

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية

styles of coping psychological stresses among first year students of sportive education department

سعاد العاتي^{1*} ، محمد سليم خميس²

مخبر علم النفس العصبي و الاضطرابات المعرفية و السوسيو عاطفية

^{1, 2} جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 2018/09/27 ؛ تاريخ المراجعة : 2019/02/24 ؛ تاريخ القبول : 2019/05/20

ملخص :

تهدف دراستنا الى معرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة -، قمنا بتطبيق المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة تكونت من (210) طالب وطالبة .وقد قمنا باستخدام مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة ل "شارلز كارفر"، وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي :

*يستخدم طلبة سنة أولى تربية بدنية أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة .

* توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس (ذكر/ أنثى).

*توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الإقامة (داخلي/خارجي).

الكلمات المفتاح : أساليب مواجهة ؛ ضغوط نفسية ؛ تربية بدنية

Abstract :

our study aims to investigate styles of coping psychological stresses among first year students of sportive education department in university of Kasdi-MerbehOuargla. We applied the descriptive method, and selected a sample of(210) students. We used Coping styles of Lifes Stresses Scale "Charlez S.revraC" , the obtained results are as fellows:

*The students of sportive education use coping styles based on the problem.

*There are statistical significant differences in using coping psychological styles according to sex (male/female).

* There are statistical significant differences in using coping psychological styles according to residence type (internal/external) .

Keywords : styles of coping psychological stresses ; psychological stresses ; sportive education.

I- تمهيد :

تعد المرحلة الجامعية أحد المحطات الهامة في حياة الفرد ،فهي المسؤولة عن اعداد طلبتها وتزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعدهم في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل والتوافق النفسي، اذ أنها تلعب دورا كبيرا في التوافق النفسي الاجتماعي السليم وتعديل السلوك، فأصبح من واجب الجامعات النظر للظروف التي تحيط بالطلبة وخاصة الجدد في الكليات والمعاهد. (م علي عباس اليوسفي ، 2008 ، ص02)

ومن المعروف أن الطلبة الجدد يواجهون تغييرات جديدة أكثر من غيرهم من الطلاب عند التحاقهم بالجامعة لأول مرة ، ومن بين تلك التغييرات ؛ تغييرات على مستوى البيئة المدرسية من حيث تنوع مجتمع الجامعة بالمقارنة مع الوسط الثانوي ، تغييرات على مستوى المسافة بين الإقامة والجامعة ، تغييرات على مستوى المنهاج الدراسي وتنوعه ... الخ ، اذ أن تلك الظروف الجديدة قد تولد لدى الطالب الجامعي نوعا من الضغوط النفسية لكونه يحاول التوفيق بين متطلبات البيئة الجديدة و امكانياته ومصادره النفسية المتاحة .

وأشارت دراسات "نيلي وبارون" (Nelly & powren, 2001) إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يواجهونها في البيت و المدرسة و الجامعة فقد قسمها الى قسمين : ضغوط أكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة ، وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء و المساندة ، والمشاركة في الأنشطة . (مريامة حنصالي، 2014،ص06)

وتختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف حياة الطالب الجامعية وتخصصه ، فهناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها، وهناك عدد من الأدلة تشير إلى أن الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين إلى كلية التربية الرياضية يعانون من ضغط أكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي المطالب الأكاديمية والرياضية. (هيثم محمد النادر ، بشير أحمد العلوان ، 2014، ص19)

في المقابل يرى بعض الباحثين أن المشاركة بالرياضة يمكن أن تخفف من الضغط النفسي (Hudd, 2000) ، لكن أبحاثاً أخرى ترى أن المشاركة الرياضية بحد ذاتها يمكن أن تصبح مصدر ضغط إضافي لدى طلاب كلية الرياضة ، وعلى أي حال فالرياضيون يتعرضون الى أنواع معينة من الضغوط ترتبط بنوع الرياضة مثل: متطلبات الوقت الاضافي، احتمال تعرضهم للإصابات، احتمال اقصائهم، احتمال تعرضهم لمشاكل من قبل المدربين. Humphry and Bowden, (2001)

ففي دراسة قام بها الحسن (2006) هدفت الى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا خلال التربية العملية، والتعرف الى المصادر التي تسبب ضغط نفسيا حادا خلال التربية العملية والفروق في مدركات مصادر الضغط عند تصنيف المتدربين على أساس الجنس ، تم تطبيق استبانة الدراسة على 43 متدربا (24طالب و19طالبة) أختيروا بطريقة عمدية ، وأشارت النتائج الى أن أبرز الضغوط المتعلقة بالتدريب العملي كانت كما يأتي : التدريس من حيث معاناة الطلبة من عدم توفر الأجهزة والأدوات والنظام والاضطباط والفروق في القدرات الحركية بين التلاميذ، ثم تقييم اللجنة العليا والمشرف الجامعي، وأخيرا الشعور بقلّة الخبرة وبعد مدرسة التدريب عن مكان السكن . (هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان ، مرجع سابق ، ص195)

وقد تؤثر تلك الضغوط على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الرياضة ،وتعرضهم الى المشاكل النفسية مثل التوتر ، الاجهاد ، بالإضافة الى بعض المشاكل الصحية مثل قلة النوم ، التعب . غير أن الملفات للانتباه فعلا هو قدرة بعض الطلاب على الحفاظ على صحتهم الجسمية والنفسية بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهونها ، فقد يتعلق الأمر بسمات شخصية محددة تجعل هؤلاء الطلاب افضل من غيرهم في التعامل مع تلك الضغوط، اذ يمتلكون أساليب معينة تتيح لهم التعامل الفعال مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة.

وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ الستينات ، وتعد دراسة "مورفي" (Murphy) "1962" من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط ، وذلك للإشارة الى الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (نبيلة أحمد أبو حبيب ، 2010، ص40)

حيث لقي موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية اهتماما بالغا من قبل العلماء والباحثين في العديد من التخصصات ، ويشير المصطلح حسب "لازاروس" و"فولكمان" (1984) الى "التغير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغوط التي يعتبرها الفرد أنها متجاوزة لإمكاناته". (سعيد عبد الرحمن محمد ، 2005، ص130)

وقد عرفتها "هيني ورن" (Ryn & Heaney) (1990): " بأنها الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدي وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية". (فاضل عباس خليفة ، 2012، ص15)

بينما سوف نركز في دراستنا الحالية على التنظيم الذاتي (self-Regulation) والتي أشار إليها "كارفر وشير" "Carver&Schier" (1989) ، حيث ان عمليات التنظيم الذاتي هي التي تحدد ادراك وفهم الفرد للتهديد الخارجي، وقد عرف "كارفر" و"شير" أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أنها توجهات التعامل مع المشكلات المعاشية التي يستخدمها الفرد في مواقف ما (مواجهة الضغوط كحالة) أو يستخدمها بشكل مستمر في مواقف الحياة الضاغطة (مواجهة الضغوط كسمة)". (أبو بكر مفتاح المنصوري ، ص89)

ونظرا لأهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي الجديد وعلى وجه الخصوص طالب التربية البدنية — لجأنا الى دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية وذلك حرصا على توافقه النفسي والاجتماعي واستخدام أساليب مواجهة إيجابية من أجل تطويع المواقف الضاغطة وبالتالي مساعدتهم على بلوغ طموحاتهم المستقبلية بكل فاعلية ، وتحدد اشكالية الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي : ما طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة سنة أولى تربية بدنية؟.

فرضيات الدراسة : تتمثل فرضيات الدراسة في التالي :

- 1-نتوقع أن تكون أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة أساليب متمركزة حول المشكلة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس .
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة .

الدراسات السابقة :

دراسة "جيرسون" (1998)Gerson والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل الطلبة ، حيث طبقت الدراسة على 101 طالبا من طلبة الدراسات العليا من قسم علم النفس /مدرسة مدو سترن للخريجين ، وتوصلت الدراسة الى أن أهم أساليب مواجهة الضغوط شيوعا لدى الطلبة هي : التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الانفعالي ، التجنب ، الاستسلام . (أحمد بن عبد الله محمد العيافي، 2007 ، ص15)

- دراسة علي (2000) والتي هدفت معرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة ،على عينة مكونة من (100) طالب جامعي ، نصفهم يقيم مع أسرهم والنصف الآخر مقيم بالمدن الجامعية ، وانتهت النتائج الدراسة الى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الايجابي مع أحداث الحياة الضاغطة ، والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم ، وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين بالمدن الجامعية .(أمال عبد القادر جودة ، 2004 ، ص679)

- دراسة "Bianchi" (2004) هدفت هذه الدراسة الى تحديد أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية الطب بكندا ، و أشارت نتائج الدراسة الى أن أكثر الأساليب استخداما لدى العينة في المرتبة الأولى التقويم الايجابي ، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية ، ومن ثم الضبط الذاتي وحل المشكلات ، وأخيرا التجنب والهروب . (أ . م . د . أسيل صبار محمد ، 2017 ، ص50)

-دراسة "أمال عبد القادر جودة" (2004) والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ، وبلغت عينة الدراسة (100طالب-100 طالبة) ، وتوصلت الدراسة الى أن طلبة العينة يستخدمون أساليب متعددة مرتبة كالتالي : أسلوب الارتباك والهروب ، أسلوب اعادة التقييم ، أسلوب تحمل المسؤولية ، أسلوب التحكم بالنفس ، أسلوب التخطيط لحل المشكلات ، أسلوب الانتماء ، وأخيرا أسلوب التفكير بالتمني والتجنب ، وقد توصلت الدراسة أيضا الى عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الأساليب ، كما توصلت الى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير السكن.

