

مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي العامل

The stratégie of coping with psychological stress among the working university student

بريكي امحمدي^{1*}، معوش عبد الحميد²،

¹جامعة محمد البشير الإبراهيمي بوجعيريج، (الجزائر)، briki.mahammedi@univ-

bba.dz، مخبر المهارات الحياتية

²جامعة محمد البشير الإبراهيمي بوجعيريج، (الجزائر)، abdelhamid.maouche@univ-

bba.dz، مخبر المهارات الحياتية

تاريخ النشر: 2022/06/01

تاريخ القبول: 2022/05/01

تاريخ ارسال المقال: 2022/03/01

* المؤلف المرسل

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي العامل، ولتحقيق ذلك قمنا باتباع خطوات المنهج الوصفي، وكان اختيارنا لعينة صدفية عارضة مكونة من (43) طالبا جامعيًا عاملاً يدرسون بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، أجابوا على استبيان طرق المواجهة لفولكمان ولازاروس (1988)، وكانت النتائج كما يلي:

الاستراتيجية الأكثر استعمالاً من طرف الطلبة العاملين أفراد عينة الدراسة هي استراتيجية التهرب حيث بلغ متوسطها (13,97) وبوزن نسبي (58,20 %). كما أنه تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي ترك مسافة وضبط الذات والمجموع الكلي لأبعاد المقياس. وتوصلنا أيضاً إلى أن قطاع العمل (خاص، عام، أعمال حرة) غير مؤثر في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للطالب الجامعي العامل.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية المواجهة؛ الضغوط النفسية؛ الطالب الجامعي العامل

Abstract:

The study case aims to know the confrontation strategy of the psychological pressure in the worker students at the university. To achieve that, we relayed on the descriptive method. Moreover, our choice was in a sample of 43 labor students who are working at Ammar Thlidji University, they answered on the question of the ways to face of Folkman and Lazarus theory 1988. The result was as follows: the most strategy use was from worker students of the sample study is the strategic escape with an average of 13,97 and with relative weight of 58, 29 %.

And there have been founded different between boys and girls in leaving distance and self-control and the totality of measurement dimension. We have also achieved that the work scale (private, public, and self-employment) is not effective on the confrontation strategy of psychological stress of the labor student at the university

Keywords: Coping strategy; psychological stress; working college student.

مقدمة:

يواجه الإنسان المعاصر أشكالاً متعددة من الضغوط النفسية في شتى مجالات الحياة، أفقدته توازنه الطبيعي بالتزاماتها المادية فأضحى في هرولة دائمة، يحاول الحصول على القليل من الراحة النفسية ويسعى لتحقيق شيء من الاستقرار المعنوي، وتشير الإحصائيات العالمية أن (81 %) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية (العامة، 2014، ص 27).

الضغوط النفسية أصبحت ميدان خصب للبحث والدراسة من قبل المختصين في المجال المهني والتربوي والعيادي، وقد تناول الباحثون جوانب متعددة من الضغوط النفسية كمصدرها مثل دراسة الباي (2007) ودراسة ريجاني (2019) وأساليب المواجهة مثل دراسة كينغ (1991) ودراسة أبو المشايخ (2008).

تعتبر أساليب مواجهة الضغوط النفسية إحدى الآليات الدفاعية التي يستعملها الشخص لحماية جهازه النفسي من اللاتوازن والحفاظ على صلابته النفسية، وتختلف مواقف الأفراد تجاه المثيرات الداخلية والخارجية والتعاطي معها، فقد تؤثر في فئة دون أخرى وذلك حسب التكوين النفسي والاجتماعي لكل فرد.

قد يلجأ الفرد إلى أساليب خاطئة في مواجهته للضغوط النفسية كالتدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات، فهو بذلك رفع في نسبتها وجنى على نفسه معاناة أخرى تزيد في تعقيد حالته الصحية. وتشير العديد من الدراسات أن الشباب هم أكثر فئة عرضة للضغوط النفسية مثلما أشارت إليه سماح عبد الفتاح (2016) في دراستها، وهم أكثر من يتردد على المصحات النفسية والعقلية نظراً لخصوصية هذه الفئة العمرية وما يصحبها من تعقيدات.

إن الطالب الجامعي بصفته فرد من أفراد مجتمع الجامعة وينتمي إلى أحد ميادين الدراسات العليا بناء على قدراته العلمية واختياره التخصص الذي يرغب فيه لمواصلة تكوينه الأكاديمي، وغالباً ما يكون ذلك في مرحلة الشباب، وقد أضحت الجامعات اليوم مكتظة بآلاف الطلبة من مختلف الأعمار والأجناس، وهناك فئة كبيرة من الطلبة ممن يجمعون بين الدراسة والعمل وهؤلاء هم من تزيد نسبة تعرضهم للضغوط النفسية لأن العمل مصدر أساسي للضغوط كما أشارت إلى ذلك جيليت (Guillet, 2010, P 01).

