

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند الطالبة الجامعية المتزوجة

- دراسة ميدانية بجامعة البليدة 2

Coping strategies of the married student
- A field study at the university of blida 2-زيار محمد¹، كركوش فتيحة^{2*}

f.kerkouche@gmail.com

^{2,1}جامعة لونيبي علي بالبليدة 2 الجزائر

تاريخ الاستلام: 2018/10/29؛ تاريخ القبول: 2019/01/04؛ تاريخ النشر: 2019/06/30

ملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما من طرف الطالبات المتزوجات، إضافة إلى معرفة فيما إذا كانت استراتيجيات المواجهة تختلف تبعا لمتغير المستوى الدراسي (الليسانس/الماستر) و متغير وجود الأبناء من عدمه. لتحقيق ذلك اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي و تم تبني كل من مقياس إستراتيجية المواجهة للزاروس وفولكمان ، على عينة قوامها 80 طالبة متزوجة بجامعة لونيبي علي العفرون توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- الاستراتيجيات الأكثر استعمالا من قبل الطالبات المتزوجات هي الاستراتيجيات المركزة على الانفعال.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الأبناء (وجود أبناء / عدم وجود أبناء).
- الكلمات المفتاح:** استراتيجية المواجهة؛ ضغط نفسي؛ طالبة متزوجة.

Abstract: The aim of this study was to find out the strategies adopted by the married students and attempted to examine whether the degree of coping strategies varies according to the variable of the school level and the variable of children. We used for that the descriptive approach with 80 married student and we used measure: the strategy of confrontation of Lazarus and Folkman. The study reached several results:

- Stress focused strategies are most commonly used by married students
- The study shoed no statistically significant differences between married students (females) in the use of coping strategies according to the variable of the level of study (license /master)
- The study also revealed no statistically significant differences between married students(females) in the use of coping strategies based on the variable of children (they have children/ they don't have children)

Keywords: Strategy of confrontation; Stress; Married student .

* Corresponding author

I مقدمة

يمثل انتقال الطلبة إلى الجامعة نقلة نوعية في حياتهم تتطلب منهم مجموعة من المهارات والاتجاهات للتكيف مع الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية، وضمن هذا المجال أشار زهران (2003) إلى أن دخول الطالب إلى الجامعة قد يشكل بحد ذاته موقفاً ضاغظاً يؤثر سلباً على مستويات التوافق النفسي لديه. كما أشار أيضاً محمد أحمد (2017) إلى أن الطلبة يواجهون الكثير من المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية مما قد يؤثر على مستوى توافقهم النفسي .

هذا وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الضغوط النفسية تزداد عند الطالبات مقارنة بالطلبة الذكور نتيجة لعدة عوامل ومتغيرات والتي من بين أهمها زواج الطالبة الذي يعتبر بمثابة عبء إضافي يزيد من نسبة ودرجة الضغوط لدى الطالبة الجامعية.

ففي هذا السياق، أشار زهران (2003) إلى أن هناك ضغوط أكاديمية وأخرى شخصية، فأما الضغوط الأكاديمية فتتمثل في التسجيل في الكلية والامتحانات والأبحاث ومواعيد انجاز الواجبات الدراسية والمنافسة وغيرها ، وأما الضغوط الشخصية فتتعلق بالصراعات الشخصية والأمور المالية وعدم توفر الوقت الكافي للدراسة والبيئة المحيطة والخلافات الأسرية وغيرها، كما تتعرض الطالبات المتزوجات كباقي الطلبة إلى ضغوطات أكاديمية إضافة إلى الضغوطات الشخصية والأسرية التي يفرضها عليهن الزواج ومتطلباته (الأدوار التقليدية)، فهي الزوجة التي ترعى شؤون زوجها وتلبي مطالبه المختلفة وهي الأم التي تربي أطفالها وترعاهم من النواحي الجسمية والنفسية وهي ربة البيت التي تشرف على إدارة شؤون بيتها وتقوم بواجباتها فيه من غسل وتنظيف وطهي وترتيب وغيرها من الواجبات الضرورية في المنزل.

إن هذا التنوع في أدوار الطالبات المتزوجات قد يعرضهن لمجموعة من الضغوطات وهذا ما يدفعهن إلى استعمال استراتيجيات مواجهة تمكنهن من تحقيق أهدافهن ولعب دورهن المطلوب منهن بغض النظر عن الأساليب المتبعة، فاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعتبر من عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياته، فإتباع هذه الأساليب من شأنه أن يساعد على التعامل اليومي مع الضغوط النفسية والتقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان ، فالاهتمام بدراسة تلك الأساليب للتعامل أو مواجهة الأحداث الضاغطة والتدريب عليها يعد هدف من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد والمجتمع، حيث أوضح لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) -حسب ما أشارت النيال مايسة (1997، ص 86) أن الإدراك الإيجابي والسليبي لأحداث الحياة من المحددات الهامة للصحة النفسية وذلك من أجل الوصول إلى تنمية مهارات الفرد في مواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة والسيطرة عليها.

من هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتسليط الضوء على هذه الفئة من الطالبات وهن المتزوجات واللاتي قد تعاني من ضغوطات نتيجة تعدد أدوارهن والتوقعات المنتظرة منهن والتي تجعلهن يلجئن إلى استراتيجيات مواجهة مختلفة، وهو الأمر الذي نهدف إلى معرفته وكذا معرفة تأثير بعض المتغيرات في تحديد نوعية الاستراتيجيات المتبعة في مواجهة الضغوط النفسية.

