



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة : علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

عنوان المذكرة :

مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس  
بجامعة محمد خيضر بسكرة  
-دراسة ميدانية على حالات من الطلبة بجامعة بسكرة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.

إشراف الأستاذ:

مسعود وفاء.

إعداد الطالبة:

سلمى لخذاري.

السنة الجامعية: 2020/2019

## الملخص بالعربية:

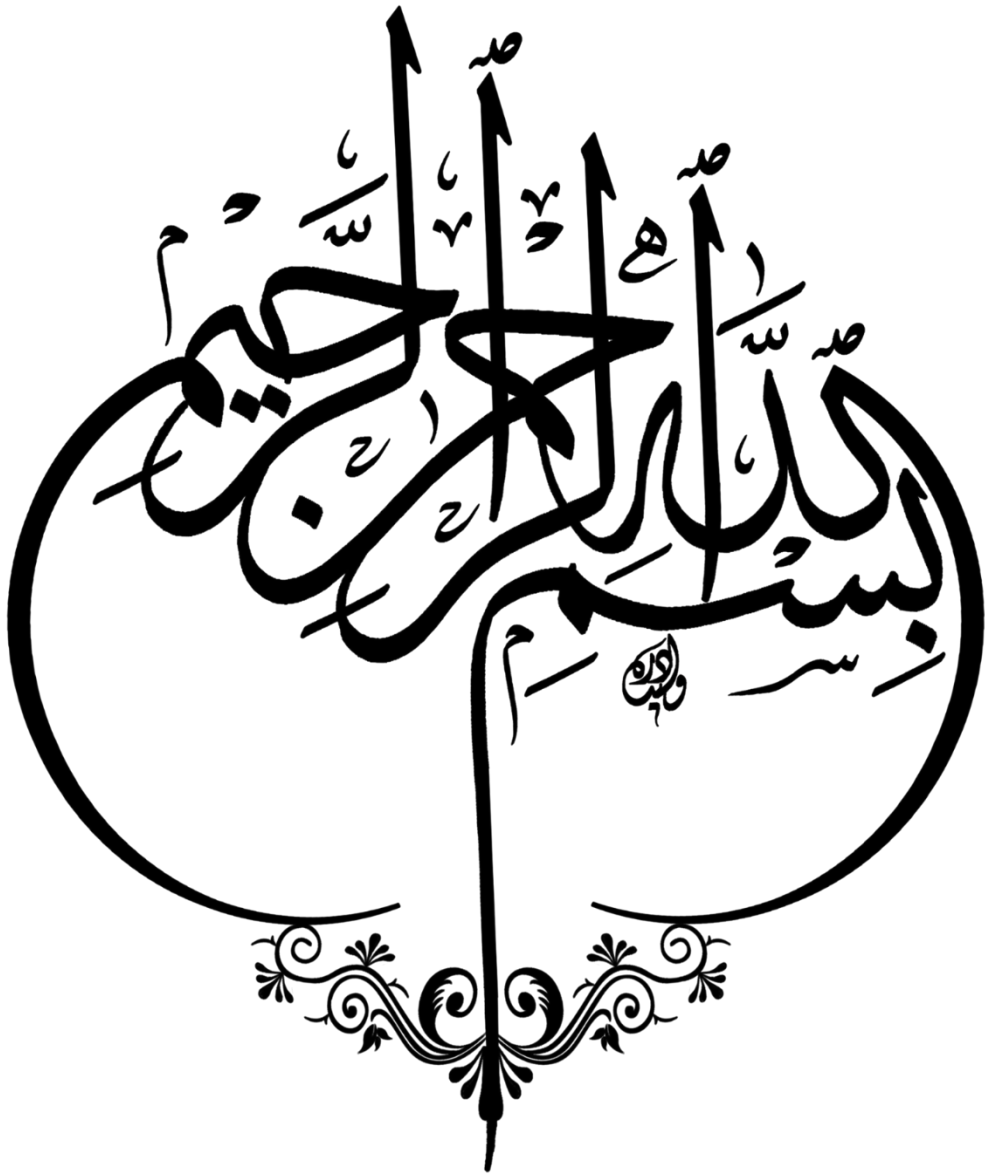
إستهدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الأجنبي وتتنوع الضغوط التي يعاني منها من ضغوط متعلقة بظروف إقامته وضغوط أكاديمية، وأبعاد الضغط النفسي والقلق لدى الطالب الأجنبي المتمدرس بالجامعة.

تناولت الباحثة في هذه الدراسة أربعة فصول، الفصل الأول عبارة عن فصل تمهيدي يتضمن العناصر الآتية : الإشكالية، تحديد المفاهيم وكذا أهمية وأهداف الدراسة والفرضيات والدراسات السابقة، أما الفصل الثاني فيحمل عنوان الضغط النفسي ويتضمن العناصر التالية: مفهوم الضغط، ومفهوم الضغط النفسي نظرياته، خصائصه، أنواعه ومصادره، أعراضه وآثاره وعناصره، أساليب مواجهته والعلاج، أما الفصل الثالث فيتضمن الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستخدم، عينة الدراسة، وأدوات الدراسة، أما الفصل الرابع وهو الفصل الأخير يضم عرض وتحليل نتائج الدراسة.

## الملخص بالفرنسية:

Cette étude visait à identifier la qualité du niveau de stress psychologique de l'étudiant étranger et la qualité des dimensions de stress psychologique et d'anxiété de l'étudiant étranger fréquentant l'université.

Dans cette étude, le chercheur a couvert 4 chapitres: Le premier chapitre est un chapitre introductif qui comprend les éléments suivants: la problématique, les concepts de définition ainsi que l'importance et les objectifs de l'étude, les hypothèses et les études antérieures. Quant au deuxième chapitre, il porte le titre de stress psychologique et comprend les éléments suivants: le concept, le concept de stress psychologique, ses théories, caractéristiques, types et sources, symptômes, effets et éléments, méthodes pour y faire face. Le troisième chapitre comprend l'étude exploratoire, la méthode utilisée, l'échantillon d'étude et les outils d'étude. Le quatrième chapitre, qui est le dernier, comprend la présentation et l'analyse des résultats de l'étude.



## شكر وتقدير:

الشكر لله كثيرا والحمد لله حمدا كثيرا إحترامي وتقديري الخالصين للأستاذة "مسعود وفاء" التي قامت على الإشراف على مذكرتي من بدايتها حتى نهايتها ،وقفا على فواصلها ونقاطها وإهتماما بمنهجيتها ومضمونها ،من شكل واجهتها إلى ملامحها . كما أتقدم بالشكر للجنة المناقشة لقبولهم مناقشة هذا البحث.

## إهداء:

إلى من غرس فيا الحب و العطاء ، إلى من علماني معنى الوفاء ،إلى أبي الغالي و أمي الغالية بارك الله في عمرهما و ألبسهما لباس الصحة و العافية . إلى كل أفراد عائلتي أختي حبيبتي سارة و إلى إخوتي الأعرء أسامة و يوسف . إلى من وجودهم يسعدني إلى أخوات لم تلهم أمي بل جمعتني بهم مواقف الحياة ،إلى أعز صديقاتي :خديجة و بثينة،مجدة وأمينة، نسيمة و مروة،نجلاء ومهى.

إلى كل من يحبهم قلبي و يغفل عن ذكرهم قلمي أهدي ثمرة جهدي.

# فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

مقدمة.....أب

## الجاناب النظرى للدراسة

### الفصل الأول: الإطار العام للبحث

1. الإشكالية..... 15
2. أهمية الدراسة..... 17
3. أهداف الدراسة..... 17
4. مصطلحات الدراسة..... 18
5. الدراسات السابقة..... 18

### الفصل الثانى: الضغط النفسى

تمهيد.

1. مفهوم الضغط..... 24
2. مفهوم الضغط النفسى..... 24
3. النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسى..... 25
4. خصائص الضغط النفسى..... 29
5. أنواع الضغط النفسى..... 30
6. مصادر الضغط النفسى..... 31
7. أعراض الضغط النفسى ومظاهرها..... 32
8. آثار الضغط النفسى..... 33
9. عناصر الضغوط النفسى..... 33
10. أساليب مواجهة الضغط النفسى..... 33
11. إدارة الضغط النفسى..... 34

## الجانِب التَطْبِيقِي للدراسة

### الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. الدراسة الإستطلاعية..... 42
2. منهج الدراسة..... 42
3. عينة الدراسة..... 44
4. مجالات الدراسة..... 44
5. أدوات جمع البيانات..... 44

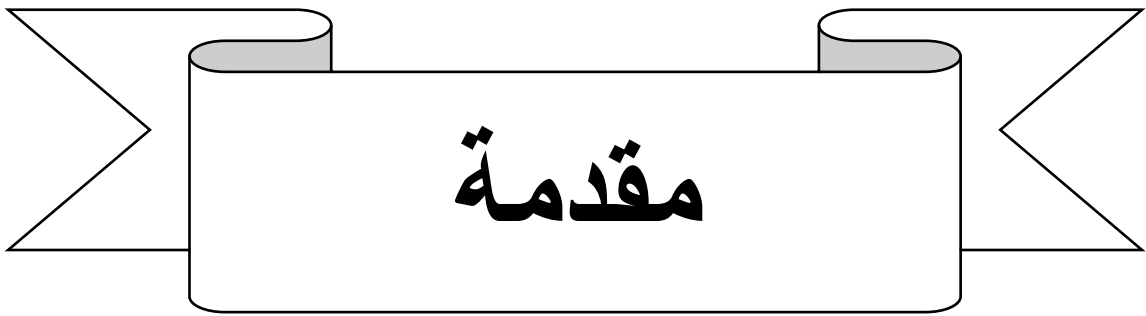
### الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج.

1. عرض حالات الدراسة..... 57
2. إستنتاج عام للحالات..... 60
3. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة..... 61
- الإقتراحات..... 62
- الخاتمة..... 67
- قائمة المراجع ..... 69
- الملاحق..... 77
- ملخص الدراسة..... 97



# الجانب النظري للدراسة





## مقدمة:

يشهد عصرنا الحالي تطورات علمية وتكنولوجية إنعكست بدورها على المجتمعات بالخصوص حياة على الأفراد بشكل إيجابي من جهة ومن جهة أخرى بشكل سلبي. حيث أفرزت إنعكاسات وتمثلت في الضغوط النفسية التي تعتبر مشكلة العصر الحالي، حيث تتطلب بدورها من الفرد التعامل والتعايش والخفض من حدتها.

فالإنسان يعيش حالياً في زمن التطور التكنولوجي والتغير السريع في شتى أنماط الحياة، فأصبح الآن يواجه صعوبات وعقبات لم تكن موجودة في الأجيال السابقة، فأصبح مطلوب منه في خضم هذا التغير السريع مواكبة ما يجري وأن يحقق التوافق والتوازن الداخلي ضمن الظروف حديثة العهد.

ويمتاز العصر الحالي بالتغير السريع الذي طرأ على العديد من الأوساط بما فيها الجامعة ، وهذا ما جعل الطالب الجامعي ملزماً بمواكبة تلك التغيرات، كونه عنصر فعال وجد مهم يؤثر ويتأثر بالمتغيرات، تغيرات على مستوى البيئة المدرسي، وتغيرات على مستوى الإقامة الجامعية، تغير الثقافات،...إلخ وإذ أن تلك الظروف الجديدة قد تولد لدى الطالب الجامعي نوعاً من الضغوط النفسية لكونه يحاول التوفيق بين متطلبات البيئة الجديدة وإمكانياته ومصادره النفسية المتاحة.

وبما أن الطالب الجامعي جزء من هذا المجتمع فإنه ليس بمعزل عن كل ذلك حيث يتعرض هؤلاء الطلبة لمستويات مختلفة من الضغوط والتوترات وهذا بسبب ما يمر به الطالب من مواقف وضغوط تولد وتسبب تراكم تكاليف ومتطلبات الحياة الجامعية خصوصاً الطلبة الأجانب تنعكس على أدائه وتحصيله الدراسي وقد يحد من قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته العلمية.

فالضغط يحدث عندما يشعر الفرد أن متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق قدرته على مواجهتها والتصدي لها.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا والذي يهدف إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة المقيم وذلك باختلاف الجنس والمستوى الدراسي وكذلك إختلاف الإختصاص.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم دراستنا إلى:

1. الجانب النظري: والذي يشمل فصلين.

### الفصل الأول:

وهو الفصل التمهيدي والذي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة، و تحديد فرضيات الدراسة، ثم أهمية الدراسة، وأهدافها، وبعدها تم التطرق إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا وأخيرا نجد الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث.

### الفصل الثاني:

وهو فصل خاص بمتغير الضغط النفسي حيث تضمن: مفهوم الضغط، مفهوم الضغوط النفسية، نماذج ونظرياته، أنواعه ومصادره، كما تم التطرق أيضا إلى أعراضه وآثاره، وأساليبه وعناصره ومن ثم التطرق إلى بعض أساليب التعامل مع الضغوط وأخيرا الضغوط النفسية.

2. الجانب الميداني: والذي تضمن فصلين:

### الفصل الثالث:

حيث تمحور حول الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بالدراسة الإستطلاعية تعريفها إلى الدراسة الأساسية والتي تحتوي بمنهج الدراسة ومجموعة البحث ومكان وزمان إجراء الدراسة والتعريف بأدوات الدراسة.

### الفصل الرابع:

وهو يضم عرض وتفسير ومناقشة وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الجداول المرفقة بدءا من الفرضية العامة للدراسة و الفرضيات الجزئية.

وفي الأخير تم تقديم بعض الإقتراحات و خاتمة للدراسة، قائمة المراجع والملاحق.

الفصلا الأول

الإطار العام للبحث

## الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

### 1. الإشكالية:

إن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف للإنسان ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من الحياة مع تقدم الحضارة والمدينة زادت المشاكل والضغوط التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وعامل سواء كان هذا رئيسيا أو مرؤوسا وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شافي أو علاج ناجح. (النادر وآخرون. 2014. ص192).

تعد الجامعة أحد معقل العلم، فهي المسؤولة عن إعداد طلبتها بمستوى العمر و ذلك بتزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعدهم في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل و التوافق النفسي، إذ أنها تلعب دورا كبيرا في التوافق الإجتماعي السليم وتعديل السلوك، فأصبح من واجب الجامعات النظر للظروف التي تحيط بالطلبة وخاصة الجدد في الكليات والمعاهد. (اليوسفي -2008-صفحة:2).

تختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد فبعد الإنتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية فحصول الطالب على شهادة البكالوريا والتحاقه بالجامعة يعد حدثا عظيما في حياته لما تحقق له الجامعة من فرص تعليم أحسن وإختياره لمشروعه المهني المستقبلي وبناءه فهذا يتطلب منه بذل جهد أكبر وإستمراره في التنافس وإعتماده على ذاته في بيئته الجديدة، فهذه قد تسبب له إحتياطات وصعوبات يواجهها في مساره خاصة إذا كان هذا الطالب يقطن في أحد الإقامات الجامعية ويغترب عن أهله وسكنه ومكانه ومنزله الذي إعتاد عليه منذ صغره لتحقيق طموحاته وآماله المستقبلية الدراسية.

وبالرغم من وجود بعض أساليب الوقاية والرعاية التي يتلقاها هؤلاء الطلبة إلا أن هذا لا يمنع من وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة منها المواقف الحياتية الضاغطة التي قد يتعرض لها الطلاب والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم. (صالح، 2013، ص18).

فبالتالي يكون محتاج إلى تحقيق التوافق داخل بيئته الجديدة، فالطلبة يعيشون في بيئات أسرية ودراسية وإجتماعية سريعة التغير، أفرزت العديد من الصعوبات التي شكلت ضغطا نفسيا عليهم .

وأشارت دراسات نيلي وباورن (pouren \Nelly 2001) إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يواجهونها في البيت و المدرسة و الجامعة فقد قسمت إلى قسمين الضغوط الأكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة و ضغوط إجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء و المساندة و المشاركة في الأنشطة. (حنصالي -2014-صفحة6)

ومما لا شك فيه فإن الصلابة النفسية تعد مصدرا هاما للطلاب الجامعي الجديد حيث تمكنه من مقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة أو تخفيضها و ذلك الحفاظ على الصحة النفسية و الجسمية مما تجعله يتقبل التغيرات الجديدة التي تصادفه و ينظر إليها على أنها نوع من التحدي و ليست تهديدات.

التحولات الاقتصادية أدت إلى سوء التكيف و هذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات إلا أن الطلبة الذين يدرسون خارج بلدانهم لم تتناولهم إلا القليل من الدراسات خاصة فيما يتعلق بالضغوط النفسية والشعور بالإغتراب جراء إختلاف العادات و التقاليد والأنظمة الإدارية والدراسة، ومشكلات عدم التوافق الإجتماعي

## الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

والأكاديمي والنفسي ....، خاصة البعد عن الأهل والعيش بمفردهم خارج ومن هنا رزت الحاجة إلى الخوض في دراسة تتعلق بهذه الفئة من الشباب الجامعيين والكشف عن الظروف التي يختبرونها ،ومدى وجودها . وهذا ما بينته بعض الدراسات منها : دراسة إبراهيم الحجار ودخان (2005)، والتي هدفت للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها:

أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة متوسطة ومعدل الصلابة النفسية مرتفع كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية وبينت علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.(نسرين عبد هارون ناصر وآخرون.2017. ص 22)، ودراسة البيروقدار(2011): والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية. في جامعة الموصل وعلاقتها في مستوى الصلابة النفسية لديهم وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات .

وبينت وجود فروق للدلالة الإحصائية في مستوى الضغط النفسي لصالح التخصص العلمي، وبينت أيضا وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع .(نسرين عبد هارون ناصر وآخرون .2017.ص23).

-دراسة الصبان(1999): هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تؤدي إلى الضغوط النفسية لعينة من الطلبة بكليات التربية بمدينة جدة . إشملت على أدوات إستبيان خصائص الشخصية وتم التوصل الى أن أعلى نسبة لدى الطلبة في المشكلات النفسية . وخلصت الدراسة إلى أن لهذه المشكلات دور في إزدياد نسبة الضغوط النفسية للطلبة والعكس صحيح. (خليفة نادية.2018.ص48).

وعلى ضوء هذه الدراسات وفي مختلف الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب الجامعي بصفة عامة والطالب الأجنبي المقيم بصفة خاصة خصوصا في وقتنا الحالي وواقعنا المعاش، وكذلك معرفة مدى تأثير الضغوط على المردود الدراسي ومستوى طموحاته.

فأردت أن أبحث في موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة الأجانب المقيمين بالإقامة الجامعية بسكرة. وعليه فإن الدراسة تسعى للإجابة على التساؤل التالي:

ما مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة؟

- تساؤلات الدراسة:

-ما طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة الأجانب الدارسين بجامعة بسكرة؟

-ما مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه الطالب الجامعي الأجنبي؟

## الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

### - فرضيات الدراسة:

#### الفرضيات الجزئية:

\_تتنوع الضغوط التي يعاني منها الطالب الجامعي الأجنبي من ضغوط متعلقة بظروف إقامته وضغوط أكاديمية.

\_يعاني الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

### 2. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في النقاط التالية:

\_ الميل الشخصي لدراسة الموضوع من جانب الفضول العلمي.

- محاولة التعرف على طبيعة الظروف التي يحددها الطلبة الأجانب الدارسين بالجامعات الجزائرية.

