

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف 02

Methods to Cope with Psychological Stress among College Students of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities Department at the University of Setif 02

Méthodes pour faire face au stress psychologique chez les étudiants du Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) à l'Université de Sétif 02

عبد المنعم مفتي¹

تاريخ النشر: 2020/12/30

تاريخ القبول: 2020/07/02

تاريخ الإرسال: 2019/10/14

ملخص: تهدف الدراسة إلى معرفة الأسلوب الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية من طرف طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف 2، ومعرفة الأساليب الأكثر استخداما الإيجابية أم السلبية، ومعرفة الفروق في درجة المقياس تبعا لبعض المتغيرات، لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي على 161 طالب من أصل 1607، معتمدا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للهلال (2009)، حيث خلص الباحث إلى أن أسلوب الالتجاء إلى الله هو الأكثر استخداما، يليه أسلوب تحمل المسؤولية ثم ضبط الذات، وأن الأساليب الإيجابية هي الأكثر استخداما، كما أنه لا توجد فروق في أساليب المواجهة تبعا لكل من الصف الدراسي والتخصص والتوظيف، ولا توجد فروق في معظم أساليب المواجهة تبعا للجنس باستثناء أسلوب التركيز على الحل والبحث عن المعلومات لصالح الذكور، وأساليب الانعزال وأحلام اليقظة والدعابة لصالح الإناث، وكذلك عدم وجود فروق في أساليب المواجهة تبعا لمتغير حالة الطالب رياضيا باستثناء أسلوب البحث عن المعلومات ولصالح الطلبة اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ الضغوط النفسية للطلبة؛ أساليب مواجهة الضغوط؛ الطالب الجامعي

Abstract : The study aims to identify the style the most commonly used by students of sciences and techniques of physical and sports activities to cope with psychological stress at Setif University 2, and to find out the techniques the most frequently used either positive or negative, as well as to determine the differences in the degree of the scale according to some variables. That's for the researcher used the descriptive approach on a sample of 161 out of 1607 students relying on Stress Coping Styles Scale of Al-Hilali (2009). The researchers' study resulted that resorting to Allah is the most useful technique, following by bearing responsibility technique, then; self-control, as positive approaches are the most useful. As well, there is no differences in coping techniques according to academic grade, and employment and there is no differences in most coping techniques according to the variable gender excepting the two techniques of (Solution-focused and seeking-information) among males and (solitude, daydreaming and joking) for females. Also, there is no distinctions in the coping strategies according to the variable student-athletes' status, except seeking-information and for the favour of students players.

Keywords: psychological stress; psychological stress of students; techniques of coping stress; university student.

Résumé La présente étude vise à découvrir le style le plus utilisé par les étudiants du Département STAPS de l'Université de Sétif 2 pour faire face au stress psychologique et vérifier les techniques (positives ou négatives) les plus souvent employées ainsi que déterminer les différences dans le degré de l'échelle selon diverses variables. Et pour cela, une approche descriptive a été utilisée sur un échantillon de 161 étudiants sur 1607. De plus, l'Échelle des Styles à Résister au Stress (conçue

¹ Abdelmounaim MEFTI, University of Setif 2, Algeria, naimmmdo@gmail.com.

par Al-Hilali, 2009) a été appliquée par le chercheur. Les résultats de cette étude ont révélé que les styles d'adaptation les plus couramment utilisés, sont présentés dans l'ordre suivant :le recours à Allah, la prise de responsabilités, le contrôle de soi. Ces approches sont, en fait, toutes considérées comme des approches positives. En outre, il n'y a pas de corrélation entre les styles les plus couramment adaptés en fonction du grade, de la spécialisation universitaire et de l'emploi. Par ailleurs, il n'y a pas de corrélation entre les styles les plus adaptés selon la variable 'sexe'. Néanmoins, la recherche indique que les garçons ont tendance à utiliser deux styles d'adaptation actifs (le coping focalisé sur la solution et la recherche d'information) alors que les femmes ont tendance à employer des stratégies d'adaptation plus passives (la solitude, la rêvasserie et la plaisanterie). Le présent document démontre également qu'il n'existe aucune corrélation entre les stratégies d'adaptation en fonction de la variable 'statut d'étudiant-athlète', à l'exception de 'le coping actif' ou 'la recherche d'informations' qui est le style d'adaptation le plus fréquemment utilisé par les étudiants-athlètes par rapport à la plupart des non-athlètes

Mots clés : Stress Psychologique ; Détresse Psychologique Des Etudiants ; Styles D'adaptation; Etudiant Universitaire.

مقدمة

لاقى موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة اهتمام الكثير من العاملين في العديد من مجالات الحياة نتيجة للآثار السلبية المترتبة على هذه الضغوط والتي تنعكس على مستوى أدائهم وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة، فهناك العديد من الأحداث الضاغطة السلبية التي يتعرض لها الطلبة ونخص بالذكر طلبة الجامعة كونهم يمثلون شريحة مهمة في المجتمع، وعليه فقد أدركت الكثير من الهيئات والمؤسسات العلمية والبحثية أهمية دراسة مختلف أسباب وعوامل الضغوط النفسية التي تخلق متاعب ومشاكل عديدة للطلبة. (عليوي، 2013، 305)

وذكر العديد من الباحثين أن طلبة الجامعات، وخاصة المستجدين منهم، عرضة للضغط بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية، إذ عليهم التعود على واقع ابتعادهم عن منازلهم لأول مرة، وكذلك المحافظة على مستوى عال من التحصيل الأكاديمي، والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة. وغالبا ما يتعامل طلبة الجامعات -بغض النظر عن سنتهم الدراسية - مع الضغوط النفسية المرتبطة بالبحث عن عمل بعد التخرج، فهذه الضغوطات لا تسبب لهم القلق أو الضغط من تلقاء نفسها، ولكنها تنشأ من التفاعل بين تلك الضغوطات وكيفية تلقي الفرد لها وتفاعله معها. (القدومي، خليل، 2017، 649)

1- مشكلة البحث

يختلف الطلاب في مواجهتهم للضغوط النفسية من خلال كيفية إدراكهم لهاته الضغوط والأساليب التي يتبعونها، حيث يقول Lazarus أن الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدرّون بواسطتها الحوادث المؤثرة، والكيفية التي

يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرّان نوعية العنصر المؤثّر وطبيعة التوتّر. (رجاء مريم، 2007، 148)

فالشباب الجامعي تتغير نظرتهم من التفاؤل إلى التشاؤم والعكس على حسب الضغوط والمواقف الحياتية التي يواجهونها، فإنها في الغالب تؤثر على حياة الفرد بصورة كاملة، إما أن يكون صاحب نظرة تفاؤلية ولديه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، أو يكون صاحب نظرة تشاؤمية وأصبحت بذلك ذات تأثير سلبي على الفرد. (سارة لطفي، 2016، 742)

والدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية تطرقت إلى شرائح عديدة في المجتمعات فمنهم من درس شريحة المعلمين مثل دراسة مقداد وخليفة (2012) والذان تطرقا إلى الضغوط النفسية لمعلمي نظام الفصل في الابتدائي واستراتيجيات مواجهتها، ومنهم من تناول شريحة العمال كدراسة الضريبي (2010) ومنهم من تطرق لأساليب المواجهة عند تلاميذ الثانويات والمتوسّطات مثل دراسة كل من الهلالي (2009) وبراحلية (2016) وعراقي (1434هـ) ومنها من تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط للمراهقين الجانحين كدراسة والي (2015)، ومنهم من تطرق للمرضى الشباب مثل دراسة السهيلي (1431هـ)، كما نجد دراسات عديدة تتطرق إلى أساليب المواجهة للطلبة، هذه الشريحة التي تعتبر من أهم شرائح المجتمع، ومن هذه الدراسات نجد دراسة جودة (2004) حيث طبقت دراستها على الطلبة والطالبات بجامعة الأقصى حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة، ودراسة Marcos (2004) على طلاب وطالبات الجامعات والمعاهد اليونانية لمعرفة طرق التعامل مع المواقف الضاغطة.

من هنا كانت الضرورة لتسليط الضوء على الأساليب الأكثر استخداماً من طرف الطلبة لمواجهة الضغوط النفسية في ظل الظروف الدراسية (تغيير المناهج، كثافة المحتوى الدراسي، نقص التجهيزات والمنشآت، نقص في التأطير... الخ)، والظروف الحياتية والاجتماعية للطلاب.

وهذه الدراسة جاءت لتكمل ما قام به الباحثين السابقين، لكنها تتطرق لشريحة مهمة من الطلبة وهم طلاب تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جهة، ومن جهة أخرى تطرقت الدراسة الحالية إلى الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات جديدة لم تتطرق لها الدراسات السابقة كالحالة الرياضية للاعب (غير ممارس، لاعب، مدرب) وحالته المهنية (طالب موظف، طالب غير موظف).

ورغم تطرق دراسة كل من جودة (2004) Marcos و (2004) للفروق بين الطلبة في متغير التخصصات لعينة البحث بين التخصصين علمي وأدبي، إلا أن هذه التخصصين يختلفان عن تخصصات الدراسة الحالية والمتمثلة في تخصصات ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

لذلك يهدف الباحث إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ظل الضغوطات التي يتعرضون لها سواء كانت ضغوطات تدريسية أو اجتماعية، ومعرفة الفروق في استخدام أساليب المواجهة تبعاً لعدة متغيرات تتمثل في الجنس والصف الدراسي والتخصص والحالة الرياضية للاعب والتوظيف، ولتفادي وقوع الطلبة الجامعيين في مواجهة الضغوط النفسية بالأساليب السلبية، وتوجيههم للاعتماد على الأساليب الإيجابية فتسعى الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما الأسلوب الأكثر استخداماً من أساليب مواجهة الضغوط عند طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
- هل تحتل الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط المراتب الأولى على مقياس مواجهة الضغوط لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات متوسطات أساليب مواجهة الضغوط للطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس، الصف الدراسي، التخصص، الحالة الرياضية للطلبة، التوظيف؟

2- فروض البحث

- أسلوب الإلتجاء إلى الله يأتي في المرتبة الأولى للأساليب الأكثر استخداماً عند الطلبة.
- تحتل متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية الدرجات الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.
- لا توجد فروق في درجات متوسطات أساليب مواجهة الضغوط للطلبة تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص، الحالة الرياضية للطلبة، التوظيف).