يرى كوشران (2001) أن المزيد والمزيد من طلاب الجامعات يشغلون وظائف الآن من أجل دفع تكاليف الكلية أو البقاء على قيد الحياة مالياً أثناء وجودهم في الجامعة (Taylor & Margaret, 2010). فقد أصبحت الدراسات الأكاديمية وفقاً لريسيرج (2000)، أكثر صعوبة خلال الثلاثين عاماً الماضية ومن ثم هنا كفرصة أكبر بكثير لأن يكون الطالب الذي لديه وظيفة (أو عامل يدرس) أكثر توتراً من الطالب دون وظيفة بسبب الطبيعة الشاقة للأنشطة الأكاديمية.

كما أفاد روسونيلينجوهيكرت (1999) في دراسة أن (75 %) من المشاركين ذكروا أن شغل وظيفة كان مصدراً للتوتر (Leedy, P 02).

أن المخاوف المالية كانت مصدراً شائعاً للتوتر. ومع ذلك، يصعب على الطلاب العاملين ترك عملهم للالتحاق بالمدرسة لأن ذلك سيؤدي في النهاية إلى عزلهم عن مصدرهم المالي المستخدم في تعليمهم ورعايتهم ورعاية من يعولونهم. في ضوء ذلك، غالباً ما يشعر الطلاب العاملون، أولئك الذين يشغلون وظائف بدوام جزئي أو بدوام

كاملبالإرهاق أو التوتر بسبب ضيق الوقت المتاح لهم للقيام بكل ما هو مطلوب منهم كطلاب، تؤكد الأبحاث المتعلقة بمصادر الضغط الدور المؤثر الذي تلعبه المشاكل المالية في حياة طلاب الجامعات. غالباً ما يتم الاستشهاد بالصعوبات المالية، بين طلاب الجامعات كمصدر للضغوط (Stuart & al، 2014، P 20) الإشكالية: تعتبر فترة الدراسة الجامعية من أهم الفترات التي يمر بها الطالب في مساره الدراسي، حيث تشكل نقطة التحول في حياته وغالباً ما تتزامن مع مرحلة الشباب، ولأن هذه المرحلة يشعر بها الفرد بنوع من المسؤولية تجاه ذاته في تكوين كيانه المستقبلي، وأيضاً تجاه وطنه وخدمة مجتمعه من موقعه كفرد مثقف. ولأن متطلبات الحياة تزداد تعقيداً، لجأ الكثير من الطلبة الجامعيين إلى العمل محاولين بذلك التوفيق بين الدراسة والوظيفة، ليزداد لديهم الضغوط النفسية الدراسية والمهنية، ولأجل المحافظة على وتيرة نفسية سليمة يستلزم عليهم اعتماد استراتيجية مواجهة للتخفيف من حدتها.

بناء على ذلك يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما هي الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً من الطالب الجامعي العامل في مواجهة الضغوط النفسية؟
- هل هناك اختلاف عند مستوى $(\alpha > 0,05)$ بين متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور والإناث من الطلبة العاملين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha > 0,05)$ في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف الطالب الجامعي العامل تعزى لقطاع العمل (قطاع خاص، قطاع عمومي، أعمال حرة)؟

3. فرضيات الدراسة:

كإجابات مؤقتة للتساؤلات السابقة نفترض ما يلي:

- الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً لمواجهة الضغوط النفسية من طرف الطالب الجامعي العامل هي المتمركز على حل المشكل.
- لا يوجد اختلاف عند مستوى $(\alpha > 0,05)$ بين متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور والإناث من الطلبة العاملين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha > 0,05)$ في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف الطالب الجامعي العامل تعزى لطبيعة قطاع العمل.

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة:

- الاستراتيجية التي يعتمد عليها الطالب الجامعي العامل لمواجهة الضغوط النفسية.
- معرفة أثر الجنس في ذلك.
- معرفة تأثير نوع قطاع العمل الذي يشتغل الطالب الجامعي العامل فيه على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

5. أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة في طبيعة الموضوع الذي تتناوله، وهو استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية التي أصبحت تعنى بالدراسة والبحث في مستجداتها لأنها هي السبيل الأنجح لوجود إنسان متوازن في المجتمع. كما تتجلى الأهمية كذلك في الفئة التي تستهدفها الدراسة وهي الطالب الجامعي العامل باعتباره فرد إيجابي في المجتمع من الناحية النظرية.

6. الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.6. تعريف الضغوط النفسية:

اختلفت تعريف الضغوط النفسية باختلاف الاتجاهات والمدارس وفق العوامل والمحددات التي ركز كل طرف عليها. فقد جاء في معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد، لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أما ملحا يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلبا لا يملك القدرة الكافية لتلبينه، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته (فرج، دت، ص 256).

