

# مجلة التربوي

مجلة علمية محكمة تصدر عن

كلية التربية

جامعة المرقب

العدد الحادي عشر

يوليو 2017م

## هيئة التحرير

- رئيس التحرير: د. عطية رمضان الكيلاني  
مدير التحرير: د. علي أحمد ميلاد  
سكرتير المجلة: م. عبد السلام صالح بالحاج

المجلة ترحب بما يرد عليها من أبحاث وعلى استعداد لنشرها بعد التحكيم .  
المجلة تحترم كل الاحترام آراء المحكمين وتعمل بمقتضاها .  
كافة الآراء والأفكار المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تتحمل المجلة تبعاتها .  
يتحمل الباحث مسؤولية الأمانة العلمية وهو المسؤول عما ينشر له .  
البحوث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها نشرت أو لم تنشر .  
حقوق الطبع محفوظة للكلية .

### بحوث العدد

- العمل بالحديث المعنعن
- الإدراك الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة
- التدخل العلاجي والتأهيلي المبكر وعلاقته بتحسين بعض مجالات النمو المختلفة للأطفال المصابين بأعراض متلازمة داون ودور الأسرة
- ظاهرة الهروب من المدرسة الأسباب - العوامل المساعدة على حدوثها - الأساليب الإرشادية المقترحة لمعالجة هذه الظاهرة ضمن الواقع التعليمي الحديث
- الذكاء الاجتماعي (2005-2015)
- الآثار النفسية والاجتماعية والتربوية للحرب على الأطفال
- الفنون الجميلة وأقسامها عند كائط
- تقدير معايير جودة المياه السطحية والجوفية لوادي كعام
- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة من الجارة
- تقييم مشاريع التخرج بأقسام الحاسوب بمؤسسات التعليم العالي بمنطقة الخمس باستخدام برنامج التحليل الإحصائي ( SPSS )
- منهج ابن الحنبلي واختياراته النحوية في شرح ميمية أبي السعود
- صَرَفُ الممنوعِ مِنَ الصَّرْفِ ومنعُ المَصْرُوفِ
- استخدام تقنيات الاستشعار عن بعد ونظم المعلومات الجغرافية في تقدير استنزاف الغطاء النباتي وأثره على معدل درجات الحرارة بمنطقة الخمس
- تقييم دور الانترلوكين 2- كوسيلة للكشف عن سرطان المتانة البولية
- أثر الصادرات في النمو الاقتصادي في ليبيا خلال الفترة (2005 - 2015)

- Arabic Diacritics and Their Influence on Word Recognition
- The Effect of Exposure Frequency on Intermediate Language Learners' Incidental Vocabulary Acquisition and Retention through Reading
- Investigating the Students' Real Problems in Forming the Different Types of Adverbial Clauses (Case Study: the Third Year Students in the Faculty of Education)
- The best fitted regression line procedure for analytic rotation in factor analysis
- A CASE STUDY OF LIBYAN AND SERBIAN TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS INCLUSION EDUCATION
- DIFFERENTIAL SANDWICH THEOREMS FOR CERTAIN SUBCLASSES OF ANALYTIC FUNCTIONS
- Common Fixed Point Theorem For Sub-Compatible Mappings of Type A In Fuzzy 2-Metric Space
- Automorphisms of Groups That are Isomorphic to  $(Z_{n+n})$  with One Orbit
- Certain Conditions for Strongly Starlike and Strongly Convex Functions
- Environmental Impacts of Libyan Man Made River on The Nearby Region



أ. سعاد مفتاح مرجان

جامعة المرقب - كلية التربية

### ملخص البحث:

يهدف هذا البحث والذي بعنوان: (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة) إلى دراسة أهم المصطلحات المرتبطة به، والتعرف على مفهوم الضغوط النفسية والمراهقة، وكذلك التعرف على مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط في مرحلة المراهقة، وقد اعتمدت الباحثة في بحثها على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على جمع المعلومات وتحليلها لتحقيق أهداف البحث، وأوضحت النتائج تعدد الرؤى حول مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية واختلافها بين العلماء والمفكرين.

وقد عرّفت الباحثة مفهوم الاستراتيجية بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الفرد في حلّ المشكلة، أو التخلص من التوتر الناتج عن الحدث الضاغط في محاولة منه لاستعادة توافقه واتزان النفسي، وقد أوردت الباحثة مجموعة من المقترحات لمواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة التي ترى أن الأخذ بها سوف يمكن المراهق من مواجهة الضغوط باستراتيجيات إيجابية، أو الأخذ بها سوف يعزز من مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة، وهي:

1- توعية المراهق بالتغيرات الجسمية التي يمر بها، وما تتركه من انعكاسات نفسية من قبل الأسرة والمدرسة حتى يتمكن من تقبل هذه المتغيرات واستيعابها، والتأقلم معها عن طريق التوعية والوعظ والإرشاد دون فرض الرأي والتعصب له، لأنه سيؤدي إلى المزيد من التمرد.

2- إتاحة الفرصة للمراهق لإثبات وجوده كشخص يستطيع أن يفكر في ذاته، وأن يخطط لمستقبله بمناقشة وعون من الوالدين، وذلك من شأنه أن يزيد ثقته بنفسه، وتقديره لذاته، ودافعيته للإنجاز.

3- أن يقوم الآباء والأمهات بالاهتمام بالمراهقين، وإعطائهم القدر الكاف من الاهتمام والمساندة حتى يتمكنوا من التغلب على مشاكلهم النفسية، والأحداث الضاغطة التي تواجههم في حياتهم العملية.

4- ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية والتوجيهية للمراهق، وتدريبهم على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومتغيرات الحياة المختلفة، واستخدام استراتيجيات إيجابية في مواجهتها بدلاً من التجنب والهروب.

## المقدمة:

تعد الدافعية بمثابة المحرك الأساسي للحياة، ومن عناصر الدافعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان في حياته، فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة، وتفرض عليه التحدي والمواجهة، فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد، ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه، فالضغوط بعضها سلبي وبعضها إيجابي، والضغط الإيجابي يزيد من دافعية الفرد للإنجاز، ويزيد من قدرته على مواجهة تحديات الحياة اليومية، ومن أمثلة هذه الضغوط الإيجابية "الترقيات، النجاح بتفوق" ... الخ، في حين أن الضغوط السلبية تجعل الفرد غير قادر على تحمل صعوبات الحياة بعد أن أصبحت تفوق طاقته ولم يبادر الفرد إلى تحقيقها أو علاجها، ومثل هذه الضغوط تختلف حسب مصادرها فقد تأتي من المنزل أو الأسرة، وتختلف متطلباتها بحسب المواقف والظروف الطارئة.

وتعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، ويتعرض خلالها إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والمجتمع، حيث أطلق بعض الباحثين على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، ويكون هؤلاء المراهقون عرضة للوقوع تحت تأثير الضغوط النفسية حيث ينتج عن هذه الضغوط الكثير من الأمراض، مثل: القلق والصراع والإدباط، وهذه بدورها تؤدي إلى تأثيرات وأضرار نفسية واجتماعية بالغة الخطورة.

