

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة درنة - كلية التربية/ القبة

د. إيمان جواد قاسي صابر - كلية التربية - القبة - جامعة درنة

المخلص:

هدف هذا البحث معرفة السلم الترتيبي لمصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث ، والتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ومصادر الضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث ، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير التخصص الدراسي، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية، ولتحقيق أهداف البحث جرى الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ، وطبق هذا البحث على عينة مكونة من جميع طلبة المرحلة جامعية ذكوراً وإناثاً في كلية التربية - القبة بجامعة درنة، للعام الدراسي (2021-2022)، حسب إحصائية مكتب الدراسات والامتحانات بالكلية، ومكون عددهم (516) الموزعين على الأقسام التالية: (رياض الأطفال - التربية الخاصة - اللغة الإنجليزية - معلم فصل - الاحياء - الدراسات الإسلامية الحاسوب - التاريخ - الجغرافيا)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة والمتوسطات الفرضية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) في جميع الأبعاد، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن الفروق كانت لصالح متوسطات أفراد العينة في كل من الضغوط الدراسية والضغوط الأسرية ، وكذلك الضغوط الشخصية، والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط في هذه الأبعاد كان مرتفع لدى أفراد العينة ، أما في بعدي الضغوط الاجتماعية والصحية كان الفرق لصالح المتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط في هاذين البعدين كان منخفض لدى أفراد العينة ، ووجد فرق بين متوسطات أفراد العينة والمتوسطات الفرضية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) في جميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ، وبالرجوع للمتوسطات نجد أن الفرق كان لصالح المتوسطات الفرضية في كل من

المواجهة الفعالة والتخطيط والمساندة والتفكير الإيجابي ، والتدين، والانفعالات ، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن مستوى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى افراد العينة كان منخفض. كما توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية، أما في الأبعاد الأخرى وكذلك الدرجة الكلية للمقياس توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية تبين أنه في بعد الضغوط الشخصية والاجتماعية وكذلك الدرجة الكلية كان الفرق لصالح عينة الذكور، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط كان مرتفع عند الذكور أكثر منه عند الإناث في هذه الأبعاد، أما في بعد الضغوط الصحية كان الفرق لصالح الإناث، وهو مؤشر على أن مستوى الضغوط الصحية مرتفع عند الإناث أكثر منه عند الذكور، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع ابعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وكذلك الدرجة الكلية، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية تبين أنه في بعدي الإنكار والمواجهة الغير فعالة كان الفرق لصالح عينة الذكور، وهذا يدل على أنهم أكثر استخداماً لهاذين الأسلوبين من الإناث، أما بقية الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية كان الفرق لصالح عينة الإناث وهذا يدل على أن الإناث أكثر استخداماً لهذه الأساليب من الذكور. وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الدراسية في مصادر الضغوط النفسية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التاريخ وكل من تخصص الأحياء ومعلم فصل والدراسات الإسلامية، وكان الفرق لصالح تخصص التاريخ في مقابل التخصصات الثلاث، كما توجد أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص رياض الاطفال وكلاً من تخصص معلم فصل والدراسات الإسلامية، وكان الفرق لصالح تخصص رياض الاطفال في مقابل التخصصين الآخرين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصي الجغرافيا والدراسات الإسلامية لصالح تخصص الجغرافيا، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التاريخ وكل من تخصص الاحياء ومعلم فصل والدراسات الإسلامية، وكان الفرق لصالح تخصص التاريخ في مقابل التخصصات الثلاث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص رياض الاطفال وكل من تخصص معلم فصل والدراسات الإسلامية وكان الفرق لصالح تخصص رياض الأطفال، في مقابل التخصصين الآخرين، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصدر الضغوط الاسرية، اما بقية مصادر الضغوط الأخرى وكذلك الدرجة الكلية يوجد فروق ذات دلالة إحصائية، وبالرجوع للمتوسطات الحسابية يتبين أن الفرق كان لصالح السنة الأولى في كل من الضغوط الدراسية

والاجتماعية والشخصية والدرجة الكلية، أي أن مصادر هذه الضغوط كانت أكثر ارتفاعاً في السنة الأولى منها في السنة الرابعة، أما في مصدر الضغوط الصحية كان الفرق لصالح السنة الرابعة فهم أكثر ارتفاعاً في الضغوط النفسية من السنة الأولى. وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع أساليب مواجهة الضغوط وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير السنة الدراسية، وبالمقارنة بين المتوسطات تبين تفوق السنة الأولى على السنة الرابعة في اسلوبي الانكار والمواجهة الغير فعالة، وهذا يدل على أن طلبة السنة الأولى أكثر استخداماً لهاذين الاسلوبين من السنة الرابعة، أما بقية الأساليب الأخرى وكذلك الدرجة الكلية فقد كان الفرق لصالح السنة الرابعة. وقد تم تفسير نتائج البحث في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة، وخرجت الباحثة ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

summary:

The aim of this research is to know the ordinal ladder of the sources of psychological stress among the members of the research sample, and to identify the relationship between strategies for dealing with psychological stress, and the statistical significance between the relationship between strategies for dealing with psychological stress according to the gender variable, and to identify the statistical significance between the relationship between strategies for dealing with psychological stress. According to the variable of academic specialization, and to identify the statistical significance between the relationship between strategies for dealing with psychological stress according to the variable of the school stage, and to achieve the objectives of the research, the descriptive analytical and comparative approach was relied upon, and this research was applied to a sample consisting of all university students, males and females, in the College of Education - Dome at the University of Derna, for the academic year (2021-2022), according to the statistics of the Office of Studies and Examinations in the college, and their number is (516) distributed among the following departments: (Kindergarten - Special Education - English Language - Class Teacher - Biology - Islamic Studies Computer - History - geography), The results concluded that there are differences between the averages of the respondents and the hypothetical averages of the dimensions of the scale and the total score is statistically significant at a level of significance less than (0.05) in all dimensions as well as the total score of the scale. Referring to the arithmetic means, we find that the differences were in favor of the averages of the sample in each of Academic pressures and family pressures, as well as personal pressures, and the total score of the scale, and this indicates that the level of pressures in these dimensions was high among the respondents, but in the two dimensions of social and health pressures, the difference was in favor of the hypothetical average of the scale, and this indicates the level of pressures in these two dimensions was Low among the sample, and there were differences between the averages of the sample and the hypothetical averages of the dimensions of the scale and the total score is statistically