3- أهداف البحث

- معرفة ما الأسلوب الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط عند طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة سطيف 02.

- معرفة هل الأساليب الإيجابية هي الأكثر استخداما من الطلبة في مواجهة الضغوط أم الأساليب السلبية.
- معرفة الفروق ان وجدت في درجات متوسطات أساليب مواجهة الضغوط للطلبة تبعا لكل من (الجنس، الصف الدراسي، التخصص، الحالة الرياضية للطلاب، التوظيف).

4- أهمية البحث

يعتبر الطلاب ثروة هامة ومورد بشري مهم في المجتمعات وهو الذي سيعمل المشعل ويربي الأجيال القادمة، كما أنهم طليعة الشباب الواعي والمتقن، لذلك وجب على الجميع الإهتمام بهم ومعالجة قضاياهم ومشكلاتهم، لأن الإهتمام بهم يعد اهتماما بالمجتمع وبمستقبل الوطن.

كما أن التغيرات والتطورات التي تحدث في العصر الحالي وما ينتج عنها من مستجدات في مختلف المجالات تلزمنا بالتعرف على أساليب تتلائم مع الأحداث المتغيرة في حياتنا خاصة للطلاب.

وعند دراسة وتوضيح أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة سوف يفتح المجال للباحثين ببناء وتصميم برامج توجيهية وإرشادية ونفسية في أساليب مواجهة الضغوط للحفاظ على الأساليب الإيجابية وتقديم برامج علاجية للمتأثرين سلبا بالضغوط النفسية من جهة، ومن جهة أخرى إثراء الفاعلين في قطاع التعليم العالي من اساتذة وإداريين بالمعلومات الكافية لتسهيل قيامهم بالعملية الإرشادية وتوجيه الطلاب للأساليب الصحيحة في مواجهة الضغوط النفسية.

5- تحديد مصطلحات الدراسة

5-1 الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب من الأفراد توافق أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والاحباط والعدوان فهي من طبيعة الوجود الانساني. (نبيل الدخان، بشير الحجار، 2005، 370)

وهي الحالة الناتجة من التفاعل بين الشخص والبيئة وبالتالي تقود الفرد إلى إدراك تناقض حقيقي أو غير حقيقي بين ما يترتب عن الموقف والموارد البيولوجية والاجتماعية للفرد. (Sarafino, 1994, p: 74)

وتعتبر حالة من حالات الفرد التي تشكل أساس التفاعلات التي يظهر فيها تكيف أو سوء تكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف والتوافق، وأما إذا تضمنت

هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والإضطراب. (أحمد عبد الجواد تعيلب، 2013، 44)

ومن التعريفات السابقة ورغم اختلافاتها إلا أنها تركز على ثلاث نقاط مهمة وهي كيف تحدث الضغوط النفسية، وأين تحدث، وما يترتب على حدوثها، فالضغوط النفسية تحدث بسبب ظروف أو مواقف تعترض الأفراد في محيطهم أو البيئة الخاصة بهم، هذه المواقف التي تعتبر غير سارة تجعل الفرد في وضع غير طبيعي وفي حالة عدم الارتياح، وبالتالي ينتج عنها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية تتمثل في التوتر والغضب والإحباط.

5-2 الضغوط النفسية للطلبة:

هي الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جزء إضافيا لإعادة التوازن. (الريبي، 2009، ص710)

وتكمن في شعور الطالب بالإحباط نتيجة ما تتطلبه الحياة من مطالب تفوق قدراته وإمكاناته والتي تحول دون قيامه بمهامه ووظائفه وقدرته على التكيف مع ما يحيط به. (خديجة حامد، 2016، ص508)

والضغوط النفسية للطلبة هي المواقف التي يتعرض لها الطالب في حياته اليومية وفي مكان مزاولته للدراسة بحيث تؤثر عليه سلبا بسبب سوء التكيف معها، هذا التأثير السلبي يظهر على شكل إحباط وتوتر وقلق يؤدي إلى نتائج سلبية قد يتعثر الطالب بسببها في أداء مهامه الحياتية ووظائفه الدراسية.

ويصنف فريمان مصادر ضغوط الطالب إلى ثلاث فئات وهي:

- ضغط الطالب: ويتمثل في الضغوط المدرسية التي يمكن التنبؤ بها كالاتحاق بمدرسة جديدة، وعدم التقبل من الآخرين، وصعوبة اتخاذ أصدقاء، وصعوبة التعليم الدراسي وضعف درجات التحصيل.
- المشكلات الأكاديمية الاجتماعية: وتتمثل في السيطرة على الطلاب من طرف الأساتذة، والتعامل مع الوالدين، والتعامل مع معلومات غامضة، بالإضافة إلى التعب والعصبية.
- ضعف العلاقات التعليمية: وتتمثل في صعوبة المحادثة أو صعوبة التعامل مع الأساتذة، وهو يركز على نمط العلاقات داخل الجامعة التي يعاني منها الطالب بسبب الضغط.

5-3 أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هي التغيير في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية، من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكانياته. (Lazarus & Folkman, 1984, p : 141)

وتعرف بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه. (علي عسكر، 2003، ص11)

ويشير (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) بأنها ما يبذله الفرد من مجهود في مواجهته للمواقف والأحداث والتي هي مجموعة من الأنشطة والخطط والتي يسعى الفرد من خلالها للتعامل مع المواقف الضاغطة لحلها أو التقليل من أثرها.

لذلك فيمكن اعتبارها على أنها مجموعة من الطرق إيجابية كانت أو سلبية، يستخدمها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط الذي تعرض له وذلك بالتكيف معه أو تحمله أو التقليل منه أو اللامبالاة به.

وتُقسَّم أساليب مواجهة الضغوط حسب مقياس الهلاكي (2009) إلى:

- أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية: والتي تتمثل في التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، إعادة التفسير الإيجابي، الالتجاء إلى الله.
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية: وتتمثل فيما يلي: لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، الاستسلام، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن إثباتات بديلة.

5-4 الطالب الجامعي:

الطلاب هم مدخلات ومخرجات العملية التعليمية الجامعية. (ولد خليفة، 1989، ص197)

6- الدراسات السابقة والمشابهة

6-1 دراسة جودة (2004) بعنوان: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، وكذلك معرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة الضغوط والتي تعزى إلى متغيرات الجنس والتخصص ومكان السكن، لذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 200 فردا من طلاب جامعة الأقصى، وقد استخدمت مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من اعداد (فولكمان وآخرون) وترجمه (قوته، 1997)، وخلصت الباحثة إلى أن عينة البحث استخدمت أساليب عديدة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما استنتجت وجود فروق في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغيري التخصص ومكان السكن. وعدم وجود فروق في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس.

2-6 دراسة Marcos (2004) بعنوان: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للطلبة اليونانيين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيين في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 648 طالبا وطالبة في المعاهد والجامعات اليونانية، حيث طور الباحث قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط واستخدمها كأداة بحث، وقد دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس، بينما توصلت إلى وجود فروق بين الطلبة تبعا لمتغيرات التخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية وتبعا لمتغير الصف الدراسي لصالح الصفوف الدراسية المتقدمة.

3-6 دراسة مقداد وخليفة (2005) بعنوان: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.

هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي نظام الفصل وكذلك تحديد اهم الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها 146 فردا من معلمي المدارس الحكومية بمملكة البحرين، حيث أعدا الباحثان مقياسا للضغوط النفسية لمعلمي الفصل، وأوضحت النتائج أن معلمي الفصل يستخدمون عدة استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، كما خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي متغيري الجنس (ذكور/ اناث) وجنس التلاميذ (معلمات تدرسن الذكور/ معلمات تدرسن الاناث) في مجال الضغوط النفسية.

4.6 دراسة الهالالي (2009) بعنوان: بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلي التعليم المتوسط والثانوي بمكة المكرمة.

هدفت الدراسة لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، والتعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب في مقياس مواجهة الضغوط تبعاً لبعض المتغيرات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على 547 طالباً من التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، حيث استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمنى عبد الله (2002) بعد تعديله، وتوصلت الدراسة إلى وقوع الأساليب الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، كما جاء أسلوب الالتجاء إلى الله أولاً يليه تحمل المسؤولية، كما توصلت إلى عدم وجود اختلاف في أساليب المواجهة تبعاً للصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم.

5-6 دراسة السهلي (1431هـ) بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى وغير المرضى من الجنسين ذكور/ إناث) المترددين على مستشفى الطب النفسي، وكذلك التعرف على الفروق في أساليب مواجهة تلك الضغوط بين مرضى الاكتئاب وغير المرضى المترددين على المستشفى، إضافة إلى التعرف على الأساليب الأكثر استخداماً من قبل مرضى القلق ومرضى الاكتئاب، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (السبي المقارن) على عينة قوامها 210 فرداً من مرضى الاكتئاب ومرضى القلق بمستشفى الطب النفسي وغير المرضى بالمدينة المنورة، حيث استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (العنزي 1999) ومقياس القلق والاكتئاب إعداد (الدليم وآخرون 1993)، وخلصت الدراسة إلى أن أسلوب التدين في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضى وغير المرضى في مواجهة الضغوط النفسية، كما أن المرضى أكثر استخداماً للأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم، كذلك وجود فروق دالة بين استجابة الذكور والإناث في مواجهة الضغوط لصالح الإناث.

6-6 دراسة الضريبي (2010) بعنوان: أساليب الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بمصنع زجاج القدم بدمشق-.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الأساليب المتبعة من طرف العمال لمواجهة الضغوط النفسية، ومعرفة دلالة الفروق لدى الأفراد في إتباع أساليب مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها أثناء أداء عملهم، إضافة إلى الكشف عن

دلالة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ومتغيري الخبرة، والعمر، وكذا معرفة أثر التفاعل بين متغيرات الدراسة (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر) في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 200 فردا من عمال مصنع زجاج القدم بمحافظة دمشق، حيث أعد الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لتحقيق أهداف بحثه، وخلصت الدراسة إلى استخدام الأساليب الإيجابية أكثر من السلبية من طرف أفراد عينة البحث، كما استنتج الباحث وجود فروق في الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي، ثانوي) لصالح حملة الشهادة الثانوية. وعدم وجود فروق في استخدام الأساليب السلبية.