-إزدياد تأكيد الدراسات السابقة على دور الضغط النفسي كعامل مهدد للصحة النفسية والجسدية للأفراد وخاصة إذا ما يتعلق الأمر بالشباب الجامعيين المقيمين خارج بلدانهم .

-تركيز الدراسات السابقة الأروبية منها والمحلية على موضوع الضغط النفسي وأساليب مواجهته .

-و تكمن الأهمية أيضا في كون الدراسة الحالية من الدراسات القلائل التي تمثلت في دراسة الطلبة الأجانب بالجزائر .

-الكشف عن مستوى الضغوط التي يعاني منها الطلبة الجامعيين الأجانب.

-يمكن إعتبار الدراسة الحالة منطلق لدراسة أخرى مشابهة أكثر تفصيلا وعمقا.

\_ تنبع الدراسة في كونها تكشف مستوى الضغط بالنسبة للطلبة الأجانب.

\_تكمن أهمية الدراسة في كونها من الدراسات القلائل التي تمثلت في دراسة الطلبة الأجانب.

-ومن الممكن أن تصيف نتائج الدراسة بعض الجوانب الذي ينبغي مراعاتها عند التعرض للضغوط كالبحث عن أساليب مواجهة فعالة، ولاسيما عندما يتعرض الطالب لضغوط خارج المجتمع الذي نشأ فيه، والذي يؤثر بشكل بآخر في مجرى حياته.

### 3. أهداف الدراسة:

-التعرف على أهم المسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المقيم بجامعة محمد خيضر بسكرة .

\_الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس بجامعة محمد خيضر. بسكرة.

\_التعرف على مدى إنتشار ظاهرة الإغتراب لدى الطلبة الأجانب المتمدرسين والمقيمين بجامعة محمد خيضر بسكرة.

\_التعرف على مستوى عدم الشعور والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الأجانب المتمدرسين والمقيمين بجامعة محمد خيضر بسكرة.

## الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

### 4. مصطلحات الدراسة:

- مفهوم الضغط النفسي: هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنده حالة من إختلال التوازن وإضطرابات في السلوك. ( بطرس حافظ بطرس. 2008.ص 371).

- أما إبراهيم فيرى: أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة. ( عطا الله فؤاد الخالدي. 2008.ص 12).

- كما تشير كلمة الضغط النفسي إلى ضغوطات الحياة التي ترهق الفرد والتي تؤدي إلى ضرر إجتماعي - فيزيولوجي - نفسي، ويختبر الإنسان الضغط من خلال مشاعر مختلفة مختلفة مثل التوتر والغضب والإحباط والإكتئاب أو حتى الإثارة، حيث يؤثر كل ذلك على الفيزيولوجية الجسمية لدى الفرد ويخلق من حالة عدم التوازن الداخلي تعرفب ( homeostasis disequilibrium ) التي تضعف من قدرة الفرد على مقاومة المرض أو الإضطراب (عطا الله فؤاد الخالدي. 2008. ص 13).

-الضغط النفسي: يشير الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ،سواء بكليته أوجزاء منها ، و بدرجة تولد لديه إحساس بالتوتر أو تستويها في تكامل شخصيته (دايلي -2013-صفحة :31).

### -التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

يشير الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد تولد لديه إحساس بالتوتر و عدم التوازن ويتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة من خلال إستبيان الضغط النفسي.

**التعريف الإجرائي للطالب الجامعي:** نقصد به الطالب/الطالبة الذي التحق بجامعة محمد خيضر بسكرة - شتمة - بكليات مختلفة ويمثلون في فئة الطلبة في السنة " ليسانس - ماستر " وذلك في إطار النظام الجديد (LMD). للعام الدراسي (2020/2019).

### 5. الدراسات السابقة:

#### -الدراسات العربية:

1.دراسة بشرى علي -دمشق - 2008بعنوان مظاهر الإغتراب لدى الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية . هدفت إلى الكشف عن مدى إنتشار ظاهرة الإغتراب لدى الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية ،وأثر كل من متغير الجنس والحالة العائلية والمستوى الدراسي.ولتحقيق أهداف البحث تم تطبيق مقياس الإغتراب النفسي من إعداد الباحثة حيث ضم المقياس الأبعاد الآتية اللامعيارية ،العزلة الإجتماعية التمرد ،اللاهدف،التشيؤ ،العجز،اللامعنى و إغتراب الذات ،تم تطبيقه على عينة عدد أفرادها (70)طالب وطالبة تم إختيارهم بطريقة عشوائية وأسفرت الدراسة على ما يلي: عدم وجود فروق بين الإناث و الذكور على مقياس الإغتراب- . وجود فروق ظاهرة بين المتزوجين و غير المتزوجين على المقياس -وجود فروق



## الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

ذات دلالة إحصائية بالنسبة للشعور بالغبية . تغزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة الدكتوراه الأقل إغترابا

2\_دراسة أنور البرعاوي (2001) حول:الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير المصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل الضغط لديهم. تكونت هذه العينة 650 طالب وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة. \_كما استخدم الباحث استبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث.

أسفرت نتائج الدراسة عن:

.وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من بينها:الضغوط النفسية،الدراسة،الإنفعالية،البيئية،الشخصية،الإجتماعية،المالية،الأسرية. لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل الجنس ونوع الدراسة. بينما وجدت فروق في تقديرالطلبة لمصادر الضغوط النفسي تعزى لمستوى الدراسة ومكان الإقامة. (بخان والحجاز.2005.ص12)

3\_دراسة أحمد خزايلة وسالم علي الغرايبة2011 حول: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم بالسعودية،إضافة إلى التعرف على مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم،وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: \_توجد العديد من الضغوط النفسية والإجتماعية والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم. \_مستوى هذه الضغوط يتراوح بين 2,61 و 2,71 وهو مستوى مرتفع من الضغوط حسب الباحثان. \_العوامل الإجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطلاب. \_توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً للمستوى الدراسي وذلك لصالح الطلاب ذوي المستويات المنخفضة.

\_توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً كمتغير الكلية وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية. \_توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً كمتغير مكان الإقامة لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم.(أمانة صحراوي.بسمه عبايدية.2016.ص12)

كما أوصت الدراسة بضرورة قيام المسؤولين في الجامعة بوضع برامج إرشادية للطلبة لزيادة وعيهم بالضغوط النفسية وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

4\_دراسة الباحثة وفاء موسى بعنوان الإغتراب النفسي لدى طلبة جامعة دمشق وعلاقة مدى تحقيق حاجاتهم النفسية(2002)مكان الدراسة الميدانية بمدينة دمشق.

## الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

### أهداف الدراسة:

-الكشف عن وجود ظاهرة الإغتراب لدى طلبة جامعة دمشق وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية مثل: / العمر، الجنس، السنة الدراسية، الإختصاص./

-معرفة علاقة الشعور بالإغتراب بمدى تحقيق الحاجات النفسية للطلبة وفق المتغيرات السابقة. منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة: إتمدت الباحثة في دراستها الحالية على عدة مقاييس منها:

1. مقياس الإغتراب النفسي.

2. مقياس الحاجات النفسية.

عينة الدراسة: إقتصرت عينة الدراسة على 568 طالبا وطالبة من عدة كليات من جامعة دمشق ( الطب، هندسة مدنية، آداب، صحافة) من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية.

نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة على مايلي:

1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالإغتراب وذلك تبعا لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية بينما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغيري العمر والإختصاص حيث بينت أن كلا من الطلبة الأكثر سنا وطلبة الكليات العلمية أقل إغترابا من الطلبة الأصغر سنا وطلبة الكليات النظرية.

2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمستوى تحقيق الحاجات النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس أو متغير العمر أو متغير السنة الدراسية أو متغير الإختصاص.

3) توجد علاقة إرتباطية بين مستوى الشعور بالإغتراب ومستوى تحديد الحاجات النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس أو متغير العمر، أو متغير السنة الدراسية أو متغير الإختصاص.

5- دراسة سليمان بن إبراهيم الشاوي 2010: إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرحلة الجامعية في مدينة الرياض : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إستراتيجيات المواجهة التي إستخدمها طلاب المرحلة الجامعية وما علاقتها بالضغوط النفسية وتمت الدراسة على عينة 200 طالب من 3 جامعات للإمام محمد بن مسعود الإسلامية وجامعة الملك مسعود وجامعة الأمير سلطان الأصلية بمدينة الرياض وإستخدمت المتوسطات الحسابية وتوصلت النتائج التالية عند وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص والمستويات الدراسية .

6- توصلت دراسة (محمد أحمد رجال 1999): إلى تأكيد معاناة طلبة الجامعة من مشكلات عديدة وفي جميع المجالات كما أظهرت النتائج أن الذكور أكثر معاناة من الإناث فيما يتعلق بالمشكلات الإقتصادية والدراسية محمد أحمد رجال 1999. مشكلات الطلبة السودانيين في الجامعات العراقية وحاجاتهم الإرشادية.

7-دراسة الأميري(1998)حول:الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ومدى الفروق في الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات(الجنس/التخصص/المستوى).

## الفصل الأول: الإطار العام للبحث.

تكونت عينة الدراسة من 308 طالب وطالبة من طلاب جامعة تعز باليمن للمستوى الأول والرابع. استخدم الباحث الأداة التالية: مقياس الضغوط النفسية من إعداد العبادي 1995 بعد تكيفه على البيئة اليمنية.

ومن أهم نتائج الدراسة كانت:

- أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية.  
- كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعا لمتغير المستوى الدراسي. (أمانة صحراوي. بسمه عبايدية. 2016. ص14)

- وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعا لمتغير التخصص.  
8- دراسة كريمان عويضة منشار (1999) حول: الضغط النفسي وعلاقته بدافعي الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط لدى طلبة الجامعة وإلى معرفة علاقة كل دافعية الإنجاز و دافعية التواء بمستوى الضغط لديهم.

- تكونت عينة البحث من 351 طالب وطالبة من طلاب الجامعة.  
- وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: إختبار دافع الإنجاز للأطفال والراشدين وإختبار دافعية التواء وإستبانة الضغط النفسي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- أن طلاب الشعب الأدبية أكثر إحساسا بالضغط النفسي من طلاب الشعب العلمية.  
- كما أشارت أيضا إلى وجود فروق لصالح الطلاب ذوي المستوى المتوسط من الضغط النفسي في دافع الإنجاز. (أمانة صحراوي. بسمه عبايدية. 2016. ص14)

### الدراسات الأجنبية:

9- في دراسة سميث وآخرون **smith et -al (1996)**: بهدف معرفة العلاقة بين وضوح الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة مكونة من 175 من طلاب الجامعة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات الواضح، وأساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي ووجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة: الإنكار، التفكك العقلي والسلوك التفككي وإدمان الأدوية والكحول.

10- دراسة تباك وآخرون **ptacek- et-at (1992)**: وكان الهدف من الدراسة تحليل أساليب مواجهة الضغوط والفروق بين الجنسين وذلك على عينة تناولت (186) طالبا وطالبة بالجامعة طلب منهم كتابة تقارير يومية عن أكثر الضاغطة اليومية والمثيرة للمشقة النفسية ولقد أشفرت نتائج الدراسة عن أن الفروق الجنسية تتوافق مع التنبؤ بأن الذكور يواجهون الضغوط بطرق ذات تركز إنفعالي بالإضافة إلى ذلك فقد أشار كل من الذكور والإناث أن المواجهة التي تركز على المشكلة تعبر أكثر فعالية من المساندة الإجتماعية.

# الفصل الثاني

## الضغط النفسي

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

تمهيد:

الحياة التي يعيشها الفرد لا تخلو من الضغوطات، والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد، والتي بدورها تكون سببا في ظهور مشكلات إجتماعية ونفسية للأفراد في عدة مجالات. فهنا الفرد يقوم بدوره في مواجهة هذه الضغوط لكي يحقق الراحة النفسية والتكيف السليم مع بيئته خاصة في ظل العصر الحالي، الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة والمتلاحقة في شتى المجالات. فمن خلال ما سبق ذكره فلا تزال الضغوط النفسية إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المختصين في فروع علمية مختلفة وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى العناصر المتعلقة بالضغط النفسي، وذلك انطلاقاً من تعريف هذا المصطلح، النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي، خصائص الضغط النفسي، أنواعه، مصادره، أعراضه ومظاهره، وآثار الضغوط النفسية، عناصر الضغوط النفسية، والإشارة إلى أساليب مواجهة الضغط والعلاج.

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

### 1. مفهوم الضغط:

#### الضغط لغة:

لكلمة الضغط عدة معانٍ في اللغة العربية، فبالضغط ضغطاً أي غمرها بالشيء كحائطاً ونحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في مجال الإنسان فيبتعني الضيق والقهر، كما أنها تعني الزحمة والشدة. (النعاس. 2008. ص 27)

الضغط أو المشقة أو الإنعصاب يشير إلى الإجهاد أو ضغط أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام " هذا المفهوم مستعار من الفيزياء " وتستخدم كلمة ضغوط كترجمة لـ: stress وبديل لكل من إنعصاب وشدة وكرب وضائقة وإجهاد. (غانم. 2011. ص 65).

ويشار إلى الضغوط في علم النفس بالصعوبات المتعددة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل وتؤدي إلى تغيرات في التوازن النفسي. (النعاس. 2008. ص 28).

يعرف القرشي (1993) الضغط: بأنه " ما يتمثل في المواقف والأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية والتي لا يجد من طاقته النفسية والعضوية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها. (فايزة غازي. 2014. ص 10).

كما يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة . بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطاً مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية. (عبد الستار. 1998. ص 106).

وتعرف أيضاً بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وإن إستمرارها يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والإضطراب وسوء التوافق. (جمعة. 2007. ص 13).

فالضغوط هي الإستجابة غير المحددة للجسم لأي حاجة سواء إذا قام شيء إحداثها أو نتج عنه ظروف سارة أو غير سارة. (أنتوني دي باريل. 2011. ص 15).

### 2. مفهوم الضغط النفسي:

الضغط النفسي: عرفها عبد المعطي بأنها " المثيرات أو التغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الإختلال في السلوك أو الإختلال الوظيفي الذي يسبب المرض. وترتبط الإستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية إستمرار تلك الضغوط". (حامد السيد. 2018. ص 30).

كما يعرف الضغط النفسي بأنه " إستجابة طبيعية لتحد بدني أو عاطفي ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب والموارد التكيف، ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط النفسي يمثل الأوضاع التي تصبح فيها الأفراد قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم. وفي آخر المطاف يعانون إنهيار بدنيا ونفسيا.

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

(فايزة غاري.2014.ص9).

**تعريف آخر للضغوط النفسية بأنها :** حالة تتتاب الدافعية فتعيقه عن الوصول إلى تحقيق الكثير من الأمور التي يسعى لنيلها والظفر بها، وتتسبب في شلله فكريا وجسديا وتكون هذه الضغوط ذاتية تابعة من داخل مثل:

- عدم وضوح الهدف .
- الضغوط الوهمية.

ضغوط خارجية من المحيط الخارجي مثل:

\_ الزوجة، العمل، كثرة التكاليف.(عوض بن محمد مرضاح.ص8. د س).

ويستند التعريف التالي على تحليل شامل لطبيعة الضغط الذي يواجه المعلم. هذا التعريف قدمه kyriakon and suteliffe عام 1978 ومنذ ذلك الحين تم استخدامه بشكل واسع .  
أولا: يفضل بعضهم استخدام كلمة الضغط للدلالة على الضغوطات والمتطلبات التي تواجه الإنسان واستخدام كلمة القيود للدلالة على رد فعله إتجاه ذلك الوضع.  
ثانيا: يستخدم بعض الكتاب كلمة الضغط للإشارة إلى مستوى التحدي الذي يواجه الفرد سواء كان هذا التحدي سلبيا أو إيجابيا.

ثالثا: يستخدم الضغط للإشارة إلى عدم القدرة على موائمة بين المتطلبات التي تفرض على الشخص وبين قدرته لتحقيق هذه المتطلبات.(chris kyriakon .2008.p 23-24)

### 3. النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي:

#### 1.3- النماذج المفسرة للضغط النفسي:

##### 1.1.3- النسق النظري لهانز سيلبي:

كان "هانز سيلبي" بحكم تخصصه كطبيب مماثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظرية "هانز سيلبي" من مسلمة ترباً أن الضغط متغير غير مستقر،

وهو استجابة لعاملضا غطيميز الشخص ويضعه علناً أساساً استجابته للبيئة الضاغطة،

وأنهنا كاستجاباً وأنماط معينة منا لإستجابات يمكننا الإستدلال منها علناً الشخصيقع تحت تأثير بيئيمزعج، ويعتبر سيلبي أن عارضالا ستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة علناً الكيانوالحياة.

وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط يرباً أنهذها المراحلتمثل مراحل التكيف العام.

**المرحلة الأولى :إستجابة الإنذار.**

وفيهذها المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع عفا الجسم، وبهذها الطريقة يزداننتاجالطاقة الباقصاهلمواجهة الحالة الطارئة، ومقاومة الضغوط، وإذا استمر التوترا ننتقل إلى المرحلة الثانية .

**المرحلة الثانية :المقاومة.**

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

إذا استمر الموقف والضاغطان مرحلة الانذار تتبعها مرحلة آخر بهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشمل هذه المرحلة أعراض الجسمية التي تحثها التعرض المستمر للمنبهات، والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض النفسية وما تتيه ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل التكيف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي، مما يحدث مزيداً من الخلفيات لافرازات الهرمونية المسببة في الاضطرابات العضوية.

### المرحلة الثالثة: الإنهاك والإعياء.

إذا طالت التعرض للضغوط لمدة أطول فانه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح جزءاً من التكيف بشكل كامل، في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد، وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من الأجهز بالطبوبي سير المرض نحو الموت بخص سريع (وليد السيد، عيسى سعد. 2008. ص 151).

### 2.1.3- نموذج الموائمة بين الفرد والبيئة:

حسب سعد الدوسري (2009): إقترح كل من فرانش وروجرز وكوب french/rogers et cobb هذا النموذج عام 1974 على أثر الدراسات التي أعدها معهد البحث الاجتماعي بجامعة منتجان ويشير هذا النموذج إلى وجود نوعين من عدم الموائمة بين الفرد والبيئة قد يكون لهما تأثير سلبي على صحة الفرد والرضا الوظيفي للعاملين وهما:

- عدم تطابق حاجات الفرد وتوقعاته مع مكافآت المنظمة أو الوظيفة التي يشغلها .
- عدم تطابق قدرات الفرد ومهاراتهم مع متطلبات الوظيفة أو العمل، ويترتب على ذلك الخلل حدوث الضغوط لدى الفرد في العمل.

ويشير النموذج إلى أن الموائمة بين الفرد والبيئة لا تكون مطلقة في جميع الحالات ، وإنما مرتبطة بتوفر شروط محددة يتعلق بعضها بطبيعة الأعمال التي يمارسها الفرد والكيفية التي يتم بها إنجاز تلك الأعمال والوقت المخصص لإنجازها. وبعضها مرتبط بالفرد ذاته من حيث خصائصه الشخصية أو الصحية وعليه فإن بؤرة هذا النموذج هي علاقة بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة ولما لديه من حافز على إكمالها . والإفتراض في هذا النموذج هو أن مشاعر الضغط لا بد أن تزداد عند إتساع الفجوة بين الفرد والبيئة. (نصر الدين. 2017. ص 69-70)

**3.1.3: نموذج كوبر (cooper):** أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول إستخدام بعض الأساليب للتوافق مع الموقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة من الزمن فإنها تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية والسكر ، والتهاب المفاصل بالإضافة إلى الآثار النفسية السلبية كالقلق والإكتئاب والتوتر وإنخفاض تقدير الذات.