وتتمثل أسباب الضغط النفسي الذي يعاني منه المراهقون في القلق من الدراسة والنتائج المدرسية، والقلق من شأن دخل الأسرة، والخلافات الأسرية، والعلاقات مع الأصدقاء، والشعور بالإهمال، والتجاهل من قبل الأسرة أو المعلمين، والتعرض لضغوطات الرفاق، إضافة إلى اتخاذ القرارات الخاصة باختيار المسار التعليمي المناسب، فضلاً عن الضغوط النفسية والجسدية المرتبطة بتحولات فترة المراهقة والنمو النفسي والجسدي، واختلاف المراهقين في درجات التأثر بالضغوط النفسية لا يشير فقط إلى اختلافهم في كيفية التفكير في الأحداث بل يشير أيضاً إلى اختلاف الطرق التي يستجيبون بها لمصادر التوتر والقلق، وهذا ما يدفعنا لطرح مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لتوضيح العلاقة بين الموقف

الضاغط والأثر الناجم عنه، ووفق ذلك فإن استراتيجيات المواجهة هي مجموعة من الاستجابات التي يلجأ إليها المراهق أمام وضعية ضاغطة سواء كان الهدف منها تخفيف الموقف وحله أو محاولة التخفيف من الأثر الانفعالي الناجم عنه.

ومن هنا تأتي هذه الدراسة التي تهدف الباحثة من خلالها إلى إلقاء الضوء على مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة.

#### مشكلة البحث:

يتعرض المراهقون إلى ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية، وضغوط حياتية تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم العلمية، ويستخدم المراهقون استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط التي تواجههم، لهذا سعت الباحثة إلى تناول هذا الموضوع بالبحث من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- ما المقصود بالضغوط النفسية؟
- 2- ما المقصود بالمراهقة؟
- 3- ما هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة؟

#### أهداف البحث:

- 1- التعرف على مفهوم الضغوط النفسية.
- 2- التعرف على مفهوم المراهقة.
- 3- التعرف على مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة.

#### أهمية البحث:

- 1- تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول فئة عمرية تقع ضمن مرحلة هامة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة، وفيها يتعرض المراهقون للعديد من الضغوط النفسية أو الأكاديمية، والأسرية والاجتماعية.
- 2- تسليط الضوء على ظاهرة الضغط النفسي، وانعكاساته على البيئة النفسية للمراهقين، للتقليل من آثاره السلبية بقدر الإمكان.
- 3- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في توجيه فئة المراهقين، ووضع البرامج الوقائية والعلاجية لحمايتهم من الوقوع تحت تأثير الضغوط النفسية، وذلك باقتراح مجموعة من الاقتراحات لمواجهة تلك الضغوط.
- 4- التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقون لمواجهة الضغوط النفسية.

**منهج البحث:**

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على جمع المعلومات وتحليلها للإجابة عن تساؤلات البحث.

**حدود البحث:**

تحدد هذا البحث خلال العام (2017م).

**مصطلحات البحث:**

وردت في هذا البحث بعض المصطلحات التي ترى الباحثة أنها تحتاج إلى التعريف وهذه المصطلحات هي:

**المراهقة:**

هي المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، فهي تبدأ منذ البلوغ وحتى سن الرشد في (21) سنة تقريباً، فالمراهقة هي المرحلة النمائية والطور الذي يمر فيه الناشئ، وهو الفرد غير الناضج جسماً وعقلياً واجتماعياً نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. (صالح، 1972: 193)

**الضغوط النفسية:**

هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدراته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد. (شقيير، 2002: 166)

**الاستراتيجية:**

هي الطريقة أو الأسلوب الذي ينفذه الشخص في التعامل مع الواقع الذي يعيش فيه ضمن فهمه وتصوراتهِ الخاصة. (اليمني، الزعبي، 2013: 219)

**أولاً: المراهقة:**

**تعريف المراهقة:**

المراهقة لغة مشتقة من الفعل رهق أي: لحق واقترب ودنا، والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحُلم واكمال الرشد، ويقابل هذا المصطلح في اللغة الفرنسية مصطلح (adolescence) المشتق من الكلمة اللاتينية (Adolescere) التي تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي.



والمعنى اللغوي للمراهقة هو المقاربة، وراهق الشيء قاربه، وهي تعني الاقتراب من الحلم، وتختلف كلمة المراهقة عن كلمة البلوغ Puberty التي تعني التدرج نحو النضج الجنسي فقط. (الزاوم، 1997: 14-15)

أما المراهقة اصطلاحاً فيطلقها علماء نفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة والرشد، أو هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (الهندي، 1999: 19)

وقال ابن منظور في (لسان العرب) في مادة رهق: "ومنه قوله: غلام مراهق أي: مقارب للحلم وراهق الحلم: قاربه، والمراهقة كلمة مشتقة من فعل رهق، بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ، وقد تدلُّ المراهقة على العظمة والقوة والظلم". (ابن منظور، 2003: 323)

وعُرِّفت المراهقة في علم النفس: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات، ويشير (حامد زهران) إلى أن المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً، والمراهقة امرأة. (زهران، 1986: 289)

كما عرّفها (جيرزلد) تعريفاً وظيفياً بأنها امتداد في السنوات التي يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مرافقي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والجسمي. (الجسماني، 1994: 192)

ويشير إليها (غيث) بأنها فترة من التحول الفسيولوجي نحو مرحلة النضج، وتقع بين بداية سن النضوج وبداية مرحلة البلوغ: (غيث، 1988: 18)

وبمعنى آخر فالمراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة، وبالتالي فهي مرحلة الاهتمام بالذات، ومرحلة اكتشافها، واكتشاف غيرها والعالم. ومن ثم تتخذ المراهقة أبعاداً ثلاثة: بعداً بيولوجياً (البلوغ)، وبعداً اجتماعياً (الشباب)، وبعداً نفسياً (المراهقة)، ومن ثم تبدأ المراهقة بمظاهر البلوغ، وبداية المراهقة ليست دائماً واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي، دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي. (معوض، 1971: 27)

أما (هدى قناوي) فتعرف المراهقة سيكولوجياً بأنها المرحلة التي تتشكل فيها هوية المراهق لتحقيق الإحساس بالذات مما يمكن المراهقين من تخطي مرحلة الطفولة والدخول

في مرحلة الرشد، وتتميز هذه المرحلة بالتوتر الشديد بسبب الضغوط التي تكون في المراهقة المبكرة. (قناوي، 1992: 4)

وترى الباحثة أن المراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد تبدأ مع البلوغ، وتتسم بأنها فترة يعيش فيها المراهق مجموعة من التحولات والتغيرات في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية والنفسية.