6-7 دراسة عراقي (1434هـ) بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتأكيد الذات إضافة إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداما لدى طلاب المرحلة الثانوية، كذلك التعرف على موقع أساليب المواجهة الإيجابية عند طلاب المرحلة الثانوية وفقا لمقاييس أساليب مواجهة الضغوط، وكذا التعرف على الفروق في درجات أساليب المواجهة بين الأكثر والأقل تأكيدا للذات. واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي على عينة قوامها 376 فردا من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، وقد اعتمد الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (منى عبد الله 2002) تعديل (الهلامي 2009) ومقياس تأكيد الذات من إعداد (إمام 1999)، وتوصل الباحث إلى تقدم متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية في مقياس أساليب مواجهة الضغوط ماعدا أسلوب إعادة التفسير الإيجابي، وعدم وجود فروق دالة في بعض الأساليب لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيدا للذات ووجود فروق في أساليب أخرى.

6-8 دراسة والي (2015) بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث - دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية-.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين من الجنسين وإبراز الفروق في اللجوء إلى استخدامها تبعا لمتغير الجنس، كذلك الكشف عن مدى الاختلاف في اعتماد استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا لحالة العود بين الابتدائيين والانتكاسيين. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الاستدلالي والمنهج العيادي على عينة قوامها 133 فردا من المراهقين الجانحين بولايات سيدي بلعباس، وهران، معسكر، حيث اعتمدت الباحثة على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط Ciss إعداد (باركر وآخرون) كما أعدت استمارة البيانات الأولية، وخلصت الباحثة إلى أن استراتيجية الانفعال أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما من طرف المراهقين الجانحين

(ذكور/ إناث)، وعدم وجود فروق دالة بين المراهقين الجانحين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغيري الجنس والسن ماعدا أسلوب الانفعال في متغير السن لصالح بعض الفئات العمرية.

6-9 دراسة براخلية (2016) بعنوان: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي

هدفت الدراسة إلى معرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومعرفة الفروق الموجودة بين أفراد العينة في أساليب المواجهة حسب متغير الجنس، لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها 204 فرداً من تلاميذ السنة الثالثة من بعض ثانويات ولاية المسيلة، وقد اعتمد الباحث على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستعمل من قبل الباحثة (آيت حمودة، 2006)، حيث طبقه على عينة البحث وقد خلصت الدراسة إلى وجود عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية كالتخطيط وضبط الذات الإيجابي، ووجود فروق دالة بين الجنسين في أسلوب التصدي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في باقي أساليب التعامل مع الضغوط.

التعقيب على الدراسات السابقة:

قسم الباحث الدراسات السابقة من حيث الهدف إلى عدة أقسام فمنها من تطرق إلى معرفة أساليب المواجهة الأكثر استخداماً في عينة البحث، ومنها من تطرق إلى العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومتغيرات أخرى، ومنها من تطرق إلى الفروق في درجات مقاييس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لعدة متغيرات.

أما من حيث المنهج فالدراسات التي تهدف إلى العلاقة استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي أما باقي الدراسات استخدمت المنهج الوصفي لكشف الأساليب الأكثر استخداماً من جهة ولتوضيح الفروق في استخدام الأساليب تبعاً لعدة متغيرات من جهة أخرى.

وبالنسبة للعينة فنلاحظ أن هناك دراسات اهتمت بتلاميذ المتوسط والثانوي كدراسة كل من الهلايلي (2009) وعراقي (1431هـ) وبراخلية (2016)، ودراسة والي (2015) التي اهتمت بالمراهقين الجانحين، ودراسة مقداد وخليفة (2010) خاصة بمعلمي المرحلة الابتدائية، ودراسة السهيلي (1431هـ) والتي اهتمت بالمرضى، ودراسة الضريبي (2010) حول العمال، ودراسة جودة (2004) و Marcos (2004) حول الطلاب.

وبالنسبة للأداة المستخدمة فلاحظ الباحث تنوع المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة فنجد من استخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي صممه (الهلاي 2009) معتمداً في ذلك على مقياس (منى عبد الله 2002) كدراسة عرافي (1434هـ)، ومنهم من صمم أداة البحث مثل دراسة مقداد وخليفة (2012) والضريبي (2010)، وهناك من استخدم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لآيت حمودة (2006) في دراسة براخلية (2016)، ومنهم من استخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (العنزي 1966) مثل دراسة السهيلي (1431هـ)، كما استخدم مقياس فولكمان والذي ترجمه وقننه (قوته 1997) حسب البيئة الفلسطينية في دراسة جودة (2004).

أما من حيث النتائج فلاحظ الباحث أنها كانت متباينة ففي الأساليب الأكثر استخداماً في عينة البحث تتفاوت حسب نوع الأساليب الخاصة بكل مقياس، أما على مستوى الفروق في أساليب المواجهة تبعاً لبعض المتغيرات فلاحظ الباحث أن هناك دراسات توصلت إلى وجود فروق تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي والتخصص في بعض الأساليب، كما توجد دراسات استنتجت أنه لا توجد فروق في جميع أساليب المواجهة.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في معرفة الجوانب المختلفة للمشكلة والحلول التي تطرقت لها الدراسات السابقة، كما استفاد من معرفة مختلف المقاييس التي تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وتتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي تهدف إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتي تهدف أيضاً إلى معرفة الفروق في درجات هذه الأساليب تبعاً لعدة متغيرات، كما تتفق مع بعض الدراسات التي تهتم بفئة الطلبة، لكن تكمن خصوصية هذه الدراسة في التركيز على طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لتحديد أساليب المواجهة الأكثر استخداماً من جهة ولفتح مجالات للباحثين من أجل التعمق في هذا الموضوع لهذه العينة من جهة أخرى، إضافة إلى معرفة الفروق في أساليب المواجهة تبعاً لمتغيرات جديدة كحالة الطالب رياضياً (غير ممارس، لاعب، مدرب) وبعض تخصصات ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جذع مشترك، تربوي، تدريب)، والتوظيف (موظف، غير موظف).

7- المنهج المتبع

استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، إذ يعد المنهج المناسب في كشف الأساليب الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية لأفراد عينة البحث، وما إذا كانت هناك فروق في متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى كل من الجنس (ذكر، أنثى) والصف الدراسي (من السنة الأولى ليسانس إلى ثانية ماستر)، والتخصص

(جذع مشترك، تربوي، تدريب) والحالة الرياضية للطالب (غير ممارس، لاعب، مدرب) وأخيرا التوظيف (موظف، غير موظف).

8- مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في جميع الطلبة الذين يدرسون في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف 2 والبالغ عددهم 1607، حيث تم اختيار عيّنتين الأولى خاصة بالدراسة الاستطلاعية قوامها 30 طالب وتم استبعادها فيما بعد من العينة الثانية الخاصة بالدراسة الأساسية، هذه الأخيرة تمثل 10 % من مجتمع البحث أي ما يعادل حوالي 161 طالب، وذلك باستخدام العينة الطبقية انطلاقا من الصف الدراسي.

والجدول التالي يصف عينة البحث الخاصة بالدراسة الأساسية:

الجدول -1-: عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس والصف الدراسي والتخصص والحالة الرياضية والتوظيف

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	77 %
	إناث	23 %
الإجمالي		161
الصف الدراسي	الأولى ليسانس	27.3 %
	الثانية ليسانس	31.1 %
	الثالثة ليسانس	26.1 %
	الأولى ماستر	10.6 %
	الثانية ماستر	05 %
الإجمالي		161
التخصص	جذع مشترك	27.3 %
	تربوي	35.4 %
	تدريب	37.3 %
الإجمالي		161
الحالة الرياضية للطالب	غير ممارس	43.5 %
	لاعب	43.5 %
	مدرب	13 %
الإجمالي		161
التوظيف	موظف	23 %
	غير موظف	77 %
الإجمالي		161

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن 77% من أفراد العينة ذكور و 23% إناث، كما نرى أن توزيع العينة على السنوات الدراسية الأولى والثانية والثالثة ليسانس والأولى والثانية ماستر جاء بالترتيب كالاتي: 27.3%، 31.1%، 26.1%، 10.6%، 05%، أما بالنسبة للتخصص فنجد أن 27.3% جذع مشترك 35.4% تربوي 37.3% تدريب،

ونرى أن هناك ما نسبته 43.5% لا يمارس الرياضة خارج القسم 43.5% يمارسها كلاعب، و13% كمدرّب. وفي الأخير نلاحظ أن 23% من الطلبة موظفين وظيفه رسمية، في حين أن 77% غير موظفين.

9- الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية للتعرف على مختلف الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة الأساسية، ورصد مختلف الصعوبات التي ربما تؤثر على تطبيق الدراسة الأساسية، كما قام الباحث بالاتصال بإدارة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف -2- من أجل تزويده بكافة المعلومات الخاصة بمجتمع الدراسة، وأخيرا قام الباحث بالتأكد من الصدق والثبات للأداة المستخدمة وذلك بعد استرجاع الاداة من أفراد عينة الكفاءة السيكمترية المقدرة بـ 30 طالب.

10- أداة الدراسة

10-1 وصف الاداة:

قام (الهاللي، 2009) ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية معتمدا في ذلك على مقياس (منى عبد الله، 2002)، والذي اعتمد عليه الباحث بصورته النهائية. يحتوي المقياس على ثمانية عشر (18) أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط، هذه الأساليب يمكن توضيحها من خلال ما يلي:

- الأساليب الإيجابية: وتتمثل في التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، إعادة التفسير الإيجابي، الالتجاء إلى الله.
 - الأساليب السلبية: وتتمثل في لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، الاستسلام، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن إثباتات بديلة.
- حيث أن لكل أسلوب من أساليب المواجهة أربع (04) عبارات وتحسب الدرجة في ضوء قيام المفحوص بترتيب هذه العبارات وفق لأهميتها بالنسبة له كما يلي:
- الاختيار الأول: أربعة درجات، الاختيار الثاني: ثلاث درجات. الاختيار الثالث: درجتين. الاختيار الرابع: درجة واحدة.