1.1 الإشكالية:

إن التعليم الجامعي هو أحد الركائز التي يعتمد عليه المجتمع، فهو الأساس في تقدمه وتطوره، وفي هذا السياق يعتبر الطالب الجامعي المحور الأساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي، وتُشكّل الطالبات النسبة الأكبر في الجامعة الجزائرية (سالمي، 2018) بحيث أصبحت الطالبة تسهم بدور فاعل في بناء المجتمع وتقدمه وذلك بعد أن نالت فرصتها في التعليم والتأهيل. ومثل هذا الواقع يقتضي منها أن تبذل جهدا متواصلا للنهوض بهذه المسؤولية الكبيرة والتي قد تكون مضاعفة بالنسبة للطالبات اللاتي تزوجن قبل إتمام دراستهن الجامعية، فهذه الشريحة عرفت تواجدا كبيرا في الجامعة الجزائرية في الآونة الأخيرة فلم يمنع الزواج مبكرا أو إنجاب الأطفال من استمرار الطالبة في مواصلة تعليمها.

هذا التحول أفرز دينامية واسعة في آليات الأدوار وتعددها إذ أصبحت الطالبة المتزوجة تمارس أدوارا إضافية ووجدت نفسها في صراع بين معايير المجتمع التي تؤكد دورها كزوجة وربة بيت وأم، وبين التيارات المعاصرة التي تشجع دورها الإيجابي في الحياة بصفة عامة والحياة العلمية بصفة خاصة، فأصبحت نتيجة هذا وذاك لها أعباء جديدة فرضها عليها ضرورة لعب دورها بصفة فعالة في كل دور من الأدوار، فأفرز هذا الصراع سلبيات عديدة، وهو الأمر الذي اعتبرته حسن عيبر (2003) بأنه يؤثر بشكل كبير على الجانب النفسي وحتى على الجانب الاجتماعي، وأن ساعات العمل المتواصلة والنضال المستمر خارج المنزل والذي تجهد فيه الزوجة نفسها لإعطاء أسرتها حقا وتحمل أعباء ومسؤوليات العمل أو الدراسة لا بد أن يكون لها ردود فعل وانعكاسات على وحدة وتماسك الحياة الزوجية من جهة ودراستها من جهة أخرى.

وضمن هذا المجال ذكر بركات زياد (2006) أن نتائج دراسة كولفيد وريجس (Gaulfied et Riggs, 2003) التي هدفت للمقارنة بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مدى قدرتهن على التكيف مع المهمات المختلفة للعملية التربوية توصلت إلى وجود فرق دال بين المجموعتين في تقييم المهمات والقدرة على التكيف معها لصالح الطالبات المتزوجات. كما أنجزت شوكت عواطف (2000) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التوافق الدراسي والالتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى الطالبة الجامعية، بحيث تكونت العينة من (109) من طالبات الجامعة، وقد أظهرت النتائج أن الطالبات غير المتزوجات أكثر توافقا من الطالبات المتزوجات.

من جهته، قام صالح (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على القبول والتكيف الأكاديمي وذلك على عينة مكونة من (200) طالبة (60 طالبة متزوجة و 140 طالبة غير متزوجة)، وقد خلصت دراسته إلى أن الطالبات المتزوجات قد أظهرن مستوى من التكيف الأكاديمي والقبول أكبر من غير المتزوجات.

فالتوفيق بين مستلزمات الدراسة الجامعية ومتطلباتها ومتطلبات البيت وشؤونه ليس بالأمر الهين على الطالبات المتزوجات، وهو ما قد يشكل لديهن ضغوط لا يمكن إنكارها ومن الممكن أن تجعلهن فريسة سهلة لبعض الاضطرابات كالضغط النفسي، وإذا كانت الضغوط تعتبر حالة سلبية من الوهلة الأولى إلا أنها ضرورية لزيادة الدافعية لتجاوز الصعوبات وعلى الرغم من ذلك فإنه إذا زادت الضغوط عن قدرات الفرد سيكون لها تأثير سلبي وهذا يتوقف على قدرة الفرد على التكيف والتعامل معها، فلكل فرد أسلوبه في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، إذ يوجد من يستسلم وينسحب من الموقف وهناك من يلجأ إلى المواجهة وهذا ما تسمى

بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط، والمشكلة ليست في المواجهة باعتبارها شيء حتمي لا بد منه عند التعرض لأي ضائق، لكن المشكلة تكمن في نوع المواجهة أو إستراتيجية التعامل التي تتخذها الطالبات المتزوجات والأسس التي تبنى عليها ومدى مساهمة بعض المتغيرات كالحالة المدنية ووجود أبناء والمستوى الدراسي مثلا في اختيار نوعية إستراتيجيات التعامل، ومن هنا ارتأينا معالجة المشكلة من خلال على التساؤلات التالية:

ما هي إستراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من قبل الطالبات المتزوجات ؟

صياغة الفرضيات:

عملنا على الإجابة على تساؤلات الدراسة وفق الفرضيات الآتية:

- تستخدم الطالبات المتزوجات إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل لدى الطالبات المتزوجات وفقا للمستوى اللاتي تزاولن فيه الدراسة (ليسانس/ماستر).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل لدى الطالبات المتزوجات وفقا لمتغير الأبناء (وجود أبناء / عدم وجود أبناء).

2.1 المفاهيم الإجرائية:

قبل التطرق للإجراءات المنهجية للبحث لا بد أن نخرج على تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث وعينة الدراسة بناء على تم الاعتماد عليه في هذه الدراسة

1.2.1 إستراتيجيات المواجهة: هي مجموعة من الأساليب وردود الأفعال الظاهرة والباطنية التي تتعامل من خلالها الطالبات المتزوجات مع المشكلات والضغوط النفسية، ويستدل عليها في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة في مقياس إستراتيجيات المواجهة لصاحبه فولكمان ولازاروس، الذي يعتمد على إستراتيجيتين أساسيتين، هما: إستراتيجية التعامل المركزة على المشكل (التصدي وحل المشكل) وإستراتيجية التعامل المركزة على الانفعال (إعادة التقدير الإيجابي واتخاذ مسافة وضبط الذات والبحث عن سند اجتماعي وتحمل المسؤولية والتجنب).