### 4.1.3: نموذج المثير - الإستجابة لـ كابلان (caplan):



## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

الذي يؤكد على أن الفرد يستجيب للمواقف بآليات تكيف مكتسبة تظهر أو تنشط بواسطة مبادئ الإلتزان البدني، وإذا لم تتوفر مقاومة الفرد في التغلب على العمل الزائدة فإنه يشعر بحالة من الضغط. (وليد السيد، عيسى سعد. 2008. ص 154-155).

### 2.3: النظريات المفسرة للضغط النفسي:

#### 1.2.3 - نظريات التكيف:

تركز هذه النظريات على النموذج التفسيري الخاص بالقدرات النفسية للتكيف لدى الفرد. فحسب هذا النموذج يتوفر الإنسان على مخزون واسع ومرن من الموارد، التي تمكنه من مواجهة الضغط مما يجعله قادرا على الحفاظ على توازنه أمام الشروط البيئية المختلفة.

لكن ماهي تكلفة هذه التكيفات؟ وما هو ثمن التكيفات السريعة والتكيفات البعيدة المدى مع الشروط البيئية التي تتطور باستمرار؟ الواقع أن الإنسان الحديث وبفضل التكنولوجيا أصبح قادر على التكيف المتبادل مع العالم المادي، الأمر الذي أدى بمقاربة القدرات النفسية للتكيف من زاويتين : زاوية مستوى التكيف *niveaude làdaptation*، التي تستند على المعايير الإعتيادية للتعرض للمثيرات البيئية وزاوية الطريقة، التي يتكيف بها الفرد وتكلفة هذا التكيف، مستوى التكيف يبحث الفرد في مستوى متوسط من الآثار وتتميز هذه الآثار بمظاهر حسية واجتماعية تختلف في ثلاث أبعاد هي: شدتها (*intensité*) وتنوعها (*diversité*) ونمط بنيتها (*structuration*)، ويعني هذا أن استجابات الفرد على مثير معين ترتبط بمستوى الإثارة المتعود عليها .

هذه الزاوية من مستوى التكيف تأخذ كمرجع لها المتغيرات البين فردية لإدراك الضغط والإستجابة له. فالمعايير التي يحكم بها الفرد على مثيرات مادية ترتبط بالعلاقة بين المستوى الحالي للإثارة، وبين المستوى الذي إعتاد أن يتعرض له، بحيث يعتبر الأخير كنقطة مرجعية .

أما الزاوية التي يتكيف بها الفرد وتكلفتها فتفترض أن للتكيف نتائج سلبية أيضا بحيث أن الجهود التي يقوم بها الفرد في عملية التكيف ، تصاحبها تكلفة نفسية وفيزيولوجية لا يستهان بها وقد لوحظ وجود سبل للتعميم لدى الأفراد كإستراتيجية لمواجهة ضغط معين بحيث تصبح طريقة إجرائية يستعملها الفرد حتى في غياب الضغط تنترجم التكلفة التراكمية للتكيف مع الضغط عند الفرد في حالة الإرهاق معرفي من إمكانيات التوافق مع الضغوط المقبلة . ( عبد الكريم. 2014. ص 71-72) .

2.2. نظرية القيود السلوكية : تشكل البيئة غير المرغوب فيها أو غير الملائمة عائقا يحد من سيطرة الفرد على المواقف والأحداث، ويمنعه من بلوغ الأحداث التي حددها لنفسه. فتبعا لهذه النظرية يمكن أن يكون هذا العائق واقعا كما يمكن أن ينتج عن إدراك الفرد له كعائق يمنعه من الوصول إلى هدفه المبتغى، الأمر الذي أدى به إلى الإنزعاج إلى إستجابات إنفعالية سلبية يهدف من ورائها السيطرة على المواقف.

نفسر هذه النظريات الضغط النفسي إنطلاقا من مفهومين:

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

أ. **المراقبة: controle:** عندما يقدر الفرد بأن سلوكه يسمح له ببلوغ الهدف المرجو فإنه يدرك الموقف بإعتباره قابلاً للمراقبة والتحكم فيه. لكنه إذا ما شعر بأنه لا يستطيع مراقبة الموقف المقصود أو السيطرة عليه فإن ذلك يؤدي إلى نتائج سلبية مثل نقصان في القدرات المعرفية وانخفاض الحافزية وتتحدد أنواع هذه المراقبة في المستويات الثلاثة التالية:

1. المراقبة المباشرة بحيث يستطيع الفرد تغيير شروط البيئة.

2. المراقبة المعرفية تختص بتقييم الموقف ومعرفة الضغط.

3. المراقبة عن طريق إتخاذ القرار وخاصة حينما يكون الفرد أمام إختبارات متعددة .

وبصفة عامة كلما شعر الفرد بأنه قادر على مراقبة الموقف، كلما كانت سلوكياته التكيفية ناجحة أما التعرض المزمن للضغوط البيئية غير المقابلة للمراقبة والتحكم ،فغالبا ما يؤدي إلى إحساس بالإكتئاب والعجز المكتسب الذي يعممه الفرد على مختلف المواقف والأوضاع المشابهة للموقف والوضعية الأصلية.

ب. **القابلية للتنبؤ previsible:** إن الضغط يؤدي إلى إيقاف (interrompre) سلوك أثناء وقوعه أو التدخل في سيره وتؤدي الضغوط التي لا يتنبأ الفرد بوقوعها إلى صعوبة التركيز على بعض المهمات. ويمكن أن تفسر القابلية للتنبؤ أيضا مفهوم المراقبة ، فالأحداث ذات الآثار الضارة وغير القابلة للتنبؤ عادة ما تكون صعبة التحكم. (عبد الكريم.2014.ص72-73).

**3.2.3: النظرية النفسية : (نظرية سبيلبرجر):** نظرية سبيلبرجر على أن القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، ولقد ميز بين نوعين من القلق، قلق الحالة وقلق السمة. كما إعتبر أن القلق شقين هما: أ. **الشق الأول:** هو القلق العصابي أوالقلق المزمن أوسمة القلق.

ب. **الشق الثاني:** ويسمى حالة القلق، أوالقلق الموضوعي ويرتبط سبيلبرجر في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط، لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يرتبط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة. ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين سببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده في علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط ، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا. كما إهتم كذلك في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة .

وحسب فاروق السيد عثمان (2001): يعتبر سبيلبرجر أن القلق عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط .

ومن خلال هذا الطرح تستنتج سكريفه مريم(2008) أنه : توجد علاقة وطيدة بين الضغط النفسي والقلق، حيث يعتبر الضغط ذلك الموقف الذي يعيشه الفرد ويتسبب في ظهور القلق .

كما يعتبر الشعور بالضغط من العوامل المهيأة لطريقة التعامل معه وأن إدراك الموقف الضاغط له أهمية بالغة في ذلك حيث توجد فروق فردية في هذا الجانب ويتميز كل فرد بخصائص معينة تؤثر على ماهية الضغوط النفسية وإدراكها بالنسبة للفرد، فالضغط لا يمثل ضغطا إلا إذا أدركه الفرد كذلك.

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

كما نلاحظ أن لسمة الشخصية دورا هاما في الضغوط النفسية وقد يختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذه الضغوط بحكم الاختلاف في السمات الشخصية وكذا الفروق الفردية والخصائص المعرفية. (نصر الدين.2017.ص 86-87).

### 4.2.3: النظرية المعرفية:

ومؤداها أن الفرد يتعض الى أحداث عديدة في حياته وما يدرکه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه بالإضافة إلى أن هذه الأحداث ذاتها فعلا تكون ضاغطة، فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد ومن تلك الآثار ما هو نفسي إذ ترتفع درجة القلق أو الإكتئاب وغيرهما من الإضطرابات النفسية، ومنها ما هو فيزيولوجي، فيرتفع معدل دقات القلب مع ضيق في التنفس وقد يواكب ذلك ألم في الأمعاء وهذه التغيرات الفيسيولوجية قد تتحول مع مرور الزمن وإستمرار إدراك الأحداث من أحداث ضاغطة لتصير بدايات أمراض شديدة تحتاج إلى أنواع مختلفة من العلاج . ولهذا نجد عددا من الأفراد قد يتعرضون لموقف واحد. ولكن استجاباتهم تتشكل تبعا لإدراكاتهم للحدث، فالفرد يبدأ بالشعور بالضغط الشديد وتبعا لنوع إدراكات ترتفع درجة الضغوط النفسية على الفرد وتؤثر عليه نفسيا وفيسيولوجيا. (وليد السيد علي عيسى سعد.2008.ص.153-154).

### 4. خصائص الضغط النفسي:

لكل ظاهرة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وسيحاول الباحث إظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوط الأخرى من خلال تفاعلها مع الأفراد ومدى تأثيرها عليهم ، ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يلي :

1. **المادية:** فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فشانها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الإجتماعي والسياسي والإقتصادي كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها ومن خلال المعرفة الحسية وإستنباطها والشعور بوطأتها وتجسدها الواقعية .
2. **الإنتشار والعمومية:** بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فإن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني وإستعداداتهم النفسية والعقلية والمعرفية، إلا أن هناك شروط عندما تتوافر لابد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية وهنا لا فرق بين وآخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفيزيولوجية.
3. **تنوع النشأة:** تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغيير في الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت وأن الخبرات السارة

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

تتسبب ضغوطا ولكنها قليلة القدر. ( نائف علي أيبو.2019.ص 73 ). إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات السارة.

4. **الضغوط تتضمن دوافع إيجابية:** إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته إشتقاقا من هذه الضغوط ومن محاولة التغلب عليها بقدراته وإستعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف وإشباع الحاجات.

- كما إستخلص براون وموبيرج (broun and moberg) في أربعة خصائص هي:

1. أن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول. بمعنى أننا نستجيب لمثير واحد بمستويات متباينة من الضغط.

2. إن الضغط المدرك يربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.

3. أن الضغط محصلة لمدى أهمية الموقف وفقا للإدراكات الذاتية للفرد .

4. أن الضغط هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف معين. ( بومجان نادية.2016.ص 74).

### 5- أنواع الضغط النفسي:

-**الضغوط المفاجئة والعنيفة:** وتشمل الأحداث المفاجأة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل : الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجا لها. وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

-**الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل: وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

-**الضغوط البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل : الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الإزدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (نايف علي أيبو.2019.ص.79).

كما أن هناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية والتي حددها سيلبي (selye 1993):

- **الضغوط الإيجابية:** وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز وينمي الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال ويكونو مثارين عقليا وجسميا. (ثامر حسني.2014.ص18).
- **الضغوط السلبية:** هي التي تؤدي إلى التوتر وبالتالي تؤدي إلى الشعور بالتعاسة والإحباط، وعدم السرور أي عدم الإرتزان النفسي. (مثل فقدان مفاتيح المنزل والتأخر عن موعد هام.) (نبيلة أحمد.2010. ص28).

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

- **الضغط المرتفع:** ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.
- **الضغط المنخفض:** ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وإنعدام الإثارة والتحدي. (أحمد نايل، 2009، ص 29).

### 6- مصادر الضغط النفسي:

حدد كل من " لونج" و " يلمز" ومصادر الضغوط 1982 إلى ما يلي :

**الضغوط الفيزيولوجية:** تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة، البرودة، نقص الموارد الطبيعية، إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين.

**الضغوط الاجتماعية النفسية:** تنطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة وتسمى بالضغوط الأسرية وتتمثل في العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة ، الطلاق، تناقض القيم، صراع الأجيال، فقدان شخص عزيز أما الضغوط النفسية تتمثل في الإحاطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات ، القلق، الإكتئاب مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة. كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية.

**الضغوط المادية والإقتصادية:** تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل إستهلاك الأفراد.

**الضغوط المهنية:** هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل مثل : العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الزملاء في العمل ، ضغوط وقواعد وتشريعات العمل، وعدم الرضى الوظيفي.

**الضغوط المدرسية:** تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب، نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية ونظام الإمتحانات والتقويم والواجبات المدرسية. إضافة إلى إكتظاظ وإزدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الإستيعاب والفشل الدراسي لبعض التلاميذ، توتر العلاقات بين المدرسين والطلاب. (صليحة ساعي، 2018، ص 29-30).

**المشكلات الصحية:** تنشط الغدد وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص وبتزايد إطلاق الأدرينالين منها عندما نواجه تحديات أو حتى مشكلات صحية. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم، وهوشي، يحدث لدينا جميعا في المواقف الإنفعالية إن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، فبداية ظهور وتطور الأمراض النفسية تجئ إثر التعرض للتغيرات الحياتية كالفشل الدراسي أو وفاة أحد الأقارب أو توقع الانفصال عن الأسرة ، فالمرض يعتبر مصدر أساسا للضغط النفسي، ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للأمراض الخفيفة أو الشديدة في أوقات الأزمات أو أثناء الإمتحانات أو السفر. (عمر السهلي . 2015، ص18)

-بشكل عام كلما إزداد عدد الأحداث التي تطرأ على حياتنا في فترة زمنية محددة. لنقل عاما على سبيل المثال. وتعاضمت أهميتها، كلما عانينا من إستجابة ضغط أعنف على الصعيدين العاطفي والجسدي، علاوة

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

على ذلك ترتبط حدة إستجابة الضغط النفسي بأهمية الأحداث والتغيرات التي تطرأ على حياتنا. تذكر دائماً أن أحداثاً نعتقدها سعيدة كالزواج أو الولادة طفل جديد أو ربح مبلغ مالي مثلاً وأخرى تعيسة كخسارة وظيفة ما أو التعرض لحادث أو مرض أحد أفراد العائلة. (غريغ ويلكنسون. 2013. ص 13).

### 7. أعراض الضغط النفسية ومظاهره:

أشار "جون كاري" John Corpi إلى أن الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط بل إنه يحدث خلافاً في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ، فالتطورات التكنولوجية قد زادت من مشاغل الحياة اليومية وأعبائها وتضائل وقت الفراغ وإنحسر، حتى أننا نجد رجال الأعمال وهم على الشواطئ، ومرتدين ألبسة السباحة ومتشمسون وهم يحملون أجهزة الهواتف ويخططون للأعمال واللقاءات في اليوم التالي ولم يعد هناك وقت للراحة.

وإن هناك مظاهر وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية ومنها:

#### 1. المظاهر العضوية وهي متنوعة وأهمها:

- أ. توتر العضلات في الرقبة والظهر خاصة الإرتجاج والصداع التوتري وبرودة الأطراف.
- ب. جهاز الهضم : حموضة المعدة ، غثيان وغازات، وألم بطني تشنجي.
- ت. النوم: أرق، إستيقاظ مبكر، كواليس وأحلام مزعجة.
- ث. الألم: ألم في الظهر وفي الكتفين، وألم في الأسنان.
- ج. إضطرابات قلبية دورانية: تسرع القلب، ضربات غير منتظمة.
- ح. التنفس: عسر التنفس، الألم الصدري.
- خ. إضطرابات جنسية متنوعة.

#### 2. المظاهر النفسية ، وهي كثيرة منها:

الضيق والكآبة والحزن، وفقدان الإهتمام، وفرط التهيج، وفرط النشاط وعدم الإستقرار وفقدان الصبر و الغضب، وصعوبات الكلام والملل ، الخمول ، والتعب والإرهاك وضعف التركيز والتشويش الذهني، والسلبية، وعدم القدرة على إتخاذ القرارات. (بترس حافظ بترس. 2008. ص.374).

### 8. آثار الضغط النفسي:

من أهم الآثار المترتبة حول الضغوط النفسية :

**1.8: الآثار الفسيولوجية:** وتشمل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في إضطراب الجهاز الهضمي، إسهال الإمساك المزمن، إضطراب الجهاز النفسي، إرتفاع ضغط الدم، الصداع النفسي، إنتشار الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، التشنج العضلي، التهاب المفاصل الروماتيزمي،

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

إضطرابات الغذاء كفقدان الشهية أو الشره والبدانة والميل والتقيؤ والغثيان، ويضيف هيلجرو وكويك بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية، قرحة المعدة، ارتفاع نسبة الكلسترول.(عياش بن سمير العنزي.2004.ص23).

### 2.8: الآثار النفسية:

- سرعة الإنتشار والخوف والغضب.
- القلق والإحباط واليأس.
- الشعور بالعجز، فقدان الإستقرار النفسي.
- عدم القدرة على التحكم في الإنفعالات والسلوك.
- إنخفاض تقدير الذات.
- فقدان الثقة بالنفس.
- توهّم المرض والإحساس بالألم.
- النظرة المتشائمة ( السوداوية) للحياة. (جبالي صباح.2012. ص 70).

### 9. عناصر الضغط النفسي:

هناك ميل مشترك بين تعريفات الضغط النفسي، لإعتبار أن الضغط النفسي يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي كالآتي:

- أ. **عنصر المثير:** " القوة الضاغطة " : يشمل متطلبات موقفية، تحتاج إلى تكيف فردي معها، قد تأتي من الفرد، أو من المنظمة أو البيئة، مثال ذلك: عبء العمل، الصراع... إلخ.
- ب. **عنصر الإستجابة:** يتكون من ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغوط مثل: الإحباط والقلق.
- ت. **عنصر التفاعل:** يكون بين المثير والفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد، وتقييمه لطبيعة الضغط و ديناميكياتها وآثارها، ولقدرته على التعامل معها ، والسيطرة عليها وإحتوائها.(ناحية دابلي.2012.ص55).

### 10. أساليب مواجهة الضغط النفسي:

أشار الباحثون إلى أن ظاهرة الضغط النفسي من ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وبذلك فهو في حاجة إلى عملية موائمة مستمرة بين تكوينه النفسي والظروف الخارجية سواء بتغيير ما في نفسه أو بمحاولة تغيير البيئة من حوله، فإما أن يحقق الفرد لنفسه التوافق عن طريق بعض التغيرات النفسية والإجتماعية التي يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية كالمساندة الإجتماعية وإما أن تتزايد الضغوط النفسية عليه ويشعر بالإحباط والخبرات المؤلمة التي تؤدي إلى الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية.

حيث يميز " لازاروس " بين نوعين أساسيين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

#### 1.10: المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

يسعى الفرد فيها إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو إستبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، إذ أن الفرد الذي يصيبه الإنزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث إليه ويشرح له موقفه، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي :

❖ البحث عن معلومات أو طلب النصيحة.

❖ إتخاذ إجراء أو حل للمشكلة.

❖ تطوير مكافآت أو إشاعات بديلة.

### 2.10: المواجهة السلبية أو المتمركزة على الإنفعال المصاحب:

وتعني التعامل مع الإنفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والإحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره، وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ( مواجهة مرض مفضي إلى الموت) ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع هي:

التنظيم الإنفعالي كضبط الإنفعالات وعدم الإنشغال بالإنفعالات المتصارعة.

التقبل المذعن كالإنتظار بعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ أو تقبل الموقف كما هو.

التفريغ الإنفعالي مثل البكاء والإنغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج.

(رضوان إبراهيم يوناب، 2013، ص.47-48).

### 11. إدارة الضغط النفسي:

إن الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته وإنما الأفكار والإعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضرا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار الغير منطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الإستجابة الإنفعالية أو السلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

**إيقاف الأفكار السلبية:** إذ ينبغي تغيير الأفكار والإعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بطريقة مناسبة. (ثامري السعيد، 2019، ص. 43).