-دراسة "الزيود" (2006) والتي هدفت الى الكشف عن إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها بمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة و وطالبة من مختلف كليات جامعة قطر شملت (284) طالبا. وتوصلت الدراسة إلى إن أكثر التي الأساليب شيوعا يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

-دراسة "الهالي" (2009) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية " بمدينة مكة المكرمة ، والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية ، حيث تكونت عينة الدراسة من 547 طالب وطالبة ، وتوصلت هذه الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة هي أساليب مواجهة إيجابية ، من بينها أسلوب اللجوء الى الله و أسلوب تحمل المسؤولية. (زهاني أسماء ، 2014 ، ص15)

-دراسة "شفيق ساعد" (2010) بعنوان "مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 891 طالب وطالبة ، وهدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب، وتوصلت الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل العينة هي اللجوء الى الله ، التقبل ، التخطيط.

-دراسة "نزار بن حامد بن دغليب القاندي" (2012) والتي هدفت الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة بين طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة "جدة" ، حيث طبقت الدراسة على عينة قدرت ب300 طالب ، حيث توصلت الى أن أهم الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي : تأكيد الذات ، التحليل المنطقي ، التركيز على الحل. (نزار بن حامد بن دغليب القاندي ، 2012 ، ص30)

-دراسة "الفريحات والمومني" (2016) والتي كان من بين أهدافها التعرف على مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بجامعة الأردن ، حيث طبقت الدراسة على 156 طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين ، ومن أهم تلك الأساليب : التقبل واللجوء الى الدين. (عمار عبد الله محمود الفريحات والمومني، 2016، ص25).

*انفتحت الدراسات السابقة كونها كشفت عن طبيعة أساليب مواجهة الضغوط عند الطلبة والتي كانت في مجملها أساليب مواجهة ايجابية ، وقد توصلت معظم الدراسات المذكورة الى أن أسلوب الالتجاء الى الله هو الأسلوب رقم واحد المستخدم من قبل العينة .

كما قد كانت بعض الدراسات مفصلة من حيث تضمنها عينة الدراسة بالتفصيل والأداة ، في حين كان البعض منها مختصرا ومكتفيا بذكر نتائج الدراسة ، ويلاحظ من خلال نتائج الدراسات السابقة أن الطلبة يستخدمون أساليب مواجهة تختلف حسب خصائص وظروف العينة ، فعينة طلبة الدراسات العليا لعلم النفس يلجؤون الى التحليل المنطقي ، بينما يلجأ طلبة الطب الى أسلوب التقويم الايجابي ، أما طلاب جامعة الأقصى فيستخدمون أسلوب الارتباك والهروب وذلك نظرا للظروف البيئية التي يعيشون فيها .

1.I- أساليب مواجهة الضغوط النفسية: بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة منذ ستينات القرن الماضي وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل :ميكانيزمات المواجهة أو مهارات المواجهة أو استراتيجيات المواجهة أو جهود المواجهة . (علي أحمد زعارير، 2009، ص60)

لذلك فقد تطرق الباحثين والعلماء الى تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية من منظور مختلف .

1-يعرف ستون ونيل (Neal and Ston (1984) المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط وهو ما أشار إليه "لطي عبد الباسط" (1994) على أن أساليب المواجهة مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط. (دعو سميرة، 2013، ص48)

2-يعرف "فريد نبرج" و"لويس" (1993) المواجهة بأنها مجموعة الأفعال المعرفية والوجدانية التي يقوم بها الفرد في الاستجابة للمواقف الضاغطة وذلك بهدف استعادة الاتزان للفرد أو محور الاضطراب والتوتر لديه بمعنى محو المثير أو الموقف الضاغط أو التكيف معه .

(عز الدين غطاس، 2012، ص60)

3-تعريف "سكينر و ولبورن" (1994) "Skiner & Welborn": المواجهة هي ما يقوم به الفرد من أجل تنظيم سلوكه وانفعالاته واتجاهاته خلال الظروف الضاغطة ويتضمن ذلك البحث عن المعلومات وإيجاد الحلول". (BruceE, 2001, p89).

2- يشير "قولكمان ولازاروس" الى أن "أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو الخفض أو لتحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة". (أمال عبد القادر جودة، 2004، ص673)
تهدف المواجهة حسب "Monat and Lazarus" (1993) الى تغيير الانفعال ومن ثم التأثير فيه بطريقتين :
أولا -تغيير عملية مواجهة العلاقة بين الفرد وبيئته ، فهي تحدث حينما يحصل الفرد على معلومات حول موارده الداخلية ، ومن ثم يقوم بالتعبئة بهدف تغيير تلك العلاقة المضطربة بالمحيط ويسمى هذا النوع من المواجهة بالمواجهة المركزة على المشكل.

ثانيا -تستخدم المواجهة لتغيير نظرة الفرد لعلاقته بالبيئة ، ويهدف هذا النوع من المواجهة الى ادارة الكرب الانفعالي المرتبط بالموقف ، وتسمى في هذه الحالة بالمواجهة المركزة على الانفعال أو استراتيجيات المواجهة المعرفية .
(مريامة حنصالي، 2014، ص112)

*مما سبق فان الفرد عند مواجهته للضغط النفسي فانه يستخدم أحد الأساليب اما الأساليب الانفعالية واما الأساليب المعرفية .
-وتعرف الطالبة أساليب المواجهة حسب وجهة العالم " تشارلز كارفر " على أنها توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة التي يستخدمها الفرد في مواقف ما (مواجهة الضغوط كحالة) أو يستخدمها بشكل مستمر في مواقف الحياة الضاغطة (مواجهة الضغوط كسمة) ."