#### أهمية مرحلة المراهقة:

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق، إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد، حيث تظهر أهميتها من خلال:

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويتحمل مسؤولية نفسه.
- يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.
- يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير معينة.
- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.
- بدائل تدبيره الدربة على الرغم من وفوفه أمام صراعات انفعالية تعرفه وتذكره.
- كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي، والعقلي والمعرفي، والاجتماعي، والجنسي التي تطرأ على حياة المراهق، والتي تساعد على أن يكون راشداً مهيباً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد. (معوض، 1994: 327)

ولأهمية مرحلة المراهقة اهتم بها العديد من العلماء والباحثين وعلى رأسهم "أرنولد جازل A. Gessell" ومعاونوه، وقد اهتم بها أيضاً عالم كبير من علماء النفس هو "ستانلي هول Stanley Hall"، وقد نظر "هول" لمرحلة المراهقة على أنها مولد جديد للفرد، أو هي فترة عواطف وتوتر وشدة، ولذا فقد سُميت نظرية هول "بالعاطفة" أو "الأزمة" فهي تتضمن في نظريته تغيرات ضخمة في الحياة، فهي نوع جديد من الميلاد مصحوب بتوترات ومشكلات لا يمكن تجنب أزمتها والاضغوط الاجتماعية والنفسية المدبطة به. (-Hurlock, 1956,P 178)

(179)

#### الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة:

من أبرز الاتجاهات التي فسرت مرحلة المراهقة ما يلي:

## 1 - الاتجاه البيولوجي:

يركز هذا الاتجاه على المحددات الداخلية للسلوك "المحددات البيولوجية"، وظهر هذا الاتجاه على يد (ستانلي هول) 1904 الذي اعتبر المراهقة مرحلة عواطف وضغوط تولد فيها شخصية الإنسان من جديد، وقد اعتبر أن المتغيرات السلوكية التي تحدث خلال المراهقة تخضع لسلسلة من العوامل الفسيولوجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد (عسيري، 1993: 30)

كما اعتبر (هول) المراهقة ميلاداً جديداً يحدث في شخصية الفرد، فالتغيرات السريعة التي تحدث في هذه المرحلة تحول شخصية الطفل إلى شخصية جديدة مختلفة تماماً عما كانت عليه، ويعزو "هول" هذه التغيرات للنضج الجنسي، والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الغدد، والنتائج النفسية لهذه التغيرات تكون متشابهة عند جميع المراهقين، ولكون هذه التغيرات سريعة ومفاجئة فقد وصفها "هول" بأنها فترة عواطف وتوتر، فالمرهق يكون فيها شارد الذهن، سريع الانفعال ومن الصعب التنبؤ بسلوكه. (حسين وآخرون، 1982: 126)

وبعد "هول" ظهرت نظريات كثيرة عن المراهقة، وأجريت الكثير من الأبحاث على المراهقين أشارت إلى إمكانية اضطرابهم وقلقهم في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم، فقد أشارت كتابات علماء التحليل النفسي من أمثال (بوهلر Buhler، وودي Woodie) وغيرهما إلى أن المراهقين يعانون من الشك، والتوتر، والقلق، والشعور بالذنب، وعدم الاستقرار، والصراع، والانفعالية الزائدة، والعداوة، وعدم الثقة بالنفس. (عسيري، 1993: 30 - 31)

## 2 - الاتجاه الاجتماعي "الأنثروبولوجي":

يركز هذا الاتجاه على المحددات الخارجية للسلوك "المحددات الاجتماعية والثقافية والقيم المكتسبة"، وقد تزعمت (روت بندكت وميد Benedict Mead) هذا الاتجاه. (عقل، 1997: 321)

فالأنماط الخاصة بالسلوك تختلف باختلاف البيئات الاجتماعية والثقافات، حيث ظهرت أهمية البيئة والثقافة في تنوع دوافع السلوك التي تم تحديدها بيولوجياً في ميدان الدراسات الأنثروبولوجية، فالدراسات التي قامت بها (مرجريت ميد) 1925 على قبائل السامو أوضحت أن المشكلات التي تواجه المراهقين تختلف من ثقافة إلى أخرى، لذلك لا بد من التفكير بمشكلات المرهق على ضوء بيئته الاجتماعية والثقافية. (حسين وآخرون، 1982: 126 - 127)

وتختلف أزمة المراهقة في شكلها وحدثها ومضمونها من مجتمع لآخر، ومن حضارة لأخرى، ويعكس المراهق في أزمته ظروفاً اجتماعية وحضارية معينة لا ظروف بيولوجية ونفسية، فالأزمة لا تكون استجابة لتغيرات داخل الفرد نفسه وإنما تكون نتيجة لاستجابة المجتمع والحضارة التي يعيش فيها وللتغيرات التي تطرأ عليها.

### 3 - الاتجاه الثالث: التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية.

يركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية للسلوك، وقد تزعم هذا الاتجاه (ليفين)، حيث أرجع المشكلات التي يعاني منها المراهق إلى التغير في الانتماء الاجتماعي لدى المراهق، فبعد أن كان ينتمي إلى جماعة الأطفال أصبح ينتمي إلى جماعة الراشدين من حيث السلوك، وأن هذا الانتقال يشكل صعوبة بالنسبة للمراهق؛ لأنه ينتقل من عالم معروف إلى عالم جديد غير معروف لديه من الناحية النفسية، لذلك يشعر المراهق بالحيرة، فلا يستطيع اللعب كما اعتاد أو التحرك كما يشاء، بل إنه أصبح مرتبطاً بقيم وعادات جماعة جديدة تمثل مستوى أرقى من المستوى الطفولي الذي كان ينتمي إليه، كما يشير (ليفين) إلى أن جسم المراهق وما يتناوله من ثورة في النمو والتغيرات الكيميائية تجعل المراهق حائراً لا يدري كيف يستجيب لها خصوصاً تلك التي تتصل بالنضج الجنسي، فالمراهق قد يتعرض إلى موقف مجهول يجعله متردداً وحائراً مما يسبب له المشكلات، كما يتعرض المراهق إلى مجال جديد مجهول بالنسبة إليه، حيث يبدأ مجاله الزمني بالاتساع ويطلق في التفكير إلى مستقبله البعيد، ففي الطفولة لا يهتم إلا في الحاضر ومطالبه.

(الطحان، 1981: 8-9)

ومعظم علماء النفس الذين يدرسون المراهقة يفضلون الاتجاه التفاعلي بين العوامل البيولوجية والاجتماعية، حيث يفسر هذا الاتجاه ماهية شخصية المراهق على ضوء التفاعل بين التأثيرات البيولوجية والاجتماعية. (قناوى، 1992: 29)

ونخلص من ذلك إلى عدة نتائج أصبحت مقبولة عند المشتغلين بالمراهقة، وهي كالآتي:

- 1- أن فترة المراهقة ليست أزمة بالضرورة لجميع المراهقين، فقد يجتازها به فهم دون معاناة تذكر، في حين يواجه البعض الآخر صعوبات ومشكلات عديدة.
- 2- يتعرض المراهقون إلى عددٍ من المشكلات والتوترات والصراعات، وقد يختلفون في طرق التصدي والاستجابة لها.
- 3- المشكلات التي تواجه المراهقين ترجع إلى طبيعة النمو، وإلى الظروف البيئية المحيطة بالمراهق.