2.2.1 الضغط: هو إدراك الفرد للحدث أو العامل الضاغط (هل هو مؤذي أو مهدد أو خطر)، مثل هذا الإدراك يحدد استجابة الفرد: فإذا أدرك عدم وجود تهديد لا تحدث الاستجابة لكن إذا أدرك أن الحدث مؤذي ومهدد أو لا يملك القدرة على المواجهة هنا تظهر استجابة الضغط.

3.2.1 الطالبات المتزوجات: هن مجموعة الطالبات المتزوجات اللواتي يزاولن دراستهن بمقاعد الدراسة الجامعية على مستوى جامعة البليدة² بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ولديهن مسؤوليات أسرية نحو أزواجهن وأبنائهن مثل رعاية شؤون البيت من طبخ وغسيل وتربية الأبناء ورعاية الزوج من جهة، ومسؤوليات دراسية من ناحية أخرى مثل ضرورة الحضور المستمر للجامعة والتحضير للامتحانات والقيام بالأبحاث وغيرها.

2 الإجراءات المنهجية:

إن تحديد الإطار المنهجي للدراسة وإجراءاتها الميدانية يعد من أهم أسس الدراسة العلمية، إذ من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة

كما يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها، وعلى هذا الأساس نتعرض إلى الخطوات والإجراءات التي اتبعت في الجانب الميداني من هذه الدراسة.

1.2 المنهج المتبع:

من أجل تحليل ودراسة الإشكالية المطروحة واستجابة لطبيعة الموضوع تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، حيث أنه أكثر ملائمة لأهداف الدراسة الحالية.

2.2 عينة الدراسة :

لجاناً إلى الطريقة غير الاحتمالية، حيث قامت الدراسة على عينة كرة الثلج: فالباحث هنا يتعرف على فرد من المجتمع الأصلي يقوده لفرد آخر وهكذا يتسع نطاق معرفة الباحث بهذا المجتمع. وهذا النوع من العينات يضطر الباحث لاستخدامه عندما يصبح تحديد مجتمع الدراسة غير ممكن لعدة عوامل نذكر منها: صعوبة تحديد مفردات مجتمع الدراسة وهذا ما ينطبق على مجتمع هذه الدراسة (لا توجد قوائم تحدد أسماء مفردات مجتمع بحثنا أي الطالبات المتزوجات). ويمكن تحديد خصائص العينة وفق الجدول (01).

جدول رقم(01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.

المتغيرات	المستوى الدراسي	الأفراد	النسبة المئوية
المستوى الدراسي	ماستر	43	53.75%
	ليسانس	37	46.25%
	المجموع	80	100%

يلاحظ من خلال الجدول (01) أن نسبة الطالبات المتزوجات في مستوى الماستر أعلى نسبياً من نظيرتهن في مستوى الليسانس، حيث بلغت نسبة لمستوى ماستر 43.75% وهو ما يمثل 43 طالبة من المجموع الكلي لأفراد العينة المقدر بـ80، في حين قدرت نسبة مستوى الليسانس 46.25% ما تمثل 37 طالبة.

جدول رقم(02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير وجود الأبناء من عدمه.

المتغيرات	الأبناء	التكرار	النسبة المئوية
الأبناء	وجود أبناء	47	58.75%
	عدم وجود أبناء	33	41.25%
	المجموع	80	100%

نلاحظ من خلال الجدول (02) أن عينة الدراسة انقسمت إلى فئتين رئيسيتين وفقاً لمتغير الأبناء بحيث توجد 47 طالبة متزوجة لديها أبناء بنسبة 58.75% من العينة الكلية و33 طالبة متزوجة لا يوجد لديها أبناء بنسبة 41.25% .

3.2 مكان إجراء الدراسة تم إجراء الدراسة في جامعة لونيبي علي بالعفرون بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

4.2 أدوات جمع البيانات : لتحقيق أهداف الدراسة في هذه الدراسة لجأنا إلى استعمال مقياس استراتيجيات

المواجهة لصاحبه لازاروس وفولكمان وقد اعتمدناه في هذه الدراسة لصلاحيته و ملائمته.

5.2 مقياس استراتيجيات المواجهة لـ لازاروس وفولكمان :

يعتبر هذا المقياس من أكثر المقاييس استعمالا في مختلف الدوريات والمجلات العلمية. وقد تم استعماله في دراسات جزائرية، لعل من بينها دراسة أيت حمودة حكيمة (2000) ودراسة أحمد فاضلي أحمد (2009) وقد تم عرضها على محكمين في الجامعة الجزائرية ولم يبدو اعتراضا عليه.

تم تصميم الاستبيان من قبل فولكمان ولazarus (Folkman & Lazarus) سنة 1988 لتزويد الباحثين بمقياس يهدف للكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق. يهتم الاستبيان بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية وقد استمد من النظرية المعرفية الظاهرية للضغط والمواجهة لفولكمان ولazarus (1984).