significant at a level of significance less than (0.05) in all dimensions as well as the total score of the scale, and by referring to the averages, we find that the difference was in favor of the hypothetical averages in each of the confrontation Effective planning, support, positive thinking and religiosity And emotions, as well as the total score of the scale, and this indicates that the level of strategies for dealing with psychological stress among the respondents was low. The results also concluded that there are no statistically significant differences between males and females in the two dimensions of academic stress and family stress. As for the other dimensions, as well as the total score of the scale, there are statistically significant differences. Referring to the arithmetic means, it was found that in the dimension of personal and social stress, as well as the total score, the difference was in favor of male sample, and this indicates that the level of stress was higher among males than among females in these dimensions, but in the dimension of health stress, the difference was in favor of females, which is an indication that the level of health stress is higher among females than among males, and there are significant differences Statistically between males and females in all dimensions of strategies for dealing with psychological stress as well as the total score, and by reference to the arithmetic means, it was found that in the two dimensions of denial and ineffective confrontation, the difference was in favor of the male sample, and this indicates However, they use these two methods more than females. As for the rest of the dimensions, as well as the total score, the difference was in favor of the female sample, and this indicates that females use these methods more than males. And it turns out that there are no statistically significant differences between the academic specializations in the sources of psychological stress, and there are also statistically significant differences between the history major and each of the biology majors, class teacher and Islamic studies, and the difference was in favor of the history major versus the three majors, and there are also statistically significant differences between Kindergarten specialization and each of the specializations of a classroom teacher and Islamic studies, and the difference was in favor of the kindergarten specialization compared to the other two majors. There are statistically significant differences between the specializations of geography and Islamic studies in favor of the geography major. And a class teacher and Islamic studies, and the difference was in favor of the history major versus the three majors, and there were statistically significant differences between the kindergarten major and all From the specialization of a class teacher and Islamic studies, the difference was in favor of the kindergarten specialization compared to the other two majors, and there were no statistically significant differences in the source of family pressures. As for the rest of the other sources of pressures, as well as the total score, there are statistically significant differences, and by referring to the arithmetic averages, it is clear that the difference was in favor of The first year in each of the academic, social and personal pressures and the total score, that is, the sources of these pressures were higher in the first year than in the fourth year. As for the source of health pressures, the difference was in favor of the fourth year, as they were more high in psychological pressures than in the first year.

And it was found that there were statistically significant differences in all methods of coping with stress, as well as the total score due to the variable of the school year. By comparison between the averages, it was found that the first year was superior to the fourth year in the two styles of denial and ineffective confrontation, and this indicates that the first year students use these two methods more than the fourth year. The rest of the other methods as well as the overall score is lost. The difference was in favor of the fourth year. The results of the research were interpreted in the light of theoretical frameworks and previous studies, and the researcher came up with some recommendations and suggested research.

المقدمة:

أصبح العديد من الأفراد في مجتمعات اليوم عرضة لظاهرة الضغوط النفسية؛ نتيجة لطبيعية العصر الحالي وتحدياته على العديد من الأصعدة سواء الاجتماعية، أو الاقتصادية، أو الأمنية، فالإنسان الآن يعيش تهديداً متواصلًا على مستوى الأمن الغذائي، والأمن الجسدي، والنفسي؛ بسبب الأزمات الاقتصادية، والحروب، والكوارث الطبيعية، والقهر.

كما يرجع الفضل للدراسات الطبية التي أكدت على وجود أعراض ضغط ما بعد الصدمة، فقد لوحظت عدة استجابات نفسية جملة من الضغوط الحادة والاضطرابات العاطفية، والشعور بالعجز وفقدان المعالم الأساسية التي توجه مسار حياة الفرد. كل هذا استدعي وضع استراتيجيات للتدخل والعلاج، والتي تتلخص في عدة تقنيات علاجية من أجل تسير الحدث الصدمي، والتعرف على بعض الأبعاد التي يحيوها موضوع الضغط النفسي. (1)

وبدأ الاهتمام بمصطلح الضغوط Stress في أوائل القرن الرابع عشر، وقُصد به في ذلك الحين المشقة Hardship والعُسْر Straits والمحنة والضراء Adversity والأسى Affection، ويرجع الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية إلى التبعات والتكاليف الباهظة التي تسببها للفرد والمجتمع على حد سواء من الأمراض النفسية، والجسمية، والاضطرابات النفسية، والصراعات، والسلوك العدواني، وسوء التوافق، ويختلف الأفراد في أسلوب التعامل مع الأحداث والمواقف الحياتية باختلاف المراحل العمرية التي يمرون بها، حيث يواجه كل شخص ضغطاً نفسياً عند فترة ما في حياته، وخاصة المرحلة اليافعة، حيث أشارت الكثير من الأبحاث النفسية والتربوية إلى أنه في أثناء هذه المرحلة تنشأ حاجات ومشاعر نفسية وجسدية واجتماعية جديدة، لم يخبرها من قبل؛ مما يجعل هذه المرحلة مرحلة أزمات وصراعات مع الذات والأسرة والمجتمع، وهذا ما أكد فرويد Freud في أن هذه المرحلة تعد مرحلة العواصف وضغوط النفسية. كما

أن الإخلال بالتوازن في المرحلة يعد حالة مرضية، حيث أن معظم الضغوط النفسية ترجع إلى أحداث الضاغطة في حياة اليومية، وعدم القدرة على إحداث التوازن في هذه المرحلة، كما أن مواقف الضغط المتعاقبة والمستمرة ترتبط بالمشكلات الصحية والنفسية، مثل التوتر والإحباط والجنوح واليأس، وتساعد مواجهة الضغوط النفسية، واكتساب مهارات، وأساليب المواجهة في التعامل معها، ناجحة مع حالات أكثر عمومية، والتي تساهم أيضاً في تحسن صورة الذات وحيويتها لدى الفرد (2)، كما أن التصرفات التي يقوم بها الأفراد في مواجهة الضغوط تُبنى على أساس العلاقة التي تربط كل فرد ببيئته. وتُعد الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم والتسارع الحضاري الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الفرد في التحمل تستهدف النفس الإنسانية وينتج عنها زيادة في الضغوط النفسية؛ مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية والعقلية. ويشير كانون Cannon إلى أن حدوث الضغط النفسي يؤدي إلى عدم اتزان الفرد بشكل أكبر في الحدود الطبيعية فعندما يدرك الفرد التهديد يستثار الجسم بواسطة الجهاز العصبي اللمفاوي والغدد الصماء؛ مما يحدث مضاعفات وآثار فسيولوجية وتحت الفرد على مهاجمة الموقف المسبب للضغط أو الهروب، وقد يكون الضغط النفسي سبباً في حدوث مشكلات صحية؛ نتيجة الخلل الوظائف الفسيولوجية والانفعالية، وأحياناً قد يؤدي إلى الوفاة. (3)

ومما لا شك فيه أن تربية الشباب الجامعي المتعلم ورعايته مسؤولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجدتها عملية التغيير الشاملة في المجتمع، وما رافقتها من مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفعالة، والعميقة في أسلوب تربية المتعلمين وإعدادهم، خصوصاً أن بعض المتعلمين في مختلف المستويات قد يتعرضون إلى كثير من التفاعلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية التي يكون بعضها معوق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية، وقد يستطيع البعض التغلب على هذه المعوقات وتخطيها، ويتعذر على البعض الآخر مجابته؛ الأمر الذي يستوجب تشجيع الشباب الجامعي على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها الفرد في مواجهة الأزمات والمعوقات. (4)

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال عملها بكلية التربية افتقار الطلبة إلى الاستراتيجيات الملائمة للتكيف والتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة التي تواجههم؛ حيث يعانون من مشكلات في فهم ذواتهم وقبولها، والتعامل الصحيح مع الآخرين ومع الواقع، ومع أسرهم ووسطهم الجامعي ومجتمعهم، وعدم ضبط مشاعرهم وانفعالاتهم المختلفة،

والتعبير عنها بصورة غير صحيحة، وعدم القدرة على اكتساب مهارات واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، حيث تفتقر هذه الشريحة إلى الخبرة والتجربة في مواجهة الأحداث الضاغطة؛ مما يجعل الحاجة ماسة إلى مثل هذه الدراسات من أجل معرفة استراتيجيات التعامل الناجحة مع الضغوط النفسية؛ مما يساهم في التخفيف من الانفعالات غير التكيفية وتحسين مستوى الصحة النفسية والتكيف مع الحياة على نحو أفضل؛ مما ولد دافع إلى إجراء هذا البحث في النظر إلى حاجاتهم إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى هذه الفئة العمرية، حيث يساعد على تنمية قدراتهم وأساليب التعامل معها، ويعد أسلوب المواجهة Coping Styles بمنزلة عوامل تعويض؛ يساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، تُعين الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة.