4- قد تتشابه بعض مشكلات المراهقين، وذلك نتيجة للتغيرات التي تطرأ عليهم، في حين تختلف بعض المشكلات التي يتعرضون لها، وذلك من حيث النوع والدة مما يذبه الأذهان إلى أهمية المجال الاجتماعي للمراهق. (عقل، 1997: 325-326)

### مفهوم الضغط النفسي:

يكون الفرد تحت الضغط النفسي عندما يشعر بأنه أمام حدث جديد يغمره، وعليه مواجهته، ويظهر الضغط النفسي عندما لا توافق المتطلبات التي تفرضها الوضعية الجديدة كما يدركها الفرد، مع الفكرة الممكنة التي يعتقد أنها كاستجابة (التي يستجيب لها)، والنتيجة هي الإحساس بفقدان التحكم. (بودارن، 2005: 8)

ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" ضغطاً، ويرجع "Smith" (1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة، وهي تدل ضمناً على الشعور بالقلق والتوتر وإثارة الضيق، والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere والذي يعني "تشديد Tiglten"، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما. (حسين وآخرون، 2006: 16-17)

وكلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة والمتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين، لدى يعد مصطلح الضغط أساسياً في العديد من العلوم والتخصصات ومن هذا المنطلق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقاً للانتماءات الفكرية لأصحاب التعريفات، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن الضغط العالم الفيزيولوجي "هانز سيللي" 1939 حيث كانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسيمة للضغوط الخارجية".

ويعرفه "هانز سيللي" 1979 "هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة". (جميل، 1998: 10)

كما يعرفه "مونتا لازاروس" (بأنه حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية، والموارد التكيفية للفرد).

ويذكر "هاروث توفيق الرشيدى": أن هناك ثلاثة مصطلحات وردت في اللغة الإنجليزية هي "الضواغط - الضغط - الانضغاط، فأما الضواغط فتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي والاجتماعي والنفسي، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته، أي

وقوع الضغط بفاعلية الضواغط ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط، والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك. (الرشيدي، 1999: 15-16) وبمعنى آخر فالضغط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية، تسبب تغييراً في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط:

– **الضغط الإيجابي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.

– **الضغط السلبي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه. (علي، 1999: 75)

ويعرف "كفاي" الضغط النفسي بأنه "حالة الإجهاد الفيزيقي أو السيكولوجي التي لها مقتضياتها التوافقية ومطالبها عند الفرد فتؤدي إلى كرب أو ضغط جسيمي أو انفعالي". (كفاي، 1997: 38)

وتعرف الباحثة الضغط النفسي بأنه حالة توتر تحدث للمراهق نتيجة لتعرضه لموقف ضاغط يهدد توازنه النفسي ويشعره بالانزعاج والقلق. مصادر الضغط النفسي:

تتعدد مصادر الضغط النفسي بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد، فهو يتأثر بحدث في أسرته أو بما يعتري مجتمعه من تغيرات.

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى:

#### 1 – مصادر خارجية للضغط النفسي:

– **الضغوط الأسرية:** وتتمثل في الصراعات العائلية، مثل: كثرة الشجارات، والتغيير المفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين، أو الأخوة، أو ميلاد طفل جديد، أو طلاق الوالدين أو عدم التفاهم بينهما.

– **الضغوط الاجتماعية:** وتشمل العزلة، والصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة لتأكيد الذات، الانحرافات السلوكية، والصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.

– **الضغوط الاقتصادية:** تتمثل في سوء الوضعية الاقتصادية للعائلة، وضيق السكن، والفقر.

– **ضغوط المتغيرات الطبيعية والكوارث،** مثل: الزلازل، والبراكين.

– **الضغوط الانفعالية:** كالصراعات، والإحباط، والقلق، والمخاوف المرضية، والاكنتاب.

– الضغوط التربوية الدراسية: مثل كثرة المواد التي يدرسها الطالب المراهق، ونقص الدافعية، والصعوبات التي تواجه المراهق خلال مشواره الدراسي مثل صعوبات التعلم، والتأخر الدراسي، وضغوطات الأقران، وطرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات، والتقييم المدرسي، وازدحام الفصول، وبعض الصراعات بين الإدارة والطالب أو بين الأساتذة.

## 2 – مصادر داخلية للضغوط النفسية: وتشمل ما يلي:

– قابلية أو الاستعداد النفسي لقبول المرض.

– شخصية الفرد نفسها.

– ضعف المقاومة الداخلية للفرد.

– الضغط النفسي المزمن. (جدو، 2014: 80-81)

## النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط لاختلاف الأطر النظرية التي تتبناها والوحدة التفسيرية التي اتخذت منها أساساً لهذا الإطار، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها، وهو ما يتضح من العرض التالي:

## – النظرية المعرفية في الضغوط والمواجهة:

حيث ينظر للضغوط بأنها علاقة معينة بين الفرد وبيئته، وعلاقة تفاعلية ومتغيرة باستمرار، وعلاقة تأثير وتأثر بين الفرد وبيئته: (Folkman 480, 1984)

ويُعرف كل من ( Lazarus, Folkman. 1984) الضغوط بأنها علاقة محدودة بين الفرد والبيئة، والتي يقيّمها بأنها ترهق وتُفوق إمكانياته وتشكل خطر على رفاهيته.

وتعتبر عملية التقييم المعرفي للتهديد لدى "لازاروس"، المفهوم المركزي لفهم طبيعة الضغوط، حيث تكون عملية التقدير المعرفي، وتوقعات المستقبل، والعمليات المعرفية شاملة للإدراك والتعلم والذاكرة والحكم (Lazarus, 1966:301).

ويرى "لازاروس" أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة من التفاعل الدينامي بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، ويعتمد تقييم الفرد للموقف الضاغط على عوامل عديدة منها: العوامل الشخصية والاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط نفسه وما يعتبر ضاغطاً لفرد ما قد لا يعتبر ضاغطاً لآخر. (عثمان، 2001: 10).

## 2 - نظرية العجز المكتسب:

طور العالم "سيلجمان" هذه النظرية حين أكد على أن تعرض الفرد لحالة العجز يجعل سلوكه غير تكيفي، إذ أن عزوف الفرد عن القيام بأية محاولة أو استجابة تخلصه من الوضع المزعج القائم يمثل ردة فعل غير تكيفية، وترى هذه النظرية أن الضغط النفسي ناتج عن الشعور بالعجز للمتعلم.