II - الطريقة والأدوات :

منهج الدراسة : ان طبيعة البحث ومتغيرات الدراسة والهدف منها هو من يحدد المنهج المتبع، ونظرا للهدف العام للدراسة والذي يتمثل في معرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة سنة أولى تربية بدنية ، فان المنهج الملائم للدراسة هو المنهج الوصفي (الاستكشافي).

ويستخدم هذا الأسلوب لدراسة الواقع أو ظاهرة ما، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كفيها وكميا، إذ أن التعبير الكيفي يعطينا وصفا للظاهرة موضحا خصائصها، في حين يعطينا التعبير الكمي وصفا رقميا موضحا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى. (د.ذوقان عبيدات وآخرون، ص13).

أدوات الدراسة : اعتمدت الطالبة في الدراسة على مقياس المواجهة المتعددة الأبعاد في صورته المختصرة من اعداد "تشارلز كارفر" ، وقد تكون المقياس في صورته الأصلية من 60 بندا . ثم أعاد "كارفر" "Carver" عام (1997) نشر صيغة مختصرة تحت مسمى الصيغة المختصرة (BriefCope). (Grebot E ,2010 ,p32)

حيث ألغى "كارفر" مقياسين من الصيغة الأصلية المطولة ، وأضاف مقياسا جديدا هو مقياس تأنيب الذات ، و اختزل بنود كل مقياس الى بندين بدل أربع بنود ، وأصبحت الصيغة المختصرة مكونة من 14 مقياسا فرعيا ، كل مقياس مكون من بندين وبالتالي يصبح المقياس مكون من 28 بندا ، علما أنه لا توجد درجة كلية للمقياس لأنه يتكون من مقاييس فرعية كل فرع يقيس جانب مختلف عن الآخر . (أبو بكر مفتاح المنصوري ، ص88)

ويتضمن المقياس ثلاث مجموعات رئيسية من أساليب مواجهة الضغوط تتمثل في :

* أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة : وتشمل: استخدام الدعم الملموس ، التخطيط ، كف الانشطة المنافسة التعامل الفعال .

*أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال : وتتضمن : طلب الدعم العاطفي ، التقبل ، الإنكار ، الصياغة الايجابية للموقف ، اللجوء الى الدين ، الفكاهة .

*أساليب غير توافقية : وتشمل : التنفيس الانفعالي ، تأنيب الذات ، فك الارتباط السلوكي ، التشتيت الذاتي .

(Dario Monzani and other,2015, p297) وحسب أهداف الدراسة الحالية قمنا بتقسيم مقياس الدراسة الى ثلاث أقسام وكل قسم يضم مجموعة من المقاييس الفرعية السابقة .

وتصحح استجابات الطالب حسب البدائل التالية وسلم التقييط التالي: لا أفعل ذلك مطلقا يتحصل فيها على درجة واحدة (1)

- أفعل ذلك نادرا يتحصل فيها على درجتين (2)

- أفعل ذلك أحيانا يتحصل فيها على ثلاث درجات (3)

- أفعل ذلك كثيرا يتحصل فيها أربع درجات (4).

حدود الدراسة : تمثلت حدود الدراسة في مايلي :

-الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من 210 طالب وطالبة من طلاب سنة أولى تربية بدنية والذين تتراوح أعمارهم بين 19 الى 23سنة للعام الدراسي 2018/2019.

-الحدود المكانية: حددت الدراسة مكانيا بكلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

-الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفترة الزمنية من 9-02-2018 الى 27-02-2018

عينة الدراسة : تتمحور عينة الدراسة حول طلبة سنة أولى تربية بدنية ، وبعد الاطلاع على الميدان تمكننا من إحصاء عينة الدراسة والتي قدرت ب210 طالب وطالبة ، والجدول التالي يبين باختصار خصائص العينة الأساسية :

الجدول رقم (1) -يوضح خصائص العينة الأساسية حسب متغيري الجنس ونمط الإقامة -

المجموع	خارجي	داخلي	نمط الإقامة
			الجنس
127	68	59	ذكر
83	40	43	أنثى
210	108	102	المجموع

II - النتائج ومناقشتها :

-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى : والتي كان نصها " نتوقع أن تكون أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة أساليب متمركزة حول المشكلة".