يتكون الاستبيان من 50 عبارة تتوزع على 8 مقاييس للمواجهة، وتم تحديدها من خلال التحليل العملي، وتتمثل في:

- استراتيجية التصدي : تشمل البنود 2. 3. 13. 21. 26. 37.
- استراتيجية مخططات حل المشكل : تتكون من البنود التالية 1. 20. 30. 39. 40. 43
- استراتيجية اتخاذ مسافة : تشمل البنود التالية 8. 09. 11. 16. 32. 35
- استراتيجية ضبط الذات : تضم البنود التالية 06. 10. 27. 34. 44. 49. 50.
- استراتيجية البحث عن سند اجتماعي : تشمل البنود التالية 04. 14. 17. 24. 33. 36.
- استراتيجيه تحمل المسؤولية : تشمل البنود التالية 05. 19. 22. 42.
- استراتيجية التهرب (التجنب): تشمل البنود التالية 07. 12. 25. 31. 38. 41. 46. 47.
- استراتيجية إعادة التقدير الإيجابي: تشمل البنود التالية 15. 18. 23. 28. 29. 45. 48.

يعتمد التصحيح على طريقة القيم الخام ويرتبط بمجهودات المواجهة في كل نوع من المقاييس الثمانية، ويجب الأفراد على كل بند وفق سلم بأربعة (04) درجات مشيرة إلى مدى تكرار كل استراتيجية واستعمالها من قبل الفرد لمواجهة الحدث الضاغط الخاص وتتمثل في الأتي: 0 إطلاقا- 1 إلى حد ما - 2 كثيرا - 3 كثيرا جدا بخصوص صدق المقياس، فان لبنود استبيان استراتيجية مواجهة صدق ظاهري، ذلك أن 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 كسيرورة، وأن مواجهة الأفراد تتغير ومتطلبات الوضعية. (أيت حمودة حكيمة 2006).

أما ثبات المقياس في الدراسة الحالية، فقد تم حساب ثبات مقياس إستراتيجيات المواجهة بطريقة ألفا كرونباخ ، بحيث قدرت قيمة ثباته 0.99 وهو ما يجعله يتمتع بثبات جيد ويتيح استخدامه في الدراسة الحالية.

6.2 أساليب المعالجة الإحصائية :اعتمدنا على الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS.V.22) لتحليل

بيانات الدراسة من خلال الاعتماد على المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- اختبارات "ت" لعينتين مستقلتين لفحص الفرضيات المتعلقة بالفروق وفقا للمتغيرات المختلفة

- اختبار ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات أدوات القياس
- اختبار فريد مان FRIEDMAN

3 عرض ومناقشة النتائج:

سنعمل على عرض نتائج فرضيات هذه الدراسة ومناقشتها في ضوء الرصيد المعرفي لهذه الدراسة وبعض الدراسات السابقة. وفي ما يلي عرض ومناقشة النتائج.

1.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

صيغت الفرضية الأولى على أساس البحث في معرفة إستراتيجيات المواجهة الأكثر استعمالا من طرف الطالبات المتزوجات.

وقد قمنا للتحقق من هذه الفرضية بالمعالجة الإحصائية بتطبيق اختبار فريدمان (Friedman) لترتيب متوسطات أبعاد مقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط للآزاروس وفولكمان، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (03).

جدول رقم (03): يوضح نتائج معامل فريدمان (Freidman) لدى الطالبات المتزوجات.

الرقم	الاستراتيجيات	القيمة	الترتيب	χ^2	مستوى الدلالة
01	استراتيجية التصدي	3.91	05	86.642	0.01
02	مخططات حل المشكل	5.23	03		
03	اتخاذ مسافة	5.29	02		
04	ضبط الذات	4.96	04		
05	البحث عن سند اجتماعي	3.76	06		
06	تحمل المسؤولية	3.57	07		
07	التجنب/التهرب	3.38	08		
08	إعادة التقدير الإيجابي	5.91	01		

يتضح من خلال الجدول (03) أن الطالبات المتزوجات بمختلف مستوياتهن ووضعيتهن يستعملن إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي في المواقف الضاغطة بالدرجة الأولى، حيث بلغ قيمة متوسط الرتب لهذه الاستراتيجية (05.91) في المرتبة الأولى ثم تليها ثانيا إستراتيجية اتخاذ مسافة بقيمة قدرت بـ (05.29)، ثم جاءت إستراتيجية مخططات حل المشكل بقيمة قدرت بـ (05.23) وتليها إستراتيجية ضبط الذات بقيمة متوسط رتبي يقدر بـ (04.95) وجاءت بعدها إستراتيجية التصدي بـ (03.91) وتلتها إستراتيجية البحث عن سند اجتماعي بقيمة

متوسط وصل إلى (03.76)، وفي الرتبة ما قبل الأخيرة جاءت استراتيجيات تحمل المسؤولية بقيمة (03.38)، وأخيرا استراتيجيات التجنب بقيمة قدرت بـ (03.38) وهذا بقيمة χ^2 تساوي 86.642 عند مستوى دلالة 0.01. استنادا إلى ذلك خلصنا إلى عدم تحقق الفرضية الأولى لبحثنا الحالي والتي تهدف إلى الكشف عن إستراتيجيات المواجهة الأكثر استعمالا من طرف الطالبات المتزوجات، بحيث توصلت النتائج إلى أن أفراد العينة يمتلك العديد من الأساليب لمواجهة المواقف الضاغطة وأن استجابتهن لأساليب المواجهة قد تباينت درجاتها وهذا يعود في حد ذاته اختلاف في إدراك الموقف إضافة إلى مختلف العوامل الثقافية والاجتماعية وبنية الشخصية.

وقد جاءت استراتيجيات إعادة التقدير الإيجابي في الرتبة الأولى كأكثر استراتيجيات استعمالا من قبل أفراد العينة، وتقوم هذه الاستراتيجية على إعادة تقييم الوضعية الضاغطة والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث، كما جاءت ثانيا استراتيجيات اتخاذ مسافة وهي استراتيجيات مشابهة نوعا ما للاستراتيجيات الأولى وهي تسعى لتحرير الذات من خلال التصغير والتقليل من معنى الوضعية الضاغطة اعتمادا على مجهودات معرفية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات المتزوجات وأمام كثرة الوضعيات الضاغطة التي تفرضها عليهن الأدوار المتعددة لم يكن بإمكانهن سوى التعامل مع الأمر الواقع من خلال مجهودات معرفية انفعالية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة ومحاولة وضع صورة إيجابية ومعنى إيجابي للوضعية الضاغطة بغية تجاوز الآثار السلبية وتحقيق الراحة النفسية.

