

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية  
المجلة التربوية  
\*\*\*

أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى  
طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل

إعداد

د. أحمد صالح سليمان الحواس

ماجستير علم النفس (إرشاد نفسي)

الكلية التقنية بحائل

١٤٣٧ هـ

المجلة التربوية - العدد الخامس والأربعون - يوليو ٢٠١٦ م

## مقدمة :

رغم التطور الذي يشهده المجتمع في الميدان التكنولوجي ، والتحضر في سبل التواصل بين الشعوب ، والتقدم في طرق التعليم المختلفة وشتى المجالات ، إلا أن الاضطرابات النفسية تعتبر من التحديات الكبرى التي واجهتها الإنسانية عبر العصور وما ازلت تواجهها في وقتنا الراهن ، وهذا جراء الصعوبات و المشكلات و المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم ، وهذا ما من شأنه أن يولد لديهم ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق و التشاؤم و الإحباطات ، إذ تعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر التي تهدد الأفراد وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها ، وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها .

ويتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة وموثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع ، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ، ويعود ذلك الى تعقيد أساليب الحياة ، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل ، وطبيعة الحياة الاجتماعية ، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعوائق كثيرة . فلاشك إننا بصفة عام نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة ، وتتسارع فيه التغييرات التكنولوجية والثقافية والقيمية ، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد ( حسين والزيود ، ١٩٩٩ ، ١٥٨ ) فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة، العمل ، الأسرة ، التعاملات مع الناس ، والمشكلات التي لا يجد لها حلولا مناسبة ، وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة الجامعات كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة .

وتعتبر المرحلة التعليمية الثانوية مرحلة مهمة وفارقة في حياة الطلبة ، فمن خلالها يحدد الطالب مسار حياته التي ستبدأ بعدها ، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين وحتى

الالتحاق بجامعة معينة ، إضافة إلى توجيهه نحو امتهان مهنة معينة ، فهي تؤثر على اتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسيا ومهنيا .

ويواجه الطلاب في مرحلة دراستهم الجامعية ضغوطاً نفسية مختلفة ، نتيجة للعديد من المتطلبات ، والأعباء الملقاة على عاتقهم ، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل ، والامتحانات ، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم ، والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف ( جودة ، ٢٠٠٤ ، ٦٦٩ ) .

واهتم الباحثون بدراسة مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة ، وردود الفعل تجاهها (Amponsah ,2010 ; Hamaideh ,2011; Gadzella& Carvalho ,2006)، أي أن الدراسة الجامعية تتطلب عوامل نفسية ، وبيئية ، واجتماعية مريحة ، ومناخاً مناسباً يقوم على التشجيع والتقبل وتوفير الظروف المواتية الخالية من التوتر والضغوط ، ليتمكن الطلبة من التعامل مع المواد الدراسية بكفاءة وبقدرات عقلية ، ومعرفية عالية ، لخلق الكوادر البشرية المدربة القادرة على العمل في كافة المجالات والاختصاصات المختلفة .

كما تؤكد كونستانس Constance أيضاً على أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والإحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية ، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية ، وتحمل المسؤولية ، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني ( Constance ، 2004:515 ) .

وتوصلت دراسة ( حسين ، ٢٠٠٠ ) إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص ، كما إنها تؤدي إلى الاضطرابات الاجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي ( حسين ، ٢٠٠٠ ، ٤ ) . كما توصلت دراسة ( الربيعي ، ٢٠٠١ ) و ( طاهر ، ٢٠٠٤ ) و ( الربيعي ، ٢٠٠٩ ) إلى أن طلبة الجامعة لديهم معاناة شديدة من الضغوط

النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية ، والتي لها انعكاساتها السلبية على حياتهم ومستقبلهم .

وأشارت هذه الدراسات في نتائجها مجتمعة على أن طلبة الجامعة يواجهون ضغوطاً شديدة ، الأمر الذي يستدعي الرعاية الخاصة والاستثنائية بهؤلاء الطلبة لأنهم الصفوة المختارة لأي مجتمع ويقدر ما يكون عليه من علم وخلق ، بقدر ما يؤدي ذلك إلى تقدم المجتمع ، لأنهم أمل الأمة وأداة التنمية والتجديد في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، وأن طلبة الجامعة هم العنصر الأساس في بناء الجامعة ، وهم مادتها وهدفها ويتفاعلون مع قدراتها العلمية وتوجيهها التربوي بهدف إعدادهم لقيادة المجتمع في المستقبل ( محمد وسلمان ، ٢٠٠٩ ، ٥٠٩ )

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

تشير الإحصائيات العالمية أن ٨٠% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغوط النفسي ( الغرير وأبو اسعد ، ٢٠٠٩ ، ١٧ ) كما تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن ٧٥% من المشكلات لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية وتشمل قائمة المشكلات هذه أمراض مثل ( القرحة ، الصراع النفسي ، ضغط الدم ، الأرق ) ( عبد الرحمن ، ٢٠٠٤ ، ٤٤ ) .

ولا شك إن الشباب الجامعي يعد شريحة مهمة في هذا المجتمع فأنهم يتأثرون بظروفه وأزماته وضغوطه ، فقد أخذوا نصيبهم من هذه الضغوط وأثارها بدرجة أكبر لاسيما أنهم في مرحلة قابلة للتأثر بالمتغيرات المحيطة وبدرجة ليست قليلة ، ودرجة استجاباتهم لها عادة ما تكون أكثر من الفئات الاجتماعية الأخرى .

ويواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ومنهم طلبة المرحلة الثانوية والجامعية في المملكة العربية السعودية العديد من التحديات ، والضغوط النفسية التي قد تكون ناجمة عن

العديد من العوامل كالخوف من المستقبل المهني ، وصعوبة الاتصال مع الآخرين ، ومطالبة الأسرة والمجتمع لهم بتحقيق النجاح بل والتفوق .

وهذا ما استدعى إجراء هذه الدراسة للكشف عن أهم إستراتيجيات التعامل شيوعاً لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بتأكيد الذات . وإذا كان الطلبة في الجامعات الكبيرة يتعرض لتلك الضغوطات التي تؤثر عليهم نفسياً واكاديمياً وعلى بناء شخصيته، فإن تلك الضغوط تتأكد وتبرز بشكل اكبر في الجامعات الناشئة (حديثئة النشأة) والتي لازالت في طور النمو في الجوانب المادية ( من مباني وتجهيزات) والادارية ( من قيادات ولوائح وتقالييد عمل ) واكاديمية (من ضعف كفاءة المدخل التدريسي والطلابي حيث اكدت عدد من الدراسات الحديثة وجود تلك المشكلات في الجامعات الناشئة كدراسة (العودة : ٢٠١٦ ، المطلق ٢٠١٤).

من هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب كلية الهندسة وكلية الآداب ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب الجامعة باختلاف المرحلة الدراسية ؟
- ٤- ما أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً لدى طلبة الجامعة ؟

### **أهمية الدراسة :**

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

### **الأهمية النظرية :**

- ١- من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في تزويد المكتبة العربية بمعلومات نظرية حول الضغوط النفسية ومفهومها وتأثيراتها .

- ٢- تقدم الدراسة الحالية ملخصاً لعدد من الدراسات السابقة التي أجريت حول الضغوط النفسية سواء كانت دراسات تجريبية أو دراسات كمية أو دراسات كيفية .
- ٣- تناولها موضوعاً حيويًا ، يهتم ويخدم العاملين في الميدان التربوي والنفسي من معلمين ومديرين وأولياء الأمور وباقي شرائح المجتمع ويهتم كذلك ، صانعي القرار التربوي من أجل رفع المستوى التربوي الثانوي والجامعة .

### **الأهمية العملية :**

- ١- توفير مقياس للضغوط النفسية للباحثين والمعنيين يتمتع بمؤشرات صدق وثبات مقبولة حيث يقيس هذا المقياس مصادر الضغوط النفسية .
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في وضع البرامج التي تهدف إلى التقليل من مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوي والجامعة .

### **أهداف الدراسة :**

تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- ١- الكشف عن مدى انتشار الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية .
- ٢- الكشف عن العلاقة السببية في الاختلاف بين مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية .
- ٣- التعرف على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية .

### **حدود الدراسة :**

الحدود المكانية : تتمثل في إجراء وتطبيق أدوات البحث الحالي على طلاب كلية الآداب وكلية الهندسة بجامعة حائل وطلاب المرحلة الثانوية الصف الثاني ثانوي بثانوية المعتصم بحائل.

الحدود الزمنية : تم تطبيق أدوات البحث على طلبة الثانوية العامه وكلية الاداب والهندسة بجامعة حائل خلال العام الدراسي ٢٠١٥ الفصل الدراسي الاول.

الحدود الموضوعية والعلمية : استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ، وتطبيقه على عينة الدراسة للكشف عن العلاقة بينهما .

## **مصطلحات الدراسة :**

### **١- الضغوط النفسية :**

وصفها ظاهر ( ٢٠٠٣ ، ٣٢ ) بأنها حالة ناتجة عن تهديدات تؤثر على الفرد وينتج عنها التوتر والإزعاج الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي .

وحدها حمدي والشبكي ( ٢٠٠٨ ، ١٢١ ) بأنها مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى الفرد .

التعريف الإجرائي :

الدرجة التي يحصل عليها طلاب الثانوية والجامعة من خلال استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية الذي اعدة الغنزي (١٩٩٩) وتبناه الباحث.

## **الإطار النظري للدراسة**

### **مقدمة :**

من المعلوم أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة فقد تمثل البيئة الخارجية مصدر من مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة وتتضمن البيئة المنزلية والبيئة المدرسية والمجتمع بصفة عامة وغالبا ما تكون ضغوطا عامة لكل الناس ، أما مصادر الضغط الداخلية فتتضمن عوامل تتعلق بالفرد نفسه وتتضمن تكوينه النفسي وتكوينه العضوي .

فغالبا ما يواجه الأفراد ظروفًا تؤدي بهم إلى الشعور بالضغط النفسي وزيادة خطر تعرضهم للمشاكل الصحية العقلية والبدنية ، وبناء على ذلك فإن العلماء والباحثين عادة ما يركزون على الجانب السلبي من الضغوط (McShane, 2006, 200) .

ويعتبر الضغط النفسي مرض العصر الحديث من وجهة نظر المتخصصين من مختلف القطاعات . وللضغط النفسي آثار على لسلوكيات الأفراد واتصالاتهم مع الآخرين وله تأثير على كفاءتهم أيضا ، ولا يرتبط الضغط النفسي بأماكن العمل فقط ، بل يعد حاليا عاملا مشتركا في مختلف البيئات ومنها البيئة التعليمية التي يواجهها الطلاب ( Sayiner, ) .

2006, 24

### أولاً : تعريف الضغوط النفسية :

يعرف محمد قاسم عبد الله (٢٠٠١) الضغط والضغوط النفسية بشكل عام ، أنها تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد ، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان ، التكيف ، ويتغير نمط سلوكه وشخصيته .

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي يرى بأن الضغط متغير مستقلا من الاضطراب النفسي يصاحبه، اضطرابات تسمى اضطرابات التوافق ومنها اليأس والعجز والاكتئاب (عوض، ٢٠٠١، ٣٩) .

ويشير عبد الجواد (٢٠٠٢، ١٣) ، إلى أن الضغوط النفسية حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد ، وإن هذه الضغوط توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته .

كما يعرف أبو حطب (٢٠٠٦ ، ١٤٠) الضغوط النفسية بأنها تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية ، والجسمية ، والاقتصادية ، والاجتماعية ، والمهنية ، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية ، انفعالية ، فسيولوجية ، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية .



أما لازاروس (Lazarus) فيرى أن الضغوط النفسية هي مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد ، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها ، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط ( دهمش ، ٢٠٠٨ ، ٢٤٥ ) .

كما عرفها الربيعي ( ٢٠٠٩ ، ٧١٠ ) بأنها الأحداث والمشكلات و لصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منيم جهداً إضافياً لإعادة التوازن .

ويعرف جاملش Gamelch الضغوط بأنها التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يعترض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابته لها غير موفقة أو غير مناسبة ( الهلالي ، ٢٠٠٩ ، ٤٥ ) .

ويجمع " أكسون "بين جوانب الضغط النفسي في تعريفه له بأنه " حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون على أنها تهدد وجودهم النفسي ،والجسمي ، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث ( جمعة ، ٢٠٠١ ، ٩٥٦ ) .

يتضح مما سبق تركيز تعريفات الضغوط النفسية على ثلاثة بنود رئيسية هي :

١- الاحتياجات لدى الكائن الحي : يؤدي الضغط النفسي إلى اتخاذ إجراءات ( استجابات) من جسم الكائن الحي.

٢- الاستجابة الجسمية غير المحددة : سواء كانت الضغوط النفسية ناجمة عن أحداث سلبية ضارة كوفاة شخص عزيز ، أو إيجابية مثيرة كالفوز في اليانصيب ، فإن الاستجابة الفسيولوجية للجسم تكون هي نفسها في كلتا الحالتين ، بمعنى أنه لا توجد استجابة محددة لحدث معين بذاته ، بل أن كافة الأحداث تثير نفس النوع من الاستجابات ، وإن تفاوتت الحالة الانفعالية .

٣- التغيرات الفسيولوجية أو الهيكلية المؤقتة أو الدائمة : يمكن أن تسبب آثار الضغوط النفسية تغيرات مؤقتة أو دائمة في أجسامنا ( Babe, 2007, 2 ) .

## ثانياً : أنواع الضغوط النفسية :

يرى ساور (Sawyer, 2005, 13) أن هنالك نوعين أساسيين من الضغوط النفسية

هي :

### - الضغوط النفسية العادة Acute Stress :

يحصل هذا النوع من الضغوط عادة عندما يواجه الفرد خطر ما ، أو عندما يكون تحت الضغط لإتمام التزام ما ، عندها فإن دماغ الفرد يطلق العديد من المواد الكيميائية لزيادة معدل ضخ القلب ، وهذا يزيد من ضغط الدم ويجعل الفرد أكثر نشاطاً لمحاربة الخطر أو الهروب منه ، والعديد من الأفراد يمكنهم التجاوب والتكيف مع هذه الضغوط القصيرة .

### - الضغوط النفسية المزمنة Chronic Stress :

يحصل هذا النوع من الضغوط بسبب حالة ثابتة أو العديد من الحوادث المجهدة التي تحدث للفرد بشكل متتالي ، فإذا كان الفرد يعتني بشخص ما مصاب بمرض مزمن بشكل مستمر ، أو يواجه مشاكل مع رئيس العمل ، أو إذا فقد عمله أو خسر شركته ، فإن الجسم يستجيب سلباً لمثل هذه الحالات ، ويؤدي التعرض المستمر للمشاعر السلبية إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض مثل السكري أو الربو ، أو مشاكل النظام العصبي أو نظام المناعة وذكر عربيات والخريشة ( ٢٠٠٧ ، ٤٥ ) نوعين من الضغوط هما الضغوط الدائمة والضغوط المؤقتة :

- **الضغوط المؤقتة** : هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة وجيزة ، ثم يزول ، وعادة ما يكون مرتبط بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلاً ، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد ، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الضاغط .

- **الضغوط الدائمة** : هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً ، مثال ذلك تعرض الفرد لمرض مزمن .

### ثالثاً : أسباب الضغوط النفسية :

هنالك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى شعور الفرد بالضغوط النفسية القلق والتوتر ، والتي ترتبط بأحداث أو الظروف مختلفة ، وقد ذكر ساور Sawyer أن أهم مسببات الضغوط النفسية هي :

- ظروف الحياة الطبيعية مثل الظروف الصحية والظروف الانفعالية ، وظروف العمل ، والأصدقاء والأسرة ، الشعور بالوحدة ، والمرض .
- أحداث معينة مثل الخلافات ، و وفاة أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء ، وفقدان المال .
- المراحل التطورية مثل الزواج ، أو فقدان القدرة البدنية أو العقلية .
- المال -الجنس -العادات السيئة - تغيير مكان السكن - تغيير العمل .
- فقدان الصداقة ، وفقدان مكان الراحة المفضل ، وفقدان الدعم العاطفي .
- زواج الأبناء ، و فقدان المكانة الخاصة في العمل . ( Sawyer, 2005, 10 )

### رابعاً : النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر المعقدة التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية عقلية معرفية سيكولوجية وأخرى اجتماعية وقدمت في مجالها كثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكيته والنتائج التي تنتج عن آثارها وسوف يتم تناول ثلاث من وجهات النظر التي تمثل من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي :

#### ١- النسق النظري لهانز سيلبي H.selye :

يعتبر " هانز سيلبي "بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظرية" سيلبي " من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط ( stressor ) يميز الشخص ويصنعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة وإن هناك استجابة أو أنماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها إن الشخص يقع تحت تأثير

بيئي مزعج ويعتبر " هانز سيللي " إن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية وهدفها المحافظة على الكيان .

ولقد حدد " سيللي " ثلاث مراحل لدفع الضغط وان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :  
١- الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ( stressor ) ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا .

٢- المقاومة : وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .  
٣- الإجهاد : مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف ( فاروق السيد عثمان ، ٢٠٠١ ، ٩٨ ) .

## ٢- النسق النظري لسبيلبرجر ( spuelferger ) :

اعتمد " سبيلبرجر " في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هي :  
- قلق الحالة : وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة Anxiety state ( قلق الحالة ) .

- قلق السمة : وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية Ancient traitor ( قلق السمة ) .  
كما اعتبر " سبيلبرجر " أن القلق شقين هما :  
الشق الأول : سمة القلق و القلق العصابي أو القلق المزمن .

الشق الثاني : حالة اللقلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف ، وانطلاقاً من هذا التفسير للقلق وضع " سبيلبرجر ( spuelferger ) نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة والضغط لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة وعلى الأساس يربط " سبيلبرجر " بين الضغط والقلق ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة ( محمد بوفاتح ، ٢٠٠٥ ، ٤١ ) .

