزّز من تمثيل النتائج.

دراسة: (العتيبي2018): بعنوان" :الاكتئاب التفاعلي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى انتشار الاكتئاب التفاعلي الناتج عن ضغوط خارجية في عينة سعودية، وتحليل علاقته بمتغيرات نفسية واجتماعية. شملت الدراسة عدداً من المشاركين من فئات عمرية مختلفة باستخدام استبيانات مقننة لقياس أعراض الاكتئاب التفاعلي، ومستويات القلق، والعوامل الاجتماعية كالعلاقات الأسرية والضغوط المالية، مع الاعتماد على تحليل الانحدار والارتباط. أظهرت النتائج انتشاراً ملحوظاً للاكتئاب التفاعلي، خاصة بين الشباب (18–35 سنة) والأفراد الذين تعرضوا لضغوط مالية أو أسرية حديثة، مع وجود ارتباط واضح بين الاكتئاب وكل من ارتفاع مستويات القلق وتدني احترام الذات. كما أكدت الدراسة على الطبيعة التفاعلية لهذا النوع من الاكتئاب المرتبط بالبيئة المحيطة، ودعت إلى تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي وتطوير برامج توعوية للتعامل مع الضغوط الحياتية.

دراسة :(الزهراني 2020): بعنوان" دور الأحداث الحياتية الضاغطة في إحداث الاكتئاب التفاعلي"

هدفت الدراسة إلى تحليل دور الأحداث الحياتية الضاغطة في إحداث الاكتئاب التفاعلي، مع التركيز على عينة سعودية. اعتمدت الدراسة على منهج وصفي تحليلي، حيث تم تقييم المشاركين الذين تعرضوا لأحداث مرهقة مثل الطلاق أو فقدان الوظيفة خلال السنة السابقة. كشفت النتائج أن هؤلاء الأفراد كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب التفاعلي بثلاثة أضعاف مقارنة بمن لم يتعرضوا لمثل هذه الضغوط، مع تسجيل أعلى المعدلات بين من يعانون من ضعف الشبكة الداعمة اجتماعياً. أبرزت الدراسة الحاجة إلى تدخلات وقائية تعزز التكيف مع الأزمات، خاصة في ظل غياب الدعم النفسي المنهجي.

7–التعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة مجموعة من القضايا النفسية والاجتماعية، مثل الاكتئاب التفاعلي، ضبط الذات، حل المشكلات، في بيئات متنوعة كالمجتمع السعودي، الجزائري،

العراقي، الإماراتي. يهدف هذا التعقيب إلى تحليل هذه الدراسات من حيث المتغيرات، العينة، المنهج، الأدوات، والنتائج، لتقديم رؤية شاملة في توجيه الأبحاث المستقبلية.

7-1- من حيث المتغيرات:

كل دراسة اعتمدت على متغيرات محددة مرتبطة إما بالجوانب النفسية (كالاكتئاب التفاعلي، ضبط الذات، القلق، احترام الذات) أو السلوكية (كالإنجاز الرياضي، القدرة على حل المشكلات، إخفاق الذاكرة).

نلاحظ ما يلي:

- **ضبط الذات** تكرر كمتغير أساسي في دراستين:
  - عبد مطر وموفق صالح (2022): "ضبط الذات" كمتغير مستقل و"مستوى الإنجاز" كمتغير تابع لدى لاعبي الرماية.
  - بن عمر (2019): "ضبط الذات" أيضًا كمتغير مستقل و"القدرة على حل المشكلات" كمتغير تابع.
- **الاكتئاب التفاعلي** كان المتغير المحوري في أربع دراسات:
  - بن درف (2023): علاقة العنف المهني بالاكتئاب التفاعلي.
  - أحمد جاسم (2018): علاقة الاكتئاب التفاعلي بإخفاق الذاكرة.
  - العتيبي (2018): علاقة الاكتئاب التفاعلي بالمتغيرات النفسية والاجتماعية.
  - الزهراني (2020): تأثير الأحداث الضاغطة على ظهور الاكتئاب التفاعلي.
- **المتغيرات الوسيطة** شملت: الجنس، نظام العمل، التخصص الدراسي، الحالة الاجتماعية، الضغوط المالية.

✦نلاحظ توجهًا مشتركًا بين أغلب الدراسات نحو **تفسير ظواهر نفسية في سياق اجتماعي/مهني أو تعليمي/رياضي**، مما يعكس اهتمامًا بجوانب الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء أو التكيف.

7-2- من حيث المنهج:

- جميع الدراسات اعتمدت على **المنهج الوصفي** أو الوصفي التحليلي، مما يعكس تركيزًا على **دراسة العلاقات بين المتغيرات دون تدخل تجريبي**.
- عبد مطر وموفق صالح (2022) استخدما المنهج الوصفي مع تطبيق تجريبي محدود (قياس الأداء العملي)، مما يعطيها صبغة شبه تجريبية.
- الزهراني (2020) والعتيبي (2018) استخدما الوصفي التحليلي، مع تركيز على تحليل العوامل المؤثرة، كالأحداث الضاغطة أو المتغيرات الاجتماعية.

✦يمكن القول إن اختيار المنهج كان ملائمًا لأهداف الدراسات، لكنه يفتقر في بعض الحالات إلى التجريب أو التعميم بسبب تصميمه القائم على الملاحظة والوصف.

7-3- من حيث العينة:

- تفاوتت حجم العينة بين الدراسات، وكان أقلها عددًا في دراسة عبد مطر وموفق (16 لاعبًا)، وأكبرها في دراسة أحمد جاسم (300 طالب وطالبة).
- تم اختيار العينات في الغالب بطريقة قصدية أو عشوائية بسيطة، مع مراعاة متغيرات ديموغرافية مثل الجنس، التخصص، ونظام العمل.
- عينات الدراسات شملت:
  - رياضيين(عبد مطر وموفق).
  - ممرضين (بن درف).
  - طلاب (أحمد جاسم، بن عمر).
  - أفراد من فئات عمرية مختلفة (العتيبي، الزهراني).

✦رغم تنوع العينات، فإن بعضها يعاني من **صغر الحجم** أو **تحديد السياق الجغرافي بشكل ضيق**، مما قد يُضعف من قابلية التعميم.

7-4- من حيث الأدوات:

- معظم الدراسات استخدمت **مقاييس نفسية مقننة**، وأبرزها:
  - مقياس **بيك للاكتئاب (BDI)** في دراسة بن درف.
  - مقياسان معدّان خصيصًا: للاكتئاب التفاعلي وإخفاق الذاكرة(أحمد جاسم).
  - استبيانات لضبط الذات أو القدرات المعرفية في دراسات بن عمر وعبد مطر.
- في دراسة عبد مطر وموفق صالح، تم الجمع بين المقياس والاستبيان العملي (اختبار الرماية) لقياس الإنجاز الواقعي.

✦وجود أدوات مقننة يُعد نقطة قوة، غير أن بعض الدراسات لم توضح تفاصيل كافية عن الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) مما يحد من تقييم جودة القياس.

7-5- من حيث النتائج:

- أظهرت معظم الدراسات وجود علاقات **دالة إحصائيًا** بين المتغيرات:
  - علاقة إيجابية بين ضبط الذات والإنجاز أو حل المشكلات (عبد مطر، بن عمر).
  - علاقة واضحة بين **العنف، الضغوط، أو الفقدان** وظهور الاكتئاب التفاعلي) بن درف، الزهراني، العتيبي).
  - ارتباط الاكتئاب التفاعلي بمتغيرات مثل **الجنس ونظام العمل**، وأحيانًا عدم وجود علاقة كما في إخفاق الذاكرة (أحمد جاسم).