وتعد الحياة الجامعية بأبعادها الأكاديمية والاجتماعية والإدارية من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، حيث تعد مرحلة حرجة تصبح مطالب النمو خلالها أكثر إلحاحاً من المراحل السابقة، كما أن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياتهم فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم وتكوين العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها، والظروف الأسرية والصحية التي قد تؤثر بشكل أو بآخر على صحتهم النفسية، بالإضافة إلى القضايا المالية التي تواجههم في رحلتهم الدراسية. (5)، وهذا يعني أن طلبة الجامعة ليسوا في منأى عن المواقف الحياتية الضاغطة.

كما أن المرحلة الجامعية مرحلة نمو وتطور تحدث تغييراً في الجانب النفسي، والجانب الاجتماعي، والعقلي، والمعرفي، بشكل واضح وملحوظ، وهذا ما أكده (جودانف) بأن الجامعة في عصرنا لم تعد مجرد وسيلة إعداد للحياة، إنما أصبحت الحياة ذاتها. (6)، لذا نجد أن الطالب الذي يلتحق بالجامعة اليوم ينبغي أن يتمتع بحياة خالية نسبياً من التوترات والصراعات المستمرة حتى يعيش في راحة وطمأنينة، ويتمكن من المثابرة والجد والعمل معتمداً على نفسه ومتمتعاً بصحة النفسية السليمة، وقادراً على بناء مشروعه المهني والمستقبلي. قادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته، ومن هنا تبرز الحاجة إلى إجراء هذا البحث بهدف التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وبناء على ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي: (ما العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ومصادر الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية - القبة)؟.

ومن السؤال الرئيسي السابق تنفرع الأسئلة التالية :

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟
 - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس؟
 - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس؟
 - 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص؟
 - 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص؟
- أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى معرفة طبيعة العلاقة بين استراتيجيات الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية – القبة، ويتفرع من هذا الهدف الرئيسي مجموعة من الأهداف الفرعية الآتية:

1. معرفة السلم الترتيبي لمصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟
2. العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ومصادر الضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث؟
3. الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير الجنس؟
4. الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير التخصص الدراسي؟
5. الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية؟

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في جانبين:

الأهمية النظرية: المتمثلة في النقاط التالية:

1. طبيعة الظاهرة التي يتصدى لها البحث، وما يمكن أن ينجم عنه من مشكلات صحية ونفسية، تؤثر سلباً في الفرد والأسرة والمجتمع.
 2. معرفة طرق التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة خاصة في هذه المرحلة.
 3. أهمية المرحلة المستهدفة بالبحث، وهي المرحلة الجامعية وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحات الطلبة، تتجلى في تكوين صورة واضحة عن ذواتهم، وعن الأداء وعن توقعات الإنجاز الأكاديمي، والنجاح في مختلف ميادين الحياة.
- الأهمية التطبيقية:** المتمثلة في النقاط الآتية:

1. قد يساهم هذا البحث في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف من هذه الضغوط عند هذه الفئة.
 2. معرفة أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في هذه المرحلة، والاستفادة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية تربوية.
 3. يمكن أن يكون البحث إضافة تثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين والتربويين؛ لمواصلة تقديم المفاهيم والمقترحات في هذا المجال.
 4. قد يثير هذا البحث الكثير من التساؤلات لدى الباحثين؛ لمواصلة البحث في هذا المجال، وقد يساعد في وضع برامج إرشادية وقائية وعلاجية للطلبة الجامعيين الذين يعانون من الضغوط النفسية؛ لتحسن مستوى صحتهم النفسية.
- حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي في الآتي:
- الحدود الموضوعية:** استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية- القبة، جامعة درنة، واعتماد أدوات ملائمة لهذا الغرض.
- الحدود المكانية:** طبقت أدوات البحث في كلية التربية- القبة جامعة درنة.
- الحدود البشرية:** طلبة كلية التربية – القبة الأقسام التالية: (اللغة العربية – التاريخ – جغرافيا – رياض الأطفال – تربية خاصة – رياضيات – حاسوب – اللغة الإنجليزية- الدراسات الإسلامية – معلم فصل).
- الحدود الزمانية:** طبقت أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022).

مصطلحات البحث:

- الضغوط النفسية:** يعرفها منير، (2014) على أنها: " مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية والنفسية والروحية؛ مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية. (7)
- الضغط النفسي Stress:** تعرف على أنها: " الأحداث التي تفرض على الشخص، وتلزمه أو تتطلب منه تكيفاً فيزيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً". (3)، كما عرفتھا نانا (2004) "استجابة طبيعية لتحدي بدني أو عاطفي، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيفية". (8)
- التعريف الإجرائي:** تعرفها الباحثة على أنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في استجاباته على مقياس مع الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية: تُعرف على أنها: "مجموعة من الأساليب أو الطرائق والنشاطات الحيوية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة أو التخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها". (9)

التعريف الإجرائي: تعرفها الباحثة على أنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في استجاباته على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والقريبة من موضوع البحث، والتي تم الاطلاع عليها للاستفادة منها ومقارنتها بالدراسة الحالية والتي ستناول تسلسلها من الأقدم إلى الأحدث:

1. **دراسة:** البرعاوي (2001) هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في المرحلة الجامعية في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس، ومستوى الدراسة ونوع الدراسة والإقامة، وتكونت عينة الدراسة من (650) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (53.8%)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة. (10)

2. **دراسة:** الباحثان عمر والدغيم (2004) حول أثر بعض المتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الصحية) على مستوى الضغوط النفسية، وبلغت العينة (715) طالباً وطالبة جامعية في الكويت، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وكشفت النتائج عن تأثير مستوى الضغوط بمتغيرات الحالة الصحية والمستوى الدراسي، واتضح أن مستوى الضغوط النفسية أعلى لدى الطلبة في السنوات الدراسية الأدنى.

3. **دراسة:** الضريبي (2004) التي هدفت التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ذمار باليمن، وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من (733) طلبة من جامعة ذمار، وأستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب. (11)

4. **دراسة:** ماركوس Marcos (2004) التي حاولت التعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة

الدراسية، واشتملت عينة الدراسة على (648) طالباً وطالبة، وتم استخدام قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطور من قبل الباحث، وقد دلت النتائج على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي، لصالح طلبة الكليات العلمية، وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة، وعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس. (12)

5. **دراسة:** أبو عرام (2005) التي هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة القاهرة، وتكونت العينة من (434) طالباً، و(457) طالبة من المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة، واستخدمت الباحثة مقياس سمات الشخصية، وأساليب المواجهة، وكان من أهم نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلبة هي اللجوء إلى الله، ثم المواجهة، وتأكيد الذات، ثم تحمل المسؤولية، وكذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلبة، وأسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهما أسلوب (لوم الذات - الأنا)، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لمصلحة الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب. (13)

6. **دراسة:** المطيري (2007) هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في الكويت تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، والسنة الدراسية، واشتملت العينة على (484) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً، وتم استخدام استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المطور، ودلت النتائج على وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بشكل واضح، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس والمعدل الأكاديمي، في حين ظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي بين طلبة السنة الرابعة من جهة والسنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى، ولصالح السنة الرابعة. (14)

