



إسهام استراتيجيات المواجهة في العلاقة بين الاجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة-
دراسة ميدانية على أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة-

**Contribution of Coping Strategies to the Relationship Between
Psychological Stress and Mental Health Among University Professors:
A Field Study on Professors of the Faculty of Humanities and Social
Sciences.**

1- ط.د/ ربيعة عبدلي^{1*}

PHD/ Abdelli Rabiaa

طالبة دكتوراه PHD student

جامعة محمد بوضياف، المسيلة. الجزائر^{1*}

University Mohammed Boudiaf of M'sila . Algeria

البريد الإلكتروني: E-mail: rabiaa.abdelli@univ-msila.dz

رقم الهاتف: Phone Number : 213657035882

2- أ.د/ نور الدين جعلاّب²

Pr/Nourdine Djaalab

جامعة محمد بوضياف ، المسيلة. الجزائر²

University Mohammed Boudiaf of M'sila. Algeria

البريد الإلكتروني: E-mail: nourdine.djaalab@univ-msila.dz

رقم الهاتف: Phone Number : 213676084468

Received: 18/01/2025 Accepted: 20/03/2025 Published: 15/09/2025

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على إسهام استراتيجيات المواجهة ببعديه (المركزة على الانفعال والمركز على المشكلة) في العلاقة بين الاجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة، ولتحقق من فرضيات الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة للباحثة فتيحة بن زروال (2008)، ومقياس الاجهاد النفسي للباحثة ربيعة عبدلي ونور الدين جعلاّب (2024)، ومقياس الصحة النفسية أعده كامل الزبيدي وثناء مجول الهزاع (1997)، على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، والتي تكونت من أساتذة كلية العلوم الانسانية

والاجتماعية بجامعة المسيلة خلال الموسمين الدراسين 2023/2022 و 2024/2023، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات خلصت الدراسة النتائج التالية:

- تساهم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الاجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة.
- تساهم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة في العلاقة بين الاجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة.

الكلمات المفتاحية:

الاجهاد النفسي، استراتيجيات المواجهة، الصحة النفسية ، الاستاذ الجامعي..

Abstract:

The current study aimed to explore the contribution of coping strategies, specifically emotion-focused and problem-focused strategies, in the relationship between psychological stress and mental health among faculty members of the Faculty of Humanities and Social Sciences at M'sila University. To test the study's hypotheses, a descriptive correlational approach was adopted. The study utilized the Coping Strategies Scale developed by Fatiha Ben Zeroual (2008), the Psychological Stress Scale by Rabia Abdeli and Nour El-Din Jalab (2024), and the Mental Health Scale by Kamal Al-Zubaidi and Sanaa Mujul Al-Hazza (1997). A simple random sampling method was used to select the sample, which consisted of faculty members from the Faculty of Humanities and Social Sciences at M'sila University during the academic years 2022/2023 and 2023/2024. After conducting statistical analyses, the study concluded the following: Emotion-focused coping strategies contribute to the relationship between psychological stress and mental health among faculty members of the Faculty of Humanities and Social Sciences at M'sila University. Problem-focused coping strategies contribute to the relationship between psychological stress and mental health among faculty members of the Faculty of Humanities and Social Sciences at M'sila University.

Keywords: Psychological stress, coping strategies, mental health, university faculty.

1-مقدمة:

في ظل ما يعرفه العالم من تغيرات التي تشهدها المجتمعات الحديثة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتي لها اثار عديدة على حياة الافراد والتي، أصبح الإجهاد النفسي واحداً من أبرز المشكلات التي تواجه الأفراد في حياتهم اليومية، خاصة في بيئات العمل التي تتسم بالضغوط المرتفعة والمتطلبات المتزايدة. ويتضح هذا التحدي بصورة جلية في المجال الأكاديمي، حيث يواجه الأستاذ الجامعي العديد من الضغوط المرتبطة بالتدريس، البحث العلمي، الإشراف الأكاديمي، والمسؤوليات الإدارية. هذه الضغوط المستمرة تجعله أكثر عرضة للإجهاد النفسي، مما يؤثر سلباً على صحته النفسية وقدرته على أداء مهامه بكفاءة.

فالتدريس وحده حسب الدراسة التي أجراها كل من Fontana و Abouserie (1993) يعد مهنة مجهدة جدا فقد وجد بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس واحد يدرك الإجهاد في مهنة التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها كما أثبتت دراسة محمد الدسوقي الشافعي (1998) أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد على الأقل يعاني إجهادا حادا، وأن بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني إجهادا حادا حيث ويذكر موفق الكبيسي (2003) أن من نتائج الإجهاد خلق حالة من عدم التوازن بين الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة، وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى، وأشار السعادات (2005) بأن علماء النفس أقروا أن الجهد العصبي الذي يصرفه الأستاذ في مهنة التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر يشغل بإحدى الوظائف الادارية الاخرى. (خويلدي، 2015، ص6).