حيث قمنا بتحديد طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لكل طالب حسب سلم التقييط السابق الخاص بالمقياس

،لنخلص في الأخير الى الاحصائيات التالية :

الجدول رقم (2) يوضح طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية

النسبة المئوية	العدد	طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية
33.33%	70	أساليب متركزة حول الانفعال
56.66%	119	أساليب متركزة حول المشكلة
10%	21	أساليب غير توافقية

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن 70 طالب من أفراد العينة يستخدمون أساليب مواجهة متركزة حول الانفعال وبنسبة مئوية قدرت بحوالي 33% ، بينما هناك 119 طالب يستخدمون أساليب متركزة حول المشكلة وبنسبة مئوية تقدر بـ 56.66% ، في حين بينت النتائج أنه هناك 21 طالب قد استخدموا أساليب مواجهة غير توافقية وبنسبة قدرت بـ 10% ، ومن خلال مقارنة النسب السابقة ببعضها نلاحظ أن نسبة الأساليب المتركزة حول المشكلة هي الأكبر مقارنة بالنسب الأخرى ، وتجدر الإشارة الى أنه من أهم تلك الأساليب مايلي : "استخدام الدعم الملموس ،الصياغة الإيجابية للموقف ، التخطيط، والتعامل الفعال ، كف الأنشطة المنافسة " وهذا ما توصلت اليه دراسة "كنج" (King) سنة (1991) حيث أسفرت نتائجها على أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة و تحمل المسؤولية هما الأكثر استخداما من قبل الطلبة ، وفي نفس السياق توصلت دراسة "كومار" (Kumar) الى أن طلبة الجامعة بالهند يستخدمون استراتيجيات متعددة للتعامل مع الظروف الضاغطة من أهمها البحث عن المعلومات وحل المشكلة و أسلوب التخطيط وبناء على ذلك يمكن القول أنه " يستخدم طلبة سنة أولى تربية بدنية أساليب مواجهة متركزة حول المشكلة".ويمكن تفسير استخدام معظم الطلبة أساليب مواجهة متركزة حول المشكلة في كون الطلبة يتمتعون بقدر عال من الوعي وتقدير الذات والسعي نحو التفوق والانجاز الأكاديمي، مما أدى بهم الى مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بفاعلية دون التقليل من قيمتهم لذواتهم ، وهذا يرتبط كذلك بالفرص المتاحة لطلبة كلية التربية البدنية من الكفاءات وتوفر الأجهزة والأدوات اللازمة .

-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية : والتي كان نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس". وقد أشرنا سابقا بأنه لا توجد درجة كلية للمقياس ، لذا فان لكل طالب ثلاث درجات فرعية ; درجة على مستوى الأساليب المتركزة حول الانفعال ، ودرجة على مستوى الأساليب المتركزة حول المشكلة ، ودرجة على مستوى الأساليب غير التوافقية .

وقد قمنا بمعالجة البيانات في برنامج (20SPSS) و من ثم استخراجنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الفرعية لكل من الذكور والاناث، لنصل الى مستوى الدلالة الاحصائية، والنتائج مدرجة في الجداول التالية : رقم (3).

الجدول رقم (3) الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب الجنس لطلبة سنة أولى تربية بدنية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المؤشرات الإحصائية		
	الانحراف المعياري (D)	المتوسط الحسابي (M)	مستوى الدلالة (Sig)
أساليب متركزة حول الانفعال	5.6	25.23=M	ذكور 127=N
	3.2	37.45=M	اناث 83=N
أساليب متركزة حول المشكلة	6.15	30.10=M	ذكور 127=N
	4.12	23.14=M	اناث 83=N
أساليب غير توافقية	2.15	20.18=M	ذكور 127=N
	1.85	18.22=M	اناث 83=N

من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتضح ما يلي :

-بالنسبة للأساليب المتركزة حول الانفعال فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور بـ (25.23) أما الاناث فقد قدر بـ(37.45) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور بـ(5.6) ، أما الانحراف المعياري بالنسبة للاناث فقد قدر بـ(3.2) ، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ(0.02) وهي أقل من 0.05 ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة

احصائية في استخدام الأساليب المتمركزة حول الانفعال بين الذكور والاناث لصالح الاناث كون المتوسط الحسابي للاناث أكبر من المتوسط الحسابي للذكور .

- بينما بالنسبة للأساليب المتمركزة حول المشكلة فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور ب (30.10) أما الاناث فقد قدر ب(23.14) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور ب(6.15) أما الاناث فقد قدر ب(4.12) ، أما مستوى الدلالة فقد قدر ب(0.006) وهي أقل من 0.05 ومنه يمكن أن نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة بين الذكور والاناث لصالح الذكور ، لأن المتوسط الحسابي للذكور أكبر من المتوسط الحسابي للاناث .

-أما بالنسبة للأساليب غير التوافقية فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور ب(20.18) ، أما بالنسبة للاناث فقد قدر ب(18.22) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور ب(2.15) ، أما بالنسبة للاناث فقد قدر ب(1.85) ، أما مستوى الدلالة فقد قدر ب(0.07) وهي أكبر من 0.05 ، ويمكن القول من خلال ذلك بأنه لا توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في استخدام الأساليب غير التوافقية .