يعرفها لازاروس بأنها مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصلة الاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة (الطيري، 1994، ص 10).

يعرفها كويك وجوناثان بأن الضغوط النفسية هي الاستجابات التي تشمل حالة اللا شعور التي يمر بها الفرد، حيث تتطلب منه استنزاف واستنفار كافة أشكال الطاقة الطبيعية في جسم الإنسان لتهيئته لمواجهة الظروف الصعبة (الطيري، 1994).

يعرفها الرشيد بأنها شعور بالوطأة الناتجة عن وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، وهي أيضا المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الفرد على تحمل مواجهتها (ولاء، 2016، ص 15).

لتجاوز الآثار السلبية للضغوط النفسية يلجأ الأفراد إلى الاستعانة ببعض الاستراتيجيات والأساليب للتخفيف من حدتها والتكيف معها.

2.6. تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أصبح مفهوم المواجهة مفهوماً أساسياً في علم النفس، ولذلك شق طريقه إلى معجم المجتمع بشكل عام. بالنسبة للشخص العادي، تمثل المواجهة وصفاً لما يجب فعله للحفاظ على الحياة عند مستوى عالٍ من الرضا وبالتالي قد يتضمن مفهوم المواجهة مجموعة متنوعة من الأفكار والعواطف والأفعال (Snyder, 2001, P 04).

يعرفها فلوكمانولا زاروس (1986) على أنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على إنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته (Zyga, 2013, P 131).

يعرفها إبراهيم (1994) بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (الرفاعي، 2004، ص 349). يعرفها مقداد والمطوع (2004) بأنها الاستجابات التي يظهرها الفرد أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة، ومؤلمة (خليفة، 2012، ص 181).

وعليه يمكننا أن نعتبر استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية كآلية دفاعية يتخذها الفرد لحماية جهازه النفسي من أي خطر يهدده وتختلف باختلاف الأفراد وبيئاتهم الاجتماعية والنفسية وتوجهاتهم الفكرية ومعتقداتهم الدينية.

8. النظريات المفسرة لاستراتيجية المواجهة: لدينا مجموعة من التفسير لعملية المواجهة التي يقوم بها الفرد تجاه الضغوط النفسية مبنية على خلفيات نظرية ذات أسس علمية.

1.8. نظرية النموذج الحيواني: فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة إي تهديد حيوي، وقد أشار (Cannon 1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، وهي استجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة. أن هذا الأسلوب يكون ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف. إي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية: - ميكانيزم الهروب (التجنب) في حالة الخوف والفرع. - ميكانيزم الهجوم في حالة الغضب (عبد الحفيظ، 2014، ص 102).

2.8. نظريته النموذج التحليلي: أساليب المواجهة يستخدمها الفرد ليحمي نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة فهي تعمل على مستوى اللا شعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للوقائع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط فالفرد لا يلجأ إلى حيلة واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي وهي تستثار عن طريق مثيرات داخلية أو خارجية (حساني، 2015، ص 33).

يرى فايلان (Vaillant. 1992) أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي، فهي آليات دفاعية لاشعورية وقد وصف فيانت (fianet) آليات الدفاع بأربع مستويات:

- دفاعات ذهانية كالإنكار الذهاني والإسقاط الهذيان.
- دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.
- دفاعات عصابية كالكبت والكبح.
- دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة.

كما أن نموذج سيكولوجية الأنا المرتبط بدفاعات الأنا هي من تعنيه البحوث النظرية المرتبطة بالمقاومة مفهوم خارج الفرد وداخل الفرد وتبدأ هذه من فكرة أن هناك عدد من الخصائص مستقرة نسبياً للفرد تهيئه للمواجهة أكثر من غيرها في المواقف الضاغطة والعديد من الرواد أكدوا وجود اختلافات بين الأفراد للعناصر المستقرة للمقاومة وتمت ملاحظتها في العديد من المواقف التي تسبب الضغط. من خلال هذا التنبؤ النظري الخاضع للأفراد في تبني مجموعة من الاستراتيجيات تفضيلية والتي هي مهياة من قبل مواجهة مواقف الضغط فهي تبقى نفس الاستراتيجيات حتى وإن اختلفت المواقف والأحداث (بغيجة، 2006، ص 105).

3.8. نظرية التقدير المعرفي: يرى لازاروس (1970) أن التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكون للموقف. ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة به والفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها، العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (السيد، 2001، ص 100-101).

من خلال مما سبق ذكره يتضح لنا أن الضغوط النفسية كعامل دخیل غير مرغوب فيه يهدد الجهاز المناعي النفسي يجعل الفرد يتخذ جميع المکانیزمات الدفاعية الواعية وغير الواعية لمواجهته.