ويمكن أن نستنتج من هذه الدراسات التجريبية وغيرها حول الأستاذ هو أن دور الأستاذ ليس فقط تعددياً من حيث الأهداف والغايات المتعددة، ولكنه أيضاً مجزأ من حيث سلوكيات المهمة، حيث أن تعدد المهام والأدوار التي يقوم أعضاء هيئة التدريس من شأنها أن تكون أحد أهم الأسباب في الإجهاد النفسي، كما أن وجود فئات متعددة من الطلبة تتطلب الاهتمام تنتج عنه مجموعة متعددة الأوجه من الضغوط التي تؤثر على الصحة النفسية للأستاذ الجامعي نتيجة الدور الأكاديمي المتعدد الأوجه (تدريس، مرافقة، بحث علمي، إدارة).

وتعد الصحة النفسية من أهم مميزات الشخصية السوية حيث أنها لا تُعد مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من التوازن النفسي والاجتماعي تمكن الفرد من التعامل مع متطلبات الحياة اليومية، بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، واتخاذ قرارات سليمة في مواجهة المشكلات. وبالتالي، فإن الإجهاد النفسي المزمن يمكن أن يؤثر بشكل كبير على هذا التوازن، مسبباً آثاراً نفسية وجسدية واجتماعية تتطلب استراتيجيات فعالة للتعامل معها. من بين الوسائل التي يعتمد عليها الأفراد للتعامل مع الإجهاد النفسي، تبرز استراتيجيات المواجهة كأداة رئيسية للتعامل مع المشكلات أو التخفيف من حدة الانفعالات المرتبطة بها. وقد صنف الباحثون هذه الاستراتيجيات إلى نوعين رئيسيين: استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة. يتمثل النوع الأول في الجهود المبذولة للسيطرة على المشاعر السلبية الناتجة عن الموقف الضاغط، مثل القلق أو الغضب أو الإحباط. أما النوع الثاني، فيركز على محاولة تغيير الموقف المسبب للإجهاد من خلال البحث عن حلول فعالة أو استراتيجيات للتكيف مع الوضع. في هذا السياق، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة، ودور استراتيجيات المواجهة ببعديها (المركزة على الانفعال والمركزة على المشكلة) في تعديل هذه العلاقة. وتأتي هذه الدراسة في وقت تزداد فيه الحاجة لفهم أعمق لكيفية تأثير هذه الاستراتيجيات على الصحة النفسية، خاصة في بيئة عمل يتسم أفرادها بمستوى عالٍ من المسؤولية والضغط، فموضوع مواجهة الإجهاد النفسي لدى فئات مهنية على غرار الأساتذة الجامعيين، يتأسس على اعتبار أن الإجهاد النفسي نتيجة مترتبة على مسعى الأفراد المستمر من أجل التكيف مع البيئة وتحقيق التوافق الشخصي والصحة النفسية، والوقوف على العوامل المتصلة بالتوافق واساليب الاشخاص في تحقيقه أو الفشل فيه (الإجهاد النفسي والمواجهة)، حيث أن المقاربة النفسية تعتبر الإجهاد كظاهرة نفسية -فيزيولوجية تنشأ عن إدراك الفرد للتوازن بين المتطلبات البيئية وقدرات الاستجابة وهو ما عبر عنه Lazarus (1984) من خلال مفهوم المعاملة وهو النموذج المحتذى به في هذا العمل.

ويمكن القول أن الصحة النفسية تمثل دوراً أساسية فهي تعد مكوناً أساسياً لأداء الفرد وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة المهنية، بينما يشكل الإجهاد النفسي جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد العاملين في البيئة الأكاديمية، وخاصة الأساتذة في الجامعات، نتيجة لتزايد متطلبات الحياة والضغط المهنية، وفي هذا السياق يلجأ الأفراد إلى استراتيجيات

المواجهة المختلفة التي يستخدمونها للتعامل مع هذه المواقف المجاهدة بين تلك التي تركز على معالجة الانفعالات وتلك التي تركز على حل المشكلات، وهذا ما حولت العديد من الدراسات تفسيرها على غرار دراسات كل من :

(Lazarus & Folkman 1984) والتي تناولت مفهوم الإجهاد النفسي والتكيف معه من خلال استراتيجيات المواجهة، موضحة في ذلك أن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قد تؤدي بدورها إلى زيادة الإجهاد، بينما يمكن لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة أن تقلل من تأثيراته على الافراد.