### ٣- النسق النظري لهنري موراي :

يعتبر " موراي " أن مفهوم الحاجة و مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يميل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و لقد ميز " موراي " بين نوعين من الضغوط هما .

- ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما في الواقع . ( فاروق السيد عثمان ، ٢٠٠١ ، ١٠٠ ) .

كما قدم " موراي " قائمة بالضغوط على النحو الآتي :

- ضغط نقص التأييد الأسري - ضغط الأخطار و الكوارث - ضغط العدوان - ضغط الجنس.
- ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتراق - ضغط العطف على الآخر التسامح .
- ضغط النقص و الضياع في التغذية . ( هارون الرشيد ، ١٩٩٩ ، ٦٦ )

## رابعاً : أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها :

### ١- الاستراتيجيات الإيجابية :

وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثاره و ذلك من خلال الأساليب

الإيجابية التالية :

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهبؤ الذهني له ولمرتباته .
- إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط .
- استخدام أسلوب حل المشكلة و التصدي للأزمة بصورة مباشرة .

### ٢- الاستراتيجيات السلبية :

وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الإحجام عن التفكير فيها وذلك من

خلال الأساليب السلبية التالية :

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة .
- التقبل الاستسلامي للأزمة و ترويض النفس على تقبلها .
- البحث عن اثابات أو المكافآت البديلة ، عن طريق الاشتراك في الأنشطة بديلة و محاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .
- التنفيس و التفرغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة ، و فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. ( طه ، ٢٠٠٦ ، ٩٥ )

## خامساً : مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي :

عند التحاق الطالب بالمقاعد الجامعية يتوقع أن توفر له البيئة الجامعية الإمكانيات و الفرص للتعلم ولتنمية مهاراته المختلفة وذلك بما تقدمه الجامعة من برامج دراسية مختلفة و نشاطات علمية و ثقافية متنوعة تعد فرصة للطالب لتحقيق الاستقلالية و توجيه ذاته و تدريبه على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن الأمور الخاصة به ، إلا أنه قد يواجه سواء في بداية التحاقه بالجامعة أو أثناءها بعض المشكلات و الصعوبات منها ما يستطيع أن يتوافق معها بشكل إيجابي ، ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها و إيجاد حلول مناسبة لها و قد تستمر معه لتشكل حالة من الضغط النفسي .

## الدراسات السابقة :

١- **دراسة صالح الضريبي (٢٠٠٤) :** هدفت الدراسة إلى :- بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة . معرفة الأساليب الأكثر شيوعاً لدى طلبة هذه الجامعة . معرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجتمعة مثل ( الجنس ، المستوى الدراسي ، التخصص ، مكان السكن ، الحالة الاجتماعية ) . ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وكان لهذا المقياس مؤشرات مقبولة للصدق والثبات ، ولفقراته القدرة على التمييز . وقد طبق المقياس على عينة مكونة من ( ٧٣٣ ) من طلبة جامعة ذمار . ومن الوسائل الإحصائية التي استخدمت لتحليل بيانات الدراسة ما يأتي :- الاختبار ( ت - t.test ) استخدم في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية . الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة أكثر الأساليب شيوعاً في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة . معادلة ألفا كرونباخ وقد استخدمت لحساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي ( التجزئة النصفية ) . وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :-

إن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب . إن علاقة كل أسلوب مع المتغيرات الديمغرافية مجتمعه كانت على النحو الآتي : وجود تأثير للجنس ، المستوى الدراسي ، التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب . - وجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني . - وجود تأثير لمتغيري : ( المستوى الدراسي ، مكان السكن ) على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين . - وجود تأثير لمتغيري : ( الجنس ، الحالة الاجتماعية ) على مجال اللجوء إلى الدين . عدم وجود متغير يؤثر في كل من : ( المواجه والتحدي ، مجال لوم الذات ) .

٢- **دراسة أمل أبو عرام ( ٢٠٠٥ )** وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٤٣٤ ) طالباً و ( ٤٥٧ ) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة ) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد : منى عبد الله ٢٠٠٢ ، ومن نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبيين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار ، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب.

٣- **دراسة منال عبد الخالق ( ٢٠٠٦ )** : استهدفت الدراسة التعرف على نوع واتجاه العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والخصائص الشخصية كما يكشف عنها نموذج العوامل الخمس الكبرى لدى الطلاب والطالبات بالمرحلتين الثانوية والجامعية . وتمثلت أهميتها فيما تعرض له من خلفية نظرية تتناول أساليب المواجهة ، . أثبتت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث والذكور على مقياس أساليب المواجهة باستثناء كون الإناث أكثر استخداماً للأسلوب التوافقي الإجرائي ، وذلك لصالح طلاب المرحلة الثانوية



، أما فيما يتعلق بالفروق بين طلاب المرحلة الثانوية والجامعية في العوامل الخمس الكبرى ، فقد جاءت النتائج تشير إلى كون هذه العوامل خصائص مميزة تعطي الشخصية توجهها متسقا عند الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى، إذ لم يتضح وجود فروق بين طلاب المرحلتين في عوامل الانبساطية والعصابية والطيبة، وكانت هناك فروق في عوامل الانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير لصالح طلاب المرحلة الجامعية حيث التقدم في الدراسة والبحث والاطلاع والتفتح الذهني ورسوخ المعتقدات الدينية والتسلح بعميق الإيمان يكون مع التقدم في العمر والانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى، كما أشارت نتائج الدراسة كذلك إلى وجود علاقة دالة موجبة بين الأسلوب التوافقي التأملي في المواجهة والانبساطية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير، وعلاقة ارتباطيه دالة سالبة بالعصابية، ووجود علاقة دالة وموجبة بين الأسلوب التوافقي الإجرائي والانبساطية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير وعلاقة ارتباطيه دالة سالبة بالعصابية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الأسلوب اللاتوافقي التجنبي والعصابية وعدم وجود علاقة ذات دلالة بين ذات الأسلوب والانبساطية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير ودرجة المواجهة الكلية، وأشارت نتائج الدراسة كذلك إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين الأسلوب اللاتوافقي التدميري والعصابية وعلاقة إحصائية دالة وسالبة بينه وبين الانبساطية والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير والطيبة بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين هذا الأسلوب وبين المواجهة في درجاته الكلية. وأشارت النتائج كذلك إلى إمكانية التنبؤ بعامل الانبساطية لدى ذوى الأسلوب التوافقي في المواجهة ببعديه التأملي والإجرائي، والتنبؤ بعامل العصابية ، وإمكانية التنبؤ بعامل يقظة الضمير .

#### ٤- دراسة جامون ومورغان-صمويل (٢٠٠٨) Gammon & Morgan-Samuel :

تمثلت أهميتها في غياب الدراسات المقارنة الدولية في مجال الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة ، حيث هدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية الأكاديمية والسريرية بين الطلاب طوال فترة الدراسة الجامعية ، وإجراء مقارنة في مستويات

الضغوط النفسية لدى الطلبة من خمسة بلدان مختلفة هي : ألبانيا ، وبيروناي ، وجمهورية التشيك ، ومالطا ، وويلز ، بهدف إجراء مقارنة بين الثقافات المختلفة في محاولة لفهم أفضل للضغوط النفسية لدى الطلبة. استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي باستخدام استبيان الضغوط النفسية الأكاديمية ، وتكونت عينة الدراسة من ( 1707 ) طلاب من الدول الخمس .كشفت النتائج أن مستوى ، الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطا ، وأن طلبة ويلز حصلوا على أدنى درجة على مقياس الضغوط النفسية ، وطلبة بيروناي على أعلى درجة .وتبين من النتائج أن طلبة بيروناي ومالطا يواجهون الضغوط النفسية الأكاديمية أكثر من الضغوط النفسية السريرية، بينما لم تكن هناك فروق بين كلا النوعين من الضغوط لدى طلبة جمهورية التشيك وويلز وألبانيا .وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير السنة الدراسية وقد كانت هذه الفروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الثالثة لصالح طلبة السنة الثالثة.

٥- **دراسة أبتسام شتات ( ٢٠٠٨ )** : هدفت إلى بحث العلاقة بهدف التعرف على الدور الذي تلعبه بعضهم العوامل مثل :النوع ، والتعليم ، ونوع المدرسة ، والصف الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية ، في تدعيم استخدام إدارة الوقت لمواجهة أساليب الضغوط النفسية وزيادة دافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، في تدعيم استخدام إدارة الوقت لمواجهة أساليب الضغوط النفسية وزيادة دافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وذلك باستخدام استبيان إدارة الوقت من إعداد الباحثة ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (منى عبد الله ) ومقياس الدافعية والانجاز إعداد ( فاروق عبد الفتاح ) وذلك على عينة بلغت ( ١٠٨٠ ) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين ( ١٤ - ١٦ ) عاماً ، وكشفت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على درجات أساليب مواجهة الضغوط بين مجموعات طلاب المدارس المختلفة ، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الطلاب .