* مما سبق يمكن أن نخلص الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية تعزى الى متغير الجنس " ، كون أن غالبية الطلبة يستخدمون أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة -حسب نتائج الفرضية الأولى- حيث توصلنا الى أنه توجد فروق بين الذكور والاناث في استخدام تلك الأساليب - حسب الجدول رقم (3) ، ومنه فالفرضية الثانية محققة. وهذا ما توصلت اليه دراسة جيلاني خليل (2010) الى أن الاناث اكثر ميلا لاستخدام التنفيس الانفعالي عند مواجهتهن للمواقف الضاغطة بينما يلجأ الذكور الى استخدام التحليل المنطقي ، وهي النتيجة نفسها التي توصل اليها "الأحمد ومريم" (2009) ويمكن أن نفسر استخدام الذكور للأساليب المتمركزة حول المشكلة بينما استخدام الاناث للأساليب المتمركزة حول الانفعال الى الفروق الطبيعية بين شخصية الذكور وشخصية الاناث لاسيما أنهما في مرحلة انتقالية بين الثانوي والجامعي ، حيث يعد عامل التنشئة الاجتماعية مهما في بناء شخصية كلا الجنسين ، حيث تكون الاناث أكثر حساسية في التعامل مع الظروف الضاغطة مما يجعلهن أكثر ميلا للشعور بالذنب واستخدام التنفيس الانفعالي وانكار أو تقبل الموقف الضاغط ، بينما نجد الذكور يشجعون منذ الطفولة على مبدأ المواجهة والمنافسة والصمود أم المواقف الصعبة والتخطيط لحل المشاكل .

-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة : والتي كان نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة" . وقد قمنا بتحديد الدرجة الفرعية لكل طالب على مستوى المقياس، ومن ثم لجأنا الى تفرغها في برنامج (20SPSS) واستخلاص المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وصولا الى مستوى الدلالة ، والنتائج مدرجة في الجدول رقم (4)

الجدول رقم (4) يبين الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة سنة أولى تربية بدنية تبعا لمتغير نمط الإقامة - داخلي / خارجي .

المؤشرات الإحصائية	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	
	المتوسط الحسابي (M)	الانحراف المعياري (D)
0.003	داخلي 102=N	39.12=M
	خارجي 108=N	30.25=M
0.006	داخلي 102=N	27.36=M
	خارجي 108=N	30.15=M
0.06	داخلي 102=N	21.13=M
	خارجي 108=N	19.23=M

من خلال نتائج الجدول رقم (4) يتضح ما يلي :

- بالنسبة للأساليب المتمركزة حول الانفعال فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(39.12) ، أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(30.25) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب (9.18) أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(6.32) ، أما مستوى الدلالة فقد بلغ (0.003) وهي أقل من (0.05) ، وعلى ذلك فإنه توجد فروق دالة احصائيا في استخدام الأساليب المتمركزة حول الانفعال بين الطلبة الداخليين و الخارجيين لصالح الطلبة الداخليين . أما بالنسبة للأساليب المتمركزة حول المشكلة فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(27.36) ، أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(30.15) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(7.12) ، أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(9.16) ، أما مستوى الدلالة فقد بلغ ب(0.006) وهي أقل من 0.05 ، وعلى ذلك فإنه توجد فروق دالة احصائيا في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة بين الطلبة الداخليين والخارجيين لصالح الطلبة الخارجيين. بينما بالنسبة للأساليب غير التوافقية فقد قدر المتوسط الحسابي بالنسبة للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب (21.13) أما بالنسبة للطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد بلغ المتوسط الحسابي ب (19.23) ، أما الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(2.13) في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي ب(1.95) ، وقد قدر مستوى الدلالة ب(0.06) وهي أكبر من 0.05 ، ومنه فإنه لا توجد فروق في استخدام الأساليب غير التوافقية بين الطلبة الداخليين والطلبة الخارجيين .

* مما سبق نخلص الى أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية تعزى الى متغير نمط الإقامة " ، كما قلنا سابقا بأن معظم الطلبة يستخدمون أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة -هذا حسب نتائج الفرضية الأولى- حيث توصلنا الى أنه توجد فروق بين الطلبة الداخليين والطلبة الخارجيين في استخدام تلك الأساليب - حسب الجدول رقم (4) ، ومنه فالفرضية الثالثة محققة. وهذا ما توصلت اليه دراسة أمال عبد القادر جودة (2004) الى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير السكن .

ويمكن أن نفسر الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة الداخليين والخارجيين ، الى اختلاف ظروف الإقامة عن ظروف الأسرة ، فالطلاب الذين يقيمون بعيدين عن أسرهم قد يفتقرون الى الدعم والتشجيع مقارنة بالطلاب المقيمين داخل أسرهم ، كما أنهم يواجهون صعوبات تتعلق بنظام الإقامة ويميلون الى ايجاد بديل عن والديهم واخوتهم لذا فإنهم يلجؤون الى بناء علاقات وثيقة مع الآخرين والاعتماد عليها في حل المواقف الصعبة ، مما يجعلهم أكثر ميلا للاعتماد على الدعم العاطفي واللجوء الى الدين والتفيس الانفعالي أما اذا فشلوا في تجاوز الموقف الضاغط فإنهم قد يلجؤون الى تأنيب ذواتهم وقد يستخدمون الفكاهة لتشتيت الأفكار .