9. الدراسات السابقة:

هنالك العديد من الدراسات التي تناولت استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في الوسط الأكاديمي.
في دراسة لسلامة (2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، تكونت العينة من (192) طالبا وطالبة من كلية التربية والتجارة بجامعة بور سعيد، وتم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط ومقياس التفاؤل من إعداد الباحثة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الإيجابية وبعد التشاؤم. ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل. وعدم وجود تأثير دال إحصائي للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل بعد من التفاؤل. شملت دراسة جيرالد (Gérald, 2011) 61 طالب و 112 طالبة من سن (18-20) سنة وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات الضبط الانفعالي والمواجهة، من خلال تطبيق مقياس Q.R.E John et Cross سنة 2003، ومقياس أساليب المواجهة J.C.C.W لازاروس وولكمان 1980، فدلّت النتائج على أن اللجوء إلى استخدام أساليب الضغط الانفعالي لا يتأثر بالجنس أما عن أساليب المواجهة فلا تختلف في اعتماد عينة الذكور عن عينة الإناث في اللجوء إلى أسلوب حل المشكلة، كما لا يوجد اختلاف بينهما في اللجوء إلى أسلوب الانفعال

وأسلوب الدعم الاجتماعي، أما عن علاقة الضبط الانفعالي بالمواجهة فهي موجبة، فاستخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي مرتبط بإيجاباً مع أسلوب المواجهة المركز على المشكل والدعم الاجتماعي في حين لا توجد علاقة رابطة بين أسلوب المواجهة المركز على الانفعال وأساليب الضغط الانفعالي.

هدفت دراسة جودة (2004) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان الإقامة، وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب و100 طالبة، واستخدمت الباحثة مقياسين: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس الصحة النفسية. وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة العينة يستخدمون أساليب متعددة مرتبة كالتالي: أسلوب الارتباك والهروب، أسلوب إعادة التقييم، أسلوب تحمل المسؤولية، أسلوب التحكم بالنفس، أسلوب التخطيط لحل المشكلات، أسلوب الانتماء، وأخيراً أسلوب التفكير بالتمني والتجنب، وقد توصلت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الأساليب، كما توصلت إلى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير السكن.

كما هدفت دراسة العويضة (2003) التعرف على مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي على عينة بلغت (184) طالب وطالبة، حيث طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التدبير وكان من أهم النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، تمويل الدراسة، الجنسية، الكلية، المستوى الدراسي. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية. كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تعزى إلى متغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تعزى إلى كل من متغير التخصص ومكان الإقامة.

كما أجرى الزيد (1999) دراسة هدفت إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار (الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي، التخصص، الجنسية) وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط النفسية لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من جامعة قطر شملت (284) طالبا وطالبة موزعة على (144 طالبا) و(140 طالبة) من مختلف كليات الجامعة باختيار عشوائي داخل كل كلية. وقد توصلت الدراسة إلى: أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي اللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنس. كما أظهرت أيضاً النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، الكلية، المعدل التراكمي، المستوى الدراسي.

أشارت دراسة شعبان (1992) إلى البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية و التوافق، تكونت عينة البحث من 39 طالبا و29 طالبة من سن (18-22) سنة من خلال تطبيق مقياس أساليب

التعامل مع الضغوط، ومقياس كاليفورنيا للشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى الإناث وأسلوب التحليل المنطقي وإعادة التقييم الإيجابي، أما عند الذكور فقد ارتبط النشاط والنظام بأساليب التعامل الإقداامية، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين أساليب التعامل الإحجامية وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي لدى كلا الجنسين.

كما أشار تباك (1992) في دراسة هدفت إلى تحليل أساليب مواجهة الضغوط والفروق بين الجنسين وذلك على عينة تناولت (186) طالبا وطالبة بالجامعة طلب منهم كتابة تقارير يومية عن أكثر الضاغطة اليومية والمثيرة للمشقة النفسية ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الفروق الجنسية تتوافق مع التنبؤ بأن الذكور يواجهون الضغوط بطرق أكثر تركيزا على المشكلة بينما الإناث يواجهن الضغوط بطرق ذات تركز انفعالي، بالإضافة إلى ذلك فقد أشار كل من الذكور والإناث أن المواجهة التي تركز على المشكلة تعتبر أكثر فعالية من المساندة الاجتماعية.

أشار كينغ (King, 1991) في دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب المواجهة والمواقف الحياتية الضاغطة على عينة شملت 760 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية في هونكونغ، وكشفت على أن أحداث الحياة الأسرية والمدرسية هي أكثر المصادر المولدة للضغوط، وكشفت كذلك على وجود اختلاف بين الذكور والإناث في اعتماد أساليب المواجهة بحيث أن الذكور أكثر ميلا إلى استخدام التخطيط لحل المشكل وتحمل المسؤولية، بينما الإناث أكثر ميلا إلى استخدام أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

من خلال عرضنا لمختلف الدراسات السابقة التي تناولت أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الوسط الجامعي بأن الاتجاه الإيجابي في التعاطي مع المواقف الضاغطة يغلب عليها وربما تفسير ذلك يرجع لطبيعة العينة التي خضعت للدراسة.