## ٦- دراسة سيلد وآخرون (٢٠٠٩)، Suldo et al. :

وهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب الذين يشاركون في البكالوريوس الدولية إضافة إلى التعليم العام، وتحديد أي من هذه الضغوطات البيئية تم التعرض لها بمستوى مرتفع من قبل الطلاب في برنامج البكالوريوس الدولية. بالإضافة إلى ذلك ، تقيم هذه الدراسة العلاقة بين أنواع مختلفة من الضغوط وعملية التكيف لدى الطلاب . تم استخدام نموذج التقرير الذاتي للشباب لمنظومة آخناخ للتقييم المبني على التجريب وهو استبيان يتكون من 112 فقرة تقيم ثمانية مجالات من السلوك وقد تم تصميمه للاستخدام مع المراهقين الذين تتراوح أعمارهم من (١١-١٨) عاماً ، وبخصوص الارتباطات بين الاضطراب النفسي ومصادر التوتر والاضطراب ظهرت ارتباطات عكسية دالة مع جميع مصادر الإجهاد باستثناء الأنشطة اللاصفية لدى كل من طلبة التعليم العام وطلاب البكالوريوس. وأن جميع أنواع الضغوطات السبعة كان لها ارتباط مع زيادة في السلوك الموجه للخارج ، والعلاقات مع الزملاء كان مرتبطا بزيادة السلوكيات الموجهة للخارج. وأن حجم واتجاه الارتباط بين مصادر التوتر والاضطراب النفسي كانت متماثلة لدى طلاب البكالوريوس الدولية وطلاب التعليم العام باستثناء 5 فقط من أصل 14 من هذه الارتباطات ، وفي جميع الحالات كان الارتباط بين مسببات الإجهاد النفسي أقوى بين طلاب البكالوريوس منه لدى طلاب التعليم العام. على وجه التحديد ، كان الإجهاد المرتبط بالمتطلبات الأكاديمية ، والعلاقات بين الآباء والأطفال ، وأحداث المراهقة متنبئ بمستويات عالية من الاضطرابات النفسية الموجهة خارجيا وداخليا بين طلاب البكالوريوس. أيضا كانت الاضطرابات النفسية الموجهة خارجيا مرتبطة بقوة بالضغوطات المتعلقة بالجهود الأكاديمية والعلاقات مع الأقران والأنشطة اللاصفية بين طلاب البكالوريوس الدولية. وبخصوص الانجازات الأكاديمية كانت علامات الطلاب في مدارس البكالوريوس الدولية ترتبط ارتباطا عكسيا مع زيادة الضغوط الأكاديمية.

٧- **دراسة الربيعي (٢٠٠٩):** استهدفت التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة ، وللتحقق من أهداف البحث ، قام الباحث ببناء مقياسين ، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية لهما ، تم تطبيقهما على عينة من طلبة جامعة بغداد . ولتحميل البيانات إحصائيا استخدم الباحث الاختبار التائي وتحميل التباين الثلاثي ومعامل ارتباط بيرسون ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث يعانون من ضغوط نفسية بمستوى فوق المتوسط المعياري للمقياس ، كما توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير المرحلة ( الأولى - الرابعة ) ولصالح المرحلة الأولى كما توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير التخصص ( العلمي - الإنساني ) ولصالح التخصص العلمي ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاتجاه المضاد للمجتمع .

٨- **دراسة الهلالي ( ٢٠٠٩ ) :** تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتى المتوسط والثانوي ، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله ٢٠٠٢ ، وتكونت عينة البحث من ( ٥٤٧ ) طالبا ، ( ٢٥٩ ) طالبا من التعليم المتوسط ، ( ٢٨٨ ) طالبا من التعليم الثانوي ، تتراوح أعمارهم بين ( ١٣ - ١٨ ) عاماً .

### اجراءات الدراسة:

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب المرحلة الثانوية الصف الاول والثاني ثانوي والذين بلغ عددهم (١٠٠٠) طالب منهم (٦٥٠) طالب اولى ثانوي (٣٥٠) طالب ثاني ثانوي وجميع طلاب كلية الهندسة والآداب والذين بلغ عددهم (١٠٠٠) منهم (٦٠٠) طالب من

طلاب كلية الآداب و(٤٠٠) طالب من كلية الهندسة بحيث ان طلاب كلية الهندسة يمثلون الكليات العلمية وطلاب كلية الآداب يمثلون الكليات النظرية.

#### عينة الدراسة :

تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب جامعة حائل في كلية الهندسة وكلية الآداب وطلاب ثانوية المعتصم في حائل (الصف الاول والثاني) وكانت طريقة سحب العينة بالطريقة العشوائية موزعة على (١٠٠) طالب من طلاب كليتي الهندسة والآداب بنسبة ١٠% و (١٠٠) طالب من طلاب الثانوي (الاول والثاني) بنسبة ١٠%.

#### منهج البحث :

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي ( السببي المقارن ) وذلك للمقارنة بين طلاب الجامعة وطلاب الثانوية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

#### أدوات الدراسة :

١ - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ( إعداد العنزي : ١٩٩٩ )

قام الباحث بتبني هذا المقياس كأداة موضوعية مقننة على البيئة السعودية ، وعلى نفس الفئة العمرية المستهدفة تقريباً لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، والذي روعي في إعداده من قبل معد المقياس أن يكون مشتملاً على مجموعة من المكونات ، أو الأبعاد التي تقيس الأساليب التي يتبعها الأفراد في العادة عندما تواجههم مواقف ضاغطة ، كما تم استخراج العناصر الأساسية التي تمثل المحاور الرئيسية لأساليب مواجهة الضغوط ، حيث تم تقسيمها على النحو التالي : أساليب إيجابية - أساليب سلبية .

وبناء على التوجيهات التي قام بها معد المقياس ، تكون بعد حساب صدقة ( ٨٦ ) بنداً

تمثل أربعة عشر بعداً تمثل أساليب مواجهة المواقف الضاغطة .

وفيما يلي عرض تلك البنود والأبعاد :

١- أسلوب إيجابية : ويتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة في محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهة بغية الحل ، والتخلص من المواقف الضاغطة ، وترتيب أرقام بنود هذا الأسلوب في المقياس هي : ( ١-١٥-٢٩-٤٣-٥٧-٧١ ) .

٢- أسلوب ضبط النفس ( الذات ) : يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على التريث وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب ، وبالرغم من أن هذا الأسلوب يبدو سلبياً إلا أنه يجعل الفرد يواجه المواقف الضاغطة بفاعلية ، وترتيب أرقام بنود هذا الأسلوب في المقياس هي : ( ٢-١٦-٣٠-٤٤-٥٨-٧٢ ) .

٣- أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي : يتضمن هذا الأسلوب مدى توفير الدعم من أعضاء العائلة ، أو الأصدقاء فيما يتعلق بتوفير التشجيع ، والمشاركة في المصادر الانفعالية والمادية التي يمكن أن تقدم ضمن شبكة الأصدقاء ، أو أعضاء العائلة ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : ( ٣-١٧-٣١-٤٥-٥٩-٧٣ ) .

٤- أسلوب تحمل المسؤولية : ويتضمن هذا الأسلوب قبول الفرد لذاته والآخريين والعالم من حوله ، كما يتضمن قدرة الفرد على تحمل الأخطاء والعيوب ، وتحمل الإحباط كعجز معياري في الحياة ، كما يتضمن هذا الأسلوب إيمان الفرد بقدرته على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة بنجاح ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : ( ٤-١٨-٣٢-٤٦-٦٠-٧٤ ) .

٥- أسلوب حل المشكلات بالتخطيط : ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية ، فالمشكلات تعتبر في حد ذاتها مواقف ضاغطة ، وأن حلها يخفض أو يزيل الضغط النفسي الناتج عنها ، ويتضمن المهارات التي تربط بحل المشكلات تحديد المشكلة بوضوح ، والحصول على المعلومات الكافية ، وإيجاد الحلول العلمية ، واختيار البدائل الممكنة للحل ، وترتيب أرقام بنوده ، في المقياس هي : ( ٥-١٩-٣٣-٤٧-٦١-٧٥ ) .

٦- أسلوب تنظيم الوقت : ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تنظيم الوقت والنشاط ، ويشبه هذا الأسلوب أسلوب حل المشكلات إلى حد ما ، فهو يتضمن التخطيط والأسلوبان تنظيمان في عمل الأشياء ، كما يتضمن التخطيط ، والأسلوبان تنظيمان في عمل الأشياء ، كما يتضمن تنظيم المصروفات المالية ، وترتيب أرقام بنوده هي : ( ١٢-٢٦ - ٤٠-٥٤ - ٦٨-٨٢ ) .

٧- أسلوب البناء المعرفي : ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تغيير تفكيره لخفض الضغط ، وهذا الأسلوب يركز على تغيير الأفكار غير العقلانية وغير الواقعية التي يحملها الفرد عن الموقف ، فمن خلال تغيير أفكاره فإن ذلك سيؤثر على استجاباته الانفعالية ، ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على ضبط أفكاره والسيطرة عليها ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ١٣-٢٧ - ٤١-٥٥ - ٦٩-٨٣ - ٨٦ ) .