7. **دراسة:** مريم (2007) التي حاولت التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية- دراسة ميدانية على عينة طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، وتكونت العينة من (270) طالباً وطالبة، منهم (115) ذكراً، و(155) أنثى، طبق عليهم مقياس أساليب المواقف الضاغطة، المطور لـ(رودلف موس)، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث

في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ووجود فروق دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى والرابعة لصالح السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ووجود فروق دلالة إحصائية بين تخصصات الإرشاد النفسي والتربية وعلم النفس والتربية. (15)

8. **دراسة:** غازي (2014) التي قامت بالتعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية، وتكونت العينة من (635) طالباً وطالبة، بواقع (262) طالباً، و(373) طالبة، من مدارس التعليم الثانوي في دمشق، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات النفسية، ومقياس أساليب التنشئة الاجتماعية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغوط النفسية بين أفراد العينة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية بين أفراد العينة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في متغيرات (الجنس - السنوات الدراسية - التخصص) الذكور والإناث لصالح الذكور في متغير الجنس، لصالح التخصص العلمي، في متغير التخصص (أدبي - علمي)، ولصالح السنوات المتقدمة في متغير السنوات الدراسية. (16)

التعليق العام على الدراسات السابقة:

يتبين من الاطلاع على الدراسات السابقة أنها أجريت ما بين عامي (2001-2014) بحثت في التعرف على الفروق بين الجنسين في المرحلة الجامعية في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس، ومستوى الدراسة ونوع الدراسة والإقامة، وأثر بعض المتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الصحية) على مستوى الضغوط النفسية، والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ذمار باليمن، وعلاقتها ببعض المتغيرات، والتعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، ومعرفة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة القاهرة، ودراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في الكويت تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، والسنة الدراسية،

والتعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية- دراسة ميدانية على عينة طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، والتعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية.

كما تنوعت عينة الدراسات السابقة حيث بعض الدراسات تكونت عينتها من المرحلة الثانوية كدراسة أبو عرام (2005)، ودراسة غازي (2014)، أما باقي الدراسات فكانت عينتها من المرحلة الجامعية كدراسة البرعاوي (2001)، ودراسة عمر والدغيم (2004)، ودراسة الضريبي (2004)، ودراسة المطيري (2007)، ودراسة مريم (2007)، أما دراسة ماركوس Marcos (2004) فدمجت عينتي من المرحلة الجامعية والمعاهد، كما طبقت الدراسات السابقة المقابلات وأدوات الملاحظة والاستبيانات؛ لجمع البيانات، وبالنظر إلى نتائج الدراسات السابقة نجد تفاوتاً في تناولها لظاهرة الضغوط النفسية، وأيضاً اختلافاً في نتائجها حسب متغيراتها ومرحلة العمرية من خلال تحديد مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها وكيفية التعامل معها، وتتشابه هذه الدراسة مع الدراسات في تحديثها الضغوط النفسية، واعتمادها على المرحلة الجامعية كعينة لدراسة الحالية، إلا أن هذه الدراسة تتميز عن الدراسات السابقة في تناولها الموضوع من حيث التعرف على التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى المرحلة الجامعية.

منهجية البحث وإجراءاته:

مجتمع البحث: يتألف المجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة الجامعية ذكوراً وإناً في كلية التربية - القبة بجامعة درنة، للعام الدراسي (2021- 2022)، حسب إحصائية مكتب الدراسات والامتحانات بالكلية، ومكون عددهم من (516) فرداً موزعين على الأقسام التالية: (رياض الأطفال - التربية الخاصة - اللغة الإنجليزية - معلم فصل - الاحياء - الدراسات الإسلامية الحاسوب - التاريخ - الجغرافيا)

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لموضوع الدراسة، لتناسبه، ولدراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وكذلك معرفة اتجاه العلاقة هل هي علاقة إيجابية أم سلبية.

عينة البحث: تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث وبالطريقة القصدية من أفراد المجتمع الكلي، بما نسبته (69.69%) من المجتمع الأصلي، وبلغ عددهم (391) طالباً وطالبة؛ لأن العينة اختارت السنة الأولى والسنة الرابعة من الأقسام الكلية الذين يدرسون في كلية التربية - القبة بجامعة درنة، والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث:

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية

جدول (1) توزيع عينة البحث حسب (التخصص - الجنس - المستوى الدراسي)

م	التخصص	المستوى الدراسي	الجنس	المجموع	المجموع	النسبة
1	رياض الأطفال	السنة الأولى	ذكور	2	22	%10.48
			إناث	19		
		السنة الرابعة	ذكور	-	19	
			إناث	19		
2	التربية الخاصة	السنة الأولى	ذكور	13	20	%7.92
			إناث	7		
		السنة الرابعة	ذكور	8	12	
			إناث	4		
3	اللغة الانجليزية	السنة الأولى	ذكور	4	21	%8.43
			إناث	17		
		السنة الرابعة	ذكور	1	12	
			إناث	11		
4	الأحياء	السنة الأولى	ذكور	6	31	%10.99
			إناث	25		
		السنة الرابعة	ذكور	-	12	
			إناث	12		
5	معلم فصل	السنة الأولى	ذكور	20	48	%16.62
			إناث	28		
		السنة الرابعة	ذكور	2	17	
			إناث	15		
6	الحاسوب	السنة الأولى	ذكور	11	11	%4.92
			إناث	-		
		السنة الرابعة	ذكور	2	5	
			إناث	3		
7	التاريخ	السنة الأولى	ذكور	12	14	%6.39
			إناث	2		
		السنة الرابعة	ذكور	4	11	
			إناث	7		
8	الجغرافيا	السنة الأولى	ذكور	13	14	%6.39
			إناث	1		
		السنة الرابعة	ذكور	7	11	
			إناث	4		
9	الدراسات الإسلامية	السنة الأولى	ذكور	4	10	%2.81
			إناث	6		
		السنة الرابعة	ذكور	-	1	
			إناث	1		
		المجموع		391	%100	

أدوات البحث:

الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لجمع أكبر كمية من المعلومات والبيانات النظرية على موضوع البحث، وكذلك التأكد من صلاحية أدوات القياس التي ستستخدم في البحث الأساسي، حيث قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية استطلاعية (من غير عينة البحث الأساسي)، قوامها (20) طالب بواقع (10) طالباً، و(10) طالبة، بهدف التحقق من صدق وثبات مقاييس البحث الحالي.

1. مقياس مصادر الضغط النفسي: لتحقيق أهداف هذا البحث قامت الباحثة ببناء المقياس المكون بصورته النهائية من (79) فقرة، مكونة من خمس محاور (الضغوط الدراسية (15) فقرة – الضغوط الأسرية (15) فقرة – الضغوط الشخصية (12) فقرة – الضغوط الاجتماعية (12) فقرة – الضغوط الصحية (15) فقرة) يقابلها تدرج ثلاثي (أبداً – أحياناً – دائماً)، وتم تطوير المقياس من خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت مصادر الضغوط النفسية واختيار بعض الفقرات وإعادة صياغتها في ضوء الأدب النظري المتشكل في هذا البحث.

صدق أداة البحث: جرى عرض الاستبانة بصورتها الأولية على محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في ميدان البحث العلمي والتدريس في كل من جامعة درنة وجامعة عمر المختار؛ وذلك بهدف تحكيم فقرات الاستبانة، ومعرفة مدى وضوح فقراتها وشموليتها لكافة جوانب مصادر الضغوط النفسية، وكذلك ملائمة صياغة الفقرات، وإبداء الرأي في طريقة تصحيح الاستبانة، وقد تركزت آراء المحكمين على إعادة الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وقامت الباحثة بتعديل الاستبانة في ضوء آراء المحكمين.