وقد جاءت في المرتبة الأخيرة كأقل استراتيجيات مواجهة مستعملة من قبل أفراد عينة الدراسة استراتيجيات التجنب أو التهرب، وهذا ما يمكن تفسيره بأن الطالبات المتزوجات ساعدهن مستواهن الأكاديمي والثقافي وكذلك مسؤولياتهن في الابتعاد عن مثل هذه الاستراتيجيات والتي يمكن اعتبارها سلبية بدرجة كبيرة بما أنها تتضمن الكثير من السلوكيات السلبية والخاطئة في مواجهة الضغوط كالنوم الكثير والأكل وتناول الأدوية واستهلاك الكحول وأحلام اليقظة المبالغ فيها، فابتعاد الطالبات المتزوجات عن هذه الاستراتيجيات يمكن إرجاعه كذلك إلى درجة النضج لديهن وكذلك إلى قدرتهن على التحدي ومواجهة الضغوط بطرق أكثر فعالية ولذلك تجدهن يواصلن دراستهن رغم الالتزامات الكثيرة.

وعلى العموم يمكن إرجاع اعتماد الطالبات المتزوجات على إستراتيجيات مركزة على الانفعال بدرجة أكبر باعتبارها مناسبة لوضعيتهن وظروفهن وجعلهن يعشن ويدرسن في ظروف نفسية مريحة وتسمح لهن بمواجهة ما يجب مواجهته ببذل مجهودات معرفية، بحيث يصبح اللجوء لمثل هذه الاستراتيجيات خاصة إعادة التقدير الإيجابي هو الحل الأنسب في ظل صعوبة تغيير الوضعية الضاغطة. وفي هذا السياق يرى لازاروس وفولكمان (1984) أن استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل يتم اللجوء إليها في العادة في المواقف الضاغطة التي يعتقد فيها الفرد أن بإمكانه التأثير على الحدث الضاغط والسيطرة عليه، بينما يلجأ الفرد إلى استخدام الاستراتيجيات المركزة على الانفعال عندما يعتقد أنه يتوجب عليه تحمل ضغوطات الموقف الذي يتعرض له لأنه ليس باستطاعته التغلب عليه أو تغييره. وعلى اعتبار أن الطالبات المتزوجات يتميزن بظروف صعبة ولا يمكن تغييرها تفرضها عليهن التزامتهن وأدوارهن المتعددة لذلك يلجأن إلى استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال لمواجهة الأمر الواقع.

كما يمكننا تفسير هذه النتيجة بتأثير متغير الجنس في تحديد نوعية الاستراتيجيات الأكثر استعمالا على اعتبار أن الإناث يستعملون أكثر إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ففي دراسة قام بها (Petak & All) لتحليل أساليب مواجهة الضغوط والفروق بين الجنسين وذلك على عينة قوامها 186 طالبا وطالبة بالجامعة، طلب منهم كتابة تقارير يومية عن أكثر الأحداث الضاغطة اليومية والمثيرة للشفقة النفسية ولقد أسفرت نتائج الدراسة بأن الإناث يواجهون الضغوط بطرق ذات تمركز انفعالي. (فاضلي أحمد، 2009، ص 337).

وكذلك بينت النتائج التي توصلت إليها دراسة رجاء مريم (2007) إلى أن الإناث بصفة عامة يستعملن أساليب المواجهة المركزة على الانفعال والتعبير الانفعالي وبالتالي فالتاليات ورغم مستواهن الأكاديمي والثقافي إلا أنهم لم يتحررن من متغير الجنس كعامل مهم في تحديد نوعية استراتيجيات التعامل الأكثر استعمالا لديهن.

على هذا الأساس نجد أن نتائج دراستنا تتفق مع نتائج دراسة الزيود فهمي (2006) التي بينت أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي التقدير الإيجابي، وكذا النتائج المتوصل إليها في درويش مها (1993) التي خلصت إلى أن الاستراتيجيات الأكثر استعمالا بين الطالبات في مواجهة الضغوط كانت الاستراتيجيات المعرفية التي تهدف لتخفيف الضغوط، وتماشت جزئيا أيضا مع نتائج دراسة العويضة سلطان (2006) التي بينت أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداما لدى الطلبة هي التخطيط لحل المشكل، إعادة التقدير الإيجابي، لوم الذات وتحمل المسؤولية وطلب المساندة الاجتماعية. بالإضافة إلى اتفاقها جزئيا ونتائج دراسة (Thapinta, 1999) التي أظهرت وجود العديد من الطرق والأساليب الشائعة بين الطالبات بهدف التعامل مع الضغوط النفسية وجاءت بالترتيب الأتي: البحث عن المساندة الاجتماعية، إتباع استراتيجية حل المشكلات، تحمل المسؤولية، في حين لم تظهر النتائج شيوع استراتيجيات التجنب والهروب بشكل كبير بين الطالبات (بن عبد الله بن عبد القادر، 2013، ص 215).

وفي سياق آخر، نجد أن نتائج دراستنا الحالية اختلفت مع نتائج دراسة الشنيقات نهاد (1996) التي توصلت إلى كون الطالبات يستخدمن استراتيجيات حل المشكل بدرجة أكبر، وكذلك هي تقريبا نفس نتائج دراسة (Dugan, 2001) التي خلصت إلى أن أهم الوسائل التي يستعملها الطلبة الجامعيون للتكيف مع الضغط هي اللجوء إلى الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل والأداء بدل التجنب.