✦النتائج تعكس صورة متسقة حول **أثر العوامل النفسية والاجتماعية على الأداء والسلوك العقلي**، مما يعزز من قيمة هذه الدراسات في مجال الوقاية النفسية وتعزيز التكيف.

خلاصة:

تقدم الدراسات السابقة إسهامات قيمة في فهم الظواهر النفسية والاجتماعية، لكنها تواجه قيوداً مثل محدودية حجم العينة في دراسات شيماء عبد مطر وبن درف سماعين، وغياب

المنهجيات التجريبية أو الطولية في معظمها، إضافة إلى ضعف ضبط المتغيرات الوسيطة. تبرز دراسات بشرى أحمد جاسم وبن عمر نسيمة بتمثيلية العينة وموثوقية الأدوات، بينما تحتاج دراسات العتيبي والزهراني إلى توضيح تفاصيل العينة والأدوات. توصي هذه الدراسات بتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي، وتطوير أبحاث مستقبلية تعتمد مناهج تجريبية وطولية مع عينات أوسع، مع مراعاة السياقات الثقافية الجزائرية لتحسين بيئات العمل والتعليم.

تُظهر الدراسات السابقة أن الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي قد تم تناولهما بشكل مباشر، لكن لم تركز أيٌّ من الأبحاث على تفاعلهما المباشر لدى الطلبة الجامعيين في السياق الجزائري. وبالتالي، تسعى دراستنا الحالية إلى سد هذه الفجوة من خلال التركيز على هذه العلاقة في بيئة جامعية، مع الأخذ بعين الاعتبار الضغوط الخاصة بهذه الفئة.

وقد استفادت دراستنا من عرض الدراسات السابقة في هيكل بناء المذكرة اختيار المنهج المناسب والادوات الكفيلة بجمع البيانات وصياغة الفرضيات، كما استفدنا في دعم اشكاليتنا وصياغة نتائجها.

8- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

8-1-الاكتئاب التفاعلي: يعرف بأنه حالة انفعالية تتسم بالقلق وانتقاد الذات والحط من شأنه واستنكارها نتيجة التفاعل السلبي مع كروب الحياة. (Yamanaka, 2003)

الاكتئاب التفاعلي، المعروف أيضًا باسم "الاكتئاب الظرفي" أو "اضطراب التكيف مع الاكتئاب" في التصنيفات الحديثة، هو حالة نفسية تنشأ كرد فعل على حدث أو موقف محدد في حياة الفرد، مثل فقدان شخص عزيز، الفشل الأكاديمي، أو أزمة عاطفية. يختلف هذا النوع من الاكتئاب عن الاكتئاب الداخلي (Endogenous Depression) الذي قد لا يرتبط بمحفز خارجي واضح، حيث يتميز الاكتئاب التفاعلي بأنه استجابة مباشرة لضغوط الحياة. (Beck.1967)

8-1-1- العوامل النفسية والاجتماعية

تشمل العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاكتئاب التفاعلي الأحداث الحياتية المجهدة، مثل الفقدان (على سبيل المثال، وفاة أحد أفراد الأسرة أو الطلاق)، والضغوط المالية، والصعوبات المهنية. (APA،2013)

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي التغيرات الكبيرة في الحياة، مثل الهجرة أو التشخيص بمرض مزمن، إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب التفاعلي.

(Lazarus &Folkman, 1984)

8-1-2- العوامل البيولوجية:

تشير الدراسات إلى أن العوامل الوراثية قد تلعب دورًا في قابلية الفرد للإصابة بالاكتئاب التفاعلي، حيث إن وجود تاريخ عائلي من الاضطرابات المزاجية يزيد من الخطر. (Kendler et al., 1999).

كما أن الاختلالات الكيميائية في النواقل العصبية، مثل انخفاض مستويات السيروتونين، قد تسهم في ظهور الأعراض الاكتئابية. (APA, 2013)

8-1-3- العوامل الشخصية والتكيفية

يميل بعض الأفراد إلى تطوير الاكتئاب التفاعلي بسبب أنماط التفكير السلبي وقلة المرونة النفسية في مواجهة الضغوط . (Beck, 1967)

كما أن عدم امتلاك مهارات تكيف فعالة، مثل حل المشكلات أو طلب الدعم الاجتماعي، قد يفاقم من حدة الاستجابة للضغوط .

(Lazarus &Folkman, 1984)

8-1-4- العوامل البيئية والثقافية

يمكن أن تؤثر البيئة الاجتماعية والثقافية على احتمالية الإصابة بالاكتئاب التفاعلي، حيث إن العزلة الاجتماعية ونقص الدعم العاطفي تزيد من خطر الإصابة.

(World Health Organization, 2020)

كما أن العوامل المجتمعية، مثل الفقر والتمييز، قد تسهم في تفاقم الضغوط النفسية.
(WHO, 2020).

8-1-5- المظاهر السريرية للاكتئاب التفاعلي:

تتضمن المظاهر الشائعة للاكتئاب التفاعلي ما يلي:

5-1 أعراض عاطفية: مثل الحزن المستمر، واليأس، والشعور بالذنب.

(APA, 2013)

5-2- أعراض جسدية: مثل اضطرابات النوم (الأرق أو النوم الزائد)، وفقدان الطاقة، وتغيرات في الشهية. (WHO,2020)

5-3- أعراض معرفية: مثل صعوبة التركيز، والتردد، والتشاؤم.

(Beck, 1967)

5-4-أعراض سلوكية: مثل الانسحاب الاجتماعي، وانخفاض الأداء المهني أو الأكاديمي. (Lazarus &Folkman, 1984)

وفقًا **للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية(DSM-5)**، يُصنف الاكتئاب التفاعلي ضمن "اضطرابات التكيف" (Adjustment Disorders)عندما يعاني الفرد من

أعراض اكتئابية تتجاوز الاستجابة الطبيعية للضغط النفسي ولكنها لا ترقى إلى مستوى اضطراب الاكتئاب الشديد. (American Psychiatric Association, 2013)

تشمل الأعراض الحزن المستمر، فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية، والشعور باليأس، وغالبًا ما تظهر هذه الأعراض خلال ثلاثة أشهر من الحدث المسبب

5-5- نظرية الإجهاد والتكيف:(Stress and Coping Theory)

وفقًا لنظرية الإجهاد والتكيف التي قدمها لازاروس وفولكمان (Lazarus &Folkman, 1984)، فإن الاكتئاب التفاعلي يمكن أن ينتج عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع الضغوطات الحياتية. عندما تكون استراتيجيات التكيف غير فعالة، قد يشعر الفرد بالعجز واليأس، مما يؤدي إلى الاكتئاب.

5-6 - نظرية العجز المتعلم:(Learned Helplessness Theory)

- اقترح سيلجمان (Seligman, 1975) أن الاكتئاب يمكن أن ينتج عن شعور الفرد بالعجز في مواجهة المواقف الصعبة. عندما يواجه الشخص أحداثًا سلبية متكررة ولا يستطيع التحكم فيها، قد يتطور لديه شعور بالعجز المكتسب، مما يؤدي إلى الاكتئاب.

5-7- نظرية التعلق:(Attachment Theory)

تشير نظرية التعلق التي قدمها بولبي (Bowlby, 1980)، إلى أن الاكتئاب يمكن أن يكون رد فعل لفقدان شخص عزيز أو انفصال عن شخص مهم. قد يعاني الأفراد الذين يعانون من مشاكل في التعلق من صعوبة أكبر في التعامل مع الخسائر، مما يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب التفاعلي.