**إدارة الذات :** هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم وخفض إستجابة القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات كأن يكون لدى الفرد سجل فيه المواقف و الأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم ويتم هذا عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك فهل السلوك يحقق الهدف أم لا وبعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الإستجابة المطلوبة.



## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

**أحاديث الذات :** تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا إستطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية فالتفكير الإيجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة.

**التخيل أو التصور البصري:** يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالإسترخاء وهكذا يستطيع التدرج على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط .

**حل المشكلات :** يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصدها ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات الفرد وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ والتدريب على حل المشكلات ينوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليتته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في الموقف الضاغطة.(ثامري السعيد.2019.ص 44).

**2.11: العلاجات الفيزيائية:** كالعلاج بالماء أو بالتدليك، فإستخدام الماء بجميع الصور وفي درجات حرارة مختلفة كالحمامات ودوش الماء، أو البحار...تعطي كلها أحسن النتائج، وقد تطور أسلوب العلاج العلمي بالماء كثيرا فتنبيه الأعصاب السطحية للجلد بواسطة دوشات الماء له تأثير مباشر وعام على الجهاز العصبي المركزي. وهذا الأسلوب سهل التطبيق وبإمكانه إزالة حالة الإعياء والإجهاد في بدايته أو يؤخر ظهوره.( بوبكر عائشة.2007.ص.52).

**3.11: النشاط البدني:** أوضح " جوزيف كنيدي" أن التمارين الرياضية مهما كانت بسيطة أو معقدة ليست مجرد تنمية عضلات وحسب بل هناك أهم من ذلك بكثير وهو الرضا النفسي الذي ينبعث من شعور الفرد بأن الآلة الإنسانية تؤدي وظائفها بمهارة ويتوجب ونجاح لذلك فإن مجرد وقفة قصيرة بعد كل نصف ساعة من العمل الفكري المجهد. ينهض فيها الفرد ويسير في الحجرة مع قيامه بحركات تنفسية عميقة أو شد جسمه على الكرسي مع الإنحناء على الظهر والتنفس بعمق، يتضمن ذلك زيادة في إمكانيات العمل الفكري وإنتاجه بشكل ملموس.( بوبكر عائشة.2007.ص.53).

**4.11: العلاج الكيميائي:** من أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

أ. مضادات القلق: تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها مميزات من ناحية

المفعول وهذه المميزات هي:

\_ خاصية مضادة للقلق.

\_خاصية منومة.

\_ خاصية منشطة للنعاس.

\_ خاصية مضادة للإرتعاش.

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

\_ خاصية تحقق إسترخاء العضلات.

ب: المهدئات: تستعمل كآلية مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص من هذه المواد « Méprobamate » و Benzodiazipine .

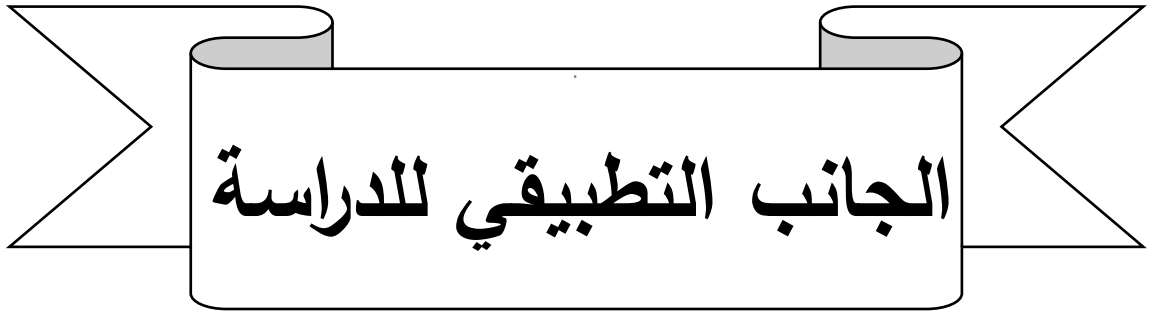
ج: مضادات الإكتئاب: تهدف هذه المضادات والأدوية إلى علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد وتحسين القدرة على التفكير وتعالج اضطرابات النوم ومن بينها Athymie/ Praymarel /Laroscy وهي قادرة على التقليل من شعور الضغط النفسي لدى الشخص غير أن إستعمالها وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة إرتباط فيزيولوجي تكون له آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي للشخص وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع الآثار الجانبية.(ثامري السعيد.2019.ص 46).

خلاصة:

أصبحت الأجيال الحالية معظمها تتخبط في الصراعات والنزاعات النفسية، نتيجة لما تواجهه من ضغوط خاصة مع التطور والتقدم التكنولوجي، وهذا ما لفت الإنتباه للتركيز على موضوع الضغوط النفسية، وتناوله للدراسة وبالرغم من إختلاف وآراء الباحثين في تفسير هذه الظاهرة إلا أنه إتضح جليا توافقهم على أننا نلخص

## الفصل الثاني: الضغط النفسي.

يعاني من عدم الإستقرار نتيجة لهاته الضغوط ،كما أن هذه الأخيرة تؤثر على الوضعيات المعاشة في مستوى الشدة كالوضعيات الإجتماعية أو الثقافية أو السياسية والإقتصادية.



الجانب التطبيقي للدراسة

## الفصل الثالث

# الإجراءات المنهجية

## للدراسة

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

### 1. الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية البحث المغير للوصول إلى اضطرابات، والفرضية النهائية للبحث العلمي لهذا إعطائها المطالب أهمية لكونها تجعله أكثر إيصالاً وتساوده على التأكد من مدى صحة إختيار المنهجية المتتبعة وخطوات العلاج المتتبعة.( زعير نور الدين. 2008. ص 96).

وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى:

التعرف على الظاهرة المراد دراستها على أرض الواقع قصد التعمق والتقرب أكثر لتفاصيل وجوانب البحث. جمع معلومات أكثر حول الحالة.

الكشف عن الصعوبات التي قد يواجهها الباحث وعن النواحي التي تستوجب التغيير. ضبط متغيرات الدراسة والتمكن من تعديل أسئلة المقابلة .

توضيح المفاهيم والمصطلحات العلمية وتحديد معانيها تحديداً دقيقاً يمنع من الخلط بينهما هو متقارب.

حيث تعتبر الدراسة الإستطلاعية من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث والتي تهدف بدورها إلى جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات الخاصة بموضوع البحث والتأكد من صحة إختيار الفرضيات والمنهج المتبع، وكذلك التأكد من صحة وسلامة الإشكالية والتأكد من إمكانية استعمال الوسائل المتتبعة لجمع البيانات وعليه فقد إعتمدت في بحثي هذا على دراسة الإستطلاعية لعينة من الطلبة لجامعة محمد خيضر بسكرة.

ونظراً للظروف الحالية وجائحة كورونا تمت الدراسة الإستطلاعية بشكل إلكتروني وذلك بالبحث عن الطلبة الأجانب الذين يدرسون بجامعة بسكرة من خلال وسائط التواصل الإجتماعي والإستعانة ببعض الزملاء.

فقد قمت بإعداد وتحضير مجموعة من الأسئلة لإبداء آرائهم بكل حرية للحصول على أكبر عدد ممكن من المعلومات وقد إعتمدت على المقابلة المدعمة بمقياس الضغط النفسي بالإضافة إلى جمع مجموعة من المعلومات حول الدراسة.

كما تمت الدراسة الإستطلاعية على تجريب وسائل التي إعتمدت في هذه الدراسة المتمثلة في المقابلة والمقياس الضغط النفسي فقد قمت بتوزيع أسئلة المقابلة على مجموعة من الطلبة قصد معرفة فهمهم لأسئلة المقابلة نصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي، فبفضل البحث الإستطلاعي تمكنت من إكتساب معارف أولية حول عينة بحثي.

### 2. منهج الدراسة:

المنهج المتتبعة في هذه الدراسة هو المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة.

**المنهج:** هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته، والوصول إلى حلول لها وإلى بعض النتائج. ( عبد الرحمان العيسوي. 1997. ص 13).

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

ولقد تم الإعتماد في دراستنا على المنهج العيادي لأنه يعتبر المنهج الأنسب لهذه الدراسة كونه يساعد على فهم الأفراد ومواقفهم إلى جانب أنه يهتم بالحالات ويجمع البيانات الخاصة لكل حالة عن طريق الوسائل المنهجية لجمع المعطيات.

ويعرفه " ويتمر wettmer " أنه منهج في البحث يقوم على إستعمال نتائج فحص عدة مرضى، ودراساتهم الواحد تلو الآخر من أجل إستخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءاتهم وقصورهم. كما يعرفه العالم " بوتانيي boutanier " على أنه الفحص العميق وربطها بتاريخ المفحوص إن لم يسمح ذلك بفهم سلوكه في كل معاشه ( حسن عبد المعطي. 2003. ص 31. ص 33).

يعرف " موريس كلان klane mourisse " المنهج العيادي بأنه الطريقة التي تنتظر إلى السلوك من المنظور الخاص فهي تحاول الكشف عن مكنون الفرد والطريقة التي يشعر بها ويسلك من خلالها موقف وهذا بكل ثقة. ( عطوف محمد ياسين، 1981، ص 349).

لقد إعتدنا في بحثنا هذا على منهج دراسة دراسة الحالة كوننا بصدد دراسة ومقابلة حالات وهو المنهج الذي يتناسب مع هذه الدراسة .

ومنهج دراسة الحالة هو عبارة عن إجراء بحث تفصيل عن شخص واحد، وقد نستخدم إختبارات ومقاييس إلا أن الإهتمام عادة ما يكون موجها إلى ملاحظة مواقف الحياة اليومية وإلى عقد المقابلات الشخصية مع شخص أو مع والديه أو زملائه أو معلميه أو غيرهم. وعادة ما يكون الهدف من دراسة تاريخ الحالة هو التشخيص والعلاج. ( طلعت منصور وآخرون. 2003. ص 58-59).

وتعرف دراسة الحالة أيضا: بأنها الدراسة التي تهتم بحالة فرد أو جماعة أو مؤسسة من خلال جمع المعلومات عن الوضع الحالي والأوضاع السابقة لها بأسلوب عميق. ( محمد خليل عباس وآخرون. 2006. ص 76).

كما تعرف أيضا : بأنها ذلك المنهج الذي يهدف لدراسة الظواهر الإجتماعية من خلال التحليل المعمق لحالة فردية قد تكون شخصا أو جماعة أو مجتمعا محليا أو المجتمع بأكمله، يقوم بذلك على إفتراض أن الوحدة المدروسة يمكن أن تتخذ لحالات أخرى متشابهة أو من نمط نفسه، فهو بهدف إلى التعرف على وضعية واحدة معينة وبطريقة تفصيلية دقيقة. ( زهرة نيغزة وآخرون. 2019. ص 135-136).

وتعرف أيضا بأنها الدراسة التي تهتم بحالة فرد أو جماعة أو مؤسسة من خلال جمع المعلومات عن الوضع الحالي والأوضاع السابقة لها بأسلوب عميق. ( محمد خليل عباس وآخرون. 2006. ص 76).

### • دراسة الحالة:

هي دراسة كاملة لتشخيص الحالة وذلك بالتعرف على العوامل الكامنة والحالات النفسية الداخلية وكافة الظروف الخارجية والإجتماعية ذاتها، والتي قد تكون سببا لتتداخلها جميعها في تشكيل الإستجابة المضطربة وما يطرأ على السلوك من تغيير. ( محمود عبد الحليم منسي. 2002. ص 475).

### الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

وقد استخدم منهج دراسة الحالة في هذه الدراسة مع حالات من طلبة جامعة بسكرة مستوى ليسانس - ماستر بجامعة محمد خيضر - بسكرة بهدف معرفة درجة الضغط النفسي عند هؤلاء الطلبة. ولقد تم التركيز على الحالات الفردية لكي يتسنى جمع أكبر عدد من المعلومات حول كل حالة والتي تسمح بالتحقق من فرضية البحث. وتم تطبيق الدراسة والمقابلة عن بعد وذلك بواسطة التواصل مع الحالات عبر الفايبروبوك وعدم الإلتقاء بهم وجها لوجه وذلك للظروف الحالية التي تمر بها البلاد.

#### 3. حالات الدراسة:

تكون مجتمع البحث من الطلبة الأجانب المتمدرسين في جامعة محمد خيضر بسكرة - شتمة - في العام 2020 وهو العام الذي طبق فيه البحث فنظرا لتعذر الإتصال بالطلبة ونظرا أيضا للتنقل الغير متاح وظروف البلاد الحالية بسبب فيروس كوفيد 19 (كورونا) تم غلق الجامعات ولم نجد وسيلة للإتصال بالطلبة ومقابلتهم شخصيا، تم وضع إعلان في وسائل التواصل الإجتماعي (فيسبوك) للوصول إلى الطلبة الأجانب الذين يدرسون بجامعة بسكرة وذلك تسهيلا للوصول إليهم والتمكن من إجراء المقابلة فتم إختيار حالتين، ورفض البعض التعامل معي لظروف يعلمها هو.

الجدول التالي يوضح حالات الدراسة:

التخصص	الصف الدراسي	الجنس
أدبي	السنة ثمانية: ليسانس	ذكر
أدبي	السنة الثالثة: ليسانس	ذكر

#### 4. حدود الدراسة:

يتحدد البحث الحالي ونتائجه بما يلي :

- أ. الحدود الموضوعية: تناول البحث الحالي موضوع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الأجانب بجامعة محمد خيضر بسكرة وإعتماد أدوات ملائمة لهذا الغرض.
- ب. الحدود المكانية : طبقت أدوات البحث في جامعة محمد خيضر بسكرة .
- ت. الحدود البشرية: طلبة ليسانس، ماستر في جامعة بسكرة.
- ث. الحدود الزمنية: طبقت أدوات البحث في الفصل الثاني من العام الدراسي 2020/2019



## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

5: أدوات جمع البيانات.

### 1.5: المقابلة العيادية.

تعرف المقابلة بأنها:

محادثة أو حوار موجه من الباحث من جهة وشخص أو أشخاص من جهة أخرى، بغرض الوصول إلى معلومات تعكس حقائق أو مواقف محددة، يحتاج الباحث الوصول إليها بضوء أهداف بحثه.

أنواع المقابلة:

1. **المقابلة الشخصية:** وهي المقابلة وجها لوجه بين الباحث والشخص أو الأشخاص المعنيين بالبحث. وهذه أكثر أنواع المقابلات إستخداما في البحث العلمي.
2. **المقابلة التلفزيونية:** وهي إما أن تكون مكملة للمقابلة الشخصية أو أن تجدي الأشخاص المبحوثين على الهاتف لأسباب تخرج عن إرادة الباحث والمبحوث.
3. **المقابلة بواسطة الحاسوب :** فبعد كل هذا التطور التكنولوجي الحديث يكون بالإمكان محاوره الباحث للمبحوثين عن طريق البريد الإلكتروني أو تسجيلات الفيديو عن بعد. (محمد مرجان علي المحمودي. 2019. ص 142).

6: مقياس الضغط النفسي. (مقياس إدراك الضغط):

خطوات بناء مقياس الضغط النفسي:

#### 1 الهدف من بناء المقياس - :

يهدف المقياس الحالي لقياس مستوى الضغط النفسي

لدى المراهقين المتدرسين بالثانوية، باعتبارهم فئة مهمة في المجتمع ونظر للخصائص المميزة لهذه الفئة العمرية خاصة من الناحية النفسية، الدراسية، العلائقية والفيزيولوجية، وعليه فإننا المقياس سيهدف إلى قياس مدى معانات المراهقين الجزائريين بالمتدرسين.

فما يتعرض لها الطالب باليوم من ضغوط، وما يواجهه من صعاب ومشكلات، لمقابلة متطلبات العصر الذي يطرق أعليها الكثير من المستجدات في مختلف المجالات التعليمية، التكنولوجية، الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية والأسرية، ليتطلب طرق تفكير وأساليب تعاملتختلف ما تعود عليها الفرد من أساليبها هزلة معالجة تلك القضايا والمستجدات.. (خرياش هدى، 2016، ص5)

فالمرحلة الثانوية وما تحتها يهتم بتغييرات ومتطلبات، تجعل لاطلابا مامواجه للتعدي من الصعاب والمواقف التي تتطلب الاستجابات ورد أفعال، قد يقف الطالب عاجزا أمامها، لعدم وجود الآليات والأدوات المهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط، باستجابات سليمة تحقق لها الصحة النفسية، مما يتطلب إعداد الطلاب وتجهيئهم لمواجهة معتزكا الحياتي وكسابها لآليات والأساليب اللازمة لاتخاذ قرارات تلماو اجهة كفاءة الأزمات والأحداث التي قد تعترض طريقهم في المستقبل.

فضلا علنا نمرحلة التعليم الثانوي يتقابلأهممرحلة عمرية وهي مرحلة المراهقة التي تعد الأشد إرهاقا للفرد.

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

وهذا المقياس عبارة عن مجموعة من العبارات الدالة على الضغط النفسي للمراهق وجوانبها المختلفة.

### 2 تحديد مصطلح الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو مجموعة من المؤثرات غير السار أو التقييمية الفرد علماً أنها تقو مصادراً التكيف ليهو تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية أو الفسيولوجية والجسمية لدى الفرد، وهو محاولة الجسم للدفاع عن نفسه طبيعياً، فهو يمكن أن يكون مفيداً في حالات الطوارئ، كما يمكن أن يسبباً عراضاً جسمية إذا استمر لمدة طويلة.

### 3 مرحلة القراءة والاطلاع:

لبناء المقياس قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية:

أ. الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات التي تناولت الضغوط النفسية ومجالاتها، وكذلك نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية ومنهذه الدراسات دراسة العبادي 1995، دراسة سلافمشري 2012 دراسة عبد الله بنحميد السهلي 1431 (هـ).

ب. استشارة عدد من الأساتذة في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي.

ج. الاطلاع على عدد من المقاييس في مجال الضغوط النفسية، ومنها:

مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية للباحثة الفلسطينية نبيلة أحمد جبر أبو الحبيب سنة 2010 م.

مقياس الضغط المدرسي للباحثة الجزائرية عبد الميرتة لعام 2011.

مقياس الدكتور لطيف عبد الباسط إبراهيم.

ومقياس الضغط النفسي لنتهيد عادل فاضل البيرقدار جامعة الموصل لعام 2011 م.

ومقياس الضغوط النفسية لعبد العباس مجيد تايها للامام جامعة المستنصرية.

ومقياس الضغوط النفسية لوداد زمراني لعام 2011 م.

### د. الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

أجرت الباحثة دراسة استطلاعية لربط الجانب النظري

(التراثا السيكولوجي) بالواقع العملي في ميدان الضغوط النفسية، ومن ثم قامت الباحثة بالعديد من المقابلات الشخصية بهدف الكشف عن

ضغوط الأكثر تأثيراً على المراهقين المتدروس والوصول إلى أبعاد المقياس، وبيان تلك المقابلات على النحو التالي:

مقابلات مع بعض المدرسين وعدد من الأخصائيين النفسيين بوحدة الكشف.. (خرياش هدى، 2016، ص8)

والمتابعة المدرسية :

وذلك لقر بهمومعايشتهما اليومية للمراهقين، ومن ثم فهم أجدر من غيرهم على التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ، وذلك

كيساً عدل الحد كبير في تحديد أبعاد المقياس وصياغة مفرداته.