2.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

بنيت هذه الفرضية على اعتبار وجود فروق في استخدام مختلف استراتيجيات التعامل لدى الطالبات المتزوجات وفقا للمستوى الذي تزاولن فيه دراستهن (الليسانس/الماستر).

وقد قمنا بالمعالجة الإحصائية التي تسمح لنا بالتحقق منها وذلك بتطبيق اختبار "ت" لقياس الفروق، وقد أظهرت المعالجة الإحصائية ما يلي:

جدول رقم (04): نتائج الفروق في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل لدى عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي (الليسانس / الماستر).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الدراسي	الخصائص استراتيجيات التعامل	
							استراتيجية التصدي	استراتيجيا ت التعامل المركزة على المشكل
غير دالة	0,17	78	2,38	9,27	37	ليسانس	استراتيجية التصدي	استراتيجيا ت التعامل المركزة على المشكل
			1,99	9,19	43	ماستر		
غير دالة	0,95	78	2,32	10,62	37	ليسانس	مخططات حل المشكل	استراتيجيا ت التعامل المركزة على المشكل
			2,31	10,49	43	ماستر		

يتضح من خلال الجدول (04) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً أي أنه لا يوجد فروق بين الطالبات المتزوجات اللاتي يدرسن في مستوى الليسانس ونظيرتهن في مستوى الماستر فيما يتعلق باستخدام الاستراتيجيات المركزة على المشكلة سواء في استراتيجية التصدي أو استراتيجية مخططات حل المشكل. في حين أن الجدول (05) يظهر نتائج الفروق في استخدام مختلف استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).

جدول رقم (05): نتائج الفروق في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي (الليسانس / الماستر).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الدراسي	الخصائص استراتيجيات التعامل	
							إعادة التقدير الإيجابي	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
غير دال	-0.82	78	2,65	12,78	37	ليسانس	إعادة التقدير الإيجابي	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
			2,92	13,30	43	ماستر		
غير دال	1.433	78	2,33	11,03	37	ليسانس	اتخاذ مسافة	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
			2,46	10,26	43	ماستر		
0,01	4.443	78	1,94	12,95	37	ليسانس	ضبط الذات	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
			2,33	10,79	43	ماستر		
غير دال	6.595	78	2,62	9,16	37	ليسانس	البحث عن سند اجتماعي	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
			2,60	8,81	43	ماستر		
غير دال	0.057	78	1,63	5,81	37	ليسانس	تحمل المسؤولية	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
			1,50	5,79	43	ماستر		
غير دال	1.241	78	3,54	11,49	37	ليسانس	التجنب (التهرب)	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
			3,30	10,53	43	ماستر		

تظهر المعالجة الإحصائية من خلال الجدول (05) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال عموماً بين الطالبات المتزوجات اللاتي يدرسن في مستوى الليسانس ونظيرتهن في مستوى الماستر ، ماعدا في استراتيجيات ضبط الذات التي كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,001 وهذا لصالح طالبات الليسانس بمتوسط حسابي يقدر بـ 2,95 وانحراف معياري بـ 2,33 مقابل 10,79 بمتوسط حسابي وانحراف معياري قدر بـ 2,33 للطالبات اللاتي يزاولن دراستهن في الماستر وهذا يعني أن طالبات الليسانس يستعملن استراتيجيات ضبط الذات أكثر من طالبات الماستر، في حين أنهن لا يختلفن في استعمال الاستراتيجيات الأخرى وهنا يمكننا القول أن الفرضية لم تتحقق.

وكذلك توصلنا في دراستنا أن الفروق بين الطالبات المتزوجات اللاتي يزاولن دراستهن في مستوى الليسانس ونظيرتهن في مستوى الماستر في استخدام استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لم تكن دالة في كل الاستراتيجيات ماعدا في استراتيجيات ضبط الذات التي كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 لصالح الطالبات التي يزاولن دراستهن في مستوى الليسانس، إذ يبدو أنهن يستعملن هذه الاستراتيجيات أكثر من الطالبات في مستوى الماستر ؛ مما يدل على أن الطالبات المتزوجات سواء في مستوى الليسانس أو الماستر يتعاملن بنفس أساليب التعامل مع الضغوط سواء استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل أو استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال، ماعدا في استراتيجيات واحدة وهي استراتيجيات ضبط الذات.

بالعودة إلى الأدبيات التي تناولت مثل هذا الموضوع، فإن نتائج دراستنا تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الزيود فهمي (2006) التي أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى لمتغير المعدل و المستوى الدراسي. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بن عبد الله عبد القادر (2012) التي توصلت إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الطلبة في مستوى الليسانس والطلبة في مستوى الماستر في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل مع الضغوط.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى غياب دور المستوى الدراسي الذي تزاول طالبة فيه دراستها في التأثير في نوعية إستراتيجيات التعامل مع الضغوط التي تستعملها، قد تبرز عوامل أخرى هي التي تلعب دوراً في التأثير في نوعية الاستراتيجيات التي تستخدمها طالبة المتزوجة ففي هذا الإطار، يرى فولكمان ولازاروس (Folkman, Lazarus) أن خصال الفرد وقدراته واملاكه لمهارات التوافق تؤثر في نوعية الاستراتيجيات الممكنة للتعامل مع المواقف الضاغطة.

من جهته أوضح كل من ويتنجون وكازلر (Wethington & Kassler, 1991) أن الأفراد يختلفون في الاستجابة للمواقف الضاغطة من حيث الاستراتيجيات المستخدمة، إذ أنها تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضبط (المرشدي شريف، 2008).