٨- أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه : وهي السلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الموقف الضاغط والقيام بأنشطة أخرى ، مثل القيام بمشاهدة التلفزيون أو تنظيف الغرفة ، أو ترك المكان الذي حدثت فيه المشكلة أو اللجوء إلى التخييلات السعيدة ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ٦-٢٠ - ٣٤-٤٨ - ٦٢-٧٦ ) .

٩- أسلوب الانعزال : وهي السلوكيات التي تتضمن انفصال الأفراد عن الأشياء أو عن الآخرين ، مثل إغلاق باب الغرفة أو الانعزال عن أفراد الأسرة وتجنب الآخرين ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : ( ٧-٢١-٣٥ - ٤٩-٦٣ - ٧٧ ) .

١٠- أسلوب ممارسة عادات معينة : ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات التي يمارسها الأفراد لمواجهة الموقف الضاغط ، مثل قضم الأظافر ، واللجوء إلى الأكل الذائد ، والتدخين ، وتناول بعض الأدوية والمهدئات وفرقة الأصابع ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ٨-٢٢ - ٣٦-٥٠ - ٦٤-٧٨ ) .

١١- أسلوب العدوان : وهى السلوكيات التي تتضمن إلحاق الأذى المادي بالأفراد أو الحيوانات أو الأشياء ، كما يتضمن الأذى اللفظي ، كتوجيه الشتائم إلى الآخرين ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ٩-٢٣ - ٣٧-٥١ - ٦٥-٧٩ ) .

١٢- أسلوب الاسترخاء : ويتضمن هذا الأسلوب القدرة على خفض الإثارة من خلال استخدام إجراءات الاسترخاء وضبط التفكير ، أو القيام بحركات جسمية لتقليل مستوى التوتر أو الضغط ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ١٠-٢٤ - ٣٨-٥٢ - ٦٦-٨٠ - ٨٥ ) .

١٣- أسلوب وسائل الدفاع : ويتضمن هذا الأسلوب الاستغراق في أحلام اليقظة ، والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة ، حيث ينشغل الفرد بتخيلات بهدف الهروب من المشكلة ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : ( ١١-٢٥ - ٣٩-٥٣ - ٦٧-٨١ ) .

١٤- أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية ( التدين التفاعلي ) : ويتضمن هذا الأسلوب الإكثار من الدعاء والعبادات ، حيث يصبح الدين مصدراً للدعم الروحي والانفعالي سلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : ( ١٤-٢٨ - ٤٢ - ٥٦ - ٧٠ - ٨٤ ) .

### **بعد صياغة بنود المقياس قام معد المقياس بالإجراءات السيكومترية التالية :**

١- تقديم المقياس للمحكمن :بعد التعريف الإجرائي لأساليب المواجهة قام الباحث بعرض المقياس على ( ١٠ ) محكمن من تخصصات علم النفس في جامعة الملك سعود وجامعة الإمام محمد بن سعود بالرياض ، وذلك للتأكد من وضوح العبارة وملامتها لقياس ما أعدت له ومدى تعلق البند بالبعد الذي يمثله ، وأسفرت الآراء عم ملائمة المقياس وصدق المنطق مع إبداء بعض الملاحظات البناءة البسيطة التي أخذها الباحث في الاعتبار ( مثل تحديد نوعية المواقف في بعض البنود ) .

٢- تحديد طريقة الإجابة على المقياس :تم تحديد الإجابة على المقياس بحيث تتم وفقاً لنظرية ( ليكرت ) حيث تتدرج الإجابة من أقصى الموافقة إلى أقصى الرفض ، بمعنى أن



المفحوص إذا أجاب ( دائماً ) حصل على ثلاث درجات ، وإذا أجاب ( أحياناً ) حصل على درجتين ، وإذا أجاب ( نادراً ) حصل على درجة ، وإذا أجاب ( أبداً ) حصل على صفر .

٣- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :طبق المقياس على عينة من الأصحاء مقدارها ( ١٧٠ ) فرداً ممن تتراوح أعمارهم بين ( ١٥ - ٤٦ ) سنة والهدف من هذا التطبيق ، هو اكتشاف نقاط الضعف والقوة في بنود المقياس من حيث وضوح البنود للمفحوصين ، والتعرف على مدى مساهمة كل بند في قياسه لأساليب المواجهة ، من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند ، ومجموع البنود في أساليب المواجهة ( الاتساق الداخلي ) ، هذا وقد تبين من التطبيق على العينة الاستطلاعية وضوح بنود المقياس للمفحوصين ، وكذلك أتضح أن الإجابة على المقياس تستغرق من ١٥-٢٠ دقيقة .

كما قام معد المقياس بالتحقق من صدق وثبات المقياس .

أولاً : صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة وهي :

أ- صدق المحكمين :وقد أظهرت النتائج درجة عالية من الاتفاق بين المحكمين تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على انتماء البنود للمقياس بين ٨٥ - ١٠٠ % .

ب- صدق الاتساق الداخلي :تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية لهذا البعد ، وكذلك درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس بهدف معرفة مدى تجانس هذه البنود ومناسبتها لقياس أساليب المواجهة ، وأظهرت النتائج بأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ( 0.01 ) ما عدا البند رقم ( ٨٦ ) والبعد رقم ( ١٤ ) في ارتباطه بالأبعاد السلبية والبعدين ( ١٠-١١ ) في ارتباطهما بالدرجة الكلية ، فقد كانت دالة عند مستوى ( 0.05 ) .

## ثانياً : ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق ، كحساب معامل ألفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان براون ، وجتمان على عينة من الأصحاء قوامها ( ١٧٠ ) فرداً ،

وعلى عينة من الأصحاء قوامها ( ٢٠ ) فرداً بطريقة إعادة التطبيق ، وكانت الفترة الفاصلة بين مرتي التطبيق حوالي ( ١٠ ) أيام . وكانت النتائج تشير إلى تمتع المقياس بدرجة معقولة ومرضية من الثبات ، كذلك تمتع الأبعاد الفرعية للمقياس بدرجة معقولة من الثبات .

### الأساليب الإحصائية :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- اختبار (ت) .
- تحليل التباين للكشف عن دلالة الفروق في الإستراتيجيات التي تعزى إلى متغيرات المستوى الدراسي .

### تفسير وتحليل ومناقشة النتائج:

#### نتائج التساؤل الأول وتفسيره :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية لصالح طلاب المرحلة الجامعية . وللتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحث بحساب قيمة ( ت ) للتعرف على الفروق بين طلاب الجامعة وطلاب الثانوي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

الاسلوب	م جامعة	ع جامعة	م ثانوي	ع ثانوي	( ت )	الدلالة
الايجابية	١٨,٠٥٣	٧,٩٨١	١١,١٦٧	٥,٥٦٢	٤,٠٢٢	دالة
ضبط النفس	٢٠,٨١٨	٦,١٤٨	١٠,٨٤١	٢,٧٩٣	٣,١٠٢	دالة
البحث عن الدعم الاجتماعي	١٤,٨٨	٤,٥١	٧,٤٠	٢,٤٩	٢,٨١٤	دالة
تحمل المسؤولية	٢١,٣٧٩	٠,٦,٣٠٤	١٢,٠٢٨	٣,٧٦٤	٤,٢٤٨	دالة
حل المشكلات	١٨,١٥٩	٥,٠٧٧	١٠,٢١٢	٣,٩٦٢	٣,٣٤٠	دالة
تنظيم الوقت	١٣,٦٤٤	٨,٢٦٨	١١,٨٦٤	٢,٣٦٨	٥,٤٥٥	دالة
إعادة البناء المعرفي	٢٢,٨٦٤	٦,٣٦٨	٧,١٤٤	٤,٥٨١	٤,٤٥٣	دالة
تجنب الموقف والتحول عنه	٢١,١٩٧	٩,٦١٧	١٥,١٢٩	١,٥٠٥	٢,٦٢٧	دالة
الانعزال	١٣,٢٦٥	٤,٩٢٥	١١,٨٦٣	٢,١٦٣	٠,١٥٣	غير دالة
ممارسة عادات معينة	١٥,٥٩٠	٢,٣٠٧	٩,٦٤١	١,٠٢٦	٠,٢٤٨	غير دالة
العدوان	١٣,٨٩٣	٣,٧٧٨	١٢,٤٠	٣,٧٠٥	١,٥٤٢	غير دالة
الاسترخاء	١٦,٨٨٠	٢,٥٩٦	١٠,٤١٠	٣,٨٨٤	٣,٢٩٨	دالة
وسائل الدفاع	١٤,١٩٢	٣,٠٢٥	١٠,٣٩٣	٤,٠٣٥	٣,٧٣٠	دالة
الاقتصار على الممارسات الدينية	٨,٦٩٧	٢,٠٥٧	١٤,٥٢٦	١,٦٢١	٤,٣٤	دالة

جدول (١) يبين قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين (الجامعية - الثانوية) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

وكانت النتائج كما يلي :