وبجمع هذه الدرجات يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها كل فرد من كل أسلوب من أساليب المواجهة الثماني عشر (18)، وهذه الدرجة تتراوح نظريا ما بين 4 إلى 16 درجة.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين 4 إلى 8 فيعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة ضعيفة.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين 8 إلى 12 فيعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة متوسطة.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين 12 إلى 16 فيعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة كبيرة.

10-2 الخصائص السيكومترية للأداة:

10-2-1 صدق المقياس:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل أسلوب من أساليب المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول رقم (02):

الجدول 2-: معامل الارتباط بين درجة كل أسلوب والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الأساليب السلبية	معامل الارتباط	الأساليب الإيجابية
0.589 **	لوم الذات	0.904 **	التحليل المنطقي
0.374 *	تقبل الأمر الواقع	0.725 **	التركيز على الحل
0.682 **	الاستسلام	0.734 **	المواجهة وتأكيد الذات
0.870 **	الانعزال	0.634 **	ضبط الذات
0.730 **	أحلام اليقظة	0.718 **	البحث عن المعلومات
0.848 **	الانكار	0.366 *	تحمل المسؤولية
0.451 *	لاسترخاء والانفصال الذهني	0.611 **	إعادة التفسير الإيجابي
0.527 **	التنفيس الانفعالي	0.780 **	الالتجاء إلى الله
0.808 **	الدعابة		
0.695 **	البحث عن إثباتات بديلة		

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 / * دالة عند 0.05

من خلال الجدول رقم (02) يتبين لنا أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل أسلوب والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا، كما أن معظم هذه الأساليب حققت هذه الدلالة عند مستوى دلالة 0.01 وهذا يثبت صدق المقياس للعينة المدروسة.

10-2-2 ثبات الأداة:

تم حساب معاملات الثبات بالطرق التالية:

أ- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بتقسيم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى قسمين متساويين، ثم حسب معامل الارتباط بين هذين القسمين، ثم استخدم الباحث معادلة جتمان Coefficient de

Guttman split-half لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل جثمان يساوي 0.926، وكان معامل الارتباط للقسم الأول يساوي 0.825، وللقسم الثاني يساوي 0.911

ب- الثبات بإيجاد معامل ألفا-كرونباخ: قام الباحث بحساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا-كرونباخ حيث كانت قيمة تساوي 0.936 وهي مرتفعة وتقترب من الواحد مما يدل على ثبات المقياس.

11- الأساليب الإحصائية المستخدمة

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة البحث.
- الاتساق الداخلي لمعرفة صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتجزئة النصفية ومعامل ألفا-كرونباخ لمعرفة ثبات الاختبار.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب القيمة التي يعطيها أفراد العينة لكل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط وبالتالي معرفة الأساليب الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية من طرف أفراد العينة.
- الاختبار التائي وتحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق الفردية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعا لعدة متغيرات.

12- الدراسة الأساسية

12-1 خطوات الدراسة الأساسية:

- من أجل تحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث بالخطوات التالية:
- إعداد الإطار النظري وذلك بعد الاطلاع على مختلف المصادر والمراجع والنظريات والدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية.
- جمع وإعداد الدراسات السابقة للاستفادة منها في معرفة الجوانب التي تطرقت إليها في المشكلة والجوانب التي لم تنطرق إليها، وفي فروض الدراسة ولإعداد أدوات الدراسة.
- تم التأكد من الخصائص السيكمترية وذلك بتقديم هذه الأدوات إلى عينة استطلاعية تكونت من 30 طالب بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف 02.

- تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية والتي تكونت من 161 طالب ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الإحصاء SPSS وعرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها ومحاولة ربطها بنتائج دراسات سابقة، ومن ثم صياغة التوصيات اللازمة.

12-2 مناقشة وتفسير النتائج:

12-2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

"أسلوب الإلتجاء إلى الله يأتي في المرتبة الأولى للأساليب الأكثر استخداما عند الطلبة".

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل أسلوب،

ثم قام بترتيب هذه الأساليب حسب النتائج المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول رقم (03):

الجدول -3-: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لأساليب مواجهة الضغوط النفسية

الرقم	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاستخدام
01	الإلتجاء إلى الله	12.96	2.79	1	كبيرة
02	تحمل المسؤولية	11.77	2.33	2	متوسطة
03	ضبط الذات	11.60	2.42	3	متوسطة
04	التحليل المنطقي	11.14	1.98	4	متوسطة
05	إعادة التفسير الإيجابي	10.82	1.90	5	متوسطة
06	التركيز على الحل	10.71	2.05	6	متوسطة
07	المواجهة وتأكيد الذات	10.59	2.12	7	متوسطة
08	البحث عن إثباتات بديلة	10.01	2.10	8	متوسطة
09	البحث عن المعلومات	9.95	2.20	9	متوسطة
10	تقبل الأمر الواقع	9.87	2.26	10	متوسطة
11	الاسترخاء	9.67	2.21	11	متوسطة
12	الانعزال	9.47	2.60	12	متوسطة
13	الدعابة	9.35	2.17	13	متوسطة
14	لوم الذات	8.98	2.25	14	متوسطة
15	الإنكار	8.91	2.57	15	متوسطة
16	أحلام اليقظة	8.57	2.24	16	متوسطة
17	الاستسلام	7.88	2.17	17	ضعيفة
18	التنفيس الانفعالي	7.69	2.53	18	ضعيفة

تم ترتيب أساليب مواجهة الضغوط تنازليا من الأكثر استخداما إلى الأقل استخداما، معتمدين في ذلك على قيم المتوسطات الحسابية لدرجات عينة الدراسة المتمثلة في طلاب علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف، كما هو موضح في الجدول رقم 03، حيث يتبين من نتائج هذا الجدول أن أسلوب الإلتجاء إلى الله جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 12.96، وانحراف معياري يساوي 2.79، واستخدم هذا الأسلوب بدرجة كبيرة من طرف الطلبة.

ويرجع الباحث استخدام الطلبة لأسلوب الإلتجاء إلى الله بدرجة كبيرة إلى أنهم يعتقدون ويعلمون أن الله هو مدير شؤونهم ومالكهم، وأن الإحباط والحزن والغضب والتوتر لا تزول إلا بقدرته. كما أنهم يعتقدون أن الاقتراب من الله عز وجل يوفر للإنسان الإحساس بالأمن والرضا بقضاء الله وقدره ويدفعه لمواجهة هاته الضغوط بأساليب أخرى إيجابية دون الاستسلام لها أو الانعزال عن المجتمع أو إلحاق الضرر بنفسه وبالآخرين، وهذه النتيجة منطقية وليست غريبة في مجتمعات اسلامية تؤمن بأن الله على كل شيء قدير وأن الفرد في حالة الضيق غالبا ما يلتجأ إلى خالقه، وقد يتفاوت الأفراد في درجة الإلتجاء إلى الله فمنهم من يكثر من الاستغفار والعبادات والدعاء واللجوء إلى الله طلبا للعون والهدى، ومنهم من يدعو الله في لحظات الضيق فقط وهذا له علاقة بالتدين، فالانسان المتدين والملتزم بتعاليم الاسلام تحده يعرف الله في الشدة والرخاء، عكس الأفراد الذين تجد مستوى تدينهم منخفض، فهم يتذكرون الله عز وجل وقت الضيق فقط.

فالمستوى العالي من التدين يتفاعل إيجابيا مع الارتياح النفسي للأفراد، أي مع صحتهم النفسية، فكلما كان مستوى تدين الفرد عاليا كانت عواطفه الإيجابية هي المسيطرة وبالتالي كان مستوى ارتياحه النفسي كبير، وهو الشيء الذي يؤثر إيجابيا على مستوى الصحة النفسية بصفة عامة. (غماري، 2014، 81)

فعندما يصبح اللتجاء إلى الله عز وجل مهم بالنسبة للشخصية، فإنه يسيطر على الوظائف والانفعالات الداخلية للذات الشخصية والذات الاجتماعية، وبالتالي يجعل كل خبرات الفرد موجهة لله عز وجل.

وللتشريع الاسلامي توجيهات للمسلمين لجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط ولتكون نفوسهم أكثر راحة وإطمئنان، ومن هذه التوجيهات نجد:

- ذكر الله عز وجل: قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (سورة الرعد-28)

- الدعاء: والدعاء لله وحده لا شريك له يجلب المنفعة للمسلم في كل أحواله إذا تحققت فيه شروطه، قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾. (سورة البقرة-186)

- الصبر: والصبر علاج جيد للضغوط النفسية، بل الصبر هو مفتاح الفرج، وقد نزلت آيات كثيرة تمدح الصابرين منها قوله تعالى: (وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ). (سورة النحل - 96)

وهذه النتيجة المتحصل عليها تتفق مع العديد من الدراسات كدراسة السهلي (1431هـ) والتي توصلت إلى أن أسلوب التدوين كان في مقدمة الأساليب التي اعتمد عليها عينة البحث، ودراسة الهلالي (2009) وعراقي (1434هـ) حيث توصلوا إلى أن أسلوب الالتجاء إلى الله جاء في الترتيب الأول وبدرجة استخدام كبيرة لعينة البحث.

فالبعد الروحي الذي يتمثل في العبادات كالصلاة والدعاء والصفح والتأمل، يساعد الفرد على تخفيف القلق وتحويله إلى السكينة والهدوء، ويمكن النظر إلى الدين كواحد من مجالات الشعور بالرضا ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية. (عبر عبد الرحمان، عائشة الحميراء، 2013، 72)

12-2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

"تحتل متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية الدرجات الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط".