ثبات أداة البحث: جرى تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية من غير عينة البحث مكونة من (20) طالباً وطالبة من كلية التربية - القبة، وتم استخدام اختبار كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لاختبار ثبات الاستبانة، وقد بلغ معدل ثبات الاستبانة (0.910)، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الاستبانة بين (0.910) و (0.893).

2. مقياس استراتيجيات الضغوط النفسية: يهدف هذا الاختبار إلى قياس ثمان من أساليب الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المتمثلة فيما يلي: (أسلوب المواجهة الفعالة (9) فقرة - أسلوب التخطيط (9) فقرة - أسلوب المساندة (10) فقرات - أسلوب إعادة التفكير الإيجابي (7) فقرة - أسلوب التحول إلى الدين (9) فقرة - أسلوب التركيز على الانفعالات (10) فقرات - أسلوب الإنكار (10) فقرات - أسلوب المواجهة غير

الفعالة (10 فقرات) المؤدية للاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وهي مكونة من (74) عبارة، يقابلها تدرج ثلاثي (استخدام هذا الأسلوب دائماً - استخدم هذا الأسلوب أحياناً - لا استخدم هذا الأسلوب أبداً)، حيث تم تطوير المقياس من خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، واختيار بعض الفقرات وإعادة صياغتها في ضوء الأدب النظري المتشكك في هذا البحث.

صدق أداة البحث: جرى عرض الاستبانة بصورتها الأولية على محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في ميدان البحث العلمي والتدريس في كل من جامعة درنة وجامعة عمر المختار؛ وذلك بهدف تحكيم فقرات الاستبانة، ومعرفة مدى وضوح فقراتها وشمولييتها لكافة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وكذلك ملاءمة صياغة الفقرات، وإبداء الرأي في طريقة تصحيح الاستبانة، وقد تركزت آراء المحكمين على إعادة الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وقامت الباحثة بتعديل الاستبانة في ضوء آراء المحكمين.

ثبات أداة البحث: جرى تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية من غير عينة البحث مكونة من (20) طالباً وطالبة من كلية التربية - القبة، وتم استخدام اختبار كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لاختبار ثبات الاستبانة، وقد بلغ معدل ثبات الاستبانة (0.891)، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الاستبانة بين (0.891) و (0.789).

التحليل الاحصائي: جرى جمع البيانات باستخدام أدوات البحث وهي مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ومن ثم تفرغها في ملف إكسل (Excel)، وتنظيمها وإدخالها إلى البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحليل بيانات البحث بعد ترميز الإجابات. حيث تم استخدام الإحصاء الوصفي لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والمتوسط الفرضي، وقيمة "ت" وقيمة "ف"، ودرجات الحرية، ومستوى الدلالة، والمتوسط، ومجموع المربعات، ومتوسط المربعات.

نتائج البحث وتفسيراته:

للإجابة على السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟ لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحد لمقرنة الوسط الفرضي لكل بعد وللدرجة الكلية للمقياس بمتوسطات درجات العينة على المقياس وهي مبينة بالجدول (2).

جدول (2) يبين مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحد لمقرنة الوسط الفرضي لكل بعد وللدرجة الكلية للمقياس بمتوسطات درجات العينة على المقياس

الابعاد	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ضغوط دراسية	30	39.61	1.857	87.842	287	0.000
ضغوط اسرية	30	34.62	1.602	49.008	287	0.000
ضغوط شخصية	24	26.00	3.876	8.756	287	0.000
ضغوط اجتماعية	24	22.97	5.981	-2.896	287	0.004
ضغوط صحية	30	20.97	1.293	-118.39	287	0.000
الدرجة الكلية للضغوط	138	144.20	9.265	11.358	287	0.000

بالنظر إلى الجدول (2) نجد أنه توجد فروق بين متوسطات أفراد العينة والمتوسطات الفرضية لا بعد المقياس والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) في جميع الابعاد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس.

وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن الفروق كانت لصالح متوسطات أفراد العينة في كل من الضغوط الدراسية والضغوط الاسرية، وكذلك الضغوط الشخصية، والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط في هذه الابعاد كان مرتفع لدى أفراد العينة، أما في بعدي الضغوط الاجتماعية والصحية كان الفرق لصالح المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يدل على مستوى الضغوط في هاذين البعدين كان منخفض لدى أفراد العينة.

وتعزي الباحثة إلى أن الضغوط الدراسية جاءت في أعلى مراتب بمتوسط (39.61) وانحرف معياري (1.857) إلى أن معظم أفراد العينة بمختلف التخصصات وسنوات الدراسية إلى عدة أسباب منها التخوف من استخدام خصم الدرجات يسبب لهم الضيق، وعدم المشاركة في النشاطات بالكلية، ورغبتهم في الحصول على درجات مرتفعة، والتفكير المستمر في الامتحانات، وانحياز بعض الاساتذة لبعض الطلبة، وشعورهم بالضغط نتيجة لصعوبة فهم بعض المقررات الدراسية، كما يفتقر البعض منهم إلى روح العمل الجماعي مع الزملاء في الكلية، وكما يزعمهم الأسلوب الذي يتبعه بعض أعضاء هيئة التدريس في إعطاء المحاضرات، ويتشتت انتباههم كثيراً عندما تكون المحاضرة طويلة، ويجدون صعوبة في الاجابة عن الاسئلة التي تطرح عليهم خلال المحاضرات، وبعض الطلبة عدوانيون تجاههم، كل هذه الاسباب جعلت من الضغوط الدراسية تحتل المرتبة أو المستوى الأول لدى أفراد العينة. أما المستوى الثاني فكانت الضغوط الاسرية بمتوسط (34.62)، وانحراف معياري (1.602) حيث أن معظم أفراد العينة يكرهون الشدة التي يتعاملون بها من قبل آبائهم، واختلافهم في آراء معهم في كثير من الامور،

وإهمال بعض الآباء لهم، ويزعجهم الوضع الاقتصادي لأسرهم، واتخاذ الأهل قرارات تتعلق بيهم دون التشاور معهم، وتقبيد لحريتهم، وخلافات بعض الأسر المتكررة بين آبائهم، وخوفهم من انفصالهم أو فقدان أحد أفراد الأسرة، وكرههم لمشاركة في أعمال المنزل، وتمييز بعض من أحوالهم في المعاملة، وإهمال مشاركة آراءهم في البيت.

وجاءت في المستوى الثالث الضغوط الشخصية بمتوسط (26.00) وانحراف معياري (3.876)، الذي يرجع إلى أن الضغوط الشخصية المتمثلة اعتراف القليل من الآخرين لما انجزوه، واقتراحهم لأخطاء كثيرة فيما يقوموا به نتيجة لأن بعض من قدراتهم دون الحد المطلوب، وتمسك بالاختلاف الرأي مع الآخرين مما يؤدي لتوترات بينهم، وأجهدهم لأنفسهم في كسب ثقة الآخرين، وكسب علاقات جيدة معهم، كما يعتنون من ضغوط نتيجة لصراعات التي ضد الآخرين الذين يتدخلون كثيراً في شؤونهم الخاصة، ويزعجهم عدم قدراتهم على "إقامة الصداقة مع الجنس الآخر، وصعوبة البعض في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وعدم الاعتماد على الآخرين، ويضايقهم أن يفكر الآخرين بطريقة متلفة عنهم، كما يجدون صعوبة في الاعتراف بأخطائهم أمام الآخرين كل تلك الضغوط الشخصية اثرت فيهم.