كم أكدت دراسة (Carver et al. 1989) بأن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تؤدي إلى تحسين التكيف مع الإجهاد النفسي وبالتالي تحسين الصحة النفسية. أم دراسة (Cohen & Wills 1985) فقد أظهرت أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يلعب دورًا هامًا في تقليل الإجهاد النفسي وتحسين الصحة النفسية.

وقد سعى البحث الحالي إلى تقديم تفسير لطبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المختلفة والصحة النفسية للأساتذة في ظل ظروف الإجهاد النفسي. ومن أجل الإلمام بطبيعة الموضوع من جوانبه المتعددة وعلى ضوء ما تقدم يمكن أن تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل تسهم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة؟
 - هل تسهم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة؟
- 2- فرضيات الدراسة:

- تسهم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة .
 - تسهم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة.
- 3- أهداف البحث:

- تهدف الدراسة الحالية إلى تحليل العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة.
- كم تهدف إلى استكشاف دور استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والمركزة على المشكلة في تخفيف أو تعزيز آثار الإجهاد النفسي على الصحة النفسية.
- معرفة ومقارنة تأثيرات استخدام استراتيجيات المواجهة المختلفة على الصحة النفسية.

4- أهمية البحث:

- يشكل البحث الحالي خطوة نحو فهم التأثيرات النفسية الناتجة عن الإجهاد النفسي التي يواجهها الأستاذ الجامعي، خاصة في بيئة العمل الأكاديمي. كما يسعى لتقديم استراتيجيات عملية يمكن تبنيها لتحسين الصحة النفسية للأستاذ الجامعي من خلال تطوير أساليب فعالة لمواجهة الإجهاد النفسي في بيئة العمل. من خلال هذه الدراسة، حيث قد تتيح هذه للدراسة فهم أعمق لتأثير استراتيجيات المواجهة على الصحة النفسية للأستاذ الجامعي.

5- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

1- الإجهاد النفسي:

- تعريف (1950) SELYE: بأن الإجهاد النفسي هو استجابة عضوية غير محددة لأي شيء يستثيره، فمثيرات مثل البرد والحرارة والعقاقير والهرمونات والحزن والفرح كلها تسبب ردود فعل كيميائية في جسم الفرد.
- ويعرفه شاكر قنديل: بأنه حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، وحينها يقع في موقع صراع حاد.
- أما RICKEN فعرفه: على أنه نظام استجابة لحالات ضاغطة تتكون من نظام تفاعلات فيزيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة.
- إجرائيا: هو شعور الفرد بالشدة والتوتر والضيق الناتج عن العبء الكمي لحجم المهام والأدوار المسندة إليه، وهو حالة من عدم التوازن الداخلي نتيجة الاستجابة لمثيرات ضاغطة التي تستهدف الأستاذ الجامعي، وتختلف شدة الإجهاد النفسي حسب إدراك الفرد للموقف المجهد الذي يصادفه، وتتنوع إلى أعراض نفسية وأعراض

سلوكية وأخرى من بيئة العمل، ويُعبر عنه من خلال استجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس الإجهاد النفسي المعد من طرف الطالبة الباحثة.

2- استراتيجيات المواجهة: هي مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية المستعملة في إدارة متطلبات داخلية/خارجية، والتي يقيّمها الفرد على أنها مستهلكة ومتجاوزة لموارده (ناصرى وبو علي، 2019)

➤ وهي الاساليب التي يستخدمها أفراد العينة عند التعرض للمواقف المجهددة ومحاولة التكيف معها، وسيتم قياسها وتقييمها من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة بن زروال فتيحة (2008) وهو موزع على البعدين التاليين:

➤ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة: في المواجهة المتمركزة حول المشكلة، يسعى الفرد للحصول على معلومات حول ما ينبغي القيام به، وحشد الجهود من أجل تغيير واقع العلاقات البيئية المضطربة للفرد، ويتم قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد.

➤ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وتهدف إلى تنظيم الانفعالات المرتبطة بالموقف الضاغط، على سبيل المثال، تجنب التهديد، أو إعادة تقييمه، دون أي تغيير لواقع الموقف الضاغط قياسه وتقييمه من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد.

3- الصحة النفسية:

➤ تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO): "هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد".

➤ يعرفها Friedman (1997): بأنها قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي، من دون الخوض في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية، ويمكن أن تتأثر بالعوامل الداخلية (الفرد ذاته) وبالعوامل الخارجية (خارجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي أو مرض عضوي).

➤ التعريف الاجرائي للصحة النفسية: في الدراسة الحالية تعتبر حالة نسبية يكون فيها الأستاذ الجامعي في حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي، وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية المعد من طرف كمال الزبيدي وسناء مجول الهزاع (1997).