ويرى "ملير وسيلجمان" (1975) أن الفرد إذا أرجع النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تغييرها، فسوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل الموقف، ولذا فإن مصادره الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيداً من الشعور الذاتي بالضغط النفسي، وأن حالة عجز المتعلم تؤدي إلى آثار تعليمية ودافعية وانفعالية، ويتمثل الأثر الدافعي بعزوف الفرد على المبادرة والمحاولة، أما الأثر التعليمي فيتمثل في أن الفرد يتعلم أن سلوكه غير ذي جدوى، وأن النتائج التي يرغب فيها لا تعتمد على سلوك يقوم به، فالفرد يتعلم هنا أن النتائج التي يتعرض لها اتخذت بشكل مستقل عن أفعاله، أما الأثر الانفعالي فيتمثل في فقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور ويؤدي إلى العجز عن القيام بأي نشاط أو سلوك في مواقف لاحقة مما يحتم عليه الاستسلام للضغوط النفسية الناتجة عن العمل. (اكتيبي، 2004: 39).

## 3 - نظرية الضغوط لـ "سيللي":

تتعلق نظرية "سيللي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة، وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيللي" ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام، وهي:

1 - الفرع: وفيه تظهر تغييرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.

2 - المقاومة: وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف عندما تختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.



3- الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف. (الرشيدي، 1999: 49)

#### 4 - النظرية الإدراكية لسبيلبرجير:

يعتمد سبيلبرجير (1979) في تفسيره للضغوط على نظرية الدوافع حيث يرى أن الضغوط تلعب دوراً هاماً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع، كل حسب إدراكه للضغوط، وتحدد نظريته في ثلاثة محاور هي: الضغط، والقلق، والتعليم، وتتبلور هذه المحاور كما يلي:

- التعرف على طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج من الضغوط.
- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.
- قياس ذكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج تعليمية ومعرفة قدرتهم على التعلم. (حجو، 2002: 27)

#### مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

استخدم مصطلح المواجهة قبل عام 1960 في الأدبيات الطبية والاجتماعية ليشير إلى الاستجابات الإيجابية نحو الضغوط، وحتى عام 1960 لم تكن البحوث في مجال المواجهة قد بدأت، والجدير بالذكر أن مصطلح المواجهة لم يظهر في علم النفس حتى عام 1967، ولقد اشتقت النماذج الأولية لمصطلح المواجهة من البحوث التي أجريت على الحيوانات، ومن أدبيات التحليل النفسي.

واستخدمت المواجهة في التحليل النفسي تحت عنوان ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وفي القواميس الأجنبية منها قاموس اكسفورد ظلت تنظر إلى المواجهة على أنها استجابة إيجابية تصدر عن الكائن نحو مواقف التهديد، وفي الثمانينات بدأ اهتمام الباحثين بالواجهة، ودراسة عدد استجابات المواجهة، وذلك من خلال الأعمال والأبحاث التي قام بها "لازاروس" و"قولكمان" التي أسفرت عن تحديد نوعين من استراتيجيات المواجهة وهما المواجهة التي

تركز على المشكلة والمواجهة التي تركز على الانفعال بوصفها مفاهيم مركزية في إدارة الضغوط.

ويعرف "لازاروس" و"فولكمان" 1984 المواجهة بأنها "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، التي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة، وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته".

ويعرف "برر" وآخرون (1993) المواجهة بأنها "عبارة عن الإجراءات والسلوكيات التي يستخدمها الفرد للتكيف مع الضغوط، فالمواجهة هي شيء ما يفعله الشخص عندما يواجه موقفاً ضاغطاً". (غطاس، 2012: 44-45)

وتعرف الباحثة استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها "مجموعة السلوكيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة في حياته، أي الآليات التي يستخدمها للتوافق مع المواقف المختلفة، سواء كانت إيجابية أو سلبية".

#### خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي:

- خصائص يتبناها الفرد ذاته أي لا يملئها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.
- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط.
- قابلية التغير والتعديل مادامت المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمن وفي المكان.
- تتمركز حول المشكلة أو التحكم في الانفعال.
- قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكل، أو تكون ضامرة كالتفكير الإيجابي في المشكلة.
- متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي، أو انفعالي. (بن زروال، 2010: 84)

#### تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

1 -يصنف "بيلجنس" "موس" استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية، وأخرى إجمامية، ويرى أن الاستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات أخرى سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما استراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن استراتيجيات

المواجهة الإحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية، مثل: الإنكار، والكبت، والقمع، والتقبل، والاستسلام.

وتشمل الأساليب الإقدامية: التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، أي إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية، والبحث عن المعلومات، والمساندة من الآخرين، واستخدام أسلوب حلًا للمشكلات.

وتتضمن الأساليب الإحجامية: تجنب التفكير الواقعي في المشكلة، وتقبل المشكلة، والاستسلام لها، والتنفيس الانفعالي لخفض التوتر والانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط. (طه وآخرون، 2006: 94-95)

## 2 - يصنف "جراشا" أساليب المواجهة إلى نوعين هما:

- أساليب مواجهة لا شعورية: ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم لخفض القلق والتوتر والصراعات النفسية لدى الفرد.

- أساليب مواجهة شعورية: التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط.

أما في البيئة العربية صنف "حسين عبد المعطي" استراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع، هي:

العمل من خلال الحدث، والتجنب، والإنكار، والإلحاح، والاقترام القهري، وتنمية الكفاءة الذاتية، والالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، وطلب المساندة، والعلاقات الاجتماعية. (طه وآخرون، 2006: 105-106)

## النظريات المفسرة للاستراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من النظريات والنماذج التي تُعنى بمفهوم المواجهة، من حيث الدور الذي يسهم به كسلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر والقلق الناتج عن مصادر الضغط التي نواجهها في حياتنا، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

### نظرية "فرويد" في الشخصية:

لقد قسم فرويد الشخصية الإنسانية إلى ثلاث بنيات، وهي:

البنية الأولى: اللهو يختص بكل ما هو موروث وغريزي، ويُعدُّ اللهو أساس الشخصية ومصدر طاقة هذا النظام، حيث تسعى هذه الغرائز الناتجة عن المصادر الحيوية والجسمية للإشباع من خلال مصدر خارجي، وذلك لتقليل التوتر الناتج عنها، وينتج التوتر وعدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة عن تنبيه داخلي والتي لا يستطيع اللهو تحمله، وبالتالي

يبحث اللهو عن الخفض الفوري لهذا التوتر دون اهتمام بقيم المجتمع ومعاييره، ويسمى هذا الميل نحو الإشباع الفوري بمبدأ اللذة، وقسم فرويد هذه الغرائز إلى الغزيرة الجنسية، وغريزة الموت، وغريزة العدوان، ومع محاولات اللهو للإشباع الفوري يتطور وينشأ الأنا. البنية الثانية: الأنا يعتبر الأنا الوصلة المباشرة مع العالم الخارجي، ويسعى لتحقيق التوازن بين العالم الخارجي بمعاييره وضوابطه وبين عالم اللهو الغريزي برغباته واندفاعاته، وهذه المهمة من وجهة نظر فرويد من أصعب المهام، ويتحكم في وظائف الأنا مبدأ الواقعية الذي يعمل على إشباع وتفريغ التوتر الناشئ عن الغرائز في ضوء ظروف بيئية واجتماعية وأخلاقية مناسبة.