مقابلات مع بعض المراهقين المتدروسين :

وكان ذلك من خلال عدة مقابلات شخصية، على عينة عشوائية من المراهقين والمراهقات تتراوح أعمارهم ما بين 15 و

18 سنة وكان تتدور هذه المقابلات حول لعلاقتهم بأسرهم، وجماعة الأقران، والمدرسة والمدرسين، ومهنة المستقبل، والمشكلات

شخصية والأعراض الفيزيولوجية.

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

وبعد ذلك تم تحليل نتائج المقابلات والإجابات وتوحيدها بالبيانات الرئيسية للضغط النفسي لدى المراهقين وكذا أسفرت الدراسات النظرية والاستطلاعية عن أربعة أبعاد للضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين وهي:

الضغط الدراسي، الضغط الشخصية، الضغط العلائقية، لأعراض الفيزيولوجية وهي محاور تمثل جوانب من حياة المراهق.

### 4 صياغة عبارات المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من 58 عبارة تتموز بعلاها أبعاد المقياس الأربعة كالتالي: البعد الدراسي 15 فقرة، البعد الشخصي 15 فقرة، البعد العلائقي 15، البعد الفيزيولوجي 13 فقرة.

### 5 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

قامت الباحثة بتجريب المقياس في صورتها الأولية على عينة من المراهقين المتمدرسين بلغ عددها 30 تلميذ وتلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة، وذلك بغرض معرفة مدى فهم أفراد العينة لعبارات المقياس، ولحساب صدق وثبات المقياس، وتم حساب صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

### أولاً: صدق المقياس: validité

تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق منها:

### 1 صدق المحتوى ( المنطقي):

يهدف هذا النوع من الصدق إلى التعرف على مدى تمثيل المقياس للمعنى الذي يقصده، فقد اعتمدت الباحثة في صياغة عبارات المقياس على ما تم جمعه من إشارات النظر للمقياس، والدراسة الاستطلاعية، والملاحظات والمقابلات التي قامت بها للتلاميذ تحت تناسب العبارات مع ما وضعه لتقياسه وقد أسفرت التجريب المبدئي للمقياس على عينة قوامها 30 تلميذ وتلميذة من معرفة مدى وضوح العبارات والتعليمات المفحوصين ومدى فهمهم للعبارات، ومدى تناسب العبارات لتعبر العينة.

### 2 الصدق الظاهري ( صدق المحكمين):

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على 07 محكمين منهم 02 أساتذة علم النفس بجامعة سطيف 2 و 2 مستشار التربية والتوجيه المدرسي وأخصائين نفسانيين بوحدة الكشف والمتابعة المدرسية و 2 وطبيبا عامون ذلك لإبداء الرأي من حيث: (خرياش هدى، 2016، ص9) خلونود المقياس من العناصر الثقافية الغربية عن المجتمع الجزائري.

مدى سلامة البنود من حيث الصياغة اللغوية .

مدى صلاحية البنود لقياس ما وضعه لتقياسه فعلا.

مدى اتفاقاً أبعاد الضغط مع الهدف من المقياس .

تحديد ما إذا كانت العبارات تنتمي للبعد أو لا تنتمي .

معرفة إن كان عدد البنود كافياً .

إضافة أي عبارات جديدة تبرز ضرورة إضافتها .

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

حذفاً يعبارات تير ونضرورة حذفها .

مدمناسبة العبارا تلعمر العينة موضوع الدراسة .

وقد قامت الباحثة بتغيير آراء السادة المحكمين في جداول ، ومن ثم استبعاد العبارا التي قلتنسبة الاتفاقعليها عن 80

٪ كما يتبين في الجدول الموالى .

الرقم	العبارات المحذوفة	البعد الذي حذفت منه	العبارات المضافة	البعد التي أضيفت إليه
1	أخافنا لامتحانات .	الضغوط الدراسية	أخافنا لامتحانات	الضغوط الشخصية
2	أخافنا الفشل الدراسي .	الضغوط الدراسية	أخافنا الفشل الدراسي	الضغوط الشخصية
3	عدم معدلة بعض المدرسين في التعامل مع الطلبة .	الضغوط العلائقية		

**جدول رقم 01** يبين العبارا التي اتفقا المحكمون على حذفها والعبارا التي مضافة في مقياس الضغط النفسي .

وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات توصيا غة بعض العبارا تبنا ء علآراء السادة المحكمين والمراجعة النهائية للمفردات ، وهذا العبار

اتيوضحها الجدول التالي .: (خرياش هدى ، 2016 ، ص10) .

الرقم	العبارا قبل التعديل	العبارا بعد التعديل	البعد الذي تنتمي إليه
1	اشعر بالضييق والاكئاب اليأس في معظم الأحيان	اشعر بالاكئاب	الضغوط الشخصية
2	اشعر بانغير قادر أنأتحمل أكثر	اشعر بانغير قادر أنأتحمل أكثر هذا الضغوطات	الضغوط الشخصية
3	اشعر بنقصا المكانة والاحترام عند زملاء والمدرسين	اشعر بنقصا المكانة والاحترام عند الآخرين	الضغوط الشخصية
4	ترهقنا لامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية ، نصف العام ، آخر العام)	تتعيننا لامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية ، نصف العام ، آخر العام)	الضغوط العلائقية
	أعاني من كثرة النسيان	أعاني من النسيان	الضغوط الدراسية

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

الضغوط الدراسية	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	5
الضغوط الدراسية	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	6
الضغوط الدراسية	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرةها	7
الضغوط الدراسية	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعر يوم مصارحة الأخرين بما يجول في خاطري	لا
الضغوط الشخصية	استطيع التعبير عن مشاعر يوم مصارحة الأخرين بما يجول في خاطري	8

### جدول رقم (02) يبين العبارات التي اتفق المحكمون على تعديلها في مقياس الضغط النفسي.

وعدّل 8  
 ضمن الجدول السابقة أنه تم حذف 3 عبارات وإضافة عبارتين 2  
 عبارات تبنياء علما أسفر عنها التحكيم، وبذلك بلغ عدد عبارات المقياس 57 عبارة، وهذا ما يوضحه تفصيلا الجدول التالي:

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	عدد العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	عدد العبارات المتبقية
1	الضغوط الدراسية	7-6	21-13-12	2	3	13
2	الضغوط الشخصية	35	-29-16-17	0	4	17
3	الضغوط العلائقية	35	25	1	1	14
4	الأعراض الفيزيولوجية	35	31	0	0	13

### جدول رقم 03 يبين أرقام العبارات المستبعدة والمعدلة والمضافة والمتبقية من مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتمدرسين (الصورة الخاصة بالمحكمين)

يتضح مما سبق أن الصورة المبدئية للمقياس كانت تتكون من 58

عبارة قبل عرضها على السادة المحكمين وقد توزعت تلك العبارات على الأبعاد كما يلي:

1 البعد الدراسي 15 عبارة.

2 البعد الشخصي 15 عبارة.

3 البعد العلائقي 15 عبارة.

4 البعد الفيزيولوجي 13 عبارة.

ثم أصبحت الصورة المبدئية للمقياس مكونة من 57 عبارة بعد عرضها على

المحكمين، والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الأربعة للمقياس:

### الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

الرقم	أبعاد المقياس	عدد العبارات
1	البعد الدراسي	13
2	البعد الشخصي	17
3	البعد العلائقي	14
4	البعد الفيزيولوجي	13
المجموع الكلي للعبارات		57

جدول رقم 04 يبين توزيعاً بأبعاد مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتمدرسين و عدد العبارات التي تنتمي إليها: (خرياش هدى، 2016، ص12)

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول الضغوط الدراسية	1	0.04	غير دالة	البعد الثاني الضغوط الشخصية	1	0.72	0.01
	2	0.02	غير دالة		2	0.63	0.05
	3	0.73	0.01		3	0.38	0.01
	4	0.82	غير دالة		4	0.63	0.01
	5	0.59	0.01		5	0.59	0.05
	6	0.73	0.01		6	0.39	0.01
	7	0.18	0.01		7	0.59	0.01
	8	0.64	غير دالة		8	0.71	0.01
	9	0.60	0.01		9	0.04	غير دالة
	10	0.49	0.01		10	0.04	غير دالة
	11	0.38	0.01		11	0.04	غير دالة
	12	0.49	غير دالة		12	0.39	0.05
	13	0.01	0.01		13	0.25	غير دالة
					14	0.72	0.01
					15	0.36	0.05
					16	0.25	غير دالة
					17	0.02	غير دالة
				0.29	0.05		

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

0.01	0.63	1		0.01	0.68	1	
0.01	0.71	2		0.05	0.39	2	
	0.59	3			0.73	3	
0.01		4		0.01		4	البعد الثالث
	0.67	5	البعد الرابع	0.01	0.67	5	الضغوط
0.01	0.59	6	الأعراض	0.01	0.02	6	العقلانية
0.01		7	الفيزيولوجية	غير دالة	0.04	7	
0.01	0.63	8		غير دالة		8	
		9		0.01	0.59	9	
غير دالة	0.11	10		0.01	0.68	10	
0.01	0.49	11				11	
0.01		12		0.01	0.69	12	
	0.8	13			0.61	13	
0.01	0.69			0.01	0.18	12	
0.01					0.59	13	
غير دالة	0.73			غير دالة	0.71	14	
	0.90			0.01			
0.01	0.67			0.01	0.65		
				0.01			

يتضمن الجدول السابق ما يلي:

أنا العبارات 1 - 2 - 4 - 3 - 5 - 6 - 7 - 9 - 10 - 11 - 13 - في البعد الأول، والعبارات 1 - 2 - 4 - 3 - 5 - 6 - 7 - 9 - 10 - 11 - 13 - 17 - في البعد الثاني، والعبارات 1 - 3 - 4 - 7 - 8 - 9 - 10 - 12 - 13 - 14 - في البعد الثالث، والعبارات 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 8 - 9 - 10 - 11 - 13 - في البعد الرابع كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وأنا العبارات 2 - 3 - 6 - 11 - 14 - في البعد الثاني، والعبارات 1 - 2 - 4 - 8 - 12 - في البعد الثالث، كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.05 أما العبارات 1 - 2 - 4 - 8 - 12 - في البعد الأول، والعبارات 5 - 6 - 11 - 15 - 16 - 9 - 10 - 12 - في البعد الثاني، والعبارات 7 - 12 - الثالث، والعبارات 7 - في البعد الرابع كلها عبارات غير دالة، وقد قامت الباحثة باستبعاد هذه المفردات وعددها 15 عبارة من المقياس لعدم لالتها، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس 42 عبارة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

الرقم	أبعاد المقياس	عدد العبارات
1	البعد الدراسي	08
2	البعد الشخصي	12
3	البعد العقلائي	11
4	البعد الفيزيولوجي	11
	المجموع الكلي للعبارات	42

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

جدول رقم 6 يبين توزيع أبعاد مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتدربين وعدد العبارات التي تنتمي إليها: (خرياش هدى، 2016، ص14)

**الصدق التمييزي**  
 بعد أن قامت الباحثة بحساب صدق المفردات عن طريق الاتساق الداخلي باستخدامتالبا حثثة طريقة أخرى لحساب صدق المقياسوهي الصدق التمييزي  
 يزيمنخلالتطبيقالمقياسلعينة عشوائية منطلبة المرحلة الثانوية بلغ عددها 30  
 فردا، وقد تم ترتيب درجات الأفراد العينة الكلية علمقياسالضغط النفسيترتيباتصاعديا منأدندرجة إلىأعلىدرجة، ثمأخذنسبة  
 27  
 بالمائة مندرجات الأفراد الذين لديهمأدندالدرجاتعلمقياسوتقدر فيدراسنتنا الحاليةحوالي 7 أفراد، وأخذنسبة 27  
 بالمائة مندرجات الأفراد الذين لديهمأعلالدرجاتعلمقياسوهم 7 أفراد.  
 ومنثمحسابالمتوسط الحسابيوالتباينلكنلنا المجموعتينالسابقينمناجلحسابقيمة الاختبارات  
 تكما هو موضحفي الجدولالموالي:

العدد	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية n-2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
7	30.57	69.82	12	12.53	2.68	0.01
7	80.57	45.04				

بما أن قيمة "ت" المحسوبة 12.53 أكبر من "ت" الجدولية 2.68 عند مستوى الدلالة 0.01 فانها كقروقد اتدلالة إحصائية بينأدنددرجاتالمقياسوأعلالدرجاته، وهذا يدلعلأنالمقياسيتميز بدرجة عالية منالصدق.

**5- حسابالصدق الذاتي**  
 استخدمتالبا حثثة طريقة أخرى لحساب صدقالمقياسكلوهي طريقة الصدق الذاتي، حيثالصدق الذاتييساويالجزر التربيعي لمعامل الثباتالذي يتمحسابه بطريقة ألفا كرونباخ فوجدر = الجزر التربيعي ل0.87 ويساوي 0.93 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 فهو معامل صدق مرتفع.

**ثانيا: ثبات مقياس الضغط النفسي:**

### 1. طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

تمحسابمعاملثباتالمقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصلزمن يقدرها أسبوعان، علىعينة استطلاعية مكونة من 30 فردا وروعيأن تكونظروفالتطبيق قريبة منالمرءة الأولى بالحدما، وقد تمحسابمعاملالارتباط بيرسون بيننتائجالتطبيقين وكانمعاملالارتباط يساوي 0.69 وهو معامل مرتفع. ويوضح الجدولالموالي معاملثبات مقياسالضغط النفسي.



## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

المقياس	عدد العبارات	عدد الأفراد	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	42	30	0.96	0.01

جدول رقم 08 يبين معامل ثبات مقياس الضغط بطريقة إعادة التطبيق

يتضمن خلا الجدول أن معامل ثبات المقياس هو معامل ارتباط طوموجوبود العند مستوى بالدلالة  
مما يدل على قوة المقياس وصلاحيته.

يعتبر معامل ألفا كرومباخ الذي يرمز له بالرمز اللاتيني -

طريقة ألفا كرومباخ

$\alpha$  من أهم مقاييس اتساق الداخيل لاختبار المكون من درجات مركبة و معامل  $\alpha$  يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

وقد تم حساب ثبات مقياس الضغط النفسي بهذه الطريقة وكان النتائج كما في الجدول التالي:

المقياس	عدد البنود	العينة	تباين الدرجات	معامل الثبات الفا	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	42	30	46.44	0.87	0.01

الجدول 09 يبين معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرومباخ.

تبين من خلا الجدول أن معامل مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرومباخ 0.87 وهو معامل مرتفع مما يتيح استعمال المقياس في الدراسات

ة الحالية. (خرياش هدى، 2016، ص17)

أما بالنسبة لثبات المقياس و أبعادها الأربعة فالجدول الموالي يبين ذلك:

الأبعاد	معامل الثبات	مستوى الدلالة
1	0.58	0.01
2	0.52	0.01
3	0.63	0.01
4	0.65	0.01
الأعراض الفيزيولوجية		
الدرجة الكلية.	0.59	

الجدول 10 يبين معامل ثبات مقياس الضغط النفسي و أبعادها الأربعة.

يتضمن خلا الجدول ما يلي:

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

أنعاملا ثنبتا بأبعاد المقياس بطريقة تتراوح ما بين 0.52 (و) 0.65 (و) 0.59 (و) وكلها قيم موجبة وبلغ معامل ثنبتا بالدرجة الكلية للمقياس إلى 0.59 (و) وكلها قيم مرتفعة وتدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

### الصورة النهائية للمقياس:

تم الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس الملحقرقم 01، وذلك بعد أن تم حذف العبارات التي اتفقا للمحكمو نعل عندما نتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها، وإضافة بعض العبارات التي لم تكن كذلك بعد حذف العبارات التي أسفرت عنها معاملات الارتباط لعدم انتمائها للأبعاد لانخفاض ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتضمن 42 عبارة مقسمة على أربعة أبعاد كالتالي:

البعد الأول: الضغوط الدراسية ويتضمن 8 بنود

البعد الثاني: الضغوط الشخصية ويتضمن 12 بنود.

البعد الثالث: الضغوط العلائقية ويتضمن 11 بنود.

البعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية ويتضمن 11 بنود

### مفتاح تصحيح المقياس:

قامت الباحثة بترتيب عبارات المقياس ترتيباً، دائرياً بحيث تكون العبارة الأولى من البعد الأول

(الضغوط الدراسية)، والعبارة الثانية هي العبارة الأولى من البعد الثاني

(الضغوط الشخصية)، والعبارة الثالثة هي العبارة الأولى من البعد الثالث

(الضغوط العلائقية)، والعبارة الرابعة هي العبارة الأولى من البعد الرابع

(الأعراض الفيزيولوجية) والعبارة الخامسة هي العبارة الثانية من البعد الأول، وهكذا احتنت جميع معرفة المفحوصات تجاه البنود في المقياس

قياساً في ما يلي مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية وفقاً للصورة النهائية... (خرياش هدى،

(2016، 17)

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	درجات كل بعد
1	الضغوط الدراسية	1.5.9.13.17.21.25.29	8	8-32
2	الضغوط الشخصية	2.6.10.14.18.22.26.30.33.36.39.42	12	48-12
3	الضغوط العلائقية	3.7.11.15.19.23.27.31.34.37.40	11	44-11
4	الضغوط الفيزيولوجية	4.8.12.16.20.24.28.32.35.38.41	11	44-11

الجدول رقم 11 يبين مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية

تحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح:

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

### Likert

### تعتبر طريقة ليكرت

أنسب بالطرق في تقدير استجابة المفحوصين، حيث تدرج فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتدرج بطريقة ليكرت على خمس مستويات، وقد استخدمت الباحثة أربع مستويات فقط لتسهيل استجابة أفراد العينة، وهي على النحو التالي:

إذا المفحوصاً بعبارة (دائماً) حصل على ثلاث درجات، وإذا أجاب (أحياناً) حصل على درجتين، وإذا أجاب (نادراً) حصل على درجة واحدة، وإذا أجاب (أبداً) حصل على صفر وتشير الدرجة المرتفعة إلى الضغوط النفسية العالية.

إذا حصل للمفحوص على الدرجة أكثر من 126 ضغط نفسي حاد.

إذا حصل للمفحوص على الدرجة من 84 إلى 126 ضغط نفسي مرتفع.

إذا حصل للمفحوص على الدرجة من 42 إلى 84 ضغط نفسي منخفض.

إذا حصل للمفحوص على الدرجة أقل من 42 لا يعاني من الضغط.

04 من أربعة 01 إذ نيتكون مقياس الضغط النفسي صورته النهائية الملحق رقم

: درجات، في حالة الإجابة 42 عبارة قيمة تصحيحها بإعطاء ثلاث 3

: تنطبق دائماً، وإعطاء درجتين 2 في حالة الإجابة

: تنطبق أحياناً، وإعطاء درجة واحدة 1 في حالة الإجابة بتتنطبق نادراً وإعطاء الدرجة الصفر 0 في حالة الإجابة

لا تنطبق أبداً وذلك على جميع فقرات المقياس وذلك تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي

42 أو أعلى درجة هي 126 ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي 63.