10. إجراءات الدراسة الميدانية:

1.10. المنهج المتبع: المنهج الوصفي وهو أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية، مما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (دويدري، 2000، ص183).

2.10. مجتمع وعينة الدراسة: يمثل مجتمع الدراسة كل الطلبة الجامعيين بجامعة عمار ثليجي بالأغواط الذين يجمعون بين الدراسة والعمل.

أما عينة الدراسة فقد حاولنا الاعتماد على العينة العرضية وهي العينة التي يختارها الباحث بالمصادفة كأن يذهب إلى مكان يتواجد فيه أفراد مجتمع البحث فيجعل من يلتقي به منهم صدفة أفرادا لعينه فيجري عليهم بحثه (عطية، 2009، ص104).

ووفق ذلك تم اختيارنا لأفراد عينة الدراسة المتمثلة في الطلبة الجامعيين الذين يجمعون بين الدراسة والعمل بجامعة عمار ثليجي بالأغواط والذين كان عددهم (43) فردا قاموا بالإجابة على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لالازا روس وفولكمان.

3.10. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

1.3.10. المقياس المستخدم في الدراسة: استبيان طرق المواجهة لفولكمانولازاروس (1988)، وقد صمم هذا الاستبيان لتزويد الباحثين بمقياس يهدف الى الكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق، ويهتم هذا الاستبيان بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية (آيت حمودة، 2018، ص 194).

ويتكون المقياس من (50 بنداً) تتوزع على (8) مقاييس للمواجهة وتم تحديددها من خلال التحليل العنقودي وتمثل فيما يلي:

- استراتيجية التصدي وتشمل البنود رقم: (37.26.21.31.3.2).

- استراتيجية مخططات حل المشكل وتشمل البنود رقم: (1.43.40.39.30.20).

- استراتيجية اتخاذ مسافة وتظم البنود رقم: (35.32.16.11.9.8).

- استراتيجية ضبط الذات وتشمل البنود رقم: (50.49.44.34.27.10.6).

- استراتيجية البحث عن سند اجتماعي وتشمل البنود رقم: (36.33.24.17.14.4).

- استراتيجية تحمل المسؤولية وتضم البنود رقم: (42.22.19.5).

- استراتيجية التهرب - التجنب - وتشمل البنود رقم: (47.46.41.38.31.25.12.7).

- استراتيجية إعادة التفكير الإيجابي وتضم البنود رقم: (48.45.29.28.23.18.15).

يعتمد التصحيح على القيم الخام ويرتبط بمجهودات المواجهة في كل نوع من المقاييس الثمانية، ويجب الافراد على كل بند وفق سلم بأربع درجات مشيرة الى مدى تكرار كل استراتيجية استعمالها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط الخاص وتمثل فيما يلي: (0 = اطلاقاً؛ 1 = إلى حد ما؛ 2 = كثيراً؛ 3 = كثيراً جداً)، تمثل القيم الخام مجموع اجابات الفرد على البنود.

2.3.10. الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. الصدق:

لبنود الاستبيان صدق ظاهري لأن الاستراتيجيات المذكورة هي نفسها التي صرح بها الأفراد أنهم يستعملونها لمواجهة متطلبات الوضعيات الضاغطة. كما أظهرت دراسة صدق التكوين الفرضي مدى انسجام نتائج الدراسة مع التنبؤات النظرية التي تم الانطلاق منها وتخص المواجهة كسيروية وأن مواجهة الأفراد تتغير ومتطلبات الوضعية.

ب. الثبات:

تم قياس ثبات الاستبيان من خلال دراسة التوافق الداخلي للمقاييس الثمانية للاستبيان باستعمال معامل ألفا (α) وقد أظهر معاملات ثبات مرتفعة في مقاييس المواجهة وتمثل في الآتي: استراتيجية التصدي (0.70)، مخططات حل المشكل (0.68)، ضبط الذات (0.70)، البحث عن السند الاجتماعي (0.76)، وتحمل المسؤولية (0.66)، والتهرب (0.72)، واتخاذ مسافة (0.81)، وإعادة التقدير الإيجابي (0.79).