**البنية الثالثة:** الأنا الأعلى يُعدُّ الأنا الأعلى بمثابة القاضي والحاكم على صحة الأشياء من خطئها، فهو يسعى إلى المثالية والمعايير والأخلاق التي تصبح فيما بعد جزءاً من العالم الداخلي للفرد أثناء تطوره الشخصي، فبينما يطلب اللهو المتعة الفورية فإن الأنا يختبر الواقع، ويطلب الأنا الأعلى إلى الكمال، ومن هنا ينشأ الصراع الناتج عن التفاعل المستمر والصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاثة، وتسمى هذه التفاعلات بمصطلح الديناميات، أما الآليات التي يستخدمها الأنا لتحقيق التوافق بين اللهو، والأنا، والأنا الأعلى، فهي تتمثل فيما يلي: الكبت، والإنكار، والتبرير، والتحويل، والتسامي، والتثبيت. (جدو، 2014: 103-104)

## 2 - النظرية المعرفية (النموذج التفاعلي)

ارتبط هذا النموذج بإسهامات وبحوث كل من "لازاروس" و"فولكمان" (1984)، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة بعقلانية وشعورية بدلاً من أن تكون لا شعورية ولا إرادية. أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقسيم المعرفي مفهوماً مركزياً في هذا النموذج.

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

- التقييم الأول (المبدئي): فيه يقيم الفرد المواقف من حيث هو مهدد أولاً.
- التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.
- إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جيدة تخص الموقف الضاغط. (ايت حمودة، 2006: 96)

الدراسات السابقة:

**1-دراسة كومار وروما ميرتي Kumar & Rama Maurti 1990:**

وهي بعنوان الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى طلبة الجامعة في الهند، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على خبرات الضغوط وأساليب التعامل معها لدى طلاب الجامعة، وشملت عينة الدراسة (360) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث في دراسته مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياساً للحصول على بيانات خاصة للطلاب، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة يستخدمون أساليب متعددة منها: البحث عن المعلومات، وحل المشكلات، والتحليل المنطقي، وقد استخدم الذكور أساليب إعادة البناء المعرفي أكثر من الإناث، واستخدم كلاً من الذكور والإناث أسلوب النقبل الاستسلامي بدرجة متساوية.(العوضي، 2012:45)

**2-دراسة رضا عبد الله أبوسريع رمضان محمد رمضان (1993):**

وهي بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة من الجنسين، والكشف عن نوعية العلاقة بين الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة وتوافقهم النفسي(منزلي، صحي، اجتماعي، انفعالي) وتكونت عينة الدراسة من (236) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة من كلية التربية، واستخدم الباحثان مقياس الضغط النفسي في حياة الطلاب من إعداد الباحثين، ومقياس التوافق النفسي (1960)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الضغط النفسي لدى الطلاب وبين توافقهم المنزلي والصحي والاجتماعي والانفعالي، وتشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى الضغط يؤدي إلى سوء توافق الطلاب بالمنزل أي أن الضغط النفسي يدفع الطالب إلى حالة من انعدام الانسجام في جميع جوانب حياته.(أبوسريع ورمضان محمد، 1993: 20)

**3-دراسة كيرن Kern (1996):**

وهي بعنوان تحمل الضغط ونمط الحياة وأثرهما السلبي والإيجابي على الحالة الجسدية للأفراد لدى طلاب الجامعة، واستهدفت هذه الدراسة الكشف عن تحمل الضغط ونمط الحياة ومعرفة أثرهما السلبي والإيجابي على الحالة الجسدية للأفراد وأهميتهما البالغة في نمط تكيف الكائن، وأن الضغوط عبارة عن قوة خارجية تؤثر على الفرد وينتج عنها شد عصبي يؤثر تأثيراً سالباً وسينياً على الوظائف النفسية والعضوية والسيولوجية لدى الكائن، واعتمد الباحث في دراسته قائمة المعتقدات الخاصة بالعلاقات من إعداد اديلسونو ابستين، ومقياس

لقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالباً، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأسر لهم دور مهم وقوى في قوة تحمل الضغوط، وأن طبيعة بيئة الأسرة تختلف من فرد لآخر، كما توصلت إلى أن للضغوط مستويات: ضغوط من منظور سلبي تؤدي إلى اختلال وظيفي لتكيف الكائن، أما المستوى الآخر للضغوط فهو من منظور إيجابي وتعتبر حافزاً يدفع الكائن نحو الأداء الأفضل، وتساعد على الإبداع. (Kern, 1996, p.900-907)

#### 4-دراسة مايسة "النيال، وهشام عبد الله" (1997):

وهي بعنوان أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، واستهدفت هذه الدراسة بحث العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، ومعرفة مدى تأثير أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (244) طالباً من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري، وطبقت عليهم استبانة استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، واستبانة الاضطرابات الانفعالية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة، وهي أسلوب التوجه الانفعالي، والتوجه التجنبي، وأسلوب التوجه نحو الأداء، وبين القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري.

وكانت مجموعة مرتفعة الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي، في حين كانت مجموعة منخفضة الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء. (النيال، عبد الله، 1997: 223-224)

#### 5-دراسة ميليز وشابمان (2000) Mullis&Chapman:

وهي بعنوان: تقدير الذات والعمر والجنس وأساليب التعامل مع الضغوط لدى المراهقين، واستهدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والعمر والجنس بأساليب التعامل مع الضغوط لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة (361) من الذكور والإناث، واستخدم الباحثان مقياس أساليب التعامل مع الضغوط ويتكون من ثلاثة عوامل (التركيز على المشكلة، والتركيز المعرفي، والتعامل الانفعالي)، وبينت نتائج الدراسة أن المراهقين ذوو الدرجات المرتفعة في تقدير الذات يستخدمون أسلوب التركيز على المشكلة في التعامل مع الضغوط، كما أنهم أقل استخداماً لأسلوب التعامل الانفعالي الذي يستخدمه المراهقون ذوو الدرجات المنخفضة في تقدير الذات، وتؤكد نتائج الدراسة على أهمية الاعتبار الموجب للذات ودوره في إدارة ضغوط الحياة بكفاءة. (Mullis, Shapman, 2000, p.539-541)

#### 6-دراسة منى محمود عبد الله (2002):

وهي بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر، واستهدفت هذه الدراسة المقارنة بين الريف والحضر في المرحلتين الإعدادية والثانوية في أساليب مواجهة الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (1073) طالباً وطالبة من المرحلتين بمحافظة القاهرة والمنوفية، واعتمدت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المركز الأول في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار، والاستسلام، ولوم الذات، والتفيس الانفعالي). (عبد الله، 2002: 10)