6- الدراسات السابقة:

➤ دراسة الزبيدي (2000): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا المهني والصحة النفسية لدى أساتذة الجامعات. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأساتذة يعانون من ضغوط نفسية، وخاصة الذكور، وأن هناك انخفاضاً في الرضا المهني مقارنة بالمستوى الفرضي، لكنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

➤ دراسة بن زروال فتيحة (2008): هدفت هذه دراسة إلى التعرف على العلاقة بين أنماط الشخصية (أ، ب، ج) والإجهاد، وأعراضه، ومصادره، واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة من العاملين في الحماية المدنية والبريد. أظهرت الدراسة أن نمط الشخصية أ وج مرتبطان بزيادة الإجهاد، بينما نمط الشخصية ب يرتبط بانخفاض الإجهاد.

➤ دراسة مزباني فتيحة (2013): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير مصادر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة النفسية والجسمية لدى المديرين. أظهرت الدراسة أن الضغط المهني والمميزات النفسية لهما تأثير على صحة المديرين النفسية والجسدية.

➤ دراسة سليمان خويلدي (2015): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاسات الإجهاد النفسي على دافعية الإنجاز لدى الأساتذة الجامعيين في جامعة قاصدي مرباح ورقلة. توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الإجهاد النفسي والدافعية إلى الإنجاز، لكنها اكتشفت وجود فروق في الدافعية بين الأساتذة بناءً على الجنس والحالة العائلية.

➤ دراسة حسية برزوان (2017):تناولت مستوى الضغط المهني والصحة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين. أظهرت الدراسة أن الأساتذة يعانون من ضغط مهني

متوسط، لكنهم لا يعانون من مشاكل كبيرة في الصحة النفسية، ولا توجد فروق بين الجنسين في هذا السياق.

➤ دراسة كريمو بوغازي (2018): هدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإجهاد المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين في مستشفى حكيم ابن زهير. أظهرت الدراسة وجود علاقة موجبة بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والإجهاد المهني، بينما كانت العلاقة سلبية مع استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة..

➤ دراسة عبد الحميد عقاقبة (2019): هدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية في التعامل مع الإجهاد لدى بعض الفئات المهنية. أظهرت الدراسة وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية، وأكدت على أهمية المواجهة المعرفية والانفعالية في تقليل الإجهاد...

➤ دراسة أحمد مدوري (2022) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تحقيق الصحة النفسية والجسمية لدى الافراد. توصلت إلى أن استخدام استراتيجيات غير مناسبة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية وجسدية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

➤ تحليل الإجهاد النفسي: أغلب الدراسات تناولت آثار الضغوط النفسية في مختلف القطاعات (تعليمية، صحية، إدارية) بينما الدراسة الحالية تناولت الاجتهاد النفسي مما يمكن أن يساعد في تحسين بيئة العمل والرفاهية النفسية للموظفين.

➤ استراتيجيات المواجهة: أظهرت العديد من الدراسات أهمية استراتيجيات المواجهة المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية والإجهاد المهني، مما يستدعي الاهتمام بتدريب الأفراد على هذه الاستراتيجيات لتحسين أدائهم النفسي والجسمي.

➤ الربط بين الصحة النفسية والجسدية: معظم الدراسات أكدت أن الضغوط النفسية تؤثر على الصحة النفسية والجسدية، مما يشير إلى ضرورة إدارة الضغوط بشكل صحيح لتحسين الأداء العام للفرد.

موضع الدراسة الحالية من هذه الدراسات:

- الدراسة الحالية تتفق مع العديد من الدراسات السابقة من حيث التركيز على العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، وخاصة في المجال الأكاديمي (دراسة الزبيدي، دراسة سليمان خويلدي)، كم تقدم الدراسة الحالية إضافات جديدة من خلال تناول أثر استراتيجيات المواجهة على الاجتهاد النفسي والصحة النفسية، مما يوسع الفهم حول كيفية تأثير استراتيجيات المواجهة في سياقات مختلفة.
- كما أن العديد من الدراسات السابقة أظهرت العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية، لكن الدراسة الحالية تتعامل مع هذه العلاقة بشكل أكثر تفصيلاً من خلال فحص تأثير هذه العوامل مع المواجهة المعرفية والانفعالية.

7- منهج وإجراءات الدراسة:

1- منهج الدراسة:

انطلاقاً من تمحور البحث حول طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي، حيث يعد هذا المنهج الأكثر شيوعاً وانتشاراً واستخداماً في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه للظاهرة موضوع البحث، ويعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى وصولاً إلى تعميمها. (داودي، بوفاتح، 2007، ص81)

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة العينة العشوائية للتناسب مع طبيعة ومنهج البحث والجدول التالي يوضح خصائص عينة البحث والبيانات المتعلقة بخصائصها الديموغرافية.