ت. صلاحية المقياس وصدقه في البيئة الجزائرية:

قامت الباحثة ايت حمودة بحساب صدق مقياس استبيان طرق المواجهة بطريقة الصدق الظاهري فبعد إن تمت ترجمة المقياس وتعريبه عرضت الصورة الأولية له على (10) أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باجي مختار بعناية وطلب منهم قراءة العبارات بتفحص وذلك لتحديد مدى تكافؤ البنود في اللغتين (الانجليزية والعربية) ومناسبتها لقياس استراتيجيات المواجهة في ضوء تعريف محدد له واقتراح أي تعديل في صياغة أي عبارة وتعديل ترجمة بعض بنود المقياس وترتب على صدق المحكمين تعديل صياغة بعض العبارات لغرض التبسيط والتوضيح.

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار للتحقق من ثبات المقياس، حيث طبقت وسائل القياس مرتين على مجموعة تتكون من 28 فرد من طلاب قسم علم النفس السنة الرابعة عيادي بجامعة باجي مختار بعناية، وكان الفاصل الزمني بين مرقي التطبيق أسبوعين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني وذلك بالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون. وبعد حساب معاملات الارتباط لدرجات أفراد المجموعة في مختلف وسائل قياس البحث بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه توصلت الباحثة إلى ما يلي:

جدول رقم (01): معاملات الارتباط لمختلف مقاييس الدراسة.

المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
استراتيجيات المواجهة	مخططات حل المشكل	0.40 دال عند 0.05
	التصدي	0.68 دال عند 0.01
	اتخاذ مسافة	0.47 دال عند 0.01
	ضبط الذات	0.45 دال عند 0.05
	التجنب	0.71 دال عند 0.01
	البحث عن سند اجتماعي	0.37 دال عند 0.05
	تحمل المسؤولية	0.60 دال عند 0.01
	إعادة التقدير الإيجابي	0.56 دال عند 0.01

المصدر: (آيت حمودة، 2018).

أما في دراستنا هذه فقمنا بتطبيق أداة الدراسة على العينة الاستطلاعية المتمثلة في 20 طالبا جامعيًا عامل ثم قمنا بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي وثبات الأداة عن طريق معامل ألفا كرونباخ كما هو مبين في الجدول أسفله.

ث. صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات المواجهة فولكمانولازاروس

جدول رقم (02): صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات المواجهة

البعد	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوى الدلالة	الدلالة
استراتيجية التصدي	.685**	0.00	دال
استراتيجية حل المشكل	.791**	0.00	دال
استراتيجية اتخاذ مسافة	.820**	0.00	دال
استراتيجية ضبط الذات	.751**	0.00	دال

استراتيجية البحث عن سند	.848**	0.00	دال
استراتيجية تحمل المسؤولية	.588**	0.00	دال
استراتيجية التجنب	.861**	0.00	دال
استراتيجية إعادة التفكير	.736**	0.00	دال
الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات المواجهة	1		

المصدر: بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS , V25).

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند (0.01)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين (0.685-0.861) وذلك ما يؤكد صدق اتساق محتوى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات المواجهة.

ج. ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بواسطة معامل ألفا كرونباخ:

جدول رقم (03): ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بواسطة معامل ألفا كرونباخ.

مقياس استراتيجيات المواجهة لازاروسوفولكمان	عدد الفرات	معامل ألفا كرونباخ
	50	0.90

المصدر: بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS , V25).

يظهر من خلال الجدول (03) أن معامل الثبات الخاص بمقياس استراتيجيات المواجهة قد بلغ (0.900) وهي درجة مقبولة جداً وتشير إلى تمتع المقياس بالدرجة المطلوبة في الثبات وبالتالي يمكن تطبيقه والاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

3.3.8. أساليب المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا في هذه الدراسة بشكل أساسي على استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss.v25) في معالجة وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الأساسية. وفيما يلي بعض الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في المعالجة:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- النسب المئوية.
- اختبارات لعينتين مستقلتين.
- تحليل التباين الأحادي (Anova).

11. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

عرض نتائج الفرضية الأولى:

لاختبار الفرضية الأولى للاستراتيجيات الأكثر استعمالاً لمواجهة الضغوط النفسية من طرف الطالب الجامعي العامل هي التمرکز على حل المشكل.

جدول رقم (04): يبين البعد السائد حسب الطلبة.

الأبعاد	البنود	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
التصدي	6	18	7,93	2,74	44.05%
حل مشكلات	6	18	9,67	2,56	53.72%
اتخاذ مسافة	6	18	9,27	3,06	34.83%
ضبط الذات	7	21	11,18	3,09	53.23%
سند اجتماعي	6	18	7,69	2,44	42.72%
تحمل المسؤولية	4	12	5,39	2,04	44.91%
التهرب	8	24	13,97	3,57	58.20%
إعادة التفكير الايجابي	7	21	9.13	2.85	43.47%

المصدر: بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS , V25).