ومع وجود هذه العوامل كمحددات رئيسية لنوعية الاستراتيجيات المتبعة للتعامل مع الضغوط قد يقل تأثير العوامل الأخرى كالمستوى الدراسي في تحديد نوعية الاستراتيجيات المتبعة للطالبات المتزوجات ذوي مستوى الليسانس أو الماستر وكذلك التشابه الكبير في الكثير من العوامل الخارجية كالزواج والدراسة والظروف الاجتماعية قد يكون

هو الفيصل في تحديد نوعية الاستراتيجيات المستعملة , فيحكم أن الطالبات المتزوجات يشتركن في كثير من الصفات والعوامل التي لها علاقة بالأسرة والدراسة فإنهن يمارسن نفس الأساليب في مواجهة الضغوط بغض النظر عن المستوى الدراسي والذي قد يعتبر عاملا هامشيا في تحديد نوع الاستراتيجيات التي تستعملها الطالبات المتزوجات .

3.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: بحثت الفرضية الثالثة في الفروق في استخدام مختلف

استراتيجيات التعامل لدى الطالبات المتزوجات وفقا لمتغير الأبناء (وجود أبناء /عدم وجود أبناء).

وقد قمنا بالمعالجة الإحصائية التي تسمح لنا بذلك وذلك بتطبيق اختبار "ت" لقياس الفروق ، وأظهرت المعالجة الإحصائية النتائج كما يلي:

جدول رقم(06): نتائج الفروق في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل لدى عينة

الدراسة حسب متغير وجود الأبناء من عدمه.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الأبناء	الخصائص استراتيجيات التعامل	
							استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل	استراتيجية التصدي
غير دالة	0,462	78	2,09	9,32	47	وجود أبناء	استراتيجية التصدي	استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل
			2,28	9,09	33	عدم وجود أبناء		
غير دالة	0,309	78	2,33	10,62	47	وجود أبناء	مخططات حل المشكل	استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل
			2,31	10,45	33	عدم وجود أبناء		

حسب الجدول (06) يتضح أنه لا توجد فروق بين الطالبات المتزوجات اللاتي لديهن أبناء ونظيرتهن من دون أبناء في استخدام إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل، حيث أن قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق كانت غير دالة عند درجة الحرية 78 سواء في استراتيجية التصدي أو مخططات حل المشكل.

والجدول التالي يبين لنا المعالجة الإحصائية التي تظهر نتائج الفروق في استخدام مختلف استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير الأولاد (وجود أولاد/بدون أولاد).

جدول رقم (07): نتائج الفروق في استخدام مختلف إستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى

الطالبات المتزوجات وفقا لمتغير وجود أبناء من عدمه.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الدراسي	الخصائص	استراتيجيات التعامل
غير دالة	0,086	78	2,10	9,32	47	وجود أبناء	إعادة التقدير	استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال
			2,28	9,09	33	بدون أبناء	الإيجابي	
غير دالة	0,113	78	2,51	10,64	47	وجود أبناء	اتخاذ	
			2,32	10,58	33	بدون أبناء	مسافة	
غير دالة	0,283	78	2,49	11,72	47	وجود أبناء	ضبط	
			2,31	11,88	33	بدون أبناء	الذات	
غير دالة	0,712	78	2,59	9,15	47	وجود أبناء	البحث عن	
			2,64	8,73	33	بدون أبناء	سند اجتماعي	
غير دالة	1,533	78	1,69	6,02	47	وجود أبناء	تحمل	
			1,30	5,48	33	بدون أبناء	المسؤولية	
غير دالة	0,981	78	3,34	10,66	47	وجود أبناء	التجنب	
			3,56	11,42	33	بدون أبناء	(التهرب)	

تظهر المعالجة الإحصائية من خلال الجدول (07) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجية التعامل المركزة على الانفعال بين الطالبات المتزوجات اللاتي لديهن أولاد ونظيرتهن ممن لا يوجد لديهن أولاد ، وهذا في كل الاستراتيجيات حيث أن قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق لم تكن دالة في كل الاستراتيجيات .وعليه، ترفض الفرضية القائلة بوجود فروق بين الطالبات المتزوجات في استخدام مختلف استراتيجيات التعامل يعزى لمتغير وجود الأبناء من عدمه.

يمكننا تفسير هذه النتيجة بأن متغير وجود الأبناء يعتبر متغيرا هامشيا وغير فعال في التأثير على نوعية إستراتيجيات التعامل لدى الطالبة المتزوجة خاصة بالمقارنة مع محددات أخرى كالسمات الشخصية مثل الصلابة النفسية ، التفاؤل، ضبط النفس ، تقدير الذات، قوة الأنا، قوة الثقة ، وكذلك بالمقارنة مع المصادر الداخلية الأخرى كالاتساق والانسجام والإحساس بأن للحياة معنى، وذلك حسب ما ورد عن تايلور شيلي(2008) فمثل هذه العوامل تعتبر عوامل أساسية ربما كانت أقوى

من العامل الخارجي المتمثل في متغير الأبناء الذي لم يكن فعالا ليفرق بين الطالبات المتزوجات في تحديد نوعية لاستراتيجيات التي تتبناها الطالبات.