يؤكد **السلوكيون** أن الاكتئاب مكتسب شأنه شأن أي سلوك آخر. وأن السبب الرئيسي للاكتئاب هو فقدان التعزيز. والشعور بالحزن لدى المكتئب هو نتيجة انخفاض مستوى التعزيز

الايجابي وارتفاع مستوى الخبرات الغير سارة ففي حال غياب التعزيز من منطلق التغذية الراجعة لضبط الذات التكيفي هناك ثلاث عمليات متداخلة ترتبط بعملية تنظيم الذات وهي مراقبة الذات، تقويم الذات، تعزيز الذات، ولهذا تم تصور أعراض الاكتئاب على أنها انعكاس للنقص والعجز في سلوك ضبط الذات وتوضح مدرسة التحليل النفسي إن الاكتئاب ينشأ من عدم احترام الشخص المكتئب للذات، إن مشكلة عدم احترام الذات تنشأ عندما يكون هناك تطرف لدى الافراد المعرضين للاكتئاب على مصادر الحب الخارجية والعطف والقبول، مما يشير إلى أن احترامهم غير منظم من الداخل وإنما من خلال مصادر خارجية ويكون هؤلاء شديدي التحسس بالأذى والإهمال مهما كان ضئيلا مما يؤدي إلى الاكتئاب.

(Wolman , 1977)

ولذلك تركز نظرية التحليل النفسي على الخسارة والاعتماد على الاستحسان الخارجي، ومن الواضح أن المنظرين قد قدموا تفسيرا منطقيا لبعض السلوك المرئي من الأشخاص المكتئبين ولكن من الصعب إثباتها.

ويرى ذو **النموذج المعرفي** (Atkinson, 1986) ، أن الموقف غير سار يستثير أبنية معرفية ترتبط بالهزيمة والحرمان وخبرات سلبية ولوما للذات تؤدي الى التأثيرات المرتبطة بها كالحزن والقلق والشعور بالوحدة واليأس وتناقص الأداء بشكل واضح. (عادل،2006)

بينما يرى كيندلر وآخرون **أصحاب النظرية الموقفية**(Situational perspective)، في العادة دليلا على تأثير الأحداث الصادمة في حدوث الاكتئاب إذ يدفع الاكتئاب بحد ذاته الاشخاص إلى استرجاع الأحداث السلبية (الفقدان والحرمان) أو تفسير الأحداث بصورة أكثر سلبية مما اعتادوا عليه فضلا عن ذلك فإن الأشخاص الذين يبدون ميلاً أو استعدادا للاكتئاب قد يميلون إلى التصرف بطريقة تتفق مع أحداث الحياة الصادمة. وضحت العلاقات الموجبة بين بداية الاكتئاب وأحداث الحياة الصادمة التي تحدث قبل الاكتئاب. (Gray, 2002)

ويرى أصحاب **المنظور الاجتماعي،** ريتشارد لازاروس وسوزان فولكمان أن الظروف الثقافية والاجتماعية على اختلاف أشكالها تؤدي دورا واضحا في تمهيد الطريق للعديد من الأفراد للإصابة بالاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب، فقد حملت الحضارة الحديثة بما فيها من تقدم ومدنية ومخترعات الكثير من الأعباء والمسؤوليات، فبعد أن كانت الحياة تسير بإيقاع لا يتطلب جهداً كبيراً من الإنسان، وكانت ضغوط الحياة تنحصر في تأمين الحاجات الإنسانية البسيطة. أصبح إيقاع الحياة السريع والركض وراء تأمين الحاجات غير المحدودة لا يسمح للإنسان بالتوقف والتأمل والتقييم، فإن الفجوة الهائلة بين القدرات التي يتمتع بها الإنسان وبين ما هو مطلوب إليه حتى يستطيع أن يجاري الحاجات غير المحدودة في هذا العصر، وقد تكون السبب في الاختلال النفسي للإنسان حين يجد نفسه عاجزاً عن التكيف ومطالباً ببذل المزيد من الجهد للوصول إلى أهداف متعددة ويصعب عليه في ظل قدراته المحدودة أن يحقق كل ما يريد ومن هنا يظل في حالة من الإحباط المستمر وفي حلقة مفرغة تؤدي في النهاية إلى الاكتئاب. (الشربيني،2001)

فالشخص المكتئب يمكن أن ينهمك بطرق سيئة التكيف في تعامله مع الحالات والمواقف الاجتماعية التي يمكن أن تقوده إلى مستويات عالية من الضغوط إذ إن من المرجح أن تؤدي الأحداث الحياتية الضاغطة إلى التعجيل بظهور الاكتئاب في غياب المساندة الاجتماعية وغالبا ما يصاب الفرد بالاكتئاب بعد أحداث الحياة والضغوط الشديدة التي يتعرض لها مباشرة او بعد مدة زمنية قليلة، ولعدم وجود مرونة في التعامل مع هذه المتغيرات يصاب الفرد بالاكتئاب. (القبانجي ،2003)

ويمكن لمثير الإرهاق؛ أي للأزمة الحياتية الحرجة، أن تكون حدثاً واقعياً كفقدان الاهتمام، انفصال عائلي، فشل دراسي، أو تكون حدثاً متخيلاً وهمياً كالقلق من فقدان عزيز، او توقع الانفصال. (رضوان، 2002).

2- الضبط الذاتي:

يعرِّف **ضبط الذات حسب** " **APA**"على أنه:

"عملية المراقبة المستمرة للتقدم نحو هدف ما، وتعديل السلوكيات بناءً على التقييم الذاتي، وإدارة المشتتات الداخلية أو الخارجية التي قد تعرقل التحكم في الذاتَ"

(APA.2020)

كما ويشير إلى قدرة الفرد على إدارة وتوجيه سلوكه وعواطفه وأفكاره لتحقيق أهداف محددة. يتضمن ذلك عمليات مثل التخطيط والمراقبة والتقييم الذاتي، والتي تساعد الفرد على التكيف مع التحديات البيئية والاجتماعية.

(Carver, C. S., &Scheier, M. F. 1982)

ويمكن تعريفه بشكل عام على أنه القدرة على إدارة المشاعر والأفكار والسلوكيات بشكل فعال لتحقيق الأهداف على المدى الطويل، بما في ذلك التحكم في الدوافع العفوية، وتأجيل الإشباع الفوري، والتكيف مع الظروف المتغيرة. يتضمن هذا المفهوم عمليات مثل مراقبة التقدم نحو الأهداف، وتعديل السلوكيات عند الحاجة، وإدارة العوامل الداخلية (مثل التوتر) والخارجية (مثل الضغوط الاجتماعية) التي قد تعيق النجاح.

2-1 . العوامل النفسية والاجتماعية

يُعتبر ضبط الذات (Self-Regulation) عملية نفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية والبيئية، حيث تشير الدراسات إلى أن التنشئة الأسرية تلعب دورًا رئيسيًا في تطوير القدرة على ضبط الذات، خاصةً عند تعزيز السلوكيات الإيجابية من خلال التعزيز الإيجابي.

(Bandura, 1991)

كما أن الضغوط البيئية، مثل الفقر أو العنف الأسري، قد تُضعف قدرة الفرد على التحكم في دوافعه.

(Mischel et al., 1989)

2-2 . العوامل البيولوجية والعصبية

أظهرت الأبحاث أن ضبط الذات يرتبط بنشاط قشرة الفص الجبهي (Prefrontal Cortex)، المسؤولة عن الوظائف التنفيذية مثل التخطيط واتخاذ القرارات.

(Baumeister et al., 2007)

كما أن العوامل الوراثية قد تسهم في اختلاف القدرة على ضبط الذات بين الأفراد.

(Casey et al., 2011)

2-3 . العوامل المعرفية والانفعالية

تتأثر قدرة الفرد على ضبط الذات بأساليب التفكير، حيث يُظهر الأشخاص ذوو النمط المعرفي المرن قدرة أعلى على التحكم في انفعالاتهم.

(Gross, 2002)

كما أن استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات، مثل إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal)، يُعزز القدرة على ضبط الذات.