الوزن النسبي: حاصل قسمة المتوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب النتيجة *100 يُلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أنّ الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً من طرف الطلبة العاملين أفراد عينة الدراسة هي استراتيجية التهرب حيث بلغ متوسطها (13.97) ووزن نسبي (58.20%)، ثم يليها استراتيجية حل المشكلات حيث بلغ متوسطها (9.67) ووزن نسبي (53.72%). ثم استراتيجية ضبط الذات حيث بلغ متوسطها (11.18) ووزن نسبي (53.23%). تليها استراتيجية تحمل المسؤولية حيث بلغ متوسطها (5.39) ووزن نسبي (44.91%)، وبعدها استراتيجية التصدي حيث بلغ متوسطها (7.93) ووزن نسبي (44.05%)، ثم استراتيجية إعادة التفكير الايجابي حيث بلغ متوسطها (9.13) ووزن نسبي (43.47%)، ثم استراتيجية سند اجتماعي حيث بلغ متوسطها (7.67) ووزن نسبي (42.72%)، وبعدها استراتيجية اتخاذ مسافة حيث بلغ متوسطها (9.27) ووزن نسبي (34.83%). ومنه نلاحظ أن أفراد العينة استعملوا استراتيجية التهرب وهذا ما يتطابق مع دراسة دراسة جودة (2004)، التي توصلت إلى أن طلبة العينة يستخدمون أساليب متعددة مرتبة تصدرها أسلوب الارتباك والهروب، وعليه فإننا نفند الفرضية بأن لاستراتيجيات الأكثر استعمالاً لمواجهة الضغوط النفسية من طرف الطالب الجامعي العامل هي التمرکز على حل المشكل. لان هذه الاستراتيجيات تأتي في المرتبة الثانية بعد استراتيجية التهرب.

عرض نتائج الفرضية الثانية:

لاختبار الفرضية الثانية يوجد اختلاف بين متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور والإناث من الطلبة العاملين.

جدول رقم(05): يبين الفروق بين الجنسين في الأبعاد والدرجة الكلية.

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف	ت	مستوى الدالة	القرار
التصدي	ذكر	23	7.21	2.39	-	0.06	
	أنثى	20	8.75	2.95	1.87		
حل مشكلات	ذكر	23	9.13	2.45	-	0.13	
	أنثى	20	10.3	2.59	1.51		
اتخاذ مسافة	ذكر	23	8,39	2,98	-	0.04	
	أنثى	20	10,30	2,90	2.12		
ضبط الذات	ذكر	23	10,08	2,76	-	0.01	
	أنثى	20	12,45	3,03	2.67		
سند اجتماعي	ذكر	23	7,3	2,57	-	0.38	
	أنثى	20	8,05	2,30	0.87		
تحمل المسؤولية	ذكر	23	5,04	1,94	-	0.23	
	أنثى	20	5,80	2,14	1.21		
التهرب	ذكر	23	13,08	3,78	-	0.08	
	أنثى	20	15,00	3,09	1.79		
إعادة التفكير الانحياز	ذكر	23	8,60	2,96	-	0.19	
	أنثى	20	9,75	2,65	1.32		
الكلية	ذكر	23	68,34	17,42	-	0.03	
	أنثى	20	79,75	16,20	2.21		

المصدر: بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS , V25).

يتضح من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (-1.87) وهي قيمة غير دالة إحصائياً لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.06) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد التصدي بين الذكور والإناث.

يتضح أيضاً من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (-1.51) وهي قيمة غير دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.13) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد حل المشكلات بين الذكور والإناث وهذا ما يتفق مع دراسة جيرالد (Gérald2011) ويختلف مع دراسة تباك (1992) التي بينت وجود اختلاف بين الذكور والإناث في اعتماد أساليب المواجهة بحيث أن الذكور أكثر ميلاً إلى استخدام التخطيط لحل المشكل وتحمل المسؤولية، بينما الإناث أكثر ميلاً إلى استخدام أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

نلاحظ أيضا من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (2,12-) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.04) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه توجد فروق دالة إحصائية في بعد اتخاذ مسافة بين الذكور والإناث.

نلاحظ كذلك من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (2,67-) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.01) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه توجد فروق دالة إحصائية في بعد ضبط الذات بين الذكور والإناث.

نلاحظ دائما من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (0,87-) وهي قيمة غير دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.38) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد سند اجتماعي بين الذكور والإناث.

يتبين من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (1,21-) وهي قيمة غير دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.23) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد تحمل المسؤولية بين الذكور والإناث.

يتبين كذلك من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (1,79-) وهي قيمة غير دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.08) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد التهرب بين الذكور والإناث.

يتبين أيضا من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (1,32-) وهي قيمة غير دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.19) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه توجد فروق دالة إحصائية في بعد إعادة التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث.