يتم استخراج المتوسط الفرضي للمقياس بجمع قيم البدائل الأربعة 0 + 1 + 2 + 3

(و) وقسمتها على عدد البدائل الأربعة 4 فيكون الناتج واحد ونصف 1.5 ومن ثم يضرب في عدد فقرات المقياس 42

فيكون المتوسط الفرضي 63 ونشير في هذا المقام إلى أن جميع العبارات قد صيغت في الاتجاه السلبي، بمعنى أنها كلما زادت الدرجة علنا المق

ياس كلما كان ذلك دليلًا على أن الفرد يعاني من أعراض الضغط النفسي. (خرياش هدى، 2016، ص 19)

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

## الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة.

### 1: عرض حالات الدراسة:

#### - تقديم الحالة الاولى:

الاسم : M

الجنس: ذكر .

العمر: 22 سنة .

الحالة المدنية: غير متزوج(عزب) .

التخصص: حقوق

المستوى التعليمي: 3 ليسانس الكلية :قانون قسم عام.

البلد: فلسطين.

### 2-ملخص الحالة:

الحالة يعيش حاليا في الإقامة الجامعية -بسكرة - يبلغ من العمر 22 سنة الحالة المدنية من فلسطين غير متزوج المستوى المعيشي لأسرته متوسط المستوى التعليمي ثلاثة ليسانس كان يعيش مع أسرته المتكونة مع الأب والام والإخوة .

إغترب عن عائلته و بلده في سن 18 سنة لم يعد إلى بلده منذ قدومه إلى هنا و مدتها 4سنوات يعاني من ضغوطات نفسية من كل النواحي خاصة بعده عن عائلته و عيشه لوحده.

### 3- تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية التي تم إجرائها ومن خلال دردشة الفايسبوك مع الحالة التي تجاوبت معنا رغم ترده في أول المقابلة لعدم ثقته بالغرباء.وجدنا أن الحالة يعاني من توتر وقلق دائمين الذي يبدو واضحا عليه أثناء حديثه معنا.

إلا أننا لا ننكر ثقته الكبيرة والدائم بالله تعالى وذكائه الدراسي الذي منحه فرصة للخروج من البلد في قوله:"أؤمن بقدراتي لكن لا مجال لي لإستغلالها صراحة ...". مع ذلك لاحظت في حديثي معه حول دراسته بخارج وطنه أنه أراد ان يعين أهله بدراسته فكان هذا أسمى أهدافه في قوله "صراحة دون إطالة عليك من إحدى أسمى أهدافي للخروج إعانة أهلي ذوي الدخل المتوسط.". هنا الحالة إبتعد وسافر عن أهله وبلده لكي يستطيع إكمال دراسته بالمجان في قوله:"التعلم عندنا ليس بالمجان كنت أنظر لنفسي أنني أزيد العبء على والديا .".

الحالة يعاني منذ أن كان صغيرا من ضغط شديد داخل الأسرة لكبر العائلة وزيادة المتطلبات في قوله:"لا أريد أن أحرم إخواني من حقهم".ثم دار حوارنا عن الحياة الجامعية خصوصا حياة الإقامة و نظرتة هو لها من جانب الدراسة إلا أنه صح بأنك هناك إختلاف شديد بين دراسته في منزله و دراسته خارج وطنه بعيدا عن أسرته وعائلته في قوله:"من الصعب الدراسة في الغربة الوقت لا يكفي يعني بالعامية من 8صباحا حتان

## الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة.

4نتاع لعشية فأين الوقت الذي يمكنني من خلاله القيام بالتزاماتي كمقيم". أحسسته و كأنه يببالغ في كلامه لكن مع الوقت تأكدت من صراحته فيقول الحالة: "الغربة أوجاع لا يعلمها إلا من عاشها". الحالة هنا يقوم بدور كل من المرأة و الرجل بتحملة المسؤولية كاملة في قوله: "يعني على المغترب ان يكون رجل وامرأة غلى حد السواء..." "العائلة هي السند في قوله: "مؤالف مندير والو في الدار هو ما يديرو كلشي وضرك نصورلهم و نبعثلهم طيابي يضحكو عليا أخواتي و يقولولي عرفت قيمتنا ولا مزال". سألته عن عائلته تكلم عن أهله كثيرا و عن إشتياقه إليهم في قوله: "الإنسان مهمى أجبر نفسه أن يتحمل البعد لهدف سامي فإنهبقي بشر يحمل قلب ويشتاق.

ايضا: "أكفف دموعي و هي تأتي أن تكف. ولاحظت بعد حديثي المطول معه عن أسرته أنه مفتقد لهم كثيرا قال: "أكي دمعتلي عينيا مليح هك".!

### - التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال نتائج المقابلة و مقياس الضغط النفسي يظهر ان الحالة يعاني من ضغط و هذا ما أثر عليه في جميع النواحي خاصة تحصيله الدراسي. فقد تحصلنا على درجة (78 درجة) في مقياس الضغط النفسي، أما في المقابلة فكان ضغط نفسي مرتفع وضحه الحالة من خلال حديثه عن نفسه و ما عاشه فهنا نحلاحظ اختلاف بين استجابات المقياس واستجابات المقابلة فهنا الحالة لديه مقاومة للاستجابة على المقياس و خوفه من عبارات تقيد حريته في التعبير وذلك لضرور و غاية لا يعلمها إلا هو . فقد ظهر في المقابلة معاناته من الضغط وذلك بدا واضحا في حديثه عن ظروف أسرته خصوصا أنه أغترب في سن صغيرة و حمل المسؤولية كاملة عن نفسه فمنذ اليوم الأول له في الجامعة لم يكن مرتاح، إضافة إلى المشاكل المادية و العقبات التي تعرض لها مع قدومه إلى هنا . فبعده وإغترابه و تغيير حياته بدأ واضحا خلال مساره الدراسي الذي لم يتحصل على نقاط ممتازة كما كان سابقا، فهو لم يقم علاقات كثيرة لعدم ثقته بالغرباء، فأعتياده على شيء و تغييره فجأة جد صعب بالنسبة لشخص مراهق. فقد أوضح ماسلو الدوافع على شكل سلسلة أوهرم تبدأ بالحاجات الفسيولوجية وتأخذ في الإرتقاء حتى تصل إلى الحاجة والأمن والإنتماء وغيرها. ولا يمكن للفرد إشباع الحاجات الفسيولوجية و نقص إشباع هذه الحاجات لاسيما الفسيولوجية يؤدي إلى شعور بالضغط لدى الفرد، أي أن الضغوط تنتج عندما يفشل الفرد في إشباع الحاجات الأولية وكذلك الحاجات النفسي..(بوعروج فريدة -2012-صفحة:28).

### -1. تقديم الحالة الثانية:

## الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة.

الاسم: M

الجنس: ذكر

العمر: 21 سنة

الحالة المدنية: غير متزوج (أعزب).

التخصص: حقوق

المستوى التعليمي: 2 ليسانس

الكلية: العلوم السياسية و الحقوق

البلد

### 2- ملخص الحالة :

الحالة M يبلغ من العمر 21 سنة حالته المدنية غير متزوج مستوى المعيشي لأسرته عادي المستوى التعليمي ثنائية ليسانس كان يعيش مع أسرة تتكون من الأب و الأم و 2 أخوات و 4 إخوة ذكور. إغترب في سن 18 سنة لم يعد إلى بلده مدة 3 سنوات يعاني من قلق و ضغط واضح عليه بسبب بعده عن وطنه و عائلته.

### 3- تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية التي تم إجرائها مع الحالة من خلال الفيسبوك التي تجاوزت معنا بكل سهولة و الحمد لله .وجدنا أن الحالة H يخفي حزن وراء حديثه معنا وإبتسامته التي تخفي ألم عميق بعد المحادثة التي دارت بيننا.بدأت الحديث بكل أريحية عن دراسته خارج وطنه وشرح لنا متى بدأت غربته و في أي سنة أعترب فيها وتحدث عن ألم الغربة في قوله: "شعور الغربة يبقى مهما كان .كما أن الحالة يعاني من عدم الدعم المادي من أسرته و شعوره بعد الإرتياح في قوله: "عملي هو الذي يعينني .... ميبعثوليش لظروف خاصة."، و هذا يدل على أن الحالة يعيش في قوقعة في الضغط و التفكير في ظروفه و ظروف أسرته .كما أن الحالة لم يبدي في حديثه معي أي ردة فعل عن إشتياقه لعائلته وإستمراره في الهروب من الإجابة فيقوله: "ههههه سؤال بدليه أكيد أحن .... سكوت". كما أن الحالة تطرق في حديثه من معاناة وضغوط داخل الجامعة خصيصا الإقامة الجامعية في قوله: "ضغط في الإقامة جو مقرز وألي جامي تنكيف معاه". كما أن الحالة أيضا تحدث عن صعوبات متعددة بعد قدومه إلى هنا تسبب له مشكلات متعددة في تعاملاته مع الناس في قوله: "ايه كاين صعوبات واجهتني كي جيت ارتفاع درجة الحرارة والتعطيب قبل الادارات في عمل الاوراق اللازمة واختلاف المحيط والعادات والتقاليد في المجتمع البسكري".

## الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة.

### التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال نتائج المقابلة و مقياس الضغط النفسي يظهر أن الحالة يعاني من ضغط نفسي وهذا ما تبين في البعد الشخصي . فقد تحصلنا على درجة (66درجة) في مقياس الضغط النفسي أما في المقابلة فكان الحالة جد مخفي لمشاعره و حزنه و تضاهره بعدم المبالاة و القوة لما يشعر به من غربة . قد ظهرت في المقابلة معاناته و ألم لعدم رؤيته لعائلته فمنذ قدومه إلى الإقامة الجامعية يحس بفراغ و وحدة شديدة ولم يكن مرتاح داخل الإقامة ، كما نضيف أيضا تهريه من الإجابة على بعض الأسئلة وأحيانا يجيب بكلمة فقط ثم يغير الحديث خاصة عند التحدث عن أسرته، فرغم مشكلاته وإغترابه عن موطنه و بعده عن أصدقائه و زملائه و أقرابه إلا أنه متمسك بهدفه الذي جاء من أجله و هدفه إعانة أسرته ذات الدخل العادي .رغم ضغوط المتراكمة و غرخته عن بلده لم يفقد تركيزه و تحصله على نقاطه المعتادة في الإمتحانات مثلما كان سابقا .فرغم تقدمه و مثابرتة إلا أن الإقامة الجامعية ليست المكان الذي يقوم بتحفيز الشخص على الدراسة فهي بدورها تخلق ضغوطات ، فعند تغيير مكان و الذهاب إلى مكان آخر يؤثر على الشخص وعلى شخصيته و قدراته فحسب باندورا العلاقة بين السلوك و الشخص و البيئة و طبقا لذلك توجد ثلاث عناصر تتفاعل مع بعضها و تؤثر غلة بعضها البعض ، فالإستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر على مشاعر الفرد كما أن سلوك و مشاعر الفرد في ظل هذه الظروف الضاغطة تتأثر بطريقة إدراكه للموقف (بوعروج فريدة -2012-صفحة:27).

### 2. التحليل العام للحالات :

بعد إختبار فرضية بحثنا :يعاني الطالب الأجنبي من ضغوط نفسية .وبعد أن إستكملنا عرض وتحليل نتائج المقابلات ومقياس الضغط النفسي العام توصلنا إلى النتائج التالية : في الحالة الأولى من خلال المقابلة و المقياس تبين أنه يعاني من ضغط نفس وهو ما أثر على تحصيله الدراسي . فمن خلال المقابلة ظهر لديه ضغط نفس منخفض نظرا لحالته و علاقاته مع طالبه الداخلية لإعانة أهله . وذلك ما أكده مقياس الضغط النفسي فهو يعيش مواقف صراعية و يحس أنه في ضغط مميت، و هذا ما أثر عبيه خصوصا في كل من البعد الفيزيولوجي و البعد الدراسي . هذا ما أثر على تعايشه في البيئة الجديدة بشكل عام . و تعود معاناته معاناته عن الضغط حسب نتائج المقابلة في المعاناة التي عاشها مع أسرته مستواها المعيشي المتوسط فظروف أهله المزرية التي أراد بدوره أن يدرس من أجل مساعدتهم ، كما أنه يشعر بالإرهاك و التعب و يعاني من صعوبة في الإسترخاء و هذا له دور في تحصيله الدراسي . فالحالة تحصل على ضغط محصور بين الدرجة 42 و84 هي الدرجة '78درجة'، لعدم توافق كل من إجابات المقابلة و إجابات المقياس لأمور يعلمها هو .وحسب النظرية المعرفية فإن الفرد يتعرض لأحداث عديدة في حياته و ما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه بالإضافة إلى أن هذه الأحداث ذاتها فعلا تكون ضاغطة فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد و من تلك الآثار ما هو



## الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة.

نفسى وما هو فيزيولوجي. (وليد السيد أحمد خليفة و آخرون -2008-صفحة:153-154). (فما ظهر عند هذي الحالة كان بداية متعاوننا و مرتاح إلا أنه في إجابته على المقياس كانت هنا مقاومة . أما بالنسبة للحالة الثانية فقد تبين أنها تعاني من ضغط نفسي منخفض محصور ما بين الدرجة 42 و 84 هي 66 درجة.

وقد ظهرت معاناته من الضغط من خلال المقابلة ، فهو يشعر بألم و حزن لإبتعاده وغيبته عن بلده وأسرته والعيش في مكان آخر بالإضافة إلى عدم قدرته على التأقلم في المكان الجديد . وهو ما دعمه مقياس الضغط النفسي، فهو يحس بأنه يعاني من ضغوط مقارنة بالآخرين بالإضافة الى إحساسه بأن علاقته مع أسرته متوترة ومتشعبة في بعض الأحيان . و لكن هذا الضغط لم يؤثر على تحصيله الدراسي فهو يحصل على أعلى الدرجات وهذا يعود إلى إصراره و مثابرتة على النجاح وإكمال ما بدأ به وتحقيق هدفه الذي جاء من أجله، و هذا ما أثر على البعد في الضغوط الشخصية لديه. فهو الحالة الوحيدة التي كان محافظا على درجاته عكس الحالة الاولى.

فمنظور الضغط حسب النظرية المعرفية يبرز أهمية الدور المعرفي و نشأة الضغوط ،يرى إلبرتاليس Ellis طريقة الارشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها و إنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقاداتوالاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة.(بوعروج فريدة -2012-صفحة:30).

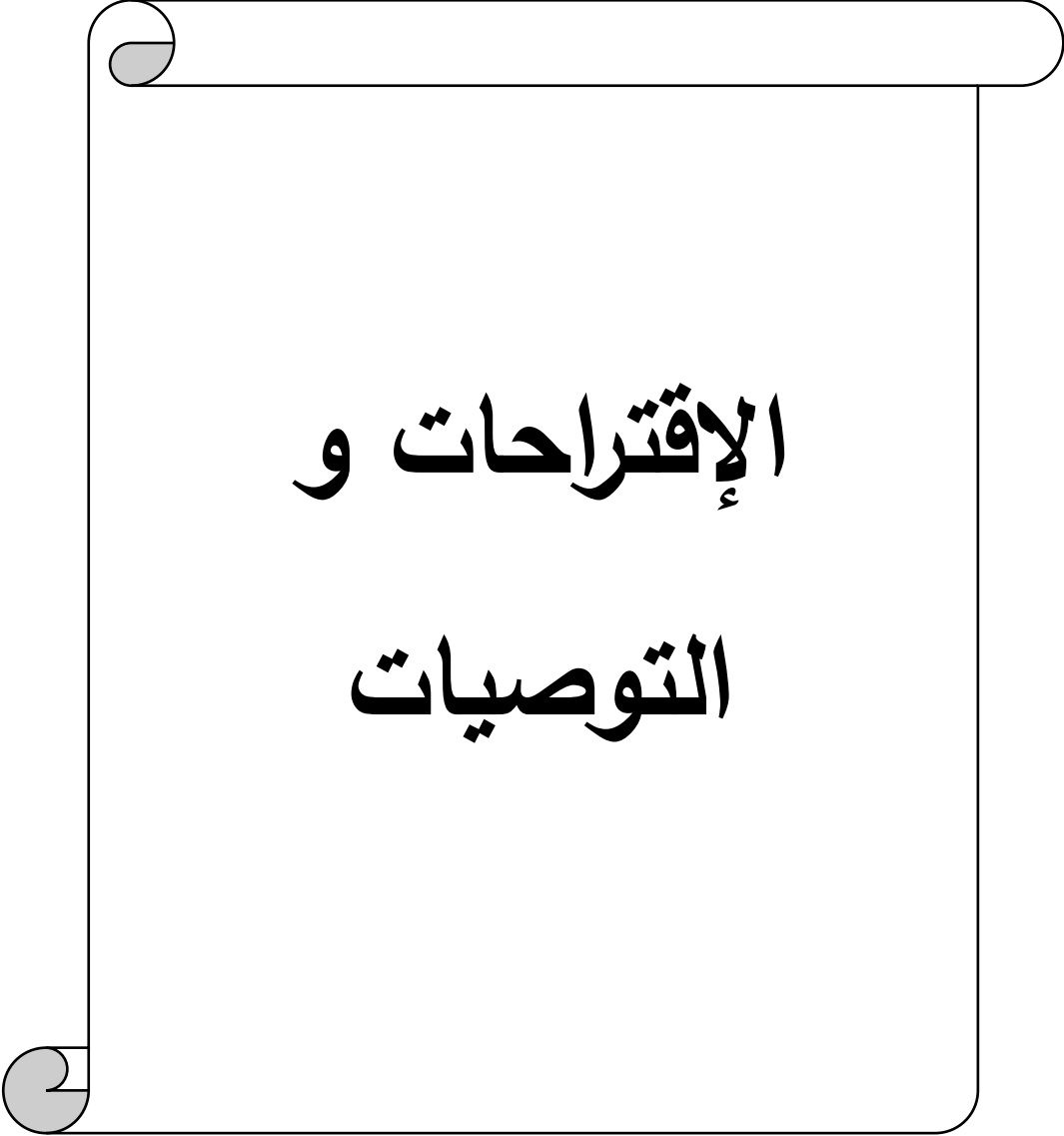
### 3. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

تنصت نص الفرضية الفرعية الأولى على تنوع الضغوط التي يعاني منها الطالب الجامعي الأجنبي من ضغوط متعلقة بظروف إقامته وضغوط أكاديمية.

نستنتج من خلال النتائج والتحليل العام للمقابلات التي أظهرت بأن الحالتين تعانين من ضغط نفسي خاصة الحالة الأولى والتي لديها إستجابة مرتفعة أثناء المقابلة، وهذا ما يتوافق في المقياس من خلال البند رقم 25 الذي وضح لنا وجود ضغوط أكاديمية لدى الطلبة وبالتالي الفرضية القائلة: تتنوع الضغوط التي يعاني منها الطالب الأجنبي من ضغوط متعلقة بظروف إقامته وضغوط أكاديمية ، والتي تحققت مع الحالتين خاصة الحالة الأولى.

أما بالنسبة للفرضية الثانية التي تنص على أن الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة يعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

نستنتج من خلال النتائج والتحليل العام للمقابلات التي أظهرت بأن الحالتين لا يعانين من ضغط نفسي مرتفع وهذا ما يتوافق من خلال البندين 29 و 37 اللذان وضحا لنا عدم إرتفاع في مستوى الضغط النفسي وبالتالي الفرضية القائلة : يعاني الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة على مستوى ضغط نفسي مرتفع. لم تتحقق مع كلتا الحالتين.