في حين نجد الطلاب ذوو نمط الإقامة الخارجي - الذين يقيمون مع أسرهم- يتمتعون بقدر عال من الثقة بأنفسهم هذا كونهم يحضون بالتشجيع من قبل أسرهم القريبين منهم حيث بإمكان هؤلاء الطلبة استشارة الأسرة في حالة المواقف الصعبة ، حيث تمثل الأسرة الدعم الملموس بالنسبة لهم ولا يحتاجون تقريبا الى بناء علاقات وثيقة مع الأصدقاء ، وهذا يولد لدى الطلبة الرغبة في حل المشكلة والتركيز عليها مباشرة وكف الأنشطة المنافسة لعلها ، مما يجعلهم يتعاملون مع الموقف الضاغط بفاعلية ويخططون له .

IV- الخلاصة :

في ضوء ما تقدم، فإن الدراسة شملت طلاب سنة أولى تربية بدنية، وهي فئة مهمة كونها تضم نخبة المجتمع، حيث عمدت الطالبة الى الكشف عن متغير مهم من متغيرات الشخصية ألا وهو أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وهو متغير أساسي في الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للطلاب الجديد، فالكشف عن وجود وتحليل العوامل التي تؤثر في استخدام أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى الطالب الجامعي يمكن الأسرة بالدرجة الأولى من مساعدة الطفل على تأكيد ذاته من ناحية والنجاح في علاقاته الشخصية من ناحية أخرى، كما يمكن الأساتذة والمربين بصفة عامة من استخدام

استراتيجيات تربوية ايجابية مع طلابهم الجدد حتى يتمكنوا من بلوغ مستوى من التوافق النفسي الاجتماعي ورفع مستوى التحصيل الدراسي وانجاز وتحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية من جهة أخرى.

ويبقى مصطلح أساليب مواجهة الضغوط النفسية صعب التقييم وذلك لأنه منتشر جدا نظرا للعدد الهائل من المقالات والكتب التي جاءت في حقه ، كما لا ننسى بعض الصعوبات المنهجية التي يواجهها الباحث في حصر كل العوامل النوعية المتعلقة بهذا المصطلح خاصة بالنظر الى علاقة مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالعواقب الصحية والجسمية.

وفي الأخير تبقى نتائج الدراسة الحالية في اطار الحدود المكانية والزمانية والبشرية المشار إليها سابقا، لذا فان الطالبة لجأت الى تقديم مجموعة من الاقتراحات وذلك لاستكمال نتائج هذه الدراسة، ومن بين تلك المقترحات :

- اجراء دراسات مقارنة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الكليات
- البحث في العلاقة بين الصحة الجسمية والنفسية واستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة
- اعداد برنامج ارشادي يتناسب مع البيئة المحلية هدفه التخفيف من مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة .
- التركيز من قبل ادارة الجامعات على تخفيف الضغوط النفسية للطلبة بزيادة الأنشطة الترفيهية.

- ملاحق :

1-مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

(الصيغة المختصرة) ل"شارلز كارفر" ترجمة "أبو بكر مفتاح المنصوري"

تعليمية المقياس :

تمثل العبارات التالية الطريقة التي يتعامل بها الناس عادة مع الأحداث الضاغطة ، والمطلوب هو معرفة الطريقة التي يتعامل بها الناس عادة مع الأحداث الضاغطة ، والمطلوب هو معرفة الطريقة التي تشعر بها أو تتصرف بها عادة عندما يواجهك موقف صعب ، أو مشكلة أو حدث ضاغط ، لذا نأمل منك الاجابة عن هذه الأسئلة وفقا للطريقة التي تتصرف بها عادة ، وليس وفقا لما ينبغي أن يكون أو وفقا لما يفعله الناس الآخرون ، تأكد بأن هذه المعلومات سرية ولن تستخدم الا في الغرض العلمي ، أرجو الاجابة باختيار بديل واحد من بين البدائل المتاحة أمام كل عبارة وذلك بوضع علامة (X) تحت البديل المناسب لاجابتك ، قبل ذلك املأ البيانات الأولية من فضلك .

البيانات الأولية :

الجنس : ذكر أنثى

نمط الإقامة : خلي خارجي

الرقم	العبارة	البدائل		
		لا أفعل ذلك مطلقا	أفعل ذلك نادرا	أفعل ذلك كثيرا
1	أحاول الانشغال عن لأمر بالعمل أو أي نشاط آخر			
2	أركز جهودي من أجل اتخاذ اجراء ما تجاه الموقف الذي أتعرض له			
3	أقول لنفسي بأن ما حدث غير حقيقي			
4	أؤجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة			
5	أسعى للحصول على دعم نفسي من الآخرين			
6	أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر			
7	أحاول القيام باجراء لتحسين الموقف			
8	أرفض تصديق ما حدث			
9	أقول لنفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة			
10	أحاول الحصول على مساعدة من الآخرين			
11	أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى ولو أدى ذلك الى اهمال بعض الأمور الأخرى			
12	أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر ايجابية			
13	أنتقد نفسي			
14	أضع خطة لما ينبغي عمله			
15	أسعى للحصول على طمأنة وفهم شخص آخر			