يتضح من خلال الجدول السابق أن اختبار ت قد بلغ (2,21-) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه يمكننا القول إنه توجد فروق دالة إحصائية في المجموع الكلي بين الذكور والإناث وهذا ما يتفق مع دراسة العويضة (2003) ودراسة دراسة الزيود (1999) ودراسة كينغ (King, 1991)، ودراسة تباك (1992) التي بينت وجود اختلاف بين الذكور والإناث في اعتماد أساليب المواجهة بحيث أن الذكور أكثر ميلا إلى استخدام التخطيط لحل المشكل وتحمل المسؤولية، بينما الإناث أكثر ميلا إلى استخدام أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

لاختبار الفرضية الثالثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف الطالب الجامعي العامل تعزى لطبيعة قطاع العمل.

جدول رقم(06): تأثير الوظيفة على استعمال الاستراتيجيات.

sig	f	مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.34	1,09	339,925	2	679,850	داخل المجموعات
		309,498	40	12379,917	خارج المجموعات
			42	13059,767	المجموع

المصدر: بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS , V25).

يتضح من خلال الجدول السابق الذي يمثل الفروق باستخدام اختبارF لتحليل التباين أحادي الاتجاه (Anova) في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف الطالب الجامعي العامل تعزى لطبيعة قطاع العمل هي قيمة غير دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة (sig) يساوي (0.34) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في العلوم الاجتماعية والنفسية (0.05) وعليه فإن قطاع العمل (خاص، عام، أعمال حرة) غير مؤثر في استراتيجية المواجهة للطالب الجامعي العامل.

خاتمة:

الطالب الجامعي الذي يجمع بين العمل والدراسة، يكون أكثر من غيره عرضة للضغوط النفسية، فهو بين واجب مهني تقتضيه ضرورة مصلحة الوظيفة، وبين واجب دراسي تفرضه الرغبة في تحسين المستوى والطموح الأكاديمي، وحتى يحافظ على توازنه النفسي، ومستوى الوتيرة اليومية له لا بد وأن تكون لديه آلية دفاعية تتمثل في استراتيجية معينة يخفف يواجه بواسطتها هذه الضغوط النفسية، وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة أن استراتيجية التهرب هي الأكثر اعتمادا لدى الطالب الجامعي العامل، وربما يرجع ذلك إلى عامل الوقت الذي يحاصره ولا يجد الوقت الكافي لاستعمال استراتيجية أخرى تتطلب زمنا مثل استراتيجية حل المشكل.

وهذا يقودنا إلى أن نقترح أن ترمج الحصص الدراسية الخاصة بالطلبة العاملين بتوقيت خاص، وربما في فوج خاص إذا سمح العدد في نفس التخصص بذلك.

كما نرى بأن الترخيص الممنوح للموظف بمزاولة الدراسة المقدر بأربع ساعات في الأسبوع غير كاف، زيادة على الممارسات الإدارية التضييقية من بعض المسؤولين على الموظف المتمدرس.

المراجع:

- آيت حمودة، حكيم. (2018). استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بغيجة، لباس. (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر. الجزائر.
- حساني، فاطمة. (2016). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13-14-15 سنة) دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية الوادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- دويدري، رجاء وحيد. (2000). البحث العلمية أساسياته النظرية وممارسته العملية (المجلد 01). دمشق: دار الفكر.
- الرفاعي، نعيمة جمال شمس. (2004). مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة البحوث النفسية والتربوية مجلد 19 العدد (3)، 349.
- الطيري، عبد الرحمن بن سليمان. (1994). الضغط النفسي. مفهومه. تشخيصه. طرق علاجه ومقاومته.

- العامرية، منى. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملين وغير العاملين وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نزوى. عمان
- عبد الحفيظ، جدو. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي غير منشورة، جامعة سطيف 2، الجزائر
- عبد القادر طه فرج. (بدون تاريخ). معجم التحليل النفسي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- عطية، محسن علي. (2009). البحث العلمي في التربية. مناهجه. أدواته. وسائله الاحصائية. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- مقداد، محمد وخليفة، فاضل عباس. (09 ديسمبر، 2012). الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. مجلة دراسات تربوية نفسية وتربوية، العدد (09)، ص 175-209.
- السيد، عثمان فاروق. (2001). التعلق وإدارة الضغوط. ط. 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ولاء، رجب عبد الرحيم. (2016). الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها. دار العلوم للنشر والتوزيع.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Guillet, L. (2010). Concepts de stress et outils d'évaluation du stress au travail. January, 2.
- Guillet, L. (2010). Concepts de stress et outils d'évaluation du stress au travail. Bretagne, France.
- Leedy, J. (n.d.). Effects of Stress on College Students.
- Snyder, C. R. (2001). *Coping with Stress: Effective People and Processes*. Oxford University.
- Stuart, H., & al. (2014). Factors Related to Financial Stress Among College Students. *Journal of Financial Therapy*, 5, 19-39.
- Zyga, S. (2013, Mai). Theoretical Approaches to Coping. *International Journal of Caring Sciences*, 6(2), 131.