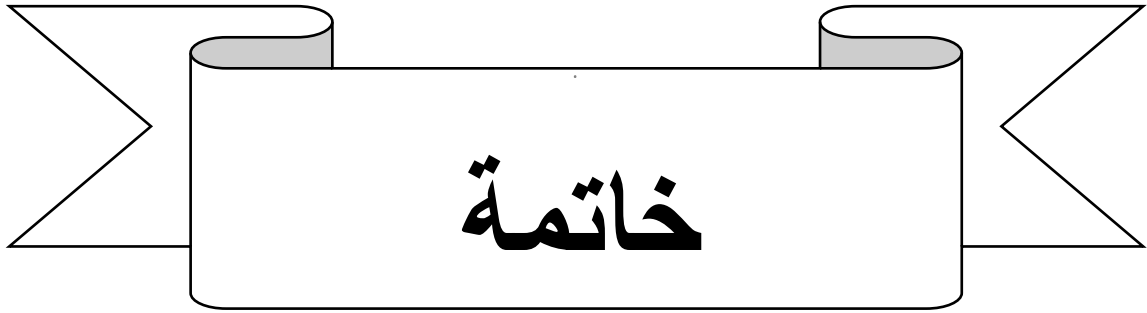
# الإقتراحات و التوصيات

## الإقتراحات:

- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لدى طلبة الجامعات الأخرى.
- إجراء دراسة لمستوى الضغوط النفسية لمراحل دراسية أخرى خاصة صفوف المنتهية.

## التوصيات:

- الإهتمام بالطلبة الجامعيين بصفة عامة والمغتربين بصفة خاصة.
- توفير فرص عمل لشباب الجامعة.
- إحترام الطلبة الأجانب ومعاملتهم معاملة حسنة.
- عقد برامج إرشادية لطلبة الجامعة حتى تجنبهم الشعور بالفشل.



## خاتمة:

يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالاً واسعاً للبحث والتفسير كما أن التعامل معه أكثر تعقيداً نظراً للكيفية التي يستجيب بها الأفراد، والتي يستخدمونها للتعامل مع هذه الضغوط و هذا ما ينعكس في كثير من الأحيان على شخصيتهم وقدراتهم، فالتعرض للضغط بشتى أنواعه هو السبب الرئيسي لعدم التحكم والسيطرة على الإنفعالات.

ولمعرفة مستوى العلاقة بين الضغوط النفسية و بين الطلبة الذين يعدون بدورهم فئة هامة من فئات المجتمع، فنظراً للضغوط التي يتعرضون لها سواء كانت إنفعالية، أو إجتماعية أو أسرية، أو إقتصادية أو مهنية باعتبارها الأساس في تقديم الدعم و المساعدة و الوصول إلى صحة جيدة. و كونهم فئة الشباب و جيل القادم للمستقبل فقد قمنا بهذه الدراسة التي تحت عنوان: "مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأجانب بجامعة محمد خيضر -بسكرة." - حيث أجريت هذه الدراسة بمقابلة تمت عن طريق مواقع التواصل الإجتماعي (الفيسبوك) من خلال المقابلة و توزيع المقياس الخاص بالدراسة حيث تبين إختلاف في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة. وفي الأخير نتأمل أن يكون بحثنا هذا و نتائجه ما هو إلا بداية للإهتمام و العناية والدراسة بفئة الطلبة المتمدرسين والذين رغم طموحهم وآمالهم إلا أن هناك ما يعيق هذه الطموحات والآمال من ضغوط. لذا جاء هذا البحث ليفتح المجال أمام بحوث أخرى للإلتفات إلى هذه الفئة و دراستها و التكفل بها.



## قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

1. الكتب:

1. أحمد نايل الغرير. أحمد أبو أسعد. 2009. التعامل مع الضغوط النفسية . ط 1. دار الشروق النشر والتوزيع . عمان .
2. أنتوني دي باريل إم إس دبليو. مراجعة طلعت أسعد عبد الحميد . 2011. القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية . د ط . مكتبة الشفري للنشر والتوزيع . الرياض .
3. بطرس حافظ بطرس . 2008. التكيف والصحة النفسية للطفل. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان .
4. ثامر حسين علي - عبد الكريم عبد الله المساعيد . 2014. سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها . ط 1. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع . عمان .
5. جمعة سيد يوسف . 2007. إدارة الضغوط . ط1. الناشر : مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية . القاهرة.
6. زهرة نيغزة وآخرون. 2019. منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الإجتماعية . ط1 . المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والإقتصادية للنشر . برلين / ألمانيا.
7. طلعت منصور وآخرون . 2003. أسس علم النفس العام . د ط . مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة.

## قائمة المصادر والمراجع

8. عمر مصطفى محمد النعاس 2008. الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية . ط1. إدارة المطبوعات والنشر مصراته . الجماهيرية العظمى.
9. عبد الكريم عطا كريم . 2014. الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته. ط 1. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
10. عوض بن محمد مرضاح. الضغوط النفسية في حياة الداعية . د ط . دار الوطن للنشر.
11. عبد الستار إبراهيم .1988. الإكتئاب إضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. د ط. عالم المعرفة . الكويت.
12. غريغ ويلكنسون\_ ترجمة زينب منعم 2013. الضغط النفسي . ط 1. دار المؤلف للتوزيع. الرياض.
13. فاطمة عبد الرحيم النوايسة. 2013. الضغوط والأزمات النفسية و أساليب المساندة . ط 1. دار المناهج للنشر والتوزيع .عمان.
14. فاروق السيد عثمان . 2001. القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط 1. دار الفكر العربي للطبع والنشر. القاهرة.
15. فيصل عباس .2008. الإغتراب الإنسان المعاصر وشقاء الوعي . ط 1. دار المنهل اللبناني للنشر . بيروت.



16. محمد خليل عباس محمد بكر نوفل وآخرون .2006. مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة . عمان.
17. محمد حسن غانم. 2010. المرأة وإضطراباتها النفسية والعقلية. ط1. إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
18. نايف علي أيبو.2019.الضغوط النفسية. د ط. دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.الإسكندرية.
19. وليد السيد أحمد خليفة. مراد علي عيسى سعد.2008. الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. المفاهيم . النظريات. البرامج. ط 1. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر . الإسكندرية.
20. Chris kyriacou ترجمة وليد العمري. مراجعة وتقديم محمد جهاد جمل.2008. الضغط والقلق لدى المعلمين. ط 2. دار الكتاب الجامعي للنشر. غزة فلسطين.

## II. المذكرات:

21. النادر هيثم محمد وآخرون. 2014. مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات : دراسة مقارنة . مجلة دراسات العلوم التربوية.2014.

22. أمينة صحراوي . بسمة عبايدية.2016.الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإتجار لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية بقسم علم النفس وعلم الإجتماع. مذكرة ماستر تخصص علم النفس الإجتماعي . قالمة.
23. بومجان نادية .2016. بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتروجة . جامعة محمد خيضر بسكرة .أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس للسنة الجامعية 2015/2016 .
24. ثامري السعيد .2019. أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد . دراسة ميدانية بمدرسة أطفال التوحد وذوي الإحتياجات الخاصة ببوسعادة . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر شعبة علم النفس . جامعة محمد بوضياف المسيلة.
25. جبالي صباح.2012.الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة دارون. دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف 03 وصنف 05 .باتنة . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي جامعة فرحات عباس. سطيف للسنة الجامعية 2011.2012.
26. خليفي نادية . 2018. الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة - دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو . جامعة الجزائر\_2\_.

27. رضوان إبراهيم بوناب.2013. الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز. عمال مركب تكرير البترول بسكيكدة. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. جامعة فرحات عباس سطيف.
28. سعاد العاتي .مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي. مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس العيادي.جامعة قاصدي مرياح ورقلة.2019.
29. صليحة ساعي. فاطمة فكايري. 2018. فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. مذكرة لإستكمال متطلبات الحصول على شهادة الماستر علم التربية. للسنة الدراسية (2018/2017) جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة.
30. صالحى هناء.2013.علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية بجامعة قاصدي مرياح بورقلة . مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر في علوم التربية . دراسة ميدانية على عينة من الطلبة المقيمين بجامعة ورقلة للموسم الجامعي ( 2013/2012).
31. عريس نصر الدين.2017. إستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات في وضعيات الضغط النفسي.دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي

بتلمسان. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص علم النفس للسنة الجامعية 2017/2016.

32. عمر مصلح مستور السهلي. مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم . دراسة مقدمة لقسم علم النفس بكلية التربية متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس. جامعة أم القرى . 2015. المملكة العربية السعودية.

33. عياش بن سمير مغزي العنزي. 2004. علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض. رسالة مقدمة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإجتماعية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

34. فائزة غازي العبد الله . إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند البالغين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. 2014. جامعة دمشق.

35. نسرین عبد هارون ناصر وآخرون. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. جامعة القدسية . وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية بقسم علم النفس وعلم الاجتماع . مذكرة ماستر تخصص علم النفس الإجتماعي. قالمة.

36. نبيلة أحمد أبو حبيب .2010. الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة . رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير . جامعة الأزهر. غزة فلسطين.

### III. المجالات:

37. نبيل كامل دخان.أبتسير إبراهيم الحجار. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية ( سلسلة الدراسات الإنسانية . المجلد الرابع عشر العدد الثاني يونيو 2006. الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.

38. خرياش هدى. فطيمة طوبال بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتدرسين بالثانوية . جامعة سطيف 2. 2016.



## قائمة الملاحق:

الحالة الأولى:

إستبيان الضغط النفسي

التعليمية: لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة إلى نصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً أجب بسرعة دون أن تزج نفسك مراجعة إجابتك وأحرص على وضع مسار إجابتك خلال هذه المدة.

الرقم	العبارات	تتطبق دائماً	تتطبق أحياناً	تتطبق نادراً	لا تتطبق أبداً
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)			X	
2	أشعر أنني متعب نفسياً		X		
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين				X
4	أعاني من سرعة خفقان القلب		X		
5	أعاني من كثرة النسيان		X		
6	أجد الصعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري		X		
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين		X		
8	أعاني من مشاكل هضمية	X			
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف	X			
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها		X		
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية.			X	
12	أعاني من صداع متكرر		X		
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية		X		
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي		X		
15	يميز والدي أحدهما بيني وبين أشقائي		X		
16	أعاني صعوبة في النوم		X		
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له				X
18	أشعر أنني مهموم دائماً	X			
19	لا أثق في الناس		X		
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب		X		
21	أعاني متشنت وعدم التركيز في الدراسة	X			
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها		X		
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة				X
24	أعاني صعوبة في التنفس		X		
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	X			
26	أشعر بأنني فاشل				X
27	علاقاتي بعائلتي متوترة		X		
28	أعاني من اضطرابات في الشهية	X			

	X			أجد صعوبة في قيم بعض المقررات الدراسية	29
		X		أشعر بالحزن معظم الأوقات	30
	X			أجد صعوبة في إقامة علاقات جديدة مع زملائي في القسم	31
			x	أشعر بالإرهاق طوال الوقت	32
			x	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر	33
		X		لا أحد يفهمني	34
	X			أشكو من الغثيان	35
		X		أنا سريع البكاء والتأثير عند مواجهة أي ضغط	36
	X			أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	37
			X	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	38
			X	أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات	39
			X	بفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	40
			X	أعاني من الارتعاش	41
			X	أخاف من الفشل الدراسي	42



الحالة الثانية:

الرقم	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1	تتعبنى الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)		x	X	
2	أشعر أنني متعب نفسيا		X		
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين				x
4	أعاني من سرعة خفقان القلب		X		
5	أعاني من كثرة النسيان		X		
6	أجد الصعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري			X	
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين		X		
8	أعاني من مشاكل هضمية				X
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف		X		
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها		X		
11	يضايقتني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية.		X		
12	أعاني من صداع متكرر		X		
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية		X		
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي		X		
15	يميز والدي أحدهما بيني وبين أشقائي		X		
16	أعاني صعوبة في النوم				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له		x		
18	أشعر أنني مهموم دائما			X	
19	لا أتق في الناس		X		
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب			X	
21	أعاني متشتت وعدم التركيز في الدراسة		x		
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها			X	
23	يضايقتني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة				X
24	أعاني صعوبة في التنفس		X		
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية		x		
26	أشعر بأنني فاشل		X		
27	علاقاتي بعائلتي متوترة		X		
28	أعاني من إضطرابات في الشهية			X	
29	أجد صعوبة في قيم بعض المقررات الدراسية		X		
30	أشعر بالحنن معظم الأوقات			X	
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جديدة مع زملائي في القسم		X		
32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت		X		

		x		تتقلب حالتني المزاجية بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر	33
X				لا أحد يفهمني	34
		X		أشكو من الغثيان	35
		X		أنا سريع البكاء والتأثير عند مواجهة أي ضغط	36
X				أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	37
X				أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	38
		x		أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات	39
X				يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	40
		x		أعاني من الارتعاش	41
		X		أخاف من الفشل الدراسي	42

## بروتوكول الحالة الأولى :

س1:سلام

ج:وعليكم السلام .

س2:ما هو تخصصك ؟

ج:حقوق

س3:لماذا إخترت جامعة الجزائر لكي تدرس فيها مع أن فلسطين فيها جامعات ؟

ج:صراحة إختيار الجامعة لا يمكنني التدخل فيه أنا إخترت الدولة فقط انا كنت مجور في الباك بفضل ربي جاتني فرصة للخروج خرجت .

س4:و في مسارك الجامعي لازلت متفوق ؟

ج:نو ،ضروف تبدلت بطبيعة الحال .

س5: لماذا إخترت بلد الجزائر و لم تختار بلد آخر للدراسة ؟

ج: صراحة لا أدري كان فيها شيء من الإلهام ، ولكن مبني على عدة أسباب أهمها الحب العميق بيننا ، و القانون لبأس به عندكم .

س6: هل كنت تخطط للخروج من غزة منذ فترة طويلة أو مجرد صدفة و قرار في آخر لحظة ؟

ج: صراحة لم يكن في مخيلتي يوما أن أخرج من غزة ،تسارعت أحداث منها مالي دخل فيه و منها ماكان من القدر .

س7:هل جو الجامعي محفز على الدراسة ؟

ج:أبدا

س8:الإقامة و الجامعة في زوج ميعفروش ؟

ج:إيه، بالنسبة لي أنا قد يكون هناك من هو متحفز .

س9: منذ متى لم تعد إلى بلدك ؟

ج: أربع سنوات .

س10: ألم تحس بالعزلة و الوحدة في الجامعة بالأخص أنك لم تذهب إلى وطنك مدة طويلة ؟

ج: في حقيقة الأمر هذا الشيء يختلف من شخص لآخر ، لكن بالنسبة لي لا أتق كثيرا بالغرباء إن لم يكن الشخص جديرا بالثقة لا أتعامل معه ، و إن كنت سأشعر بالوحدة لا أمانع هذا مبدأ بالنسبة لي . و من جهة أخرى وجود كل الناس بجانبكلا يغنيك عن أهلك و أصدقائك في مسقط رأسي .

س11: و في الحياة في الغربية ؟

ج: الحياة في الغربية إن تحدثت عنها بتفاصيلها لن يكفينا أيام ، سأحدث قدر المستطاع ،بداية كنت أسمع مقولة : "الغربة أوجاع لا يعلمها إلا من عاشها . "صراحة الغربية صعبة و تعلمك الاعتماد على نفسك و نحن كمسلمون نعلم أن الله معنا أينما وجدنا .

س12: ماذا علمتك الغربية ؟

ج: ينبغي على المغترب أن يكون رجل و امرأة على كد السواء ،فهو يطبخ الأكل و يأكل و ينظف هذا إلى جانب كافة الأعمال المنزلية التي تقوم بها المرأة فهو يقوم بها و هو أيضا يقوم بدور الرجل أيضا . س13: ما رأيك في الدراسة في الغربية ؟

ج: بكل صراحة من الصعب الدراسة فالغربة و الوقت لا يكفي في ظل ألم دي ،يعني بالعامية من 8نتاع الصباح لل4نتاع لعشية فالجامعة ،ترجع إلى الشمبرة تستحم ترتاح قليلا تذهب للإطعام الجامعي الذي بطبيعة الحال أسهل منال مطبخ ،لاشان ووووو ، تصلي العشاء و تنام لتستيقض بطبيعة الحال باكرا، فأين الوقت الذي يمكنني من خلاله القيام بالتزاماتي الأخرى !!؟؟ صراحة أنا لا يمكنني القيا بكل شيء لكنني أبذل جهدي و هذا يتعب نفسي

س14: إذا هناك فرق كبير بين أن تكون تدرس في بلدك و أن تدرس في بلد آخر ؟

ج: نعم صحيح ،رعاية الأهل .

س15: هل الأهل هم الذين دعموك للخروج من البلد و الدراسة في بلد آخر ؟

ج: أبي لم يكمل تعليمه إكتفى بالصف السادس ابتدائي ، و خرج للعمل لمساعدة أهله و تعلم أعمامي الأصغر منه و هو يعينهم ، ولكنه يقدر التعليم لدرجة كبيرة هو من دعمني ، أما أمي رأيت في الأمل أنني سأعنيهم يوما ما و أنا فالخارج قالت إنها ستبيع سلسلة ذهبية من أجل تكاليف السفر ، وكذلك الأمر باعنها و قدمت إلى هنا .

س16: لتعين أسرته ؟

ج: صراحة دون الإطالة عليك من إحدى أسمى أهدافي للخروج إعانة أهلي ذوي الدخل المتوسط ، فالتعليم ليس بالمجان و بالتالي كنت أنظر إلى نفسي أنني أريد العبء على والدي لهذا الأمر درست لأرى فرحة أهلي ببلوغي المعدل الذي يسمح لي بالحصول على منحة دراسة مجانية .

س17: هل أنت الوحيد الذي يدرس في أسرته ؟

ج: تعلمنا إثنين من أخواتي و تزوجتا ، و بعدها جاء دور أخي الأكبر مني و الذي إجتاز الباك و أدخله أبي الجامعة ، و هناك أخواتي أيضا .

س18: بعد تذكرك لأهلك في حديثنا هل إشتقت إليهم ؟

ج: لا أكذب عليك عندما خرجت كنت أقول أنني لن أعود للبلاد ثانية و كلما إزدادت مدة غربتي كلما إزداد شوقي . لذلك قررت بأن لا أستقر في المكان .

س19: من هو الذي يساعدك في نفقات دراسة إما ماديا أو معنويا ؟

ج: قلت لكي أن أبي كبير في السن و هو عاطل عن العمل ، كما علمت أنه يتعاون مع أختي الكبيرة التي درست التمريض و هي الآن حكيمة و متزوجة ، كما علمت أيضا عمي يساعدني فأبي من ساعده على إكمال دراسته كما علمت ، و الحمد لله على كل حال .

س20: ما هي ظروف الدراسة و العراقيل التي واجهتك خلال مسيرتك الدراسية ؟

ج: ضغوطات من كل الجوانب ، صراحة بعد أن كان مصروفي لا يكفي في الفترة الأولى إلا أنه و بحمد الله و بفضل الله و الصدقة أنا بخير حاليا .

س21: هل تعمل لسد مصاريف الجامعة ؟

ج: نعم .حصلت على رخصة السياقة لتعلم السياقة لإمكانية العمل بها. أنا الآن أبيع في غرفتي بالإقامة ،و قبل مدة فتحت صالون حلاقة ،إلا أنني لم أتعلمها عند أحد هههه، ألاحظ عندما أذهب للحلاقة كيف يبدو الأمر و توكلت على الله و تعلمتها بالممارسة .