(Gross & John, 2003)

2-4 . العوامل البيئية والثقافية

تختلف مظاهر ضبط الذات عبر الثقافات، حيث تُشجع الثقافات الجماعية (مثل الثقافات الآسيوية) على ضبط الذات لصالح المجموعة، بينما تُركز الثقافات الفردية (مثل

الثقافات الغربية) أكثر على التحكم الفردي في الدوافع .(Markus &Kitayama, 1991) كما أن البيئات المدرسية التي تشجع على الانضباط الذاتي تُسهم في تعزيز هذه المهارة. (Duckworth&Seligman, 2005)

2-5- المظاهر السلوكية والعقلية لضبط الذات:

تتضمن المظاهر الرئيسية لضبط الذات ما يلي:

- **التحكم في الانفعالات** :القدرة على كبح الاستجابات الاندفاعية.

(Baumeister et al., 2007)

- **التخطيط طويل الأجل** :تأجيل الإشباع الفوري لتحقيق أهداف مستقبلية.

(Mischel et al., 1989)

- **التكيف مع الضغوط** :استخدام استراتيجيات فعالة للتعامل مع المواقف الصعبة.

(Gross, 2002)

- **الالتزام بالأهداف** :المثابرة في تحقيق الأهداف رغم العقبات.

(Duckworth et al., 2007)

2-6- النظريات الأساسية:

أ. **نظرية الضبط الذاتي**:(Carver &Scheier, 1982)

تركز هذه النظرية على كيفية مراقبة الأفراد لسلوكهم وتعديله لتحقيق الأهداف. تشمل هذه العملية حلقة التغذية الراجعة التي تساعد في تصحيح الانحرافات عن المسار المطلوب

ب. **نظرية تحديد الهدف**:(Locke & Latham, 1990)

تؤكد هذه النظرية على أهمية الأهداف الواضحة والصعبة في تحفيز الأداء. ضبط الذات يلعب دورًا رئيسيًا في الحفاظ على التركيز على هذه الأهداف وتحقيقها.

ج. نظرية القوة الذاتية:(Baumeister et al., 1998)

تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو مورد محدود يمكن استنفاده، مما يؤثر على قدرة الفرد على اتخاذ القرارات والتحكم في سلوكه. عندما يتم استنفاد هذا المورد، يصبح الفرد أقل قدرة على مقاومة الإغراءات أو التحكم في عواطفه.

2-7- ضبط الذات التكيفي.

ضبط الذات التكيفي (Adaptive Self-Regulation) هو القدرة على تعديل الاستراتيجيات السلوكية والعاطفية بناءً على متطلبات الموقف. يتضمن هذا المفهوم:

- **المرونة:** القدرة على التكيف مع التغيرات البيئية.
- **التعلم من التجارب:** استخدام الخبرات السابقة لتحسين الاستجابات المستقبلية.

(Gross, J. J. 1998)

- **إدارة الضغوط:** استخدام استراتيجيات فعالة للتعامل مع التوتر.

أ. العوامل المؤثرة في ضبط الذات التكيفي:

- **العوامل البيولوجية:** مثل وظائف الدماغ والهرمونات.
- **العوامل النفسية:** مثل الشخصية والدافعية.
- **العوامل البيئية:** مثل الدعم الاجتماعي والثقافة.

(Bandura, A. 1991)

ب. التطبيقات العملية لضبط الذات التكيفي:

- **في التعليم:** يمكن أن يساعد ضبط الذات التكيفي في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تعلم استراتيجيات إدارة الوقت والتركيز.

- **في الصحة النفسية:** يُستخدم ضبط الذات التكيفي في علاج الاكتئاب والقلق من خلال تعليم المرضى كيفية إدارة عواطفهم وسلوكياتهم.

- **في الرياضة:** يمكن أن يحسن ضبط الذات التكيفي الأداء الرياضي من خلال إدارة الضغوط والتركيز على الأهداف. (Zimmerman, B. J. 2000)

2-8- الفرق بين الضبط الذاتي والضبط الذاتي التكيفي:

يُعرَّف الضبط الذاتي على أنه القدرة على إدارة وتوجيه السلوك والانفعالات والأفكار بما يخدم تحقيق أهداف قصيرة أو طويلة المدى، من خلال عمليات مثل التخطيط، المراقبة الذاتية، وتعديل السلوك تبعًا للتغذية الراجعة.

(Carver & Scheier, 1982; APA, 2020).

أما الضبط الذاتي التكيفي (Adaptive Self-Regulation) فهو شكل أكثر مرونة وتطورًا من الضبط الذاتي، حيث يركز على قدرة الفرد على تعديل استراتيجياته أو أهدافه تبعًا للتغيرات البيئية أو الظروف الشخصية. فالضبط الذاتي التقليدي يُعنى بالتحكم الصارم والالتزام بالخطة الموضوعة، بينما الضبط التكيفي يشمل مرونة معرفية وانفعالية تمكّن الفرد من التعامل مع الفشل أو التغيرات المفاجئة بطريقة بناءة.

يُظهر الأفراد الذين يمتلكون ضبطًا ذاتيًا تكيفيًا قدرة على:

- إعادة التقييم المعرفي للمواقف الصعبة.
- تعديل الأهداف عند الضرورة دون الشعور بالفشل.
- استخدام استراتيجيات متعددة لتنظيم الانفعالات والتكيف.

(Bonanno et al., 2004; Tamir, 2009)

ويُعد هذا النوع من الضبط أكثر فاعلية في البيئات المتقلبة أو الضاغطة، حيث يتطلب النجاح مرونة مستمرة، وليس فقط الالتزام الصارم بالتحكم الذاتي.

8-3- العلاقة بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي:

8-3-1. نظرية ضبط الذات (Self-RegulationTheory)

- وفقًا لنظرية ضبط الذات فإن الأفراد الذين يتمتعون بقدرة عالية على ضبط الذات يكونون أكثر قدرة على إدارة مشاعرهم وسلوكياتهم في مواجهة الضغوطات. على العكس، فإن ضعف ضبط الذات يمكن أن يؤدي إلى استجابات عاطفية سلبية، مثل الاكتئاب

التفاعلي، خاصة عند التعرض لأحداث مرهقة.

(Baumeister &Heatherton, 1996)

8-3-2. نظرية التكيف المعرفي (Cognitive Adaptation Theory):

- تشير هذه النظرية إلى أن الأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات تكيفية فعالة،(مثل إعادة تقييم المواقف السلبية)، يكونون أقل عرضة للاكتئاب التفاعلي ضبط الذات التكيفي يساعد في إدارة المشاعر السلبية وتحويلها إلى استجابات أكثر إيجابية.

8-3-3. العلاقة بين ضبط الذات والاكتئاب:

- أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في ضبط الذات يكونون أكثر عرضة لتطوير أعراض الاكتئاب، خاصة عند التعرض لضغوطات حياتية. ضبط الذات التكيفي يعمل كعامل وقائي ضد الاكتئاب التفاعلي من خلال تعزيز القدرة على إدارة المشاعر السلبية.(Joormann, J., & Stanton, C. H. 2016)

الفصل الثاني:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- المنهج:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياسي الاكتئاب التفاعلي المستخدم في دراسة بشرى أحمد جاسم والضبط الذاتي التكيفي المستخدم في دراسة رقية سلامة و أمال بروبة وتحليل نتائجها، ودراسة العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي لدى الطالب الجامعي.

2- الدراسة الاستطلاعية:

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.

هدفت الدراسة الاستطلاعية الى:

- اختيار أدوات الدراسة.
- التعرف على ميدان الدراسة و تذليل الصعوبات المحتملة.
- حساب الخصائص السيكومترية للأدوات.

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- تم إجراء مقابلات مع الطلبة بغرض التعرف على ميدانية الدراسة وإمكانية تطبيق الأدوات.