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل أسلوب، ثم قام بترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية والسلبية كما هو موضح في الجدول رقم (04):

الجدول -4-: ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية والسلبية

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نوع الأسلوب	أساليب مواجهة الضغوط النفسي	الرقم
1	2.79	12.96	إيجابي	الالتجاء إلى الله	01
2	2.33	11.77	إيجابي	تحمل المسؤولية	02
3	2.42	11.60	إيجابي	ضبط الذات	03
4	1.98	11.14	إيجابي	التحليل المنطقي	04
5	1.90	10.82	إيجابي	إعادة التفسير الإيجابي	05
6	2.05	10.71	إيجابي	التركيز على الحل	06
7	2.12	10.59	إيجابي	المواجهة وتأكيد الذات	07
8	2.10	10.01	سلبي	البحث عن إثباتات بديلة	08
9	2.20	9.95	إيجابي	البحث عن المعلومات	09
10	2.26	9.87	سلبي	تقبل الأمر الواقع	10
11	2.21	9.67	سلبي	الاسترخاء	11
12	2.60	9.47	سلبي	الانعزال	12
13	2.17	9.35	سلبي	الدعابة	13
14	2.25	8.98	سلبي	لوم الذات	14
15	2.57	8.91	سلبي	الإنكار	15
16	2.24	8.57	سلبي	أحلام اليقظة	16
17	2.17	7.88	سلبي	الاستسلام	17
18	2.53	7.69	سلبي	التنفيس الانفعالي	18

يتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية لدى طلبة كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف 02 تحتل الدرجات الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باستثناء

أسلوب البحث عن المعلومات الذي سبقه أسلوب سلبي وهو البحث عن إثباتات بديلة، أما باقي الأساليب السلبية فقد كانت في آخر الترتيب.

كما نلاحظ أن الطلبة يستخدمون أساليب متعددة لمواجهة الضغوط النفسية، حيث حل في الترتيب الأول أسلوب الإلتجاء إلى الله بمتوسط حسابي 12.96 وانحراف معياري 2.79، يليه أسلوب تحمل المسؤولية بمتوسط حسابي 11.77 وانحراف معياري 2.33، ثم أسلوب ضبط الذات بمتوسط حسابي 11.60 وانحراف معياري 2.42، يليه التحليل المنطقي (11.14، 1.98) ثم إعادة التفسير الإيجابي (10.82، 1.90)، ثم التركيز على الحل (10.71، 2.05)، يليه المواجهة وتأكيد الذات (10.59، 2.12).

وهذه النتائج تثبت أن الإعتماد على أسلوب الإلتجاء إلى الله فقط لا يكفي لمواجهة الضغوط النفسية، وينظر الباحث إلى هذه النقطة من زاويتين:

- الأولى أن أسلوب الإلتجاء إلى الله هو الدافع للإعتماد على أساليب إيجابية أخرى في مواجهة الضغوط النفسية، فذكرك لله والدعاء له ومناجاته والصبر على الابتلاء، يلهمك بفضل الله قوة وقدرة على التكيف مع هذه الضغوط ومجابهتها بطرق لا تعود بالضرر على النفس والآخرين.

- والثانية عدم الإعتماد على الأساليب الإيجابية الأخرى والاكتفاء بأسلوب الإلتجاء إلى الله يجعل هذا الأخير أسلوبا سلبيا، فلا يمكن التوكل على الله عز وجل دون الاجتهاد في الحصول على المنفعة، وهذا بنص تعاليم الإسلام، فالمتدين الذي يتقيد بأحكام الشريعة يعلم أن الإلتجاء لله دون الاجتهاد والعمل يعتبر خطأ مصداقا لقوله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا بَ) (سورة الرعد- 29)، فالله عز وجل يربط هنا بين الإيمان به والعمل الصالح.

فالإلتجاء إلى الله والتوكل عليه دون الأخذ بالأسباب ليس من الحكمة، بل يكون سبب في تعطيل مصالح الفرد ومصالح الناس.

وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أفضل المتوكلين، وكان يعد العدة للحرب ويستشير أصحابه رضوان الله عليهم، ويمشي في الأسواق للإكتساب، لذلك نجد أن الطلبة اعتمدوا أساليب إيجابية أخرى إضافة لأسلوب الإلتجاء إلى الله، وبالتالي فهم يدركون بيئتهم على نحو سليم ويتعاملون مع الضغوط بواقعية، مما يساهم في تهيئتهم ذهنيا لفهم الظروف والعوائق التي يمرون بها ويتكيفون معها عن طريق تحمل المسؤولية، وضبط الذات وعدم الاندفاع والتسرع والانفعال اتجاه

الأعباء، والتحليل المنطقي للآحداث والوقائع وذلك بالتعرف على أسباب المشكلة ثم وضع الخطط للخروج من الآزمات، وإعادة التفسير الإيجابي، والتركيز على الحل، والمواجهة وتأكيد الذات، وعليه يستمر الطلبة في بذل مجهوداتهم، وإدراكهم أن المواقف الضاغطة سوف تنهار تدريجيا، وبناءا على ذلك تكون أساليب المواجهة أكثر إيجابية.

ونجد العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن أساليب المواجهة الإيجابية تحتل المراتب الأولى في مقاييس اساليب مواجهة الضغوط النفسية ونجد منها دراسة الهلالي (2009) والتي خلصت إلى أن الأساليب الإيجابية جاءت في مقدمة الترتيب ابتداءا بأسلوب الالتجاء إلى الله يليه أسلوب تحمل المسؤولية ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم التحليل المنطقي يليه ضبط الذات، وكذلك دراسة الضريبي (2010) حيث توصل إلى أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية ودراسة (عراfi 1434هـ) الذي استنتج أن متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية تحتل الدرجات الأولى على مقياس اساليب مواجهة الضغوط باستثناء أسلوب إعادة التفسير الإيجابي لطلاب المرحلة الثانوية.

ورغم أن أساليب المواجهة السلبية احتلت المراتب الأخيرة في مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية إلا أننا لا ننفي استخدام أسلوب البحث عن إثباتات بديلة، والذي احتل المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي 10.01 وانحراف معياري 2.10، فتجد بعض الطلبة يهربون من الضغوط النفسية بانشغالهم بأمور بديلة لكي تنسيهم ضغوطهم وتقلل من توترهم، فاهرب من الواقع بقيام الطالب بأعمال ليست لها صلة بالمشكلة، وتغيير أنشطته وهواياته والإفراط في الأكل وفي النوم وكثرة التدخين بغرض إزالة الآثار الانفعالية يعتبر أسلوب سلبي.

فالضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبيا، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، وبهدف التكيف معها أو التقليل من شدتها على أقل تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفا له على مستوى الجسد، وثمة مظاهر تدل على ذلك مثل التبول وكثرة التغوط والإفراط في الأكل والأكل بنهم وكثرة التدخين أو الإفراط في النشاط الجنسي ... كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفريغا جسدية يتفاوت وعي الناس لها ولكنهم يمارسونها يوميا. (معوشة، بوطبال، 2013، 266)

وجاءت في المراتب الأخيرة كل من الاستسلام بمتوسط حسابي 7.88 وانحراف معياري 2.17، ثم التنفيس الانفعالي بمتوسط حسابي 7.69 وانحراف معياري 2.53، واستخدما هذين الأسلوبين بدرجات ضعيفة ما يوضح أن الطلبة لا تصل بهم الدرجة إلى الاستسلام واليأس من حل مشكلاتهم والصراخ والانفعال والعدوان وإلحاق الأذى بالنفس والآخرين.

ويرجع الباحث احتلال أساليب المواجهة السلبية المراتب الأخيرة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى أن الطلبة الجامعيين يعتبرون من الطبقة المثقفة والواعية ويتم تعليمهم وتكوينهم من طرف نخبة من الدكاترة، فكلما زاد المستوى التعليمي زادت معارف الطالب وزاد إدراكه لطبيعة الضغوط النفسية ومصادرها، وبالتالي يقل استخدامه لأساليب المواجهة السلبية.

ويذكر ومبارد ويبر (1991) بأن الفرد الأكثر تأثراً بالضغوط هو الأكثر نقصاً للكفاءة المعرفية والأكثر إضطراباً وتشويشاً في التفكير، لأن الانتباه قوة محدودة، فعند تركيزنا على الجوانب المهددة من الموقف وعلى استشارتنا فإننا نقلل من مقدار الانتباه الممكن للمواجهة الفعالة مع المهام الأخرى، وتتأثر الذاكرة هي الأخرى. (عبيد عبد الرحمان، عائشة الحميراء، 2013، 77)

12-2-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

"لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات متوسطات أساليب مواجهة الضغوط للطلبة تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص، الحالة الرياضية للطالب، التوظيف)".

قام الباحث باستخدام الاختبار التائي بالنسبة لعينتين مستقلتين مثل الجنس والتوظيف، واستخدام تحليل التباين الأحادي بالنسبة للعينات المستقلة مثل الصف الدراسي والتخصص وحالة الطالب الرياضية لجميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

1- بالنسبة للجنس:

الجدول 5-: يوضح الفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الجنس

الرقم	أساليب المواجهة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
01	التحليل المنطقي	ذكور	11.20	1.96	0.70	0.479	غير دالة
		إناث	10.94	2.06			
02	التركيز على الحل	ذكور	10.96	2.04	2.92	0.004	دالة
		إناث	9.86	1.88			
03	المواجهة وتأكيد الذات	ذكور	10.69	2.09	1.13	0.259	غير دالة
		إناث	10.24	2.21			
04	ضبط الذات	ذكور	11.71	2.32	1.04	0.298	غير دالة
		إناث	11.24	2.74			
05	البحث عن المعلومات	ذكور	10.37	2.01	4.82	0.000	دالة
		إناث	8.51	2.23			
06	تحمل المسؤولية	ذكور	11.84	2.31	0.76	0.448	غير دالة
		إناث	11.51	2.41			
07	لوم الذات	ذكور	8.98	2.13	0.26	0.979	غير دالة
		إناث	8.97	2.62			

08	تقبل الأمر الواقع	ذكور	9.87	2.23	0.01	0.989	غير دالة
		إناث	9.86	2.41			
09	إعادة التفسير الإيجابي	ذكور	10.91	1.84	1.13	0.257	غير دالة
		إناث	10.51	2.08			
10	الالتجاء إلى الله	ذكور	12.94	2.80	0.15	0.874	غير دالة
		إناث	13.02	2.79			
11	الاستسلام	ذكور	7.75	2.10	1.32	0.187	غير دالة
		إناث	8.29	2.39			
12	الانعزال	ذكور	9.08	2.57	3.59	0.000	دالة
		إناث	10.78	2.31			
13	أحلام اليقظة	ذكور	8.28	2.25	3.13	0.002	دالة
		إناث	9.56	1.95			
14	الانكار	ذكور	8.83	2.45	0.67	0.504	غير دالة
		إناث	9.16	2.94			
15	الاسترخاء والانفصال الذهني	ذكور	9.70	2.02	0.34	0.734	غير دالة
		إناث	9.54	2.79			
16	التنفيس الانفعالي	ذكور	7.61	2.59	0.70	0.484	غير دالة
		إناث	7.94	2.30			
17	الدعابة	ذكور	9.16	2.09	1.98	0.049	دالة
		إناث	9.97	2.37			
18	البحث عن إثباتات بديلة	ذكور	10.00	2.03	0.04	0.965	غير دالة
		إناث	10.02	2.35			