#### 7-دراسة سلطان العويضة (2003):

وهي بعنوان: مصادر الضغوط وأساليب التدبير وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي لدى طلبة الجامعات، واستهدفت هذه الدراسة الكشف عن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعات، وتكونت عينة الدراسة (184) طالباً وطالبة، حيث طبقت عليهم استبانة الضغوط النفسية واستبانة أساليب التدبير، وبينت الدراسة أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط شيوعاً هو التدبير النشط، والتخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، والدعم الاجتماعي. (العويضة، 2003: 225)

#### 8-دراسة دلال العلمي (2003):

وهي بعنوان: مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكنتاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، واستهدفت هذه الدراسة الكشف عن التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (696) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقاييس عدة للتوتر والاكنتاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط، وبينت نتائج الدراسة تعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة، بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة، وتعد أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي. (العلمي، 2003: 224)

#### 9-دراسة عبد الله الضريبي (2004):

وهي بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستهدفت هذه الدراسة الكشف عن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً مع المراهقين، وتكونت عينة الدراسة (733) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث استبانة أساليب

التعامل مع الضغوط، وتوصلت النتائج إلى أن كلاً من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصصي له تأثير على أساليب مواجهة الضغوط، وتوصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الهروب والتجنب. (الضريبي، 2004: 44)

#### 10-دراسة أمل أبو عرام (2005):

وهي بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية، واستهدفت هذه الدراسة الكشف عن أكثر الأساليب شيوعاً في مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (434) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد "منى محمود" ومقياس سمات الشخصية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن أهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله، والمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية، ومواجهة المواقف الصعبة. (أبو عرام، 2005: 54)

#### نتائج البحث:

سيتم فيما يلي تقديم الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة فيما يتعلق باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة.

أولاً: الاستنتاجات الخاصة بالإجابة على السؤال الأول للبحث والذي مفاده:

— ما المقصود بالضغوط النفسية؟

من خلال عرض وتحليل العديد من التعريفات للضغوط النفسية نلاحظ تعدد الرؤى حول مفهوم الضغوط النفسية واختلافها بين العلماء، فمنهم من رأى أنها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب خارجي، ومنهم من رأى أن الضغط ينتج عن عدم التوازن بين المطالب البيئية والداخلية للفرد، ومنهم من رأى بأن الضغط النفسي هو حالة الإجهاد السيكولوجي والفيزيقي، أي نتيجة لتغيرات داخلية أو خارجية.

ثانياً: الاستنتاجات الخاصة بالإجابة عن السؤال الثاني للبحث والذي مفاده:

— ما المقصود بالمراهقة؟

من خلال عرض وتحليل العديد من التعريفات للمراهقة نلاحظ تعدد الرؤى حول مفهوم المراهقة واختلافها بين العلماء، فمنهم من رأى أنها مجموعة التغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ومنهم من رأى أنها الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات، ومنهم من



رأى أنها امتداد في السنوات متجاوزين مدارج الطفولة، ومنهم من رأى بأنها فترة التحول الفسيولوجي نحو مرحلة النضج.

ثالثاً: الاستنتاجات الخاصة بالإجابة عن السؤال الثالث للبحث والذي مفاده:

— ما هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة؟

من خلال عرض وتحليل الأدبيات المتعلقة بالبحث وانطلاقاً مما توصلت إليه من استنتاجات يمكن تحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقون في مواجهة الضغوط النفسية في النقاط التالية:

- 1- يستخدم المراهقون لمواجهة الضغوط النفسية استراتيجيات مواجهة إقداميه، وتتمثل في التحليل المنطقي للموقف الضاغط، وإعادة التقييم الإيجابي، وإعادة بناء الموقف، والبحث عن المعلومات، والمساندة من الآخرين، واستخدام أسلوب حل المشكلات.
- 2- يستخدم المراهقون استراتيجيات مواجهة إحجاميه، وتتمثل في الإنكار، والكبت، والقمع، والاستسلام، وتقبل المشكلة، وتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.

#### المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- 1- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين (2003): لسان العرب، دار صادر للنشر والطباعة، بيروت.
- 2- أبوسريع، رضا عبد الله، رمضان محمد رمضان (1993): الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة، بحث منشور، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- 3- أبو عرام، أمل علاء الدين (2005): أساليب مواجهة الضغط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 4- اكتيبي، ليلي (2004): الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسي والاعتراب النفسي والاحتراق النفسي والضعف العصبي لدى طلاب جامعة المرقب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المرقب.
- 5- ايت حمودة، حكيمة (2006): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية، دراسة ميدانية، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر.

- 6- بن زروال فتيحة (2010): الإجهاد على مستوى المنظمة، المصادر، والتأثيرات واستراتيجيات المواجهة، مجلة دراسات جامعة عمار التليجي، العدد 14.
- 7- جدو، عبد الحفيظ (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة سطيف.
- 8- الجسماني، عبد العالي (1994): سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، ط1، الدار العربية للعلوم، الكويت.
- 9- جميل، سمية طه (1998): التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، ط1، بيروت.
- 10- حجوة، مسعود عبد الحميد (2002): الضغوط النفسية لدى المعلم الفلسطيني في ضوء نظرية ماسلو، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 11- حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، الأردن.
- 12- حسين، منصور زيدان، محمد مصطفى (1982): الطفل والمراهق، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- 13- الرشيدى، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 14- زهران، حامد عبد السلام (1986): علم نفس النمو، دار المعارف، مصر.
- 15- شقير، زينب محمود (2002): الشخصية السوية والمضطربة، ط2، القاهرة، النهضة المصرية.
- 16- صالح، أحمد زكي (1972): علم النفس التربوي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- 17- الضريبي، عبد الله (2004): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمار، اليمن.
- 18- الطحان، محمد خالد (1981): مشكلات المراهق وطرق معالجتها.
- 19- عبد الله، منى محمود (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 20- عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

- 21- عسيري، أحمد حسين (1993): مقارنة بين فئتين عمريتين من المراهقين في تغير مفهوم الذات باستخدام برنامج إرشادي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 22- عقل، محمود عطا حسين (1997): النمو الإنساني الطفولة والمراهقة، ط4، الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- 23- العلمي، دلال (2003): دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكنتاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- 24- علي، إسماعيل علي (1999): استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 25- العوضى، إسراء نظمي نجيب (2012): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بزملة التعب المزمّن لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، قسم التربية إرشاد نفسي، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- 26- العويضة، سلطان (2003): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين "دراسة غير منشورة".
- 27- غطاس، مجوجة (2012): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.
- 28- غيث، عاطف (1988): قاموس علم الاجتماع، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 29- قناوى، هدى محمد (1992): سيكولوجية المراهقة، ط1، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 30- كفاقي، علاء الدين (1997): الصحة النفسية، ط4، القاهرة، هجر للطباعة والتوزيع.
- 31- اللزاوم، خالد محمد سليمان (1997): مقارنة بين دور كل من الوالدين والأصدقاء في قرارات المراهقين من وجهة نظر المراهق، رسالة ماجستير كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.
- 32- معوض، خليل معوض (1994): سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط3، دار الفكر العربي.
- 33- معوض، خليل ميخائيل (1971): مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، مصر، القاهرة.