الخصائص الديموغرافية لعينة البحث: الجدول رقم (01) يوضح ذلك

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	106	65
	أنثى	57	35
	المجموع	163	100

36.8	60	40-30	الفئة العمرية
45.4	74	50-40	
13.5	22	60-50	
4.3	7	أكبر من 60	
100	163	المجموع	
18.4	30	أعزب	الحالة العائلية
77.3	126	متزوج	
3.1	5	مطلق	
1.2	2	أرمل	
100	163	المجموع	
9.8	16	أقل من 5 سنوات	الخبرة المهنية
23.3	38	10-5	
41.7	68	15-10	
67	11	20-15	
18.4	30	أكثر من 20 سنة خبرة	
100	163	المجموع	

2- أدوات الدراسة:

مقياس استراتيجيات المواجهة، من اعداد الباحثة: بن زروال فتيحة (2008)، والذي تم تطبيقه على فئات مهنية في البيئة المحلية، ويتكون من (36) فقرة و(3) بدائل للإجابة وأن مفتاح التصحيح للمقياس هي من (1- 3) للفقرات وأن أعلى درجة هي (108) وأدنى درجة كلية محتملة هي (36)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (72) درجة.

كم تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده كامل الزبيدي و سناء مجول الهزاع، (1997) والذي تم تطبيقه في دراسات عديدة في البيئة الجزائرية، ويتكون من (24) فقرة و(3) بدائل للإجابة وأن مفتاح التصحيح للمقياس هي من (1- 3) للفقرات الايجابية ومن (3-1) للفقرات السلبية وأن أعلى درجة هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة، ، كم تم استخدام مقياس الاجتهاد النفسي من إعداد ربيعة عبدلي (2024) ويتكون المقياس من(35) بند و(5) بدائل للإجابة، أما مفتاح التصحيح للمقياس

هي من (1- 5) للفقرات الايجابية ومن (1-5) للفقرات السلبية وأن أعلى درجة هي (175) وأدنى درجة كلية محتملة هي (35)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (105) درجة. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على مجموعة من أساتذة الجامعة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية لجامعة المسيلة خلال الموسم الدراسي 2023/2022 شملت الدراسة حساب الصدق والثبات للمقاييس: الإجهاد النفسي، استراتيجيات المواجهة، والصحة النفسية. وفيما يلي عرض للنتائج المتعلقة بالخصائص السيكومترية لكل مقياس على حدة.

1.مقياس الإجهاد النفسي:

- الصدق: تم حساب صدق الاتساق الداخلي فقد تم حساب صدق المقياس باستخدام معاملات الارتباط بين البنود والدرجات الكلية للأبعاد المختلفة. أظهرت النتائج أن جميع الارتباطات دالة إحصائياً عند مستويات دلالة 0.01 و 0.05، مما يؤكد صدق وصحة المقياس.

- الثبات: تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من الأبعاد، حيث أظهرت النتائج قيماً مقبولة، تتراوح بين 0.780 و 0.921، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

2.مقياس استراتيجيات المواجهة:

- الصدق: تم حساب صدق الاتساق الداخلي حيث أظهرت نتائج معاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجات الكلية للأبعاد المختلفة (المركزة على الانفعال والمركزة على المشكل) دلالة إحصائية عند مستويات 0.01 و 0.05، مما يدل على صدق المقياس.

- الثبات: أظهرت القيم المحسوبة لمعامل ألفا كرونباخ (0.720) للبعد المركّز على الانفعال و0.828 للبعد المركّز على المشكل) ثباتاً جيداً للمقياس.

3.مقياس الصحة النفسية:

- الصدق تم حساب صدق الاتساق الداخلي فقد أظهرت نتائج الارتباط بين بنود المقياس والدرجات الكلية دلالة إحصائية عند مستويات 0.01 و 0.05، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق داخلي قوي.

- الثبات: تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وأظهرت النتائج قيمة 0.667، مما يدل على ثبات معقول للمقياس.
- مما سبق يمكن القول أن جميع المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية (الإجهاد النفسي، استراتيجيات المواجهة، والصحة النفسية) تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات، مما يجعلها صالحة للاستخدام في هذه الدراسة.
- مجتمع وعينة الدراسة:
- مجتمعة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة الجامعة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة بمختلف تخصصاتها وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية.
- حدود الدراسة:
- الحدود الزمنية:
- امتدت الحدود الزمنية لهذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2023/2022 و2024/2023.
- الحدود المكانية والبشرية:
- امتد البحث في الحيز الجغرافي المتمثل في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة أما فيما يخص المكون البشري فقد اقتصر على أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة خلال الموسمين الدراسين 2023/2022 و2024/2023.
- المنهج والأساليب الإحصائية المستخدمة:
- اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وهذا بهدف فحص العلاقة بين المتغيرات المدروسة، وقد تم لهذا الغرض تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، من خلال الأساليب الإحصائية المتمثلة في: معامل الارتباط المتعدد لبيرسون.
- 3- نتائج الدراسة:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى بأنه تساهم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة.