- التعرف على عدد المقاييس والاختبارات والأدوات التي تناسب متغيرات الدراسة الاستطلاعية، وقد تم اختيار مقياس الاكتئاب التفاعلي لبشرى أحمد جاسم، ومقياس الضبط الذات التكيفي لرقية سلامة وآمال بوروبة.

ولحساب الخصائص السيكومترية للأداتين تم تطبيقهما على عيينة من الطلبة قدرها 15 طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وقد تبين أن الاستبيانين يتمتعان بمواصفات الأداة الجيدة من خلال درجات الصدق والثبات الكافية، وهو مايسمح باستخدامها في الدراسة الاساسية، والجداول التالية توضح ذلك.

2-3- الخصائص السيكو مترية للمقياسين:

2-3-1- مقياس الاكتئاب التفاعلي:

اعتدالية التوزيع

جدول(1): يمثل قيمة مستوى الدلالة في اختباري كلموغروف سميرنوف وشابيرو ويلك لمقياس الاكتئاب التفاعلي:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
درجة الاكتئاب التفاعلي	.171	15	.200*	.950	15	.526

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

بما أن قيمة مستوى الدلالة في اختباري كلموغروف سميرنوف وشابيرو ويلك (0.200، 0.526) أكبر من 0.05 فإن توزيع درجات أفراد العينة اعتدالي.

أ. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

تم استخدام اختبار لعينتين مستقلتين متجانستين.

جدول رقم(2): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مقياس الضبط الذاتي.

المتغير	الدرجات	المتوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الاكتئاب التفاعلي	العليا 05	35.400	8.033	0.000	دالة
	الدنيا 05	39.800			

- بالنظر إلى قيمة ت (8.033) ومستوى دلالتها (0.000) فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب التفاعلي بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا، وهو ما يدلل على قدرة الأداة على التمييز بين درجات الاختبار، وهو مؤشر على صدق الأداة.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية

جدول(3): يمثل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (الاتساق بين نصفي الاختبار)

المتغير	العينة	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	سبيرمان براون	الدلالة
الاكتئاب التفاعلي	15	60	0.627	0.771	دال

إن قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.627)، وكذا القيمة المصححة لسبيرمان براون (0.771) كافيتان وتؤشران على تمتع الأداة بدرجة كافية من الثبات.

2-3-2- مقياس ضبط الذات التكيفي:

إعتدالية التوزيع

جدول(4): قيمة مستوى الدلالة في اختباري كلموغروف سميرنوف وشابيرو ويلك لضبط الذات التكيفي:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
درجات الضبط التكيفي	.248	10	.081	.893	10	.184

a. Lilliefors Significance Correction

بما أن قيمة مستوى الدلالة في اختباري كلموغروف سميرنوف وشابيرو ويلك (0.081، 0.184) أكبر من 0.05 فإن توزيع درجات أفراد العينة اعتدالي.

- **الصدق التمييزي(المقارنة الطرفية):**

تم استخدام اختبار لعينتين مستقلتين متجانستين

جدول (5): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مقياس الضبط الذاتي.

المتغير	الدرجات	المتوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الضبط الذاتي التكيفي	العليا 05	48.00	8.510	0.000	دالة
	الدنيا 05	36.20			

بالنظر إلى قيمة ت (8.510) ومستوى دلالتها (0.000) فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية 0في درجة الضبط الذاتي بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا، وهو ما يدلل على قدرة الأداة على التمييز بين درجات الاختبار، وهو مؤشر على صدق الأداة.

- **الثبات بطريقة التجزئة النصفية:**

جدول (6): يمثل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (الاتساق بين نصفي الاختبار)

المتغير	العينة	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	سبيرمان براون	الدلالة
الضبط الذاتي التكيفي	15	60	0.57	0.72	دالة

2-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

1-تم ضبط عينة الدراسة الأساسية المقدرة بطريقة عشوائية من قسم السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس حيث قدرت العينة ب 86 طالب وطالبة .

2- تم اختيار أداة الاكتئاب التفاعلي المستخدمة في دراسة بشرى أحمد جاسم و أداة الضبط الذاتي المستخدم في دراسة رقية سلامة و أمال بروبة.

3-حساب الخصائص السيكو مترية للمقياسين الصدق والثبات، حيث وجد أنهما يتمتعان بمواصفات الأداة الجيدة، الشيء الذي شجع على استخدامهما في الدراسة الأساسية.

3- الدراسة الاساسية:

3-1-حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تقتصر هذه الدراسة على فحص علاقة الاكتئاب التفاعلي بضبط الذات التكيفي لدى عينة من طلبة علم النفس ماستر (2). حيث تم التركيز على نوع محدد من الاكتئاب وهو الاكتئاب التفاعلي، دون التطرق إلى أنواع أخرى من الاضطرابات

النفسية. كما حُدد ضبط الذات التكيفي كالمتغير الرئيسي للدراسة، مع تجاهل أشكال أخرى من ضبط الذات. وبهذا، فإن الدراسة تركز على الفئة الجامعية فقط، مما يضبط نطاق البحث ويحدد مجال تطبيق نتائجه في الإطار الجامعي دون تعميمها على فئات أخرى.

- **الحدود الزمانية:** من 20 أفريل الى 3 جوان 2025.
- **الحدود المكانية:** كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس– جامعة محمد بوضياف– المسيلة.
- **الحدود البشرية:** عينة من طلبة علم النفس ماستر(2)، في مختلف التخصصات.

3-2- عينة الدراسة:

تكوّنت العينة الأساسية للدراسة من 86 طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. وقد جرى جمع البيانات خلال الفترة الممتدة من 20 أفريل إلى 3 جوان 2025، وذلك في إطار دراسة ميدانية تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي لدى الطلبة الجامعيين. وقد تم اعتماد أدوات قياس مقننة ومختبرة مسبقًا من حيث الصدق والثبات، لضمان دقة النتائج وموضوعيتها، مما يعزز من مصداقية الدراسة ويُضفي طابعًا علميًّا رصينًا على نتائجها.

3-3- وصف أدوات الدراسة:

مقياس الاكتئاب التفاعلي:

هو أداة صممتها الباحثة بشرى أحمد جاسم لقياس مظاهر الاكتئاب التفاعلي لدى طلبة جامعة الشارقة. يتكون المقياس من 23 فقرة موزعة على ثلاثة مجالات رئيسية هي:

1. **المظاهر المعرفية:** وتشمل التوقعات السلبية والفشل في التقدير الذاتي (8 فقرات).

2. الم**ظاهر النفسية:** وتتعلق بالمشاعر مثل الحزن وانعدام السعادة (9 فقرات).

3. **المظاهر الدافعية:** وتتمثل في ضعف الإرادة وعدم وجود حافز (6 فقرات).

جدول(7): طريقة تصحيح مقياس الاكتئاب التفاعلي:

بدائل الإجابة	نادرا	أحيانا	دائما
الدرجة	01	02	03

5-3 مقياس الضبط الذاتي:

يعرف المقياس بأنه أداة تم تطويرها لقياس درجة امتلاك اليافعين لمهارات الضبط الذاتي، والتي تشمل:

1. **المراقبة الذاتية** :(Self-Monitoring) قدرة الفرد على ملاحظة أفكاره، مشاعره، وسلوكياته وتسجيلها بهدف تعديل السلوك.

2. **التقييم الذاتي** :(Self-Evaluation) قدرة الفرد على تقييم سلوكياته الحالية مقارنة بأهدافه المرجوة.

3. **التعزيز الذاتي** :(Self-Reinforcement) قدرة الفرد على تحفيز نفسه أو معاقبتها بناءً على مدى تحقق الأهداف التي وضعها مسبقًا.