يتضح من بيانات الجدول (05) أن القيم الاحتمالية لمعظم الأساليب تتراوح بين (0.066 و 0.981) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، باستثناء أساليب (التركيز على الحل، البحث عن المعلومات، الانعزال، أحلام اليقظة، الدعابة) والتي جاءت قيمها الاحتمالية على الترتيب (0.004، 0.000، 0.000، 0.002، 0.049) ومعظم هذه القيم أصغر من مستوى الدلالة 0.01 أما أسلوب الدعابة فالقيمة الاحتمالية أصغر من 0.05 وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معظم أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، إلا في الأساليب الآتية:

- أسلوب التركيز على الحل وهو أسلوب إيجابي حيث تظهر النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره 10.96 وانحراف معياري قيمته 9.86.
- أسلوب البحث عن المعلومات وهو أسلوب إيجابي حيث يتبين أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 لصالح الذكور بمتوسط حسابي 10.37 وانحراف معياري 2.01.
- أسلوب الانعزال وهو أسلوب سلبي حيث يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 لصالح الإناث بمتوسط حسابي 10.78 وانحراف معياري 2.31.
- أسلوب أحلام اليقظة وهو أسلوب سلبي حيث نلاحظ من خلال الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 لصالح الإناث بمتوسط حسابي 9.56 وانحراف معياري 1.95.

- أسلوب الدعابة وهو أسلوب سلبي حيث نلاحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح الإناث بمتوسط حسابي 9.97 وانحراف معياري 2.37.

ويرجع الباحث عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في معظم أساليب المواجهة إلى أن الظروف التي يتعرض لها الطلبة والطالبات في جامعة سطيف 2 متشابهة إلى حد ما مما يجعل استخدام أساليب المواجهة متقارب عند كلا الجنسين، كما أن مصدر تلقي المعرفة والعلم للطلبة والطالبات هو من نفس المصدر، فبغض النظر عن جنس الطلبة فإنهم يتلقون إعدادا تربويا وبيداغوجيا متشابهما وهم يدرسون بنفس الشعبة وتحت نفس الظروف، حيث يرى روبرت وآخرون أن الجامعة تؤثر تأثير مهم في شخصية الطلبة من الجنسين، فالأستاذ الجامعي -بما له من أهمية- يعد مصدر توافقه النفسي الاجتماعي، ورضاهم عن الحياة، وتقديرهم لذاتهم، إذ أن إحترامه لطلبته وتقبله لهم يجعل من عملية التعليم عملية إنسانية تضيف على الحياة عمقا وقيمة. (Roberts, et. al.2004).

فالتشابه الكبير في الظروف الدراسية والعمرية للجنسين يعني أن السلوك النمطي المرتبط بالدور الجنسي لم يتضح تأثيره على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة، وبناءا عليه لا يحتل اعتبار نوع الفرد مؤشرا لكيفية استخدامه لهذه الأساليب. (جودة، 2004، 691)

وهذه الدراسة مطابقة لبعض الدراسات في مجموعة من أساليب المواجهة كدراسة مقداد وخليفة (2012) والذين توصلوا إلى أنه لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المعلمين والمعلمات، ودراسة براخية (2016) حيث استنتج أنه لا يوجد اختلاف بين التلاميذ والتلميذات في استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء أسلوب التصدي والمواجهة لصالح الذكور، ودراسة جودة (2004) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ودراسة والي وداد (2015) التي أضفت إلى عدم وجود اختلاف بين المراهقين والمراهقات في استخدام أساليب المواجهة، وكذلك دراسة Marcos (2004) والتي استنتجت عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في طرق التعامل مع الضغوط النفسية.

لكن هذا التفسير يستثني بعض أساليب المواجهة والتي بينت نتائج الجدول (05) أنه هناك اختلاف بين الجنسين في استخدامها.

فبالنسبة لأسلوب التركيز على الحل فيرجع الباحث الفروق إلى تصميم عقلي كل من الذكور والإناث، فقد صمم عقل الرجل للتركيز في عمل واحد فقط ولا يمكنه الانتقال إلى عمل آخر حتى ينتهي من عمله الأول، أما عقل الأنثى

فهو متعدد المهام وبالتالي فهي تركز في أكثر من شيء في آن واحد مما يتششت انتباهها حول المشكلة المراد حلها وهذا ما توصل إليه العلم، لذلك كانت الفروق في هذا الأسلوب لصالح الذكور.

حيث يقول جون غراي مؤلف كتاب "الرجال من المريخ النساء من الزهرة" إن أحد أعظم الفروق بين الرجال والنساء هي طريقة تعايشهم مع الضغوط يصبح الرجال أكثر تركيزاً بينما تصبح النساء مثقلات مشوشات عاطفياً، في هذه الأوقات تكون حاجة الرجال للشعور بتحسن مختلفة عن حاجة النساء، فهو يشعر بتحسن عن طريق حل المشكلات بينما تشعر هي بتحسن عن طريق التحدث عن المشكلات. (غراي، 2000، ص15)

كما تطرقت مجلة المودة في موضوع سيكولوجية التناغم الأسري أن عقل المرأة عبارة عن صفحة مليئة بالروابط على شبكة الانترنت يمكن أن تطبخ وهي ترضع صغيرها وتحدث في الهاتف وتشاهد المسلسل في وقت واحد، فهي تنتقل من حالة إلى حالة بسرعة ودقة دون خسائر كبيرة، عكس الرجل الذي يحتوي عقله على صناديق محكمة الإغلاق، وإذا أراد الرجل شيئاً فإنه يذهب إلى هذا الصندوق ويفتحه ويتركز فيه.. وعندما يكون داخل هذا الصندوق فإنه لا يري شيئاً خارجه، وإذا انتهى أغلقه بإحكام ثم شرع في فتح صندوق آخر وهكذا.

أما أسلوب البحث عن المعلومات فعندما يشعر الفرد أن معلوماته المتوفرة لا تسعفه لحل مشكلة ما يتجه للبحث عن المعلومات، والأشخاص عادة ما يتبعون سبلاً مختلفة ويظهرون أنماطاً متباينة للحصول على مصادر المعلومات نظراً لأن المشكلات تختلف من شخص لآخر، ولذا من الطبيعي أن يختلف سلوك الأفراد في ظاهرة البحث عن المعلومات. (السالم، 2009، 45)

لذلك يرجع الباحث وجود فروق بين الذكور والإناث ولصالح الذكور في أسلوب البحث عن المعلومات إلى أن مصادر الحصول على المعلومة عند الذكور تكون أكثر مقارنة بالإناث، وهذا راجع إلى طبيعة الثقافة السائدة في المجتمعات الإسلامية التي تقلل من احتكاك الإناث بالآخرين، وبالتالي تعتمد في حصولها للمعلومة على مصادر أقل من مصادر التي يعتمد عليها الذكور الذين لهم خبرات أكثر في هذا الميدان بسبب سهولة احتكاكهم بالآخرين.

كما يمكن تفسير وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الأساليب السلبية المتمثلة في الانعزال وأحلام اليقظة والدعابة لصالح الطالبات إلى طبيعتها التكوينية وحساسيتها وعاطفتها الانثوية التي تؤدي بشكل كبير إلى لجوئها إلى بعض أساليب المواجهة السلبية إضافة إلى التقاليد الثقافية والاجتماعية، فالنظرة الاجتماعية للمجتمعات الإسلامية تقللان من احتكاك الأنثى بالآخرين بعكس الذكور، وكثرة الأعباء المنزلية إضافة إلى أعبائها الدراسية، كل ذلك قد يؤدي

بها الابتعاد عن الناس وكتمان مشاكلها عن الآخرين وشروذ ذهنها، أو الرغبة في النوم ومشاهدة التلفزة، أو تجدها تزيد من النكت والسخرية فقط من أجل الهروب من الضغوط وعدم مواجهتها.

2- بالنسبة للصف الدراسي:

الجدول -6-: يوضح نتائج تحليل التباين لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي

الرقم	أساليب المواجهة	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الرقم	أساليب المواجهة	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
1	التحليل المنطقي	0.93	0.443	10	الالتجاء إلى الله	1.04	0.385
2	التركيز على الحل	1.49	0.200	11	الاستسلام	1.93	0.108
3	المواجهة وتأكيد الذات	1.09	0.363	12	الانعزال	2.06	0.088
4	ضبط الذات	0.84	0.499	13	أحلام اليقظة	1.02	0.397
5	البحث عن المعلومات	1.26	0.287	14	الإنكار	1.54	0.192
6	تحمل المسؤولية	0.27	0.895	15	الاسترخاء والانفصال الذهني	0.66	0.620
7	لوم الذات	0.83	0.506	16	التنفيس الانفعالي	0.43	0.785
8	تقبل الأمر الواقع	0.21	0.930	17	الدعابة	0.14	0.965
9	إعادة التفسير الإيجابي	0.24	0.910	18	البحث عن إثباتات بديلة	1.99	0.098

يتضح من بيانات الجدول (06) أن القيمة الاحتمالية لكل الأساليب تتراوح بين (0.088 و 0.965) وهي كلها أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف 02 بين المستويات الدراسية (السنة الأولى، السنة الثانية، السنة الثالثة، السنة الأولى ماستر، السنة الثانية ماستر)، وبالتالي لا يوجد اختلاف بين الطلبة في استخدام أساليب المواجهة سواء كانت إيجابية أو سلبية تبعا لمتغير الصف الدراسي، ويرجع الباحث ذلك إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية عند الطلبة للمستويات الدراسية المختلفة متقارب مما يعني أنه لا يتأثر بالمدة الزمنية التي يقضيها في الجامعة من جهة، ومن جهة أخرى يواجه الطالب ظروفه ومشاكله حسب المستوى الذي يكون فيه ويعتبره مناسب له وبالتالي رغم اختلاف السنوات التي يدرسونها لكنهم يستخدمون أساليب المواجهة بنسب متقاربة.