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط الجزئي لمعرفة مقدار العلاقة بين الاجهاد النفسي والصحة النفسية بعد استبعاد أثر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح نتائج الارتباط الجزئي بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية بعد استبعاد أثر استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

المتغير المستبعد	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بعد استبعاد الأثر	قيمة مستوى الدلالة
استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال	الاجهاد النفسي	-0.40	0.01	-0.35	0.01
	الصحة النفسية				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب (-0.40)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وبعد ضبط متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قدر معامل الارتباط ب (-0.35)، وهي قيمة دالة إحصائيا أيضا عند مستوى دلالة 0.01، ومع ذلك فقد كانت شدة الارتباط بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية متوسطة، وبعد استبعاد أثر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أصبحت شدة العلاقة بين المتغيرين ضعيفة، وهذا يعني مساهمة استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية، والفرضية الاولى تحققت.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية بأنه تساهم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل في العلاقة بين الاجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة. ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط الجزئي لمعرفة مقدار العلاقة بين الاجهاد النفسي والصحة النفسية بعد استبعاد أثر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح نتائج الارتباط الجزئي بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية بعد

المتغير المستبعد	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط بعد استبعاد الأثر	مستوى الدلالة
استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل	الإجهاد النفسي	-0.40	0.01	-0.43	0.01
	الصحة النفسية				

استبعاد أثر استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب (-0.40)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وبعد ضبط متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قدر معامل الارتباط ب (-0.43)، وهي قيمة دالة إحصائيا أيضا عند مستوى دلالة 0.01، والملاحظ أن قيمة الارتباط بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لم تتغير من حيث الدلالة الإحصائية ولا من حيث الشدة، وهذا يعني مساهمة استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية، والفرضية الثانية تحققت.

1- مناقشة النتائج العامة للفرضية التي تنص على أنه: تساهم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة.

وقد أيدت نتائج التحليل الإحصائي المتوصل إليها صحة هذه الفرضية، بمعنى أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب (-0.40)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وبعد ضبط متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قدر معامل الارتباط ب (-0.35)، وهي قيمة دالة إحصائيا أيضا عند مستوى دلالة 0.01، ومع ذلك فقد كانت شدة الارتباط بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية متوسطة، وبعد استبعاد أثر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أصبحت شدة العلاقة بين المتغيرين ضعيفة، وهذا يعني مساهمة استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية، والجدول رقم (02) يوضح ذلك.

حيث تشير هذه النتيجة إلى أن استراتيجيات المواجهة الانفعالية قد تزيد من تأثير الإجهاد النفسي على الصحة النفسية وبالاعتماد على الاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعالية يمكن أن يؤدي إلى عدم معالجة الجوانب الحقيقية للإجهاد النفسي، مما يزيد من الضغط النفسي ويؤثر سلباً على الصحة النفسية، وقد يشعر الأساتذة بالإحباط نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع التقنيات الجديدة، مما يدفعهم إلى استخدام استراتيجيات مواجهة انفعالية محاولاً تجنب هذه المشكلة ليخفف شعوره بالإجهاد النفسي لكن هذه الاستراتيجية قد تؤدي إلى تأثيرات سلبية مؤثرة على صحتهم النفسية.

مساهمة الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة في التنبؤ بالصحة النفسية: تشير النتيجة إلى أن استخدام استراتيجيات مواجهة مركزة على حل المشكلات يمكن أن يحسن الصحة النفسية، حتى في وجود مستويات عالية من الإجهاد النفسي، هذه الاستراتيجيات، كما ذكرت النظرية، تعتبر فعالة في التعامل مع مصادر الإجهاد النفسي بشكل مباشر، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية. حيث قد يكون الأساتذة الذين يتمكنون من حل المشكلات التقنية أو البيداغوجية أكثر قدرة على الحفاظ على صحة نفسية جيدة.

حيث أشارت الدراسات السابقة إلى أن استراتيجيات المواجهة، وخاصة تلك التي تركز على الانفعالات، يمكن أن تخفف من تأثير الإجهاد النفسي على الصحة النفسية. فقد أظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يستخدمون استراتيجيات المواجهة الانفعالية بشكل فعال يعانون من أعراض أقل شدة من الإجهاد النفسي مقارنةً بالأشخاص الذين لا يستخدمون هذه الاستراتيجيات (كارتر وآخرون، 2020). كما أظهرت دراسة أخرى أن الاستراتيجيات المعتمدة على الانفعال يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص في الحالات التي يصعب فيها تغيير مصادر الضغط النفسي (ليونارد وآخرون،).