وقد تم بناء هذا المقياس خصيصًا للبيئة الجزائرية على يد الباحثتين رقية سلامة وآمال بوروبة، ويضم في صورته النهائية 30 بندًا موزعة على الأبعاد الثلاثة السابقة.

يُستخدم المقياس لقياس مدى قدرة اليافع على ضبط أفكاره، انفعالاته وسلوكياته استجابة للمواقف المختلفة، عبر أدوات معرفية وسلوكية تساعده في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

جدول (8): يمثل التصحيح لمقياس مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين :

بدائل الإجابة	ينطبق بشدة	ينطبق	محايد	لا ينطبق	لا ينطبق بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

ج. التعليمة وطريقة التصحيح:

التعليمة:

بغرض إجراء دراسة علمية حول مهارات الضبط الذاتي لدى اليافعين الجزائريين(مراهقين وشباب)، تم تصميم هذا المقياس الذي يقيس مدى امتلاكك لمهارات الضبط الذاتي التي تعرف على أنها:" مهارة وأسلوب تقوم من خلاله بالتحكم بسلوكك، أفكارك وانفعالاتك ذاتيا عن طريق استخدام استراتيجيات مختلفة."

لذا نرجو منكم الإجابة على العبارات بوضع علامة (+) أمام البديل الذي يمثل سلوكك، مع العلم أن جميع الأجوبة تستعمل لغرض البحث العلمي ومحاطة بكل سرية . هذا وتتم الإجابة على أبعاد المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي بالبدائل التالية: (ينطبق بشدة)، (ينطبق)، (محايد)، (لا ينطبق)، (لا ينطبق بشدة) أين تعطى الدرجات (5 ،4 ،3 ،2 ،1) _ على الترتيب للعبارات الموجبة وتعكس هذه الدرجات بالنسبة للعبارات السالبة، كما وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 30 – 150 والموزعة على خمسة مستويات.

4- الاساليب الاحصائية المستخدمة:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة الفروق في الصدق التمييزي، ولحساب درجة الاكتئاب، والضبط الذاتي.
- اختباري كلموغروف سميرنوف و شابيرو ويلك للتأكد من التوزيع الطبيعي للدرجات.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية والعلاقة الارتباطية.
- معامل ارتباط سيبرمان براون لتصحيح معامل ارتباط بيرسون في التجزئة النصفية.
- اختبار ت لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي.
- اختبار لعينة واحدة لحساب درجتي الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي.
- المتوسط النظري كمحك لحساب درجة الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي(المقارنة بينه وبين المتوسط الحسابي للعينة).

الفصل الثالث:

عرض وتحليل النتائج، مناقشتها وتفسيرها

1- عرض و تحليل النتائج:

1-1 نتائج الفرضية الأولى:

جدول(9): فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري الافراد العينة في درجة الاكتئاب التفاعلي:

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري
درجة الاكتئاب التفاعلي	86	37.32	3.52	42

يتضح من الجدول الوصفي أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري في درجة الاكتئاب التفاعلي، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة أم لا قمنا بتطبيق اختبار لعينة واحدة، وهو ما يبينه الجدول التالي:

جدول (10): دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدرجات الاكتئاب التفاعلي.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	قيمة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاكتئاب التفاعلي	86	37.32	42.00	12.317	0.000	دال

بما أن قيمة ت (21.197) ومستوى دلالتها (0.000)، وهي أصغر من 0.05 فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري في درجة الضبط لصالح المتوسط النظري وبفارق يتجاوز 4.68 وهو ما يدل على أن درجة الاكتئاب التفاعلي لدى عينة

الدراسة منخفضة ، وهو ما يؤكد رفض الفرضية المتضمنة أن درجة الاكتئاب التفاعلي عند الطلبة متوسطة.

1-2 نتائج الفرضية الثانية:

جدول(11): عرض وصفي لدرجة الضبط الذاتي التكيفي:

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري
درجة الضبط الذاتي التكيفي	86	104.85	6.50	90.00

يتضح من الجدول الوصفي أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري في درجة الضبط الذاتي، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة أم لا قمنا بتطبيق اختبار ت لعينة واحدة، وهو ما يبينه الجدول التالي:

جدول (12): دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدرجات الضبط الذاتي.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الضبط الذاتي التكيفي	86	104.85	90.00	21.197	0.000	دال

بما أن قيمة ت (21.197) ومستوى دلالتها (0.000)، وهي أصغر من 0.05 فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري في درجة الضبط لصالح المتوسط الحسابي وبفارق يتجاوز 14.85 وهو ما يدل على أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة

ضبط ذاتي عالية ، وهو مايؤكد صحة الفرضية المتضمنة أن درجة بط الذات التكيفي عالية عن الطلبة.

1-3 الفرضية الثالثة:

جدول(13): يوضح قيمة العلاقة بين المقياسين.

المتغير	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الاكتئاب التفاعلي	86	0.014	0.900	غير دال
الضبط الذاتي التكيفي	86			

انطلاقًا من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه، والتي تبين أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.014) وهو معامل ضعيف جدًا، وأن مستوى الدلالة بلغ (0.900) وهو أكبر بكثير من 0.05، فإن ذلك يشير لعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي لدى الطالب الجامعي وهو ما يؤكد رفض الفرضية التي تقول إن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي.

2- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:

.1**الفرضية الأولى :** أشارت النتائج إلى أن مستوى الاكتئاب التفاعلي منخفض لدى طلبة الجامعة، وهو ما يتفق مع دراسة العتيبي (2018) التي بينت انخفاض الاكتئاب لدى بعض الفئات في بيئات تتوفر فيها عوامل الدعم، ويختلف عن دراسة الزهراني (2020) التي وجدت معدلات مرتفعة نتيجة الضغوط الحياتية والأسرية. التباين قد يُفسّر بالسياق الثقافي

والاجتماعي، إذ أن طلبة جامعة المسيلة ربما يتلقون دعمًا عائليًا أو جامعيًا يخفف من حدة الضغوط النفسية.

2. **الفرضية الثانية:** أظهرت النتائج أن مستوى الضبط الذاتي التكيفي مرتفع، وهو ما يتسق مع نتائج دراسة بن عمر (2019)، التي أبرزت قدرة تلاميذ الثانوي على ضبط ذواتهم في مواقف تعليمية، وأيضًا مع نظرية الضبط الذاتي لـBaumeister، التي تشير إلى أن الأفراد القادرين على تنظيم مشاعرهم وأفكارهم يحققون توازنًا انفعاليًا أفضل.

3. **الفرضية الثالثة:** لم تكشف الدراسة عن علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي التكيفي. هذا يتناقض مع دراسة بشرى جاسم (2018)، التي أشارت إلى علاقة بين الاكتئاب وفشل الوظائف النفسية كالتذكر والانتباه، كما أنه لا يتفق تمامًا مع التوقعات النظرية التي ربطت ضعف الضبط الذاتي بزيادة أعراض الاكتئاب. قد يُفسر ذلك بتدخل متغيرات وسيطة لم تُقاس في هذه الدراسة مثل: الصلابة النفسية، أو الدعم الاجتماعي، أو الثقافة الأسرية.

2- تفسير النتائج في ضوء التراث النظري:

بناءً على التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة المكونة من 86 طالبًا وطالبة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- كانت درجة الاكتئاب التفاعلي لدى الطلبة الجامعيين منخفضة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 37.32 مقارنةً بالمتوسط النظري البالغ 42.00.
- أظهر اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (قيمة ت = 12.317، مستوى الدلالة = 0.000)، مما يؤكد أن الاكتئاب التفاعلي لدى العينة كان أقل من المتوقع.
- التفسير :قد يعود ذلك إلى وجود بيئة جامعية داعمة أو وعي الطلبة بأساليب التكيف مع الضغوط.