يتضح من نتائج جدول رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة وطلاب الثانوي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك في أساليب (الإيجابية - ضبط النفس - البحث عن الدعم الاجتماعي - تحمل المسؤولية - حل المشكلات - تنظيم الوقت - إعادة البناء المعرفي - تجنب الموقف والتحول عنه - الاسترخاء - وسائل الدفاع - الاقتصار على الممارسات الدينية) عند مستوى دلالة (0.05%). وبذلك يتضح ارتفاع مستوى طلاب الجامعة عن طلاب الثانوي في استخدام الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية وذلك من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على النحو التالي : حيث جاء أسلوب الإيجابية في المقدمة بمتوسط حسابي (١٨,٠٥٣) ، ثم جاء بعده أسلوب ضبط النفس بمتوسط حسابي (٢٠,٨١٨) ، ثم أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي (١٤,٨٨) ، ثم أسلوب تحمل المسؤولية بمتوسط حسابي (٢١,٣٧٩) ، ثم أسلوب حل المشكلات بمتوسط حسابي (١٨,١٥٩) ، ثم أسلوب تنظيم الوقت بمتوسط حسابي (١٣,٦٤٤) ، ثم إعادة البناء المعرفي بمتوسط حسابي (٢٢,٨٦٤) ، ثم أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه بمتوسط حسابي (٢١,١٩٧) ، ثم أسلوب الاسترخاء عنه بمتوسط حسابي (١٦,٨٨٠) ، ثم أسلوب وسائل الدفاع بمتوسط حسابي (١٤,١٩٢) ، ثم أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية بمتوسط حسابي (٨,٦٩٧) . وقد جاءت الفروق في أسلوب الانعزال ، وممارسة عادات معينه ، والعدوان ، غير دالة إحصائيا اي لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة وطلاب الثانوي في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية . حيث كانت المتوسطات الحسابية على التوالي (١٣,٢٦٥ ، ١٥,٥٩٠ ، ١٣,٨٩٣) .

**نتائج التساؤل الثاني وتفسيره :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب كلية الهندسة وطلاب كلية الآداب لصالح طلاب الهندسة .

وللتحقق من صحة الفرض الثاني قام الباحث بحساب قيمة ( ت ) للتعرف على الفروق بين طلاب الهندسة وطلاب الآداب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

الأسلوب	م هندسة	ع هندسة	م آداب	ع آداب	( ت )	الدلالة
الايجابية	٢,٠٦٣	٠,٦٣	٢,١٣١	٠,٣٦٥	-٠,٥٤	غير دالة
ضبط النفس	١,٨٣٧	٠,٧١	١,٩٤٢	٠,٦٧	٠,٨٧	غير دالة
البحث عن الدعم الاجتماعي	٢,٦٩٤	٠,٥٧	٢,٨٦١	٠,٥٩	١,٨٣	غير دالة
تحمل المسؤولية	٢,٦٠٣	٠,٥١	٢,٦٧٩	٠,٤٦	٠,٧٢	غير دالة
حل المشكلات	٣,٣١٢	٠,٣٩	٣,٣٦٥	٠,٤٨	٠,٦٠	غير دالة
تنظيم الوقت	٣,٢٧٤	٠,٥٨	٣,٣١٧	٠,٥٧	٠,٦٠	غير دالة
إعادة البناء المعرفي	٣,٢٧٥	٠,٥٨	٣,٢٣٧	٠,٥٧	٠,٦٠	غير دالة
تجنب الموقف والتحول عنه	٢,٦٦٦	٠,٤٧	٢,٦٥٤	٠,٥٥	٠,٠٨	غير دالة
الانعزال	٣,١٥٨	٠,٥٩	٣,٢٤٧	٠,٦١	٠,٨٣	غير دالة
ممارسة عادات معينة	٢,٠٠٠	٠,٦٢	١,٨٠٠	٠,٥٩	١,٨٧	غير دالة
العدوان	٢,٥٣٢	٠,٦٦	٢,٤٩٤	٠,٦٤	٠,٣٢	غير دالة
الاسترخاء	٢,٦٦٣	٠,٥١	٢,٦٨٨	٠,٥٨	٠,٢٢	غير دالة
وسائل الدفاع	١,٨٥٢	٠,٦٣	١,٨٨١	٠,٥٤	٠,٢٣	غير دالة
الاقتصار على الممارسات الدينية	٢,٥٢٨	٠,٦٣	٢,٣٧٦	٠,٦٩	١,١٤	غير دالة

جدول (٢) يبين قيمة ( ت ) للمقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين ( الهندسة - الآداب ) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وكانت النتائج كما يلي :

يتضح من الجدول رقم (٢) أن لا توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات التعامل مع الضغوط، وأن طلبة كلية الهندسة مثل طلبة كلية الآداب يستخدمون إستراتيجيات متعددة في التعامل مع الضغوط ومواجهتها وإن بدت بعض الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين على كافة الإستراتيجيات إلا أن هذه الفروق ليست دالة إحصائياً.

### نتائج التساؤل الثالث وتفسيره :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب الجامعة باختلاف المرحلة الدراسية .

للتحقق من صحة الفرض قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي لمعرفة فيما إذا كان هناك فروق جوهرية في استخدام إستراتيجيات التعامل تعزى إلى المستوى "مستوى أول، ثان، ثالث .

جدول رقم ( ٣ ) تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً إلى المرحلة الدراسية

الأسلوب	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
الإيجابية	بين المجموعات	٤,٧٠٠	٤	١,١٧٥	٢,٩٠٥	٠,٠٢
	داخل المجموعات	١١٢,٠٥	٢٧٧	٠,٤٠		
	المجموع	١١٦,٧٥	٢٨١			
ضبط النفس	بين المجموعات	٢,١٩٢	٤	٠,٥٤	١,١٧٠	٠,٣٢
	داخل المجموعات	١٢٩,٧٤	٢٧٧	٠,٤٦		
	المجموع	١٣١,٩٣	٢٨١			
البحث عن الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	١,٨٢٦	٤	٠,٤٥	١,٣٢٨	٠,٢٦
	داخل المجموعات	٩٥,٢٢٧	٢٧٧	٠,٣٤		
	المجموع	٩٧,٠٥٣	٢٨١			
تحمل المسؤولية	بين المجموعات	٢,٦٨٢	٤	٠,٦٧	٢,٩٢٢	٠,٠٢
	داخل المجموعات	٩٣,٥٤٢	٢٧٧	٠,٢٢		
	المجموع	٦٦,٢٢٤	٢٨١			
حل المشكلات	بين المجموعات	٢,٣٣٥	٤	٠,٥٨	٣,٠٣٤	٠,٠١٨
	داخل المجموعات	٦٢,٣٠٠	٢٧٧	٠,١٩٢		
	المجموع	٥٥,٦٣٥	٢٨١			
تنظيم الوقت	بين المجموعات	٢,٥٧٦	٤	٠,٦٤	١,٩٥	٠,١٠
	داخل المجموعات	٩١,١٤	٢٧٧	٠,٣٢		
	المجموع	٩٣,٧٢	٢٨١			
إعادة البناء المعرفي	بين المجموعات	٢,٥٧٦	٤	٠,٦٤	١,٩٥	٠,١٠
	داخل المجموعات	٩١,١٤	٢٧٧	٠,٣٢		
	المجموع	٩٣,٧٢	٢٨١			
تجنب الموقف والتحول عنه	بين المجموعات	٢,٥٧٦	٤	٠,٦٤	١,٩٥	٠,١٠
	داخل المجموعات	٩١,١٤	٢٧٧	٠,٣٢		
	المجموع	٩٣,٧٢	٢٨١			
الانعزال	بين المجموعات	٢,٠٨١	٤	٠,٥٢	١,٩١	٠,١٠
	داخل المجموعات	٧٥,٤٦	٢٧٧	٠,٢٧		

الأسلوب	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
	المجموع	٧٧,٥٤	٢٨١			
ممارسة عادات معينة	بين المجموعات	٢,٩٤٧	٤	٠,٧٣	٢,٠٩	٠,٠٨
	داخل المجموعات	٩٧,٥٣	٢٧٧	٠,٣٥		
	المجموع	١٠٠,٤	٢٨١			
العدوان	بين المجموعات	١,٤٩٧	٤	٠,٣٧	٠,٩٨	٠,٤١
	داخل المجموعات	١٠٥,٢	٢٧٧	٠,٣٨		
	المجموع	١٠٦,٦	٢٨١			
الاسترخاء	بين المجموعات	٥,١٣١	٤	١,٢٨	٣,٠٨	٠,٠١
	داخل المجموعات	١١٥,١	٢٧٧	٠,٤١		
	المجموع	١٢٠,٢	٢٨١			
وسائل الدفاع	بين المجموعات	٢,٠٨١	٤	٠,٥٢	١,٩١	٠,١٠
	داخل المجموعات	٧٥,٤٦	٢٧٧	٠,٢٧		
	المجموع	٧٧,٥٤	٢٨١			
الاقتصار على الممارسات الدينية	بين المجموعات	٢,٩٤٧	٤	٠,٧٣	٢,٠٩	٠,٠٨
	داخل المجموعات	٩٧,٥٣	٢٧٧	٠,٣٥		
	المجموع	١٠٠,٤	٢٨١			

يتضح من الجدول رقم (٣) أن هناك فروقاً في استخدام إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين مجموعات المرحلة الدراسية بين طلاب الجامعة وطلاب الثانوي . فقد اتضح أن هناك فرقاً بين المجموعات في إستراتيجية " الإيجابية " حيث بلغت قيمة "ف" ٢,٩٠٥ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ . وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات تبين أن هناك فرقاً بين طلبة المستوى الثالث وبين كل من طلبة المستوى الأول والثاني لصالح طلبة المستوى الثالث .