ويمكن تفسير عدم وجود اختلاف بين المستويات الدراسية في أساليب المواجهة إلى التشابه الكبير في خصائص العينة فقد يتعرض الطلبة لضغوطات نفسية قد تكون ذاتية المصدر وقد تكون بيئية المصدر، ونحن نعلم أن طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف يتمدرسون في بيئة واحدة وفي محيط متشابه، كما أن الطلبة طورو القدرات المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية مهما كان مستواهم الدراسي من خلال خبراتهم السابقة التي اكتسبوها في المراحل التعليمية السابقة التي مر بها الطالب بدءا من الابتدائي.

ورغم اختلاف المستوى الدراسي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة سطيف إلا أنهم يشتركون في مرحلة عمرية تتمثل في مرحلة الشباب، حيث يسعى الطلبة في هذه المرحلة إلى تحقيق آمالهم والتخلص من أوجاعهم حسب إمكانياتهم وقدراتهم الشبابية.

وهذه النتائج توافق دراسة الهالالي (2009) والذي خلصت إلى عدم وجود فروق في أساليب المواجهة تبعا للصف الدراسي، بينما نتائج دراسة Marcos (2004) فقد خالفت نتائج الدراسة الحالية وقد يكون السبب في اختلاف العينتين واختلاف المجتمعين وخصائصهما من عدة اعتبارات.

3- بالنسبة للتخصص:

الجدول -7-: يوضح نتائج تحليل التباين لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص

الرقم	أساليب المواجهة	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الرقم	أساليب المواجهة	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
1	التحليل المنطقي	1.36	0.259	10	الالتجاء إلى الله	1.16	0.316
2	التركيز على الحل	0.16	0.852	11	الاستسلام	1.42	0.243
3	المواجهة وتأكيد الذات	1.90	0.152	12	الانعزال	1.15	0.317
4	ضبط الذات	0.97	0.370	13	أحلام اليقظة	0.92	0.399
5	البحث عن المعلومات	2.23	0.110	14	الانكار	1.31	0.271
6	تحمل المسؤولية	0.53	0.580	15	الاسترخاء والانفصال الذهني	0.16	0.847
7	لوم الذات	0.27	0.758	16	التنفيس الانفعالي	0.22	0.800
8	تقبل الأمر الواقع	0.23	0.791	17	الدعابة	2.10	0.125
9	إعادة التفسير الإيجابي	0.65	0.519	18	البحث عن إثباتات بديلة	1.41	0.247

يتضح من بيانات الجدول (07) أن القيمة الاحتمالية لكل الأساليب تتراوح بين (0.11 و 0.85) وهي كلها أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف 02 بين التخصصات (جذع مشترك، تربوي، تدريب)، وبالتالي لا يوجد اختلاف بين طلبة التخصصات في استخدام أساليب المواجهة سواء كانت إيجابية أو سلبية، ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة هذه التخصصات فرغم اختلافها في التسميات وبعض الخصوصيات إلا أنها تشترك في الكثير من الخصائص، فالتخصصات الثلاث هي تخصصات تابعة لميدان علوم وتقنيات النشاطات الرياضية، وكل الطلبة رغم اختلاف التخصصات يدرسون مقاييس نظرية، ومقاييس تطبيقية على أرضية الميدان، كما تشترك التخصصات السابقة في كثافة المقاييس وكثافة الحجم الساعي وبالتالي كثافة المادة العلمية وتعدد متطلبات استيعابها، فتجد طلبة كل تخصص في حيرة من أمرهم للوصول إلى النجاح الأكاديمي.

ونحن نعلم أن نتائج الامتحانات في الجامعات هي التي تحدد نجاح الطلبة وفشلهم، لذلك تجد طلبة جميع التخصصات أثناء الامتحانات يتعرضون لنفس الضغوط الناتجة عن خوض الامتحانات والخوف من الفشل في تحصيلهم الدراسي.

كما أن طلبة هاته الاختصاصات يدرسون في رقعة جغرافية واحدة والمتمثلة في جامعة سطيف ومن طرف نفس الأساتذة وفي نفس الظروف البيداغوجية والإدارية، مما يتيح للطلبة التواصل فيما بينهم وتبادل الخبرات في كيفية معالجة المشاكل ومواجهة الضغوط سواء كانت هذه الخبرات إيجابية أو سلبية.

وهذه النتائج جاءت مخالفة لنتائج دراسة كل من جودة (2004) و Marcos (2004) واللتان توصلتا إلى وجود فروق دالة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تبعا للتخصصات (أدبي، علمي)، حيث وجدا أن هذه الفروق لصالح التخصص الأدبي في بعض أساليب المواجهة، وفي أساليب المواجهة الأخرى كانت الفروق لصالح التخصص العلمي، ورغم أن الدراستين تطرقتا إلى متغير التخصص إلا أن هذا الأخير يختلف عن متغير التخصص في الدراسة الحالية.

فالتخصصات الخاصة بميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تشترك في احتوائها على مقاييس أدبية كعلوم التربية وفلسفة وتاريخ الأنشطة البدنية والرياضية والإعلام والاتصال الرياضي...، وكذلك احتوائها على مقاييس علمية مثل فسيولوجيا الرياضة وعلم التشريح والإحصاء والكيمياء الحيوية والبيوميكانيك...، وبالتالي فكل تخصصات ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية فيها مقاييس أدبية ومقاييس علمية.

4- بالنسبة للحالة الرياضية للطلاب:

الجدول -8-: يوضح نتائج تحليل التباين لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعا لمتغير حالة الطالب الرياضية

الرقم	أساليب المواجهة	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الرقم	أساليب المواجهة	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
1	التحليل المنطقي	0.75	0.474	10	الالتجاء إلى الله	1.05	0.351
2	التركيز على الحل	2.76	0.066	11	الاستسلام	0.78	0.459
3	المواجهة وتأكيد الذات	1.91	0.151	12	الانعزال	0.79	0.453
4	ضبط الذات	0.34	0.712	13	أحلام اليقظة	2.39	0.094
5	البحث عن المعلومات	3.58	0.030	14	الانكار	0.01	0.981
6	تحمل المسؤولية	0.16	0.847	15	الاسترخاء والانفصال الذهني	0.75	0.472
7	لوم الذات	1.29	0.277	16	التفيس الانفعالي	0.74	0.475
8	تقبل الأمر الواقع	1.66	0.194	17	الدعابة	1.59	0.205
9	إعادة التفسير الإيجابي	0.98	0.376	18	البحث عن إثباتات بديلة	1.50	0.225

الجدول رقم (09): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الفائية لأسلوب البحث عن المعلومات

أسلوب البحث عن المعلومات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
	الغير ممارس	9.52	2.26	3.58	0.03	دالة عند 0.05
	اللاعبين	10.47	2.04			
	المدربين	9.95	2.20			

يتضح من بيانات الجدول (08) أن القيم الاحتمالية لكل الأساليب تتراوح بين (0.066 و 0.981) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، باستثناء أسلوب البحث عن المعلومات والتي كانت قيمته الاحتمالية تساوي 0.03 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف تبعاً لمتغير الحالة الرياضية للطلاب (غير ممارس، لاعب، مدرب)، إلا في أسلوب البحث عن المعلومات حيث اتضح أنه توجد فروق بين الطلبة الغير ممارسين للرياضة وبين الطلبة اللاعبين بعد استخدام اختبار Tukey ولصالح الطلبة اللاعبين الذين تحصلوا على أكبر متوسط حسابي (10.47) وبانحراف معياري قدره (2.04) كما هو موضح في الجدول رقم (09).

ويرجع الباحث عدم وجود فروق في أساليب المواجهة بين الطلبة في متغير الحالة الرياضية للطلاب كونه غير ممارس أو لاعب أو مدرب أن الطالب الغير ممارس للرياضة خارج القسم يعلم أنه مؤهل في أي وقت لأن يكون لاعب أو مدرب، كما أن اللاعب أيضاً مؤهل لأن يصبح مدرب، لذلك لا يرى الطلبة الغير ممارسين والطلبة اللاعبين أن هذا المتغير يؤثر على أساليب مواجهتهم للضغوط النفسية.

أما بالنسبة للاختلاف في أسلوب البحث عن المعلومات بين الطلبة اللاعبين والطلبة الغير ممارسين للرياضة ولصالح الطلبة اللاعبين كما توضحه نتائج الجدول رقم (09) فيرجعه الباحث إلى أن الطلبة اللاعبين قد يتدربون على مواجهة الضغوط النفسية خاصة أثناء المقابلات وبالتالي يتعرضون لكم هائل من المعلومات من طرف المدربين والمختصين في هذا المجال مما يكون لديهم دافع عن البحث عن معلومات أخرى عن طريق الاستفادة من خبرات الآخرين وطلب النصيحة والاستفادة من أهل الخبرة واستشارة أهل الاختصاص، كل ذلك من أجل الوصول إلى الحقيقة من كل المصادر المتاحة.

فالطالب اللاعب بصفة خاصة والطلبة بصفة عامة يحتاجون إلى المعلومات لغايات متعددة كحل مشكلة أو إتخاذ قرار، فالمعلومات التي يبحث عنها الفرد ليست غاية في حد ذاتها بل هي وسيلة يستخدمها الانسان للوصول إلى

الحقيقة وتحقيق هدفه، وبالتالي يعتبر البحث عن المعلومات أسلوب إيجابي وجيد لمواجهة الضغوط النفسية أو التكيف معها.