- كانت درجة الضبط الذاتي التكيفي مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 104.85 مقارنةً بالمتوسط النظري البالغ 90.00.
- أظهر اختبار (ت) فروقًا دالة إحصائيًا (قيمة ت = 21.197، مستوى الدلالة = 0.000)، مما يدل على تمتع العينة بقدرة عالية على تنظيم الذات.
- التفسير :قد يعكس ذلك تأثير البرامج الأكاديمية أو الشخصية القوية للطلبة في إدارة الضغوط.
- لم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب التفاعلي والضبط الذاتي التكيفي (معامل الارتباط = 0.014، مستوى الدلالة = 0.900).
- التفسير :قد يشير هذا إلى أن العوامل المؤثرة في الاكتئاب التفاعلي تختلف عن تلك المرتبطة بالضبط الذاتي، أو أن العينة تمتلك مهارات تكيفية تخفف من تأثير الاكتئاب.
- ووفقًا لـ نظرية الضبط الذاتي(Carver & Scheier, 1982) ، فإن الأفراد الذين يمتلكون قدرات تنظيمية لأنفسهم يُظهرون مقاومة أكبر للضغوط وبالتالي لا يطورون استجابات اكتئابية بسهولة. هذا يفسر ارتفاع الضبط الذاتي لدى الطلبة.
- أما من منظور نظرية التكيف المعرفي(Taylor, 1983) ، فإن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجيات تكيف معرفية فعالة (مثل إعادة تقييم الأحداث) يكونون أقل عرضة للاكتئاب، مما يدعم النتائج الجزئية التي تفيد بانخفاض مستويات الاكتئاب لدى العينة.
- في المقابل، فإن نظرية العجز المتعلم(Seligman, 1975) ، التي تفترض أن الفشل المتكرر قد يؤدي إلى حالة من الاستسلام، لم تظهر فعاليتها التفسيرية هنا بسبب غياب علاقة واضحة بين المتغيرين.

- كما أن التحليل النفسي(Freud) ، يربط الاكتئاب بفقدان رمزي أو واقعي وخلل في احترام الذات، وهي متغيرات لم يتم تناولها بشكل مباشر في الدراسة، مما يُضعف من أثره التفسيري في هذه الحالة.

4- لاستنتاج العام:

توصلت الدراسة إلى أن:

- مستوى الاكتئاب التفاعلي منخفض لدى الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة.
- مستوى الضبط الذاتي التكيفي مرتفع، مما يعكس قدرة جيدة لدى الطلبة على التعامل مع التحديات النفسية.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي في العينة المدروسة.

الاستنتاج الأبرز هو أن ضبط الذات المرتفع لا يُترجم بالضرورة إلى انخفاض في الاكتئاب التفاعلي بطريقة مباشرة، ما يشير إلى تدخل عوامل وسيطة أو أن العلاقة بين المتغيرين أكثر تعقيدًا مما افترضته الدراسة.

5- توصيات الدراسة ومقترحاتها:

5-1- التوصيات: في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

1. ضرورة تعزيز مهارات الضبط الذاتي لدى الطلبة من خلال إدراجها ضمن البرامج الجامعية النفسية والتربوية.، وكذا تفعيل خدمات المساعدة النفسية داخل الجامعة.
2. إنشاء برامج دعم نفسي جامعي تساعد على الكشف المبكر والتعامل الفعال مع حالات الاكتئاب التفاعلي.
3. دمج مهارات التكيف الإيجابي في المناهج الموجهة لطلبة علم النفس وعلوم التربية.

4. دعم البحث في أثر العوامل الوسيطة (مثل الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي) في العلاقة بين الاكتئاب وضبط الذات.

5-2- **المقترحات:** في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

1. إجراء دراسات طولية لرصد التغيرات في ضبط الذات والاكتئاب التفاعلي عبر السنوات الجامعية.

2. توسيع نطاق البحث ليشمل جامعات مختلفة ومناطق متعددة في الجزائر لتعميم النتائج.

خاتمة

خاتمـــــــــة:

في ضوء النتائج المتوصَّل إليها من خلال هذه الدراسة، التي سعت إلى الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي لدى طلبة الجامعة، يمكن القول بأن الدراسة قد وفَّقت إلى حد كبير في تحقيق أهدافها، حيث أبرزت أن مستوى الاكتئاب التفاعلي لدى الطلبة الجامعيين منخفض، في حين أن مستوى ضبط الذات التكيفي مرتفع، ما يدل على أن عينة الدراسة تتمتع بقدرات جيدة في التكيف مع الضغوط النفسية والأكاديمية، وهو ما يمكن أن يُعزى إلى وعيهم الذاتي، أو توافر بعض الموارد النفسية والاجتماعية في البيئة الجامعية.

كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب التفاعلي وضبط الذات التكيفي، مما يشير إلى أن هذين المتغيرين قد يتأثران بعوامل أخرى غير مدروسة في هذا البحث، وهو ما يدعو إلى توسيع مجال الدراسة مستقبلًا لتشمل متغيرات وسيطة كالدعم الاجتماعي، والمرونة النفسية، ومستوى الوعي الانفعالي.

وتأسيسًا على ما سبق، فإن هذه الدراسة تُعدّ مساهمة علمية متواضعة في مجال علم النفس العيادي، من خلال تسليط الضوء على متغيرات نفسية حساسة تؤثر في حياة الطالب الجامعي، وتُوصي بضرورة إدراج برامج إرشادية تعزز مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلبة، وتدريبهم على استراتيجيات التكيف الإيجابي مع الضغوط، بما يُسهم في تحسين مستوى صحتهم النفسية وجودة حياتهم الجامعية.

وبالرغم من أهمية النتائج المتوصّل إليها، لا بد من الاعتراف ببعض القيود التي صاحبت هذه الدراسة، منها محدودية العينة وصغر حجمها، ما يجعل من الضروري توسيع نطاق الأبحاث مستقبلاً لتشمل عينات من جامعات ومناطق مختلفة، من أجل تعميم النتائج وتقديم صورة أكثر شمولًا وموضوعية.

وفي الأخير، نأمل أن تكون هذه الدراسة قد قدّمت إضافة علمية تُسهم في إثراء الحقل المعرفي المرتبط بالاكتئاب وضبط الذات، وتفتح آفاقًا جديدة أمام الباحثين المهتمين بهذا المجال.

قائمة المراجع

المـــــراجـع:

- العربـيـة:

- أبو حطب، فؤاد، & فهمي، محمد سيف الدين. (2003).علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق .القاهرة: دار النهضة العربية.
- البشري، أحمد جاسم. (2018). الاكتئاب التفاعلي لدى طلبة جامعة الشارقة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشارقة، الإمارات.
- بن درف، سمعين. (2023). الاكتئاب التفاعلي الناتج عن العنف المهني لدى الممرضين في مصالح الاستعجالات الطبية الجراحية (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة مستغانم، الجزائر.
- بن عمر، نسيمة. (2019). الضبط الذاتي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة قسنطينة 2، الجزائر.
- الزهراني، أحمد. (2020). الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية .مجلة البحوث النفسية، 15(1)، 67–45.
- الشربيني، محمد. (2001). الاكتئاب وأبعاده النفسية والاجتماعية .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العتيبي، ناصر. (2018). مستوى الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بالأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك سعود، السعودية.
- القبانجي، عبد الستار إبراهيم. (2003). علم النفس المرضي: الاضطرابات النفسية والعقلية .بغداد: دار القلم.
- الهاشمي، عبد القادر. (2005). علم النفس التطبيقي: مدخل إلى فهم السلوك الإنساني .عمان: دار الفكر الجامعي.