- 34- النيال، مايسه وهشام عبد الله (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 35- الهندي، صالح عبد الله (1999): المسؤولية الوالدية لتربية الأبناء في سن المراهقة، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 36- اليماني، عبد الله الرؤوف، نزار محمد الزعبي، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد 2، 2013.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 37- Folkman, S. (1984). Personal control and stress coping processes: atheoretical analysis. Journal of personality and social psychologr. Vol.47,(1),156-163.
- 38- Hurlock, EB: Adolescent Development. Mc. Grawhill, Book company. N.e. London, 1956.
- 39- Kern (1996) changing Highbrow Taste: from shob to omnivore, American soclological Review,61,1996, pp.900-907.
- 40- Lazarus, R. (1966). Psychological Stressand the coping Process. New york, McGraw Hill Book company.
- 41- Mullis, R shapman, p(2000): Age,Gender, self-esteem differences adoleseent coping styles, the j.ofsoc. Psych, 2000, 140 (4) 539-541.

الفهرس

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ر.ت
5	د. أحمد عبدالسلام إيشيش	العمل بالحديث المعنعن	1
18	أ. مها المصري أبورقيقة	الإدراك الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة	2
32	د. حواء بشير أبوسطاش د. صالحة التومي الدروقي د. أمنة محمد العكاشي	التدخل العلاجي والتأهيلي المبكر وعلاقته بتحسين بعض مجالات النمو المختلفة للأطفال المصابين بأعراض متلازمة داون ودور الأسرة	3
64	أ. زهرة المهدي فتح الله أبوراس	ظاهرة الهروب من المدرسة الأسباب - العوامل المساعدة على حدوثها - الأساليب الإرشادية المقترحة لمعالجة هذه الظاهرة ضمن الواقع التعليمي الحديث	4
93	أ. عائدة سلامة السوداني	الذكاء الاجتماعي (2005-2015)	5
106	أ.رويدة رمضان الفتني	الآثار النفسية والاجتماعية والتربوية للحرب على الأطفال	6
127	د.نور الدين سالم قريع	الفنون الجميلة وأقسامها عند كانط	7
143	أ.ربيع مصطفى أبوراوي أ. فاروق مصطفى أبوراوي	تقدير معايير جودة المياه السطحية والجوفية لوادي كعام	8
158	أ. سعاد مفتاح مرجان	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة	9

182	أ. حواء بشير بالنور أ. زينب امحمد أبوراس	من الجارة	10
191	أ. طارق عبد السلام الاعوج أ. سالم مسعود الدريقي أ. ميلاد محمد الحوات	تقييم مشاريع التخرج بأقسام الحاسوب بمؤسسات التعليم العالي بمنطقة الخمس باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)	11
212	د. إمحمد علي سليمان أبوسطاش	منهج ابن الحنبلي واختياراته النحوية في شرح ميمية أبي السعود	12
233	أ. عبير إسماعيل الرفاعي	صَرْفُ المَمْنُوعِ مِنَ الصَّرْفِ وَمَنْعُ المَصْرُوفِ	13
252	د. عبد اللطيف بشير المكي الديب د. رجب فرج سالم اقنيبير	استخدام تقنيات الاستشعار عن بعد ونظم المعلومات الجغرافية في تقدير استنزاف الغطاء النباتي وأثره على معدل درجات الحرارة بمنطقة الخمس	14
265	د. عطية رمضان الكيلاني أ. محمد أحمد عامر	تقييم دور الانترلوكين-2 كوسيلة للكشف عن سرطان المتانة البولية	15
275	د. وسام إبراهيم عواز د. عمار سالم غربية	آثر الصادرات في النمو الاقتصادي خلال الفترة (2005 - في ليبيا (2015)	16
288	Mr. Muftah B. Eldeeb	Arabic Diacritics and Their Influence on Word Recognition	17

294	Mrs. Aisha Ageal Mrs. Suad Mawal Mrs. Najat Jaber	The Effect of Exposure Frequency on Intermediate Language Learners' Incidental Vocabulary Acquisition and Retention through Reading	18
307	Mr. Saif Islam Muftah Marie	Investigating the Students' Real Problems in Forming the Different Types of Adverbial Clauses (Case Study: the Third Year Students in the Faculty of Education)	19
313	Nadia B. Gregni & Adel Ewhida	The best fitted regression line procedure for analytic rotation in factor analysis	20
318	Saleh Muftah Alyasir & Mufida Abdallah Alhaseek	A CASE STUDY OF LIBYAN AND SERBIAN TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS INCLUSION EDUCATION	21

331	Somia M. Amsheri	DIFFERENTIAL SANDWICH THEOREMS FOR CERTAIN SUBCLASSES OF ANALYTIC FUNCTIONS	22
344	Amal Shamila Soad Muftah Fatma Omiman	Common Fixed Point Theorem For Sub-Compatible Mappings of Type A In Fuzzy 2-Metric Space	23
354	AMNA M. AHMED	Automorphisms of Groups That are Isomorphic to $(Z_n, +_n)$ with One Orbit	24
359	Ebtisam Ali Eljamal	Certain Conditions for Strongly Starlike and Strongly Convex Functions	25
365	Rajab, E. Abujnah, Elhadi A. Hadia, Sadek, B. Khomiara, Hassan, M. Sharif	Environmental Impacts of Libyan Man Made River on The Nearby Region	26
389	الفهرس		27



- يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :
- أصول البحث العلمي وقواعده .
  - ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
  - يرفق بالبحث المكتوب باللغة العربية بملخص باللغة الإنجليزية ، والبحث المكتوب بلغة أجنبية مرخصا باللغة العربية .
  - يرفق بالبحث تزكية لغوية وفق أنموذج معد .
  - تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
  - التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للتعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

### تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأوليات المجلة وسياستها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

### **Information for authors**

- 1- Authors of the articles being accepted are required to respect the regulations and the rules of the scientific research.
- 2- The research articles or manuscripts should be original, and have not been published previously. Materials that are currently being considered by another journal, or is a part of scientific dissertation are requested not to be submitted.
- 3- The research article written in Arabic should be accompanied by a summary written in English. And the research article written in English should also be accompanied by a summary written in Arabic.
- 4- The research articles should be approved by a linguistic reviewer.
- 5- All research articles in the journal undergo rigorous peer review based on initial editor screening.
- 6- All authors are requested to follow the regulations of publication in the template paper prepared by the editorial board of the journal.

### **Attention**

- 1- The editor reserves the right to make any necessary changes in the papers, or request the author to do so, or reject the paper submitted.
- 2- The research articles undergo to the policy of the editorial board regarding the priority of publication.
- 3- The published articles represent only the authors' viewpoints.