كما أن هناك فرقاً جوهرياً في إستراتيجية " تحمل المسؤولية" بين مجموعات المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة ف ٢,٩٩٢ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥ وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات تبين أن هناك فرقاً بين طلبة المستوى الثاني والثالث لصالح المستوى الثالث. وتبين من الجدول أن هناك فرقاً في إستراتيجية " تنظيم الوقت" حيث بلغت قيمة "ف" ١,٩٥٠ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ . وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات تبين أن هناك فرقاً بين طلبة السنة الأولى والثانية لصالح الثانية ، وأن هناك فرقاً بين طلبة السنة

الثالثة وكل من طلبة السنة الأولى والثانية لصالح طلبة السنة الثالثة . ويتبين أيضاً أن هناك فرقاً بين المجموعات في إستراتيجية " إعادة البناء المعرفي " حيث بلغت قيمة "ف" ١,٩٥٠ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية في إستراتيجية إعادة البناء المعرفي تبين أن هناك فرقاً بين طلبة السنة الثالثة والسنة الثانية لصالح الثانية . كذلك تبين أن هناك فرقاً بين المجموعات في إستراتيجية " تجنب الموقف والتحول عنه " حيث بلغت قيمة "ف" ١,٩٥٠ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية في إستراتيجية إعادة البناء المعرفي تبين أن هناك فرقاً بين طلبة السنة الثالثة والسنة الثانية لصالح الثانية . وأن هناك فرقاً بين المجموعات في إستراتيجية " الانعزال " حيث بلغت قيمة "ف" ١,٩١٠ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية في إستراتيجية إعادة البناء المعرفي تبين أن هناك فرقاً بين طلبة السنة الثالثة والسنة الثانية لصالح الثانية . وأن هناك فرقاً بين المجموعات في إستراتيجية " العدوان " حيث بلغت قيمة "ف" ٠,٩٨ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية في إستراتيجية إعادة البناء المعرفي تبين أن هناك فرقاً بين طلبة السنة الثالثة والسنة الثانية والأولى لصالح الأولى . وأن هناك فرقاً بين المجموعات في إستراتيجية " الاسترخاء " حيث بلغت قيمة "ف" ٣,٠٨ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية في إستراتيجية الاسترخاء تبين أن هناك فرقاً بين طلبة السنة الثالثة والسنة الثانية لصالح الثانية . وإيضاً هناك فرقاً بين المجموعات في إستراتيجية " الاقتصار على الممارسات الدينية " حيث بلغت قيمة "ف" ٢,٠٩ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ وباستخدام اختبار L.S.D للمقارنات البعدية في إستراتيجية الاقتصار على الممارسات الدينية تبين أن هناك فرقاً بين طلبة السنة الثالثة والسنة الثانية والأولى لصالح الأولى .

أما الإستراتيجيات التي لا تختلف باختلاف المستوى الدراسي فهي ضبط النفس ، والبحث عن الدعم الاجتماعي وحل المشكلات وممارسة عادات معينة ووسائل الدفاع المعينة .

### نتائج التساؤل الرابع وتفسيره :

ماهي أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً لدى طلبة الجامعة ؟ ولمعرفة الإستراتيجيات أو أساليب التعامل مع الضغوط الأكثر والأقل استخداماً، استخراج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لدرجات أفراد العينة على كافة الإستراتيجيات، وقد ظهرت النتائج في الجدول رقم (٥)

جدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للإستراتيجيات

المستخدمة لدى الطلبة مرتبة ترتيبياً تنازلياً

النسب المئوية	ع	م	أسلوب التعامل مع الضغوط
٨٣,٥%	٢,٠٥٧	٨,٦٩٧	الاقتصار على الممارسات الدينية
٨٣%	٣,٧٧٨	١٣,٨٩٣	العدوان
٨٣%	٨,٢٦٨	١٣,٦٤٤	تنظيم الوقت
٨٠,٢%	٤,٩٢٥	١٣,٢٦٥	الانعزال
٧٠,٢%	٤,٥١	١٤,٨٨	البحث عن الدعم الاجتماعي
٦٦,٥%	٣,٠٢٥	١٤,١٩٢	وسائل الدفاع
٦٦%	٢,٣٠٧	١٥,٥٩٠	ممارسة عادات معينة
٦٢,٢%	٢,٥٩٦	١٦,٨٨٠	الاسترخاء
٥٢,٢%	٧,٩٨١	١٨,٠٥٣	الإيجابية
٤٧,٢%	٥,٠٧٧	١٨,١٥٩	حل المشكلات
٤٦,٢%	٦,١٤٨	٢٠,٨١٨	ضبط النفس
٤٢,٢%	٠,٦,٣٠٤	٢١,٣٧٩	تحمل المسؤولية
٣٧,٢%	٩,٦١٧	٢١,١٩٧	تجنب الموقف والتحول عنه
٣٦,٢%	٦,٣٦٨	٢٢,٨٦٤	إعادة البناء المعرفي

يتضح من الجدول رقم (٤) أن الإستراتيجية الأكثر استخداماً التي احتلت الترتيب الأول

هي " الاقتصار على الممارسات الدينية " حيث بلغ متوسط إجابات الطلبة عليها ٨,٦٩٧

٧ وبنسبة مئوية ٨٣,٥% مما قد يوحي بأن الطلبة عند تعرضهم لمواقف ضاغطة

فإنهم يلجئون إلى الله لمساعدتهم في حل مشكلاتهم . واحتلت إستراتيجية " العدوان " المرتبة

الثانية " بمتوسط قدره ١٣,٨٩٣ وبنسبة مئوية قدرها ٨٣% مما يعني أن الطلبة يلجئون



إلى تفرغ انفعالاتهم والتعبير عن مشاعرهم بسلوكيات العدوان السلبية نظراً لمروهم بفترة المراهقة والتي تتميز بالعدوان والانفعالات الأكثر خطورة عليهم وعلى المحيطين بهم . أما المرتبة الثالثة فقد كانت " تنظيم الوقت " بمتوسط حسابي قدره ١٣,٦٤٤ ونسبة مئوية قدرها ٨٣ % . أما الإستراتيجية الرابعة فقد احتلتها إستراتيجية " الانعزال " حيث بلغ متوسط إجابات الطلبة ١٣,٢٦ بنسبة مئوية ٨٠,٢ % مما يشير إلى أن الطلبة يميلون إلى التريث وكبح مشاعرهم عند التعامل مع الموقف الضاغط . والإستراتيجية الخامسة " البحث عن الدعم الاجتماعي " بمتوسط حسابي قدره ١٤,٨٨ ونسبة مئوية قدرها ٧٠,٢ % . والإستراتيجية السادسة " وسائل الدفاع " بمتوسط ١٤,١٩٢ ونسبة مئوية ٦٦,٥ % . أما الإستراتيجيات الأقل فكانت الإستراتيجية السابعة " ممارسة عادات معينة " بمتوسط حسابي بنسبة مئوية ٦٦ % مما يعنى تغلب عادات معية على سلوك الطلاب في مواجهة الضغوط النفسية التي يواجهونها . والإستراتيجية الثامنة كانت " الاسترخاء " بمتوسط ٦,٨٨٠ ونسبة مئوية ٦٢ % . وقد احتلت إستراتيجية " الايجابية " المرتبة التاسعة بمتوسط ٨,٠٥٣ ونسبة مئوية ٥٢,٢ % . والمرتبة العاشرة إستراتيجية " حل المشكلات " بمتوسط حسابي قدره ١٨,١٥٩ ونسبة مئوية ٤٧,٢ % . والمرتبة الحادية عشر إستراتيجية " ضبط النفس " بمتوسط حسابي ٢٠,٨١٨ ونسبة مئوية ٤٦,٢ % . وفي المرتبة الثانية عشر جاءت إستراتيجية " تحمل المسؤولية " بمتوسط حسابي قدره ٢١,٣٧٩ ونسبة مئوية ٤٢,٢ % . وجاءت إستراتيجية " تجنب الموقف والتحول عنه " في المرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي قدره ٢١,١٩٧ ونسبة مئوية ٣٧,٢ % . أما المرتبة الأخيرة فقد احتلتها إستراتيجية " إعادة البناء المعرفي " بمتوسط حسابي ٢٢,٨٦٤ ونسبة مئوية قدرها ٣٦ %

### مناقشة النتائج وتفسيرها :

لقد سعت الدراسة الحالية إلى معرفة الإستراتيجيات أو الأساليب التي يستخدمها الطلبة في التعامل مع المواقف الضاغطة، وهل تختلف هذه الأساليب تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ( جامعة - ثانوي ) .