ففي هذا السياق، يرى فولكمان ولازاروس أن التوافق والتقدير يتأثران بالفروق الفردية في الإمكانيات السيكولوجية والمصادر والشخصية والالتزامات والقيم أي أن خصال الفرد وقدراته وامتلاكه لمهارات التوافق تؤثر في

الاستراتيجيات الممكنة للتعامل مع المواقف الضاغطة ، ومن بين العوامل التي يمكن أن نراها أنها كانت سببا في عدم ظهور الفروق هو التشابه بين أفراد عينة الدراسة في القيم الثقافية والمعتقدات والتي تعتبر عاملا مهما في تحديد نوعية الاستراتيجيات، فهن ينحدرن تقريبا من بيئة اجتماعية واحدة ولديهن نفس الخلفية الثقافية نظرا لاشتراكهن في المحيط الاجتماعي الذي يعشن فيه؛ مما قد يكون عاملا جعلهن تميل إلى تبني مختلف إستراتيجيات التعامل مع الضغوط. كما يمكن الحديث كتفسير للنتيجة أن الطالبات المتزوجات- وإن اختلفت حالتهم الأسرية (وجود أبناء وعدم وجود أبناء) فهن يشتركن في الكثير من الأمور ويقمن بنفس الأعمال والأدوار مما قد يكون سببا في عدم ظهور فروق في نوعية الاستراتيجيات المتبعة، والتقاء الطالبات المتزوجات في الجامعة جعل كل واحدة منهن تستفيد من خبرات التعامل مع الضغوط فكثيرا ما تتناول الطالبات موضوع الأسرة والدراسة وشؤون البيت والضغوط وكيفية التعامل معها للاستفادة من بعضهن البعض وهو ما قد يكون جعلهن يتشابهن في مختلف استراتيجيات التعامل.

4 الخلاصة:

يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالا واسعا للبحث والتحليل، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا لاختلاف الكيفية التي يستجيب بها الأفراد والأساليب التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط. وقد صممت هذه الدراسة للبحث في موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات المتزوجات وفقا لمجموعة من المتغيرات، وجاء الاهتمام بهذه الفئة باعتبار أنها عرفت تزايد كبير في الجامعة الجزائرية في الآونة الأخيرة. كما أنه يمكننا القول أن نتائج الدراسة الحالية تفتح آفاقا لتساؤلات ودراسات أخرى في هذا المجال باعتباره موضوع شائك وحيوي لأن هناك عدة متغيرات شخصية قد تساهم في حدوث الضغط النفسي وكذلك التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

بالاعتماد على نتائج هذه الدراسة، فانه يمكننا تقديم جملة من الاقتراحات لعلها تساعد في التخفيف من حدة الضغوط، ومنها:

- ضرورة توسيع الخدمات النفسية الجامعية من خلال بناء وتطوير المراكز والوحدات الخاصة بالإرشاد والعلاج النفسي، بحيث يكون هناك مركز على مستوى كل كلية وكذلك الأحياء الجامعية.
- تنظيم المحاضرات والندوات وورش عمل لتوعية الطالبات المتزوجات حول الضغوط الحياتية وأسبابها ومظاهرها والأساليب الإيجابية للتأقلم معها وسبل مواجهتها.
- وضع برامج إرشادية للطالبات المتزوجات لتدريبهن على مهارات أساليب المواجهة حتى يتمكن من تقادي الوقوع في الاضطرابات النفسية
- ضرورة تكاتف الجهود وتقديم كافة التسهيلات الإدارية المختلفة والدعم المعنوي والمادي للطالبات المتزوجات لكي يتسنى لهن القيام بأدوارهن المتعددة بشكل أفضل وبين الطلبة من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشكلة المسببة لها وبالتالي الحد منها.

المراجع :

- 1 الزبود، نادر فهمي. (2006). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 99.
- 2 الرفوع، محمد أحمد. (2017). التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية. الأردن، عدد 4، جزء 1، ص 209-233.
- 3 الشنقيات، نهاد. (1996). استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص والمعدل التراكمي. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 4 العويضة، سلطان بن موسى. (2006). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية الخاصة، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، الإصدار 27
- 5 المرشدي، شريف. (2008). مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجراحين. ماجستير علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- 6 النيال، مایسة وهشام، عبد الله. (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، المجلد 1
- 7 أیت حمودة، حكيمة. (2006). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية. أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- 8 بركات، زياد. (2006). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة، دراسة مقارنة بين المتزوجة وغير المتزوجة، جامعة القدس المفتوحة.
- 9 بن عبد الله، عبد القادر. (2013). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
- 10 تابلور، شيلي. (2008). علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وشركاته. الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 11 حسن الصبان، عبير بنت محمد. (2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة وجدة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، قسم علم النفس جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- 12 درويش، مها محمد السعيد. (1993). استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في العاصمة عمان، رسالة ماجستير الأردن، الجامعة الأردنية - كلية الدراسات العليا قسم الإرشاد والتوجيه.

- ±3 رجاء، مريم .(2007). *الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية*، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ،كلية التربية ،جامعة دمشق ،المجلد 5،العدد الأول
- ±4 زهران سناء،حامد.(2003). *فعالية برنامج إرشاد صحة نفسية عقلائي انفعالي لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاعترا ب لطلاب الجامعة*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ±5 سالمى ندى.(2018،ماي25). *أكثر من مليون طالبة تدرس في الجامعات الجزائرية*.سبق برس.تم الاسترداد من <https://www.sabqpress.net>
- ±6 شوكت، عواطف.(2000). *التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي* دراسات نفسية، عدد1، ص 99 ±7
- ±7 صالح، محمود (2004) *الاستقرار الدراسي في كلية التربية بجامعة الإمارات وعلاقته ببعض متغيرات القبول والتكيف الأكاديمي*". مجلة كلية التربية، ع. 7 ص 42 ±7.
- ±8 فاضلي، أحمد.(2009). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار وعلاقتها بكل من الاكتئاب واليأس*. أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر . الجزائر.

المراجع الأجنبية

- 19- Dugan,D.&Elizabeth,A.(2001). *Five days of stress and coping in the lives of college students* . Ph.D, Texas Teach universality DAI, B 62/10 /4827.
- 20- Lazarus ,R & Folkman ,S (1984) : *"stress, appraisal and coping"* , new York, Springer .