16	أتخلى عن التعامل مع الموقف
17	أبحث عن جاني ايجابي فيما حدث
18	أضحك من الموقف
19	أقلل التفكير في الأمر بالانشغال بأشياء أخرى مثل مشاهدة التلفزيون ، القراءة ، النوم ، أو التسوق
20	أحاول تقبل الأمر
21	أعبر عن مشاعري السلبية
22	أحاول أن أجد الراحة والعزاء في الدين
23	أحاول الحصول على نصيحة الآخرين فيما ينبغي علي عمله
24	أحاول التعايش مع الأمر
25	أفكر ملياً فيما ينبغي اتخاذه من خطوات
26	ألوم نفسي على ما حدث
27	ألتجأ الى الصلاة والدعاء
28	أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكا

المصدر : أبو بكر مفتاح المنصوري ، 2014

الجدول -2- المقاييس الفرعية والبنود الداخلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لـ"تشارلز كارفر" ترجمة "أبو بكر مفتاح المنصوري"

الرقم	المقياس الفرعي	بنوده	الرقم	المقياس الفرعي	بنوده
1	اللجوء الى الدين	27 ، 22	8	التقبل	24 ، 20
2	التشبيت الذاتي	19 ، 1	9	الفكاهة	28 ، 18
3	استخدام الدعم الملموس	23 ، 10	10	كف الأنشطة المنافسة	11 ، 4
4	الصياغة الايجابية للموقف	17 ، 12	11	تأنيب الذات	26 ، 13
5	الانكار	8 ، 3	12	التعامل الفعال	7 ، 2
6	التخطيط	25 ، 14	13	فك الارتباط السلوكي	16 ، 6
7	استخدام الدعم العاطفي	15 ، 5	14	التفيس الانفعالي	21 ، 9

المصدر : أبو بكر مفتاح المنصوري ، مرجع سابق

- الإحالات والمراجع :

المراجع العربية :

- 1- م.علي عباس اليوسفي (2008) ، دافع الانجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، جامعة الكوفة ، العراق ، ص02
- 2- مريامة حنصالي (2014) ، ادراة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر بسكرة -الجزائر ، 112.
- 3- هيثم محمد النادر ، بشير أحمد العلوان (2014) ، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات لعلوم التربية العدد(1) ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن، ص 19،ص195.
- 4- نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) ، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها ، كلية التربية بجامعة الأزهر ، غزة (فلسطين) ، ص40.
- 5- سعيد عبد الرحمن محمد (2005) ، استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة ، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي ، مركز دراسات والبحوث ، الأردن ، ص130.
- 6- فاضل عباس خليفة (2012) ، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، العدد(09) ، البحرين ، ص15.
- 7- أبو بكر مفتاح المنصوري (2014) ، اعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل المعاشة ، مجلة الساتل ، جامعة مصراته ، ليبيا ، ص88،ص89.

- 8- أحمد بن عبد الله محمد العيافي (2007) ، الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية ، ص15.
- 9- أمال عبد القادر جودة (2004) ، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم الى المؤتمر التربوي المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية ، جامعة الأقصى (فلسطين) ، ص673 ، ص679.
- 10- أم.د أسيل صبار محمد (2017) ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الأستاذ ، جامعة الأنبار (العراق) ، ص50.
- 11- زهاني أسماء (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط ،دراسة ميدانية بالعالية الشمالية بسكرة (الجزائر) ، ص15.
- 12- نزار بن حامد بن دغليوب القائدي (2012) ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية ، ص30.
- 13- عمار عبد الله محمود الفريجات (2016) ، التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن ، ص25.
- 14- علي أحمد زعارير (2009) ، مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لكلية الدراسات التربوية والنفسية العليا ، جامعة عمان (الأردن) ، ص60.
- 15- دعو سميرة (2013) ، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة ،جامعة أكلي محند أولحاج ، البويرة (الجزائر) ، ص48.
- 16- عز الدين غطاس (2012) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر) ، ص60.
- 17- د. ذوقان عبيدات وأخران (2011) ، البحث العلمي ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان (الأردن) ، ص13.

المراجع الأجنبية :

- 18- Humphry and Bowden(2001), psychological stress, journal of health psychology(JHP) .
- 19- Bruce E (2001) ,psychological responses and coping strategies,American medical association,p89.
- 20- Grebot .E. smeeth (2010) , the coping styles and psychological , superior de psychologia , Portugal , p32.
- 21- Dario monzany and other (2015) , the situational version of the Brief Cope, Europe's Journal of psychology-eiop. Psychopen.eu , university of Milano, Milan, Italy, p297.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

- سعاد العاتي، محمد سليم خميس (2019) ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 11 (01) //2019 الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص (81-92)