لقد أوضحت الدراسة أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله ، وأن البعد الديني من أكثر الأساليب استخداماً في التعامل مع الضغوط . كما أن اللجوء إلى الدين والتفكير الإيجابي من أكثر الأساليب استخداماً . ويمكن تفسير لجوء الطلبة إلى الدين لما تحويه الثقافة العربية من تمسك بالقيم الدينية والإيمان بقضاء الله وقدره، حيث يتم اللجوء إلى الله طلباً للرحمة والعون والصبر على الشدائد . ولقد أوضحت الدراسة أيضاً أن الطلبة لا يميلون إلى تجاهل مشكلاتهم أو إنكارها أو السلبية في مواجهتها ممثلاً في الاستغراق في أحلام اليقظة ولكنهم في الوقت نفسه لا يميلون إلى المواجهة النشطة بل يترثون في ذلك .

### توصيات الدراسة :

- في إطار نتائج الدراسة الحالية وما كشف ونتائجها يوصي الباحث بالآتي :
- ١- إعادة دراسة موضوع الدراسة على عينات أخرى من طلبة الثانوي والجامعة باستخدام أساليب ومقاييس أخرى لقياس إستراتيجية الضغوط .
  - ٢- إنشاء مراكز الاستشارات النفسية لتقديم الخدمات النفسية والمساعدة في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها في المدارس والجامعات .
  - ٣- حث وسائل الاعلام على اعداد برامج تهدف الى الاهتمام بشكل مباشر او غير مباشر على اهمية استخدام اساليب المواجهة الايجابية كتوعية المجتمع.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو حطب ، صالح (٢٠٠٦) : الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الأقصى ، غزة .
- ٢- أبو عزام ، أمل علاء الدين ( ٢٠٠٥ ) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ٣- البرعاوي ، أنور (٢٠٠١) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة: فلسطين .
- ٤- الربيعي ، فاضل جبار (٢٠٠١) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / ابن الهيثم جامعة بغداد ، العراق .
- ٥- الربيعي، فاضل جبار (٢٠٠٩) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، عدد خاص ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .
- ٦- الغرير ، احمد نايل وأبو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) : التعامل مع الضغوط النفسية ، ط ١ ، دار الشروق للنشر والطباعة ، عمان ، الأردن .
- ٧- القدومي ، خولة عزات ، و خليل ، ياسر فارس (٢٠١١) : إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد ١٩ (١) ، ٦٤٧ - ٦٧٨ .
- ٨- الهلالي ، عادل ( ٢٠٠٩ ) : بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.

- ٩- بشير بن طه ( ٢٠٠٦ ) : إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغير نمط الشخصية ، رسالة دكتوراه ، جامعة وهران ، الجزائر .
- ١٠- جمعة السيد يوسف ( ٢٠٠١ ) : النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، ط ١ ، دار الغريب للطباعة ونشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١١- جودة ، آمال عبد القادر ( ٢٠٠٤ ) : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي ، " التربية في فلسطين وتغيرات العصر " ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- ١٢- حداد ، عفاف شكري وأبو سليمان ، بهجت ( ٢٠٠٣ ) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم التربوية ، بحوث ودراسات ، الجامعة الأردنية ، ٣ ، ١١٧ - ١٤١ .
- ١٣- حسين ، محمود ( ٢٠٠٠ ) : الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية ، ورقة عمل ، جامعة البتراء ، الاردن .
- ١٤- حسين ، محمود عطا والزيود ، نادر فهمي ( ١٩٩٩ ) : مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي ، مجلة البصائر ، جامعة البنات الأهلية الأردنية ، الأردن ، ٣ ( ٢ ) ، ٧٩-٩٢ .
- ١٥- حمدي ، نزيه والشويكي ، نايفة ( ٢٠٠٨ ) : فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء وأبنائهم ، مجلة البصائر ، المجلد ( ١٢ ) ، العدد ( ١ ) ، الاردن .
- ١٦- حورية ، عودية ولديحي ( ٢٠٠٥ ) : دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو ، الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية ، الجزائر ، ٢٢-٢٥ مارس .
- ١٧- دهمش ، بسام صالح سعد علي ( ٢٠٠٨ ) : ضغوط العمل الإداري وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بمملكة البحرين. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القديس يوسف ، بيروت .

- ١٨- شتات ، ابتسام محمود علي (٢٠٠٨) : العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، جامعة عين شمس .
- ١٩- صالح الضريبي، عبد الله محمد (٢٠٠٤): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة صنعاء .
- ٢٠- طاهر، شويبو عبد الله ( ٢٠٠٣ ) : الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة وفق متغير الجنس ، مجلة كلية التربية ، العدد الاول ، كلية التربية الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .
- ٢١- طاهر، شويبو عبد الله ( ٢٠٠٤ ) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في دولة الامارات العربية المتحدة والاتحاد الفدرالي السويسري وجمهورية العراق ، دراسة عبر ثقافية ، مجلة كلية التربية ، العدد (٢) ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق .
- ٢٢- عبد الجواد محمد احمد (٢٠٠١) : ضغوط العمل والحياة. سلسلة التدريب والتطوير الذاتي ، دار البشير للثقافة والعلوم ، طنطا .
- ٢٣- عبد الرحمن، سعد (٢٠٠٠) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، منطقة مشرف، الكويت
- ٢٤- عبد الفتاح أبي مولود (٢٠٠٨) : علاقة الضغط النفسي بالاكنتاب في ضوء متغيري مركز الضبط و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة ، ماجستير غير منشورة ، الجزائر .
- ٢٥- عبد الله ، منى محمود ( ٢٠٠٢ ) : أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ٢٦- عربيات ، أحمد عبد الحليم ، و الخرابشة ، عمر محمد (٢٠٠٧) : الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون و إستراتيجية التعامل معها ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، دمشق ، ٥(٢) ، ٤٨-٦٨ .
- ٢٧- عوض ، ربيعة رجب (٢٠٠١) : ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.

- ٢٨- محمد ، سحر هاشم وسلمان ، خديجة حسين ( ٢٠٠٩ ) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الاعدادية (دراسة مقارنة) ، مجلة كلية التربية ، عدد خاص ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .
- ٢٩- محمد بوفاتح ( ٢٠٠٥ ) : الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة ، الجزائر .
- ٣٠- محمد قاسم عبد الله ( ٢٠٠١ ) : مدخل إلى الصحة النفسية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، عمان ، الأردن .
- ٣١- منال عبد الخالق جاب الله ( ٢٠٠٦ ) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى فى الشخصية لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية من الجنسين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- ٣٢- هارون الرشيدى ( ٢٠٠١ ) : الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها، الشرق ، القاهرة .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 33- Amponsah , M (2010).Non UK University students stress levels and their coping Strategies ,Educational Research , 1 (4),88-98.
- 34-Babu, Hanish (2007). What is stress & effective stress management techniques. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India.
- 35-Constance,H.(2004):Intergeneraional Transmission of Depression Test of Stress Model in a Community Sample. Jornal Conseling and Clinical Psychology. Vol(3), No (72).
- 36-D,zurilla . T . J. & sheedy . C. F(2000) : Relation Between social problem – solving Ability and , subsequent level of psychological strees in College students , Journal of personality and social psychology . vol. 61, No . 5 , 841 – 846.
- 37-Elias, H., Ping W. S., Abdullah M. Ch (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in University Putra Malaysia. Social and Behavioral Sciences, 29, 646-655.

- 38- Esteki M., & Moinmehr, S. (2012). Comparison of the relationship between metacognitive states and coping styles with stress in gifted and normal students. *Social and Behavioral Sciences*, 32, 45-48
- 39-Gadzella, B., & Carvalho, C. (2006). Stress Differences among University Female Students, *American Journal of Psychological research*, 2 (1),1-28.
- 40- Gammon J., Morgan-Samuel, H. (2008). A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and. *Nurse Education Today*, 28, (2), 134-145.
- 41-Hamaideh,S (2011).Stressors and reactions to stressors among university students.*International Journal of Social Psychiatry* 57(1),: 69-80.
- 42- Kadivar P., Kavousian J., Arabzadeh M., Nikdel F (2011). Survey on relationship between goal orientation and learning strategies with academic stress in University Students. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 453-456 .
- 43-McShane S. L. (2006). *Work-related stress and stress anagement*. New York City: McGraw-Hill Higher Education.
- 44- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Social and Behavioral Sciences* , 30, 395-401.
- 45- Shaunessy,E & Suldo, S ( 2010 ) Strategies used by intellectually gifted students to cope with stress during their participation in high school international baccalaurean program . *Gifted child quarterly* 54 (2), 127- 137.

- 46-Sawyer, R. (2005). Stress the silent killer. e-BookWholesaler, Hitech United Australia Pty. Ltd . Hoddle Street Abbotsford , Melbourne, Australia.
- 47-Sayiner, B. (2006). Stress level of university students. Istanbul University Journal of Science, 5 (10), 23-34.
- 48-Suldo, S.M, Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. Adolescence. 44 (176), 925-48.