- رضوان، عبد الستار إبراهيم. (2002). الصحة النفسية: مفهومها، محدداتها، وأهميتها . القاهرة: عالم الكتب.
- رقية، سلامة، &أمال، بروبة. (2020). الضبط الذاتي التكيفي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة(مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- عبد مطر، شيماء. (2020). الضبط الذاتي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى لاعبي كرة القدم(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، العراق.
- عبد مطر، موفق صالح. (2022). ضبط الذات وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي الأسلحة الهوائية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، العراق.
- عادل، عبد الله محمد. (2006).(العلاج المعرفي السلوكي: أُسس وتطبيقات ص. 6). القاهرة: دار الرشاد للنشر والتوزيع.
- مذكرة تخرج ماستر في علم النفس إرشاد وتوجيه. (دون تاريخ .(دراسة ميدانية بثانوية عبد المجيد مزيان، المسيلة.
- مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة. (2022). المجلد 4، العدد 31، تموز.
- مجلة الوقاية والأرغونوميا. (2023). المجلد 17، العدد 1.
- دراسات، العلوم التربوية. (2018). المجلد 45، العدد 4، ملحق.
- مجلة العلوم النفسية .المجلد 12، العدد 3، الصفحات 45–67.

- **الأجنبية:**

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and
- *statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
- APA Dictionary of Psychology. (2020). Self-regulation
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin, 92*(1), 111–135. https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111
- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., ... & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(36), 14998–15003. https://doi.org/10.1073/pnas.1108561108
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*(12), 939–944. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x

- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 12–66). London: Hogarth Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy, 86*, 35–49. https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry, 156*(6), 837–841. https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.837
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*(4907), 933–938. https://doi.org/10.1126/science.2658056
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.

- World Health Organization. (2020). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates
- World Health Organization. (2021). *Depression fact sheet*.
- Yamanaka, A. (2003). Relation of mood states with types of typical cognitive failure in everyday life, a diary study. *Psycho Reports*, p.153.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2008). Updating the contents of working memory in depression: Interference from irrelevant negative material. Journal of Abnormal Psychology, 117(1), 182–192. https://doi.org/10.1037/0021-843X.117.1.182
- Eisenberg, N., Valiente, C., & Sulik, M. J. (2009). How the study of regulation can inform the study of coping. New Directions for Child and Adolescent Development, 124, 75–86. https://doi.org/10.1002/cd.244

الملاحق

الملاحـــــــــق:

مقياس الاكتئاب التفاعلي:

1	أشعر ببطيء التفكير والاستجابة	دائمًا	أحيانًا	نادرًا
2	أشعر بالضيق حيث يخيم الظلام			
3	أشعر بالإنهاك والتعب في معظم الاوقات			
4	أشعر ان المظهر الجذاب ينقصني			
5	لا املك الرغبة في المشاركة بالأنشطة الجامعية			
6	أشعر بالعجز في تحقيق اي شيء			
7	أرى ان الهموم تحاصرني من كل صوب			
8	لا يوجد شيء في الحياة يسعدني			
9	تغمرني الرغبة بالبكاء			
10	أتغيب عن الجامعة كلما سنحت الفرصة لي			
11	أشعر بان لا شيء يستحق في هذه الايام			
12	أشعر اني مشتت الانتباه			
13	تراودني الرغبة في ترك الجامعة			
14	أشعر بعدم قدرتي على مواصلة الدراسة			
15	ليس لي الرغبة في مصادقة الاخرين			
16	ترهقني الواجبات الدراسية			

17	أتردد في الاعتراض على درجتي في الامتحان			
18	تنقصني القدرة في مناقشة موضوع ما مع الاخرين			
19	أتوقع الفشل في دراستي			
20	أشعر اني فقدت فرصتي في النجاح			
21	أجد صعوبة في أداء الامتحان			
22	أعاني من الارق والنوم المتقطع			

مقياس ضبط الذات التكيفي:

الرقم	العبارات	ينطبق بشدة	ينطبق	محايد	لا ينطبق	لا ينطبق بشدة
.1	لا انتبه عندما أقضي فترات طويلة في ممارسة سلوكيات معينة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مشاهدة) التلفاز، ممارسة لعبة .(..معينة					
.2	أقيم نفسي من خلال ما حققته من أهداف لتعديل سلوكي					
.3	احدد نوع المكافأة المناسبة مع الهدف الذي وضعته لتعديل سلوكي					
.4	أقاوم المثيرات الخارجية بشكل جيد (إعلانات /المواقع الالكترونية .(....الانترنت، العاب الفيديو، المأكولات السريعة					
.5	أحرم نفسي من نشاطات مفضلة عندما لا التزم بما وضعته من أهداف .لضبط سلوكي					
.6	أسجل كل ما أشعر به بعد قيامي بسلوك غير ملائم في موقف معين .مباشرة					
.7	أقيم طبيعة الأهداف المحددة لتغير سلوكي					

.8	أشعر أني غير قادر على التحكم في ردود أفعالي تجاه مواقف مثير					
.9	أجد صعوبة في التخلص من العادات غير المرغوب بها.					
.10	أكافئ نفسي في كل مرة أقوم بها بسلوك صحيح بدل الخاطئ					
.11	أقيم سلوكي عندما أشعر أنه غير مرغوب فيه					
.12	أجد صعوبة في ضبط انفعالا					
.13	. املك القدرة على تنظيم أموري بشكل جيد					
.14	أعمل على تعديل السلوكيات التي أراها غير مناسبة					
.15	.لدي مرونة في التعامل مع المواقف المختلفة					
.16	أتحكم في أفكاري					
.17	.أسجل أفكاري عند قيامي بسلوك غير مرغوب فيه					
.18	أعاقب نفسي بعد تكراري لسلوك غير مرغوب فيه					
.19	أقارن سلوكياتي مع وضعته من أهداف لتعديلها					
.20	أفقد انتباهي بسهولة					
.21	أبرم إتفاق مع نفسي للتوقف عن ممارسة سلوك غير مناسب					
.22	لا أستطيع منع نفسي بالقيام بسلوك ما حتى ولو كان غير مناسب غير مناسب					

.23	أقوم بالثناء على نفسي كلما حققت هدفا وضعته لتخلي عن سلوك معين					
.24	ألتزم بما أضعه من أهداف في حياتي					
.25	أضع لنفسي مهلة لتعديل السلوك الغير مناسب					
.26	أندفع في سلوكياتي وقراراتي					
.27	أرفض السلوكيات والعادات الضارة(تدخين, شجارات , إفراط في الأكل..)					
.28	أضع أهداف إيجابية لتعديل سلوكياتي					
.29	أراقب سلوكياتي في مختلف المواقف					
.30	أقارن سلوكياتي السابقة مع الحالية, عند مواجهة موقف ما					

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
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): سلامة لقمان الصفة: طالب، أستاذ، باحث: طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 210228013 والصادرة بتاريخ: 2021/03/27

والمسجل بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بضغط الذات التكيف عند العالية - دراسة ميدانية بجامعة المسيلة.

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021/06/10

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

مسيلة في 2025/05/10

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
رقم الهاتف: 0355353054

إلى السيد: مدير جامعة محمد بوضياف - المسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج)

لطلبة: نايبة مباهت

الشعبة: علم النفس التخصص: عيادي

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح بو القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة:
الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بظهور الذات التكيفية لدى طلبة الجامعة المسيلة (دراسة ميدانية بجامعة المسيلة)

المشرف: د/ أحمد سعودي

1- اسم ولقب الطالب: سلامة نقماني رقم التسجيل: 202350710 09
2- اسم ولقب الطالب: / رقم التسجيل: /
3- اسم ولقب الطالب: / رقم التسجيل: /
4- اسم ولقب الطالب: / رقم التسجيل: /

في الفترة من 2025/05/18 إلى 2025/05/31

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

جامعة المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
رئيس القسم
علم النفس
د. محمد الكريم حليفاني

تم بحمد الله