أما في بعدي الضغوط الاجتماعية والصحية كان الفرق لصالح المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يدل على مستوى الضغوط في هاذين البعدين كان منخفض لدى أفراد العينة، وهذا يعني كلما زادت العلاقة الضغوط زادت العلاقات الاجتماعية بين طلبة الجامعة، وكلما زاد الضغوط الدراسية والأسرية والضغوط الشخصية كلما اتجه الطالب إلى المساندة الاجتماعية من طرف الأفراد المحيطين به (أقارب - زملاء - الاساتذة...)، وهو ما يجعله موضوع ثقة بين أقرانه فيكونون له الاحترام والتقدير، وهذا يسهم في خفض الضغوط الاقتصادية عليه، وبفعل هذا الدعم الاجتماعي يتمتع هؤلاء الطلبة بالشعور بالأمن والاستقرار، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة البرعاوي (2001) التي توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (53.8%)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، ودراسة ماركوس (2004)، وقد دلت النتائج على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة.

جدول (3) يبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى أفراد العينة

الابعاد	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مواجهة فعالة	18	14.38	5.325	-11.534	287	0.000
التخطيط	18	17.15	6.023	-2.377	287	0.000
المساندة	20	10.80	4.602	-33.887	287	0.000
التفكير الايجابي	14	10.80	4.602	-11.765	287	0.000
التدين	18	17.40	3.314	-3.022	287	0.000
الانفعالات	20	17.18	7.577	-6.314	287	0.000
الانكار	20	21.62	7.556	3.657	287	0.000
مواجهة غير فعالة	20	21.78	8.056	3.759	287	0.000
الدرجة الكلية	148	131.15	16.151	-17.695	287	0.000

يتبين من الجدول (3) أنه توجد فروق بين متوسطات أفراد العينة والمتوسطات الفرضية لا ابعاد المقياس والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) في جميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس.

وبالرجوع للمتوسطات نجد أن الفرق كان لصالح المتوسطات الفرضية في كل من المواجهة الفعالة والتخطيط والمساندة والتفكير الإيجابي والتدين والانفعالات وكذلك الدرجة الكلية للمقياس وهذا يدل على أن مستوى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كان منخفض.

وهذه النتيجة متوقعة لما جاءت في جدول (2) من مصادر الضغوط مرتفع وبالتالي يفنقر أفراد العينة لاستخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كما هو مبين في جدول (3) حيث أن الطلبة لا يستخدمون استراتيجيات المواجهة الفعالة عند مواجهة مشكلة تستحوذ على تفكيرهم، أو أن يبذلوا قصارى جهدهم للوصول إلى حل للمشكلة، وعدم استخدام قدراتهم بقوة لحل المشكلة، وعدم استخدام الامكانيات المتاحة واختيار الحل المناسب للمشكلة. وعدم استخدام أسلوب التخطيط المتمثل عدم التركيز على ما سوف يفعلونه في الخطوات التالية لحل المشكلة، أو عدم دراسة المشكلة للإحاطة بها وتخطيط الجيد لها، وعدم تغيير الخطط للتوافق مع ظروف المشكلة، وعدم الاهتمام بمعلومات ووضع خطط وحلول بديلة للمشكلة التي يواجهونها، وعدم استخدام استراتيجية المساندة المتمثلة بمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم، أو مشاركة بعض الاصدقاء في التخلص من المشكلة، أو التفكير بشخص يكون موضوع تقدير للمساعدة في حل المشكلة، وعدم حصولهم على المساندة والتعاطف من الاصدقاء والأقارب عند مواجهة المشكلة، وعدم المشورة والعون ممن هم أكثر خبرة منهم حتى لا يطلع الآخرين

على مدى الأمور السيئة التي تواجههم ، وعدم استخدام أسلوب إعادة التفكير الايجابي للطلبة في عدم إيجاد انفسهم القدرة على التخلص من المشكلة، أو يكون خيالات ايجابية حول كيفية تغيير الأمور، وعم محاولة اكتساب الخبرات العديدة من معايشة المشكلة، أو حتى إعادة اكتشاف ما هو جديد في الحياة من هذه المشكلة، وعدم استخدامهم لأسلوب التحول إلى الديت المتمثل في اللجوء إلى الله للمساعدة أو التقرب منه وكثرة الاستغفار والصلاة من الله عند حدوث المشكلة، أو الاتجاه إلى الصبر لصبر عند حدوث المشكلة؛ لأن الله يحب الصابرين، وعدم استخدام أسلوب التركيز على الانفعالات المتمثل في التحكم في المشاعر والانفعالات عند مواجهة المشكلة، أو تجنب التعبير عن مشاعرهم الحقيقية سواء في البيت أو الكلية، كما أن الاغلب يعانون من فقد الصبر بسرعة أثناء مواجهتهم لأي مشكلة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الضريبي (2004) التي توصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب. ودراسة المطيري (2007)، التي ودلت على وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بشكل واضح، وتعارضت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أبو عرام (2005) التي أكدت على أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلبة هي اللجوء إلى الله، ثم المواجهة، وتأكيد الذات، ثم تحمل المسؤولية.

أما في بعدي الإنكار والمواجهة الغير فعالة كان الفرق لصالح متوسطات أفراد العينة وهذا يدل على أن مستوى هاذين البعدين كان مرتفع لدى أفراد العينة. وتعزي الباحثة هذه النتيجة في أن معظم الطلبة يستخدمون أسلوب الإنكار في حل مشكلاتهم في محاولة إيجاد أحد مسؤولاً عن المشكلة، ورفض التصديق بأن المشكلة حدثت فعلاً، أو حتى إنكار وجود مشكلة وخطورتها، واستمرارهم وكأن المشكلة لم تحدث لهم، ورفضهم الاعتقاد بوجود المشكلة قد حدث لهم، أما مستوى أسلوب المواجهة غير الفعالة تجد أن أغلب الطلبة يلجأ إلى لوم النفس واعتبر النفس هي المسؤولة عن المشكلة دون المحاولة في التركيز على المشكلة أو اشغال انفسهم وتفكيرهم عن أشياء بعيدة المشكلة، أو الهروب من المشكلات عن طريق النوم، أو الابتعاد عن الاصدقاء والمقربين منهم. **للإجابة على السؤال الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى افراد العينة تعزى لمتغير الجنس، وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (4)

جدول (4) يبين مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس

المتغير	المجموعة	حجم العينة	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ضغوط دراسية	ذكور	107	.029	.864	39.74	1.827	.935	286	0.351
	إناث	181			39.53	1.875			
ضغوط اسرية	ذكور	107	.549	.459	34.64	1.755	.133	286	0.894
	إناث	181			34.61	1.510			
ضغوط شخصية	ذكور	107	30.048	.000	26.97	3.211	3.546	265.01	0.000
	إناث	181			25.42	4.121			
ضغوط اجتماعية	ذكور	107	4.381	.037	24.00	5.501	2.211	243.48	0.022
	إناث	181			22.37	6.183			
ضغوط صحية	ذكور	107	2.919	.089	20.77	1.361	-	286	0.040
	إناث	181			21.09	1.238			
الدرجة الكلية للضغوط	ذكور	107	7.840	.005	146.14	8.355	2.862	247.34	0.005
	إناث	181			146.14	8.355			