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على أنه: تساهم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة:

حيث تشير هذه النتيجة إلى أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب (-0.40)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وبعد ضبط متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قدر معامل الارتباط ب (-0.43)، وهي قيمة دالة إحصائياً أيضاً عند مستوى دلالة 0.01، والملاحظ أن قيمة الارتباط بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لم تتغير من حيث

الدلالة الإحصائية ولا من حيث الشدة، وهذا يعني مساهمة استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية، والجدول رقم (02) يوضح ذلك. تشير النتائج المتحصل عليها إلى أن استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة يمكن أن يقلل من تأثير الإجهاد النفسي على الصحة النفسية حيث أن معالجة الإجهاد النفسي عن طريق مواجهة المشكلات بشكل مباشر يمكن أن يقلل من تأثيره السلبي على الصحة النفسية، فالأساتذة الذين يعتمدون على هذه الاستراتيجيات قد يكونون أكثر قدرة على التأقلم مع التحديات الرقمية والحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية وتكون لديهم قدة أكبر مع التكيف مع المواقف المجهدة.

إن الدراسات السابقة تدعم فكرة أن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة لها دور في تقليل تأثير الإجهاد النفسي على الصحة النفسية. حيث أشارت، دراسة قام بها ديفيس وآخرون (2017) أظهرت أن الأشخاص الذين يستخدمون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة يكونون أكثر قدرة على إدارة الضغط النفسي وتحقيق تحسينات ملحوظة في صحتهم النفسية. ومع ذلك، تشير دراسات أخرى إلى أن تأثير هذه الاستراتيجيات قد يكون محدودًا في بعض السياقات فقد لا تكون مصادر الإجهاد قابلة للحل الفوري أو السريع (ماركوس وآخرون، 2019) تفسير مساهمة استراتيجيات المواجهة، سواء كانت مركزة على الانفعال على المشكلة، في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة:

إن العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية يكمن في أن الإجهاد النفسي يُعد أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على الصحة النفسية، ويتمثل هذا في واقع الأستاذ الجامعي في ما تتطلبه مهنة التدريس في الجامعة، وخاصة في الكليات التي تتعامل مع تخصصات معقدة مثل العلوم الإنسانية والاجتماعية، جهدًا فكريًا وعاطفيًا كبيرًا، مما يزيد من مستوى الإجهاد النفسي وهذا من الممكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشكلات النفسية مثل القلق، الاكتئاب، والتوتر، وهنا يؤدي دور استراتيجيات المواجهة التي تلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية. هذه الاستراتيجيات تختلف في كيفية تأثيرها، حيث تعمل بعضها على التخفيف من الآثار السلبية للإجهاد النفسي، بينما قد تؤدي استراتيجيات أخرى إلى تفاقم هذه الآثار.

فاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال: تعتبر طريقة تهدف إلى التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن الإجهاد النفسي. بدلاً من معالجة المشكلة نفسها، تركز هذه الاستراتيجيات على التعامل مع العواطف المرتبطة بالإجهاد النفسي، حيث تشير الدراسات إلى أن استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال يمكن أن يؤدي إلى تفاقم تأثير الإجهاد النفسي على الصحة النفسية. ذلك لأن هذه الاستراتيجيات لا تركز على حل المشكلة الأساسية التي تسبب الإجهاد النفسي، بل تركز فقط على التحكم في المشاعر السلبية. ونتيجة لذلك، يبقى المصدر الرئيسي للإجهاد النفسي قائماً، مما يزيد من الآثار السلبية على الصحة النفسية.

حيث وجدت دراسة (Parker et al., 1993) أن الأفراد الذين يعتمدون على استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال، مثل الهروب أو الانعزال، يعانون من مستويات أعلى من القلق والاكتئاب، لأنهم لا يتعاملون مع جذور المشكلة. هذا يؤدي إلى استمرار الإجهاد النفسي وتدهور الصحة النفسية. في حالة الأستاذ يمكن أن يؤدي استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال إلى زيادة مستويات القلق والتوتر بسبب ضغوط العمل الأكاديمي. بدلاً من حل المشكلات التي تسبب الإجهاد النفسي، قد يلجأ الأساتذة إلى أساليب تركز على تخفيف المشاعر، مثل الهروب من المهام أو تأجيلها، مما يؤدي إلى تفاقم الأعباء وتدهور الصحة النفسية لديهم.