لذلك عندما يشعر الفرد أن معلوماته المتوفرة لا تسعفه لحل مشكلة ما يتجه الفرد للبحث عن المعلومات، والأشخاص عادة ما يتبعون سبلا مختلفة ويظهرون أنماطا متباينة للحصول على مصادر المعلومات نظرا لأن المشكلات تختلف من شخص لآخر، ولذا من الطبيعي أن يختلف سلوك الأفراد في ظاهرة البحث عن المعلومات. (السالم، 2009، 45)

5- بالنسبة للتوظيف:

الجدول -10-: يوضح الفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التوظيف

الرقم	أساليب المواجهة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
01	التحليل المنطقي	موظف	11.56	1.87	1.46	0.144	غير دالة
		غير موظف	11.02	2.00			
02	التركيز على الحل	موظف	10.32	2.24	1.31	0.190	غير دالة
		غير موظف	10.83	1.99			
03	المواجهة وتأكيد الذات	موظف	11.08	1.90	1.60	0.110	غير دالة
		غير موظف	10.44	2.17			
04	ضبط الذات	موظف	11.72	2.45	0.34	0.731	غير دالة
		غير موظف	11.57	2.42			
05	البحث عن المعلومات	موظف	9.97	2.32	0.07	0.943	غير دالة
		غير موظف	9.94	2.17			
06	تحمل المسؤولية	موظف	12.10	2.13	1.00	0.317	غير دالة
		غير موظف	11.66	2.39			
07	لوم الذات	موظف	8.48	2.34	1.53	0.128	غير دالة
		غير موظف	9.12	2.21			
08	تقبل الأمر الواقع	موظف	9.91	2.31	0.15	0.881	غير دالة
		غير موظف	9.85	2.26			
09	إعادة التفسير الإيجابي	موظف	10.70	1.80	0.44	0.655	غير دالة
		غير موظف	10.86	1.93			
10	الإلتجاء إلى الله	موظف	13.51	2.55	1.37	0.172	غير دالة
		غير موظف	12.79	2.84			
11	الاستسلام	موظف	7.45	1.62	1.62	0.109	غير دالة
		غير موظف	8.00	2.30			
12	الانعزال	موظف	9.13	2.65	0.91	0.360	غير دالة
		غير موظف	9.58	2.59			
13	أحلام اليقظة	موظف	8.16	2.60	1.28	0.200	غير دالة
		غير موظف	8.70	2.12			
14	الانكار	موظف	9.02	2.88	0.30	0.760	غير دالة
		غير موظف	8.87	2.48			
15	الاسترخاء والانفصال الذهني	موظف	9.59	2.49	0.23	0.812	غير دالة
		غير موظف	9.69	2.13			
16	التنفيس الانفعالي	موظف	7.67	2.35	0.03	0.970	غير دالة

			2.58	7.69	غير موظف		
غير دالة	0.726	0.35	2.36	9.24	موظف	الدعابة	17
			2.12	9.38	غير موظف		
غير دالة	0.407	0.83	2.45	10.29	موظف	البحث عن إثباتات	18
			1.98	9.92	غير موظف	بديلة	

يتضح من بيانات الجدول (10) أن القيم الاحتمالية لكل الأساليب تتراوح بين (0.109 و 0.97) وهي كلها أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سطيف تبعاً لمتغير التوظيف (موظف، غير موظف)، وبالتالي لا يوجد اختلاف بين الطلبة في استخدام أساليب المواجهة سواء كانت إيجابية أو سلبية بين الموظفين وغير الموظفين، ويرجع الباحث عدم وجود فروق في أساليب المواجهة بين الطلبة الموظفين والطلبة الغير الموظفين إلى أن الغير موظفين يعلمون أن الشهادة التي يدرسون من أجل تحصيلها قد تعتبر تأشيرة للحصول على وظيفة في المستقبل كما أن الطالب الغير موظف ربما يصعب عليه توفير ما يلزمه من مال لصرفه على أعباء الحياة وأعباء الدراسة لكن له الوقت في التركيز على دراسته عكس الطالب الموظف الذي يمتلك مال لمواجهة الأعباء لكن لا يمتلك الوقت الكافي للتركيز في الدراسة وبالتالي فكل منهما له إيجابيات ويعاني من سلبيات مما أدى إلى عدم وجود فروق في هذا المتغير.

وبالنسبة للطلبة الموظفين فنلاحظ أن معظمهم يقتصر توظيفه في تخصصه، فمثلاً تجده طالب وفي نفس الوقت مدرب للفتات الصغرى في إحدى الرياضات، كما نجد أن الكثير من طلبة الماستر يمتحنون مهنة تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المتوسطات والثانويات، كما نلاحظ وجود طلبة يلعبون في فرق مختلفة تضمن لهم أجور مقابل ذلك، ولا يمكن نفي أنه لا يوجد وقت كافٍ للتحضير بالنسبة للطلبة الموظفين، خاصة عندما نعلم طبيعة مهنة التدريس والتدريب والتي تستلزم التخطيط والتحضير المسبق للقيام بالوحدات التعليمية أو الوحدات التدريبية، وبالتالي كثافة المهام وضيق الوقت بين التحضير لما تستلزمه المهنة والتحضير لما تستلزمه الدراسة، لكن في المقابل يمكن لهم توفير سيولة لمجابهة أعباء الحياة.

أما الطلبة الغير موظفين، فلا يمتلكون المال الكافي لمواجهة أعباء الحياة، لكنهم في نفس الوقت يمتلكون الوقت لانشغالهم بتحضير الدروس واستيعابها، ونحن هنا لا ننكر أن هذا الوقت في الحقيقة غير كافٍ لأن المناهج الدراسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تتميز بالكثافة، ولكن نقارن بين من ينشغل بدراسته فقط، وبين من ينشغل بدراسته ومهنته، فالطلبة الغير موظفين يوفرون الوقت لتحضير دروسهم أكثر من الطلبة الموظفين. وبالتمعن في التحليل

السابق يتبين أن لكلا المجموعتين (الطلبة الموظفين، والطلبة الغير موظفين) سلبيات وإيجابيات وبالتالي هم متكافئين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية سواء كانت أساليب المواجهة إيجابية أو سلبية.

13- الاستنتاجات:

- احتل أسلوب الإلتجاء إلى الله المرتبة الأولى وبدرجة استخدام كبيرة.
- أساليب المواجهة الإيجابية احتلت المراتب الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء البحث عن المعلومات والذي سبقه أسلوب سلمي.
- أساليب المواجهة السلبية احتلت المراتب الأخيرة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء أسلوب إثباتات بديلة والذي احتل المركز الثامن من أصل ثمانية عشر أسلوب.
- لا توجد فروق بين متوسطات درجات أساليب المواجهة تبعا لكل من الصف الدراسي والتخصص والتوظيف.
- لا توجد فروق بين معظم متوسطات درجات أساليب المواجهة للجنس إلا في أسلوب التركيز على الحل و البحث عن المعلومات لصالح الذكور، وأساليب الانعزال وأحلام اليقظة والدعابة لصالح الإناث.
- لا توجد فروق في أساليب المواجهة تبعا لمتغير حالة الطالب رياضيا باستثناء أسلوب البحث عن المعلومات ولصالح الطلبة اللاعبين.

14- التوصيات والاقتراحات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسات والبحوث السابقة يقترح الباحث ما يلي:
- الإهتمام الضروري بطلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عن طريق إرشادهم وتوجيههم نحو مواجهة الضغوط النفسية باستخدام الأساليب الإيجابية التي لا تعود بالضرر على النفس والآخرين.
 - على الطلبة التعرف على مختلف أساليب المواجهة لمقاومة الضغوط النفسية واختيار الأسلوب الملائم لكل موقف ضاغط.
 - على الطلبة الإلتجاء إلى الله عند مواجهة الضغوط النفسية بالذكر والدعاء والصبر ثم الإعتماد على أساليب إيجابية والأبتعاد عن مواجهة الضغوط النفسية بالأساليب السلبية.
 - إعداد برامج إرشادية ونفسية من طرف الباحثين للرفع من استخدام الأساليب الإيجابية عند الطلبة وابعادهم على أساليب المواجهة السلبية.

- إنشاء مراكز للإرشاد النفسي في كافة الجامعات بغاية متابعة الحالة النفسية للطلاب.
- إقامة ملتقيات وندوات ودورات علمية يكون موضوعها في مجال الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها من أجل توعية الطلبة.

- حث وسائل الإعلام المختلفة بإعداد حصص وبرامج تهدف إلى توضيح أهمية أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية، وتقديم التربية الدينية والخلقية المستمدة من تعاليم الدين الإسلامي والتي تنمي الصحة النفسية للشباب.

قائمة المراجع:

- 01- القرآن الكريم.
- 02- أمال عبد القادر جودة، 2004، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول (التربية في فلسطين وتغيرات العصر)، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- 03- جون غراي، 2000، الرجال من المريخ النساء من الزهرة، ترجمة حمود الشريف، مكتبة جرير.
- 04- خديجة حامد على قاجوم، 2016، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 17، ص 506-530.
- 05- الربيعي فاضل جبار، 2009، الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، عدد خاص، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 06- سارة لطفي سلامة، 2016، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد 21، جامعة بورسعيد، مصر.
- 07- سالم محمد السالم، 2009، ظاهرة البحث عن المعلومات: دراسة في مفهوم الظاهرة وتطورها، (سلسلة خدمات المعلومات، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض).
- 08- عبير عبد الرحمان، عائشة الحميراء، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي بمراكز غسيل الكلى، مجلة دراسات الأسرة، العدد 3، جامعة أم درمان، السودان، 41-81.
- 09- علي عسكر، 2003، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، دار الكتاب الحديث، الجزائر.

- 10- غماري طيبي، 2014، التدين والصحة النفسية في الجزائر تبرير للعلاقة الإيجابية بين الإسلام وعلم النفس)، مجلة التشريع الإسلامي الأخلاقي، 65-86.
- 11- القدومي خولة، خليل ياسر، 2011، إدراك طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 19 (1)، 647-678.
- 12- مجلة المودة، 2016، سيكولوجية التناغم الأسري، جمعية المودة للتنمية الأسرية، نسخة تجريبية.
- 13- محمد العربي ولد خليفة، 1989، المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية، دار المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 14- معوشة عبد الحفيظ، بوطبال سعد الدين، 2013، الضغوط النفسية والإضطرابات السيكوسوماتية وأساليب التعامل معها، الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي، جامعة ورقلة، 253-267.
- 15- مريم رجاء، 2007، الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 5 (1)، دمشق.
- 16- نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار، 2006، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، 14 (2)، فلسطين، ص 369-398.
- 17- نوال عليوي، 2013، الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلبة الجامعة، عالم التربية، ج1، العدد 42، مصر، 303-325.
- 18- Carver. S, et Al, 1989, Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- 19- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- 20- Roberts, et Al, 2000, Perceived family and Peer transaction and self- esteem among urban early adolescents, *Journal of early Adolescence*, 20, 68-92.
- 21- Sarafino, E.P (1994) : *Health Psychology: biopsychosocial Interaction* 2ed. New York. Johan Wily.