من الجدول (4) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي الضغوط الدراسية والضغوط الاسرية أما في الأبعاد الأخرى وكذلك الدرجة الكلية للمقياس توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية تبين أنه في بعد الضغوط الشخصية والاجتماعية وكذلك الدرجة الكلية كان الفرق لصالح عينة الذكور وهذا يدل على أن مستوى الضغوط كان مرتفع عند الذكور أكثر منه عند الإناث في هذه الأبعاد

ويرجع السبب أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي الضغوط الدراسية والضغوط الاسرية في أن كلا الجنسين لديهم الدافع للنجاح واجتياز المرحلة التي هم فيها؛ مما يترتب عليهم ضغط دراسي وضغط أسري، ومن الملاحظ أن الأسر في المجتمع الذي نحن فيه لديه الكثير من المشكلات لم تكن موجودة بهذه الكثافة في سابق؛ مما ترتب عليه ضغط على الطلبة من المشكلات الاسرية وافتقارهم إلى الاستراتيجيات الملائمة للتكيف والتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة كتعامل مع المشكلات الدراسية والمشكلات الاسرية؛ مما يجعل هذه المرحلة مرحلة أزمات وصراعات مع الذات والأسرة والمجتمع، وهذا ما أكد فرويد Freud في أن هذه المرحلة تعد مرحلة العواصف وضغوط النفسية. كما أن الإخلال بالتوازن في المرحلة يعد حالة مرضية، حيث أن معظم الضغوط النفسية ترجع إلى أحداث الضاغطة في حياة اليومية، وعدم القدرة على إحداث التوازن في هذه المرحلة، كما أن مواقف الضغط المتعاقبة والمستمرة ترتبط بالمشكلات الصحية والنفسية، مثل التوتر والإحباط والجنوح واليأس، وتساعد مواجهة الضغوط النفسية، واكتساب مهارات، وأساليب المواجهة في التعامل

معها، ناجحة مع حالات أكثر عمومية، وتساهم أيضاً في تحسن صورة الذات وحيويتها لدى الفرد (2)، كما أن التصرفات التي يقوم بها الأفراد في مواجهة الضغوط تُبنى على أساس العلاقة التي تربط كل فرد ببيئته.

كما تبين من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية تبين أنه في بعد الضغوط الشخصية والاجتماعية وكذلك الدرجة الكلية كان الفرق لصالح عينة الذكور وهذا يدل على أن مستوى الضغوط كان مرتفع عند الذكور أكثر منه عند الإناث في هذه الأبعاد

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة من جنس الذكور أكثر مطالبة في الضغوط الشخصية والاجتماعية حيث أنهم أكثر إبراز في هذه المصادر في المجتمع من الإناث. أما في بعد الضغوط الصحية كان الفرق لصالح الإناث وهو مؤشر على أن مستوى الضغوط الصحية مرتفع عند الإناث أكثر منه عند الذكور، ويرجع إلى طبيعة الأنثى فمعظم الطالبات لديها تغيرات فسيولوجية متعارف عليها، كما أن بعض من إناث متزوجات ولديهن أطفال؛ مما يترتب ضغوط صحية أكبر منه عند الذكور. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة البرعاوي (2001) التي وتوصلت إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة، ودراسة ماركوس Marcos (2004) التي دلت على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة، وعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس، ودراسة أبو عرام (2005) التي كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لمصلحة الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب، ودراسة مريم (2007) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ودراسة غازي (2014) التي توصلت إلى وجود علاقة دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في متغيرات (الجنس) الذكور والإناث لصالح الذكور في متغير الجنس.

للإجابة على السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس، وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (5)

جدول (5) يبين الفروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس

المتغير	المجموعة	حجم العينة	قيمة (ف)	مستوى دلالة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة																																																																																																										
مواجهة فعالة	ذكور	107	31.237	0.000	13.10	4.67959	-3.314	252.63	0.001																																																																																																										
	إناث	181			15.13	5.54819				تخطيط	ذكور	107	47.893	0.000	15.62	5.39658	-3.496	247.40	0.001	إناث	181	18.06	6.20409	مساعدة	ذكور	107	39.515	0.000	9.70	3.93152	-3.366	259.02	0.001	إناث	181	11.46	4.84941	تفكير إيجابي	ذكور	107	39.515	0.000	9.70	3.93152	-3.366	259.02	0.001	إناث	181	11.46	4.84941	تحول الى الدين	ذكور	107	18.128	0.000	16.74	3.02846	-2.717	244.366	0.007	إناث	181	17.80	3.42121	الانفعالات	ذكور	107	42.563	0.000	15.23	6.78731	-3.538	247.34	0.000	إناث	181	18.33	7.80032	الانكار	ذكور	107	47.069	0.000	23.42	6.67594	3.293	251.40	0.001	إناث	181	20.56	7.85724	غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006	إناث	181	20.82	8.32544	الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657
تخطيط	ذكور	107	47.893	0.000	15.62	5.39658	-3.496	247.40	0.001																																																																																																										
	إناث	181			18.06	6.20409				مساعدة	ذكور	107	39.515	0.000	9.70	3.93152	-3.366	259.02	0.001	إناث	181	11.46	4.84941	تفكير إيجابي	ذكور	107	39.515	0.000	9.70	3.93152	-3.366	259.02	0.001	إناث	181	11.46	4.84941	تحول الى الدين	ذكور	107	18.128	0.000	16.74	3.02846	-2.717	244.366	0.007	إناث	181	17.80	3.42121	الانفعالات	ذكور	107	42.563	0.000	15.23	6.78731	-3.538	247.34	0.000	إناث	181	18.33	7.80032	الانكار	ذكور	107	47.069	0.000	23.42	6.67594	3.293	251.40	0.001	إناث	181	20.56	7.85724	غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006	إناث	181	20.82	8.32544	الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000	إناث	181	133.64	17.01046								
مساعدة	ذكور	107	39.515	0.000	9.70	3.93152	-3.366	259.02	0.001																																																																																																										
	إناث	181			11.46	4.84941				تفكير إيجابي	ذكور	107	39.515	0.000	9.70	3.93152	-3.366	259.02	0.001	إناث	181	11.46	4.84941	تحول الى الدين	ذكور	107	18.128	0.000	16.74	3.02846	-2.717	244.366	0.007	إناث	181	17.80	3.42121	الانفعالات	ذكور	107	42.563	0.000	15.23	6.78731	-3.538	247.34	0.000	إناث	181	18.33	7.80032	الانكار	ذكور	107	47.069	0.000	23.42	6.67594	3.293	251.40	0.001	إناث	181	20.56	7.85724	غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006	إناث	181	20.82	8.32544	الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000	إناث	181	133.64	17.01046																						
تفكير إيجابي	ذكور	107	39.515	0.000	9.70	3.93152	-3.366	259.02	0.001																																																																																																										
	إناث	181			11.46	4.84941				تحول الى الدين	ذكور	107	18.128	0.000	16.74	3.02846	-2.717	244.366	0.007	إناث	181	17.80	3.42121	الانفعالات	ذكور	107	42.563	0.000	15.23	6.78731	-3.538	247.34	0.000	إناث	181	18.33	7.80032	الانكار	ذكور	107	47.069	0.000	23.42	6.67594	3.293	251.40	0.001	إناث	181	20.56	7.85724	غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006	إناث	181	20.82	8.32544	الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000	إناث	181	133.64	17.01046																																				
تحول الى الدين	ذكور	107	18.128	0.000	16.74	3.02846	-2.717	244.366	0.007																																																																																																										
	إناث	181			17.80	3.42121				الانفعالات	ذكور	107	42.563	0.000	15.23	6.78731	-3.538	247.34	0.000	إناث	181	18.33	7.80032	الانكار	ذكور	107	47.069	0.000	23.42	6.67594	3.293	251.40	0.001	إناث	181	20.56	7.85724	غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006	إناث	181	20.82	8.32544	الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000	إناث	181	133.64	17.01046																																																		
الانفعالات	ذكور	107	42.563	0.000	15.23	6.78731	-3.538	247.34	0.000																																																																																																										
	إناث	181			18.33	7.80032				الانكار	ذكور	107	47.069	0.000	23.42	6.67594	3.293	251.40	0.001	إناث	181	20.56	7.85724	غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006	إناث	181	20.82	8.32544	الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000	إناث	181	133.64	17.01046																																																																
الانكار	ذكور	107	47.069	0.000	23.42	6.67594	3.293	251.40	0.001																																																																																																										
	إناث	181			20.56	7.85724				غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006	إناث	181	20.82	8.32544	الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000	إناث	181	133.64	17.01046																																																																														
غير فعالة	ذكور	107	20.358	0.000	23.41	7.33556	2.750	245.17	0.006																																																																																																										
	إناث	181			20.82	8.32544				الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000	إناث	181	133.64	17.01046																																																																																												
الدرجة الكلية	ذكور	107	37.999	0.000	126.95	13.66153	-3.657	260.48	0.000																																																																																																										
	إناث	181			133.64	17.01046																																																																																																													