أم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة: فتركز على معالجة مصدر الإجهاد النفسي نفسه من خلال البحث عن حلول فعالة. يمكن أن تتضمن هذه الاستراتيجيات تحديد المشكلة بوضوح، البحث عن بدائل للحل، أو طلب المساعدة من الآخرين، وهذا ما تشير إليه الدراسات إلى أن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تقلل من الآثار السلبية للإجهاد النفسي على الصحة النفسية، لأنها تساهم في التعامل مع التحديات بشكل مباشر وفعال. فالأفراد الذين يستخدمون هذه الاستراتيجيات ينجحون في تقليل مستويات الإجهاد النفسي، مما يؤدي إلى تحسين حالتهم النفسية على المدى الطويل، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Carver et al., 1989) حيث أوضحت أن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تساعد الأفراد بشكل أفضل على التكيف مع الإجهاد والضغط النفسية وتحسين حالتهم النفسية، وذلك عن طريق تقليل تأثير الإجهاد النفسي المباشر، فعندما يركز الأفراد على حل المشكلات، فإنهم يشعرون بمزيد من السيطرة على حياتهم، مما يعزز صحتهم النفسية ويجعلهم في حلة أكثر استقراراً.

فالأستاذ بطبيعة عملهم يواجهون تحديات مهنية وأكاديمية كبيرة، فعند استخدامهم استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلات، مثل تنظيم الوقت بشكل أفضل أو البحث عن دعم

من الزملاء أو الإدارة، يمكن أن يقلل من مستويات الإجهاد النفسي ويحسن الصحة النفسية. هذه الاستراتيجيات توفر لهم وسيلة مباشرة للتعامل مع الاجتهاد الأكاديمية والمهنية، مما يساعدهم في الحفاظ على توازن نفسي أفضل.

خلاصة

من كل ما سبق يمكن القول بأن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تلعب دورًا وسيطًا بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية عن طريق تضخيم الآثار السلبية للإجهاد النفسي. حيث أن الأساتذة الذين يعتمدون بشكل كبير على هذه الاستراتيجيات قد لا يكونون قادرين على التعامل بفعالية مع متطلبات عملهم، مما يؤدي إلى تزايد مستويات الإجهاد النفسي وتدهور في الصحة النفسية. بعبارة أخرى، تعمل هذه الاستراتيجيات كعامل يزيد من أثر الإجهاد النفسي على الصحة النفسية.

أم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة فهي تساهم في تقليل الآثار السلبية للإجهاد النفسي على الصحة النفسية. عن طريق حل المشكلات التي تسبب الإجهاد النفسي والضغط النفسي، ويمكن للأساتذة تقليل مستويات التوتر وتحسين حالتهم النفسية عن طريق هذه الاستراتيجيات حيث أنها تعمل كعوامل تقليل للتأثيرات السلبية للإجهاد النفسي، وتعزز من قدرة الفرد على التكيف مع التحديات اليومية.

ومنه يمكن القول إن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تلعبان دورًا مهمًا في العلاقة بين الإجهاد النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة، فاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تساهم في تضخيم الآثار السلبية للإجهاد النفسي على الصحة النفسية لم لها من طرق التجنب، بينما استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تساهم في تقليل هذه الآثار وتعزز الصحة النفسية من خلال تقديم طرق فعالة لحل المشكلات وتحسين التكيف مع التحديات التي يقع فيها الأستاذ الجامعي في بيئة عمل تفرض عليه الكثير من التحديات.

المقترحات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن إبداء المقترحات التالية، ولفت الانتباه الى الآفاق البحثية الجديرة بالاهتمام والتي يمكن أن تثري البحث العلمي في نقاط لم يتم تناولها في دراسة الحالية:

- دراسة تأثير استراتيجيات المواجهة الأخرى: يقترح إجراء دراسات إضافية حول تأثير استراتيجيات مواجهة أخرى، مثل الاستراتيجيات المعرفية أو السلوكية، على الصحة النفسية للأساتذة.
- البحث في دور العوامل الشخصية: دراسة تأثير العوامل الشخصية مثل العمر، الجنس، والخبرة الأكاديمية على العلاقة بين الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية.
- تحليل أثر البيئات الأكاديمية المختلفة: يمكن القيام بدراسات مقارنة بين جامعات مختلفة أو بين كليات في تخصصات أخرى لمعرفة ما إذا كانت هذه العلاقات تختلف بناءً على البيئة الأكاديمية أو التخصص.

قائمة المراجع:

- خويلدي، سليمان. (2015). الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- عقاقبة، عبد الحميد. (2019). استراتيجيات مواجهة الإجهاد وعلاقتها بكفاءة الذات دراسة ميدانية على عينة من الفئات المهنية بولاية باتنة وبسكرة، رسالة دكتوراه جامعة الحاج لخضر باتنة.
- الهاشي لوكيا، وبن زروال، فتيحة. (2006). الإجهاد. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر.
- الزبيدي، كامل علوان والهزاع، سناء مجول. (1997). بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (22).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Haan, N. (1993). The assessment of coping, defense and stress. In Goldberger & Breznitz (Eds.), Handbook of stress (pp. 258-273). New York: Free Press.