س22: واش تببيع في الإقامة ؟

ج: كيوسك مصغر يعني مشروبات مسليات دخان معسل و هك ،الحاجات لي يحتاجوها الطلبة ،لم أدخلها للريح ،أردت إمتهان التجارة في الجزائر فقط .

س23: هل يوجد تعاون بين الطلبة ؟

ج: امممم بعض الشيء .

س24: أنت تعمل لسد مصاريف الجامعة ؟

ج: أهلي يبعثولي مصروفي ، مع ذلك أنا أعمل ،لإكتساب المهارة ولأتمكن من تجميع بعض المال لما بعد التخرج إن شاء الله .

س25: هل المنحة الجامعية تسد مصاريف ونفقات الدراسة ؟

ج: ههههه منك بالصح ؟ أربعة آلاف دينار ، تعرفي بلي كاين طلبة من تاوعنا مش مقدمين عليها . أنا نشوفها حقي نديه بصح مدير والو . "ألي منهم أحسن منهم ياك "هههه

س26: هل توجد فوارق إجتماعية بين الطلبة ؟

ج: مفهمتش مليح .مي خلق و فرق ، صراحة يصعب فهم المجتمع الجزائري هههه العقلية صعب تفهمها ، يعني لا يمكن تحديد الأساس الذي تقوم عليه العلاقات لكن أعتقد بأنها مصالح ،مع عدم التعميم . س27: بين الطلبة فيما تتمثل هذه المصالح ؟

ج: يا عزيزتي هناك الكثير من العلاقات التي تقوم للحصول على المساعدة و الدراسة ووووو، وبطبيعة الحال بالنسبة لي كفلسطيني أقيم في دولة أحبها و أحمل لها التقدير .

س28: هل أسعار نسخ الدروس مرتفعة ؟

ج: هو أنا كل يوم بطبع ، عادي يعني ميتقارنش بسعر الدخان مثلا. و المصاريف الشخصية .

س29: هل من الصعب الدراسة في المدرجات لغياب مكبر الصوت ؟

ج: موجود عندنا في الحقوق ، صعب في حالة أن لا يصل الصوت لكافة الطلبة بدقة ،بطبيعة الحال يختلف من أستاذ لآخر هناك من يملك صوت مسموع و هناك من لا يملك .

س30: كم تكلفك نفقات المواصلات ؟

ج: أي مواصلات ،أنا مروحتش ،مروحتش ولا مرة كي كنت جاي جيت معي ثمان مئة دولار يعني وحد عشرة ولا تناعش مليون و فضو مع شهر ولا مصروف و اعتقد أن الأهل راح يزيد عليهم العبء لكن أقوم به سيكون عندي المال للذهاب زيارة على نفقتي إن شاء الله لكن أهلي رفضو لصعوبة الدخول و الخروج أزمة المعابر في غزة .

س31: هل تحضر المحاضرات كلها دون غياب ؟

ج: لا ليس دائما ،أنا والعياذ من كلمة أنا تخرجت من الثانوية العامة بالمرتبة الثانية على مستوى المدرسة بمعدل 84.8 لكنني هنا لا أحصل عليها ، أوأمن بقدراتي لكن لا مجال لي لإستغلالها صراحة أنا لا أريد أن أخسر نفسي من أجل الشهادة .عندما قدمت صراحة كنت أحاول جاهدا التفوق لم يسبق لي أن شاهدتو مثلها (بلوتوث ،زوم ) .

س32: هل شاهدت أحد الزملاء يغش ؟

ج: صراحة رأيتها مع إحدى الزميلات التي تعلم هي و أنا مستوى كل واحد منا ،مع تواضعي والإستعاذة من نفسي رأيتها حصلت على نتيجة أعلى مني ثارت أعصابي،منذ ذلك الوقت عزمت أن لا أستنزف طاقتي أحافظ على نجاحي بأقل جهد .

س33: ماهي الصعوبات التي واجهتك خلال بداية دراستك في مكان لا تعرفه ؟

ج: صعوبات عديدة لاسيما اللهجة ،و لكنني بفضل الله إجتزت هذه العقبة والتأقلم مع الظروف ليس بالأمر الهين ، سأختصرها عليك مثل هذه الأشياء يصعب التعبير عنها ولا يمكن لأحد أن يحس بها ما لم يعيشها .

س34: هل تحن للأسرة ؟

ج: أممم هذا إجابتي واضحة تبالي - . الإنسان مهما أجبر نفسه لتحمل البعد لهدف سامي فإنه يبقى بشر يحمل قلب يحن و يشناق و بالنسبة لي الحمد لله ربي مصبرني هذا دعاء نقولهولك بين أقواس يا ريت تدعيه

هو دعاء سيدنا زكرياء : (ربي لا تذرني فردا و أنت خير الوارثين )،يعني أنا عندي قناعة بأن الله معي هنا و هناك و هنا قد تكون أكثر بدعاء والديا اللذان يضلان يدعوان لي بالخير و التوفيق ،لكن مل قلت لك رغم هذا و ذلك أبقى بشر و قلبي يحن لمن هم أساس وجودي فالحياة ،صراحة عندما كنت في بداية الطريق كان لا يأتي يوما إلا و تتبلل مخدتي بالدموع شوقا و مواقف عديدة عندما أتذكرها فإنني أبكي رغم أنفي و لأنني أريد أن أجيبك بكل شيء لأول مرة بعد الأربع سنوات أبكي أمام والدي ، عمري ما بكيت قدامو خاطي الخطب ههههه، لكنني أريد أن أذهب ولو زيارة ، والأهل يخشون من أزمة المعابر كان الوقت قبل العشاء تقريبا فالوقت الذي كان فيه غزة هاشم بلا كهرباء قبل أيام قلت لأتحدث مع أهلي بإستخدام الفيديو وسألت عن أبي قالو لي أنه هنا و عندما رأيته متكنا في البالكو فاضت عيناى دون قدرتي على حبسها وهو يقول لي مابك ، هل أساء إليك أحدهم هل حدث شيء وأنا اكفف دموعي وهي تأبى أن تقف ، وقلت بصوت يملئه الحزن والحنين أنى :إشتقت إليكم، أكي دمعتيلي عيناى مليح هك !سكوت مدة خمس دقائق.

س35:من الذي أوصلك إلى المعبر ؟

ج:صراحة أبي عندما كنت خارجا وأوصلني إلى المعبر من حرصه علي وعلى أن لا يفوتني البيس قال إركب لحجز مكانك و أنا سأحمل لك أمتعتك وفي نفس الوقت كان سيتحرك السائق ولم أستطع توديعه ، إكتفينا بالوداع من النافذة وأنا أودع أعز شخص على قلبي "أراد أن لا يكمل بقية الأسئلة وذهب لدقائق وعاد.

س36: كيف تشغل أوقات فراغك ؟

ج: دخان وقهوة ،مع العلم أنى لم أكن أشرب قهوة ولم أكن أدخن بشراهة .

س37:والدراسة ؟

ج:لا أدرس عندما لا يتطلب الأمر ،ليست الدراسة مستحيلة و لكن أصعب ما يكون الدراسة في الإقامة ، لم أعتد على الدراسة هكذا ،كنت في بيتنا أغير الأماكن لكي لا أمل ، و لكن هنا صراحة ليس هناك ما يشجعك أو يمنحك جد للدراسة.

س38:هل لديك مشكلة مع زميل الغرفة ؟

ج: أنا أعيش بمفردي منذ أن جئت ولكن عندما يأتي الطلبة الجدد يسكن معي احدهم حتى يتحصل على مكان ،أنا أفضل العيش وحدي.



س39: هل تسمح لك الإدارة الجامعية (الإقامة) بذلك ؟

ج: يا أختاه الإدارة تعلم بأن الغرفة لا تكفي لشخص طوال أربعة سنوات تسكن فيها 2 او 3 !!! لا يعقل ذلك فهي لا تكفيهم لكن هناك من هم اثنان و ثلاثة ، بصراحة أكثر أنا فضلت هذا عندما جئت للبعد عن الخلافات فجهزت غرفتي بمفردتي ولا أحد شريك معي .

س40: هل لديك تواصل مع الأصدقاء و الزملاء القدامى ؟

ج: بطبيعة الحال الشبكة العنكبوتية جعلت العالم قرية صغيرة يمكننا التواصل من خلالها مع العلم أن اصحابي إثنين واحد جاء عنا و الآخر بقي هناك و أكثرهم الزملاء و الجيران ووو من خلال الفاييس بوك تقريبا كي توالي كيما تقولو نتوما ،بسك الدنيا تشغل العبد كل واحد لاتي هههه .

س41: هل لديك صعوبة في التكيف ؟

ج: مع البيئة قصدك ،الحمد لله ربي عاطيني الميزة هذي نتلاح وين مكان نتكيف معاه . الحمد لله ربي العالمين أتحدث الجزائرية بطلاقة حيث يصعب عليك معرف أني فلسطيني في مدة وجيزة.

س42: هل لديك قلق ؟

ج: هههه ياسر، نيرفو ايه.

س43: من واش القلق هذا ؟

ج: يقولو الدخان والقهوة يديرو لينار .بصح أنا من نشفى روعي عصبي ،نقولو حنا إنسان عصبي خلقو ضيق ليه ليه يشعل .

س44: معندكش قلق من المستقبل؟قلق على داركم ؟قلق من الوضع ألي راك فيه ؟ قلق من حياتك ؟ ج: صراحة دائما أفكر وأحтар وعندما قدمت في أول أيامي كنت شديد الحيرة أسرح كثيرا، يعني دائم التفكير، لكن أنا واثق بأن المستقبل بيد الله وحده ما أنا وأنتي إلا سبب، أنا أحاول وأدع الباقي على الله. هذه الأشياء ليس هناك من لا يفكر فيها و يحتار لأجلها لكن الإنسان المسلم ينبغي أن لا يبالغ في القلق والحيرة فإله معنى ، فهو القائل رحمتي وسعت كل شيء ، يعني وكلها لله وخلص ،أحنا نقولو إ عقل وتوكل.

س45: هل تلغرفة الجامعية مريحة بالنسبة لك كمغترب ؟

ج: حاليا الحمد لله ربنا مفرجها عليا عندي كليما وثلاجة وغاز ، فهم في الإقامة مقدرين ظروف الأجنبي فهو لا يقوى على العيش في هذه الظروف أحد منهم .

س46: حتى في السنة الأولى كي جيت كلشي متوفر عندك ؟

ج: هذيك أول سنة صح عانيت فيها ، أول سنة كنت أبلل الأرض وأفرشها لأنام ،كنت أنام تحت السرير هروبا من الذبان عانيت صراحة ومنيش نشكي مي السؤال فقط ،أنا لا أقول سوى شكرا للحكومة الجزائرية فهي إمتيازات .

س47:كيف هي أجواء رمضان و العيد ؟كيف تحتفلون بها ؟

ج: كل عيد و كفاه ، عادي يفوت و نأكل اللحم مي عيد بلا أهل أي كافية .

س48: هل الحياة الجامعية آمال أم آلام ؟من وجهة نظرك أنت .؟

ج:عزيرتي في بداية الأمر ومن وجهة نظري أرى أن الدنيا ككل آمالا وآلام فهي مبنية على ذلك وبما في ذلك الحياة الجامعية ،في آمالوآلام ، ولكن عزيرتي في الوضعية التي أنا فيها الآن أراها آلام بلا آمالداثما أ طرح سؤال هل أن هذا الشخص في وقت الجامعة كان يعتقد أنه سينتهي به المطاف هكذا نعلم بأن لكل مجتهد نصيب ، ولكن الوقت الحاضر في ظل البطالتهو المسحوبية ،المعرفة تقلصت الآمال.

## بروتوكول الحالة الثانية :

س1:سلام

ج:وعليكم السلام

س2:ماهو تخصصك في الجامعة؟

ج:حقوق

س3:لماذا إخترت تخصص الحقوق؟

ج:ميولي ديمًا لجانب السلطات الثلاثة في الدولة يعني كان علوم سياسية ولا حقوق كيما هك حتى الصحافة و الإعلام كمان

س4:أي سنة تدرس فيها حاليا؟

ج:سنة الثانية راح نكملها راحي عام جيت روطار

س5:قصدك كي تجو روطار يروحكم عام ؟

ج:إكزاكتومو.أي طريق صعبة

س6:راح تكمل العام هذا برك ولا راح تكمل حتى الماستر ؟

ج:مازال لطريق طويلة طموحي بعيد (إبتسم).

س7:نورمالمو في فلسطين كايين جامعات علاه خيرت جامعة بسكرة من كل الجامعات الأخرى ؟

ج:فلسطين موجودة فيها جامعات عريقة و قوية لكن أغلبهم خاص يعني مش حكومي كل عام يخرج منح لعدة دول تركيا مصر المغرب تونس وووو ألي خلاني نخير الجزائر من منطلق حبي لهذا البلد و هذا الشعب بدون مجاملة يعني لكن توزيع الجامعات الوزارة تتكفل بيه .

س8:تقصد مدولك منحة؟ووأنت إخترت الجزائر ؟

ج:منحة دراسية فقط غير شامل التكاليف .

س9:هل لديكم منحة جامعية وهل للطالب الأجنبي مثله مثل الجزائري؟



ج:عادي مش حاجة .

س19: هل من الصعب الدراسة في المدرجات لغياب مكبر الصوت ؟

ج:أي أوقات كي يكون الحضور بزاف .

س20:كم تكلفك نفقات المواصلات؟

ج:أنا مروحتش عندي 3سنين يعني ملي جيت، مي هي تكلف 12مليون.

س21:هل تحضر المحاضرات كلها دون غياب ؟

ج:إيه نحضر كلشي .

س22:جامي غبت حتى محاضرة ؟

ج:جامي

س23:ماهي الصعوبات التي واجهتها خلال بداية دراستك في مكان لا تعرفه ؟

ج:إرتفاع درجة الحرارة و التعطيب من قبل الإدارات في عمل الأوراق اللازمة وإختلاف المحيط والعادات والتقاليد في المجتمع البسكري .

س24:فواه تتمثل هذه الإختلافات ؟

ج:مممكن ما بقدر أوضحها بشكل واضح يعني لازمها حكي كثير .مي خلاص هي تكون شعور من الداخل هذا قبل .

س25:هل تحن إلى أسرتك ؟

ج:سؤال بدليه . هههه أكيد أحن .

س26:تحدث بكل أريحية أنا أسمعك ؟

ج:سكوت

س27:مكش حاب تجاوب على سؤال؟نورمال

- ج: لا مش هيك بصح يعني شعور الحنين ميتعبرش عليه كل دقيقة نحن إلى الأم، الأب ....
- س28: هل أنت على تواصل معهم ؟
- ج: إيه كل يوم هكاك يومين .
- س29: هل لديك تواصل مع الأصدقاء والزلاء القدامى ؟
- ج: تاع لبلاد يعني ايبى كل مدة طويلة يعني .
- س30: نو هوما ميتاصلوش ؟
- ج: أوقات يتصلو يعني لبلاد راكي تعرفي أشويا مخططة .
- س31: كيف تقضي أوقات فراغك ؟
- ج: يعني مع أصحابي أوقات نخرج هيك يعني .
- س32: هل لديك مشكلة مع زميل الغرفة ؟
- ج: لا اااا عادي منقعدش بزاف في الغرفة .
- س33: وين تروح ؟
- ج: نخرج لبلايص أخرى عندي أصحابي .
- س34: هل لديك صعوبة في التكيف ؟
- ج: في الوقت الحالي لا قبل ايبيه
- س35: في ماذا تمثلت ؟
- ج: صعوبة التعامل مع الطلبة لإختلاف العقلية .
- س36: هل لديك قلق ؟ ج: من كلشي جو بسكرة وحدو حالة .
- س37: معندكش قلق من المستقبل؟ قلق على الأهل؟ معندكش قلق من الوضع ألي راك فيه ؟
- ج: عندي قلق بحكم المكان الي قاعدين فيه ، ايه عندي ضغط في التفكير في المستقبل .

س38:كفاه قلق بحكم المكان الي قاعدين فيه !وضحي أكثر .

ج:غزة حرب ،كورونا، فقر ،مكاش كهرباء ماء إنقسام إحتلال .

س39:هل هناك فوارق بين الطلبة ؟وهل بينهم مصالح شخصية ؟

ج: أحيانا ،مصالح نتاع دراسة بنسبة قليلة .

س40:من هو الذي أوصلك إلى المعبر للسفر ؟

ج: صديقي

س41:لماذا لم يوصلك أحد من أفراد عائلتك "أمك ،أبوك، إخوتك"؟

ج:لأن المعبر فتح بشكل مفاجئ و كتفتيت بتوديعهم و ذهبت مسرعا .

س42:كيف تشغل أوقات فراغك ؟وهل تدرس دائما أو عندما يلزم الأمر فقط ؟

ج: وقت فراغي ليس لديه وقت معين ،أشغله فيه و لكن يكون شيء مفيد و بالنسبة للدراسة أدرس حسب

الحالة المزاجية .

س43:فيما يتمثل الهدف الذي خرجت فيه من فلسطين و قدمت إلى هنا ؟

ج:الدراسة .

س44:هل أردت أن تكون ذو منصب مهم ؟

ج:ألاااا وي .

س45:ألم ترد أنتعين أسرتك ؟

ج:إعانة أسرتي هدفي الأول .

س46:من الذي يعينك ماديا في الدراسة حاليا ؟

ج:عملي هو الذي يعينني .

س47:داركم مبيعثولكش دراهم ؟

ج: لا ااااا

س48: لماذا ؟

ج: ظروف خاصة .

س49: و في أيام الدراسة كيف تعمل ؟

ج: في الويكاند نخدم برك

س50: و في أول سنة لك كيف كنت تعمل و تدرس في نفس الوقت ؟

ج: درت بلوك للعام و بديت نخدم جيت روطار

س51: يسما خدمت عام كامل ؟

ج: تقريبا .

س52: و ضرك واش راك تخدم ؟

ج: قاعد (سكوت مفاجئ) ثم قال تجاوزي .

س53: زملائك يعاونوك أو لا ؟

ج: عادي . تجاوزي .

س54: ألا تريد التحدث في الموضوع ؟

ج: إيـه . يعني الأسئلة لي منحش نجاب عليها تجاوزيها

س55: هل الغرفة الجامعية مريحة بالنسبة لك كمغترب ؟

ج: عادية . يعني مش أنه نحكيك أنه مريحة أو مش مريحة تعرفي إقامات دزائر . Vu.

س56: هل تحس فيها بفراغ ؟

ج: لا نخرج عندي أصحابي في بسكرة ،يعني تكيفت مع الوضع

س57: هل لديك ثلاجة مكيف هوائي وووو في الإقامة الجامعية حاليا ؟



ج:أي عندي

س58:كفاه شريتهم ؟

ج:شريتها في سنة اولى

. س59:هل لازلت متفوق في مسارك الدراسي ؟

ج:أكيد س60:شحال معدلك ؟

ج:16.33\15.50

س61:زيد أحكيلى على ضغوطاتك ؟

ج: أنا عندي ضغط السفر لمسافة طويلة باه نلحق ببسكرة .

س62:علاه تناسفر

ج:بسبب ظروف العمل ، عندي ضغط الجامعة و المشاكل التي تصرا بشكل مفاجئ ،الإحتلال الذيقتل ف أبناء شعبي ،جو الإقامة المقرز و ألي جامي تتكيف معاه .

س63:هل الجامعة بالنسبة لك آمال أو مجرد آلام ؟

ج:آمال لمن له طموح ،آلام لمن دخل إليها بلا هدف لأن الشهادة الجامعية ما هي إلا بداية الطريق ليبدأ في بناء كوكبك الخاص بك.