من الجدول (5) يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع ابعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وكذلك الدرجة الكلية، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية تبين أنه في بعدي الانكار والمواجهة الغير فعالة كان الفرق لصالح عينة الذكور وهذا يدل على انهم اكثر استخداما لهاذين الاسلوبين من الإناث، أما بقية الابعاد وكذلك الدرجة الكلية كان الفرق لصالح عينة الإناث وهذا يدل على أن الإناث اكثر استخداما لهذه الأساليب من الذكور .

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن الذكور من أفراد العينة أكثر استخداماً لأسلوب الإنكار حيث أنهم يحاولون إيجاد مسؤلاً عن مشكلهم، ورفضهم التصديق بأن المشكلة حدثت بالفعل وأنكر وجودها وخطورتها وعدم الاهتمام بيها، بالادعاء بأن كل شيء على ما يرام، واستمرارهم وكان شيئاً لم يحدث، وهذا من طبيعة الذكور من الإناث التي تضخم المشكلة وتجعلها مركز الاهتمام، والاسلوب الثاني المتمثل في أسلوب المواجهة غير الفعالة الذي احتل الترتيب الثاني لدى الذكور في استعماله المتمثل في أشغال أنفسهم في الأشياء التي تبعد تفكيرهم عن المشكلة وأكثرهم من التدخين عند تواجههم مشكلة ما، أو الابتعاد عن الأصدقاء والمقربين منها، الامر الذي قد يستطيع البعض التغلب

على هذه المعوقات وتخطيها، ويتعذر على البعض الآخر مجابته؛ الأمر الذي يستوجب تشجيع الشباب الجامعي على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها الفرد في مواجهة الأزمات والمعوقات. (4) وعدم استخدام الاستراتيجيات التي تركز على الموقف الضاغط، حيث تعكس جهود الفرد المعرفية والسلوكية والسيطرة على المشكلة واحتوائها، ومن هذه الأساليب: (التحليل المنطقي - إعادة التقييم الإيجابي - البحث عن المساندة والمعلومات). (17) وعدم استخدام الاستراتيجيات الإحجامية والتي تركز على العاطفة، حيث تعكس المحاولات الفرد المعرفية والسلوكية؛ لتجنب التفكير في الموقف الضاغط أو معالجة التأثيرات بهذا الموقف، وهذه الأساليب وهي: (الإحجام المعرفي - التنفيس الانفعالي - التقبل والاستسلام).

ويتضح من جدول (5) أن بقية الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية كان الفرق لصالح عينة الإناث وهذا يدل على أن الإناث أكثر استخداماً لهذه الأساليب من الذكور. حيث أن الإناث من أفراد العين أكثر استخداماً لـ (أسلوب المواجهة الفعالة - أسلوب التخطيط - أسلوب المساندة - أسلوب إعادة التفكير - أسلوب التفكير الإيجابي - أسلوب التحول إلى الدين - أسلوب التركيز على الانفعالات).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو عرام (2005) التي كشفت عن وجود علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لمصلحة الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب، ودراسة مريم (2007) ومن كانت من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى والرابعة لصالح السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

واختلف مع دراسة البرعاوي (2001) التي أكدت على أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة، ودراسة ماركوس Marcos (2004) التي أكدت على عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس. ودراسة المطيري (2007) التي دلت على وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بشكل واضح، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للجنس والمعدل الأكاديمي.

للإجابة على السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار تحليل التباين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول (6)

جدول (6) يبين الفروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المجموعات	الابعاد
.784	.593	2.068	8	16.547	بين المجموعات	ضغوط دراسية
		3.490	279	973.672	داخل المجموعات	
			287	990.219	المجموع	
.777	.601	1.562	8	12.495	بين المجموعات	ضغوط اسرية
		2.598	279	724.752	داخل المجموعات	
			287	737.247	المجموع	
.279	1.235	18.428	8	147.424	بين المجموعات	ضغوط شخصية
		14.927	279	4164.576	داخل المجموعات	
			287	4312.000	المجموع	
.203	1.385	49.021	8	392.171	بين المجموعات	ضغوط اجتماعية
		35.397	279	9875.704	داخل المجموعات	
			287	10267.875	المجموع	
.840	.522	.885	8	7.076	بين المجموعات	ضغوط صحية
		1.695	279	472.799	داخل المجموعات	
			287	479.875	المجموع	
.239	1.308	111.357	8	890.852	بين المجموعات	الدرجة الكلية لمصادر الضغوط
		85.116	279	23747.467	داخل المجموعات	
			287	24638.319	المجموع	

وبالنظر إلى الجدول (6) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الدراسية في مصادر الضغوط النفسية، أي أن أفراد عينة البحث لديهم بالتساوي نفس الضغوط النفسية وعلى اختلاف تخصصاتهم المذكورة. لأنهم يواجهون نفس الظروف ونفس المصادر الضاغطة النفسية، إذ أن كلا الطرفين يعيشون في مجتمع واحد وكل المجتمع يتعرض لنفس المصادر من الضغوط النفسية المختلفة

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة البرعاوي (2001) التي أكدت على أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة، ودراسة ماركوس (2004) Marcos التي أكدت على عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس. ودراسة المطيري (2007) التي دلت على وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بشكل واضح، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للجنس والمعدل الأكاديمي. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أبو عرام (2005) التي كشفت عن وجود علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لمصلحة الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب، ودراسة مريم (2007) ومن كانت من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى والرابعة لصالح السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

للإجابة على السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار تحليل التباين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي. جدول (7) بين الفروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص

الأبعاد	المجموعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
أسلوب المواجهة	بين المجموعات	336.606	8	42.076	1.505	.155
	داخل المجموعات	7802.190	279	27.965		
	المجموع	8138.796	287			
أسلوب التخطيط	بين المجموعات	584.051	8	73.006	2.072	.039
	داخل المجموعات	9829.918	279	35.233		
	المجموع	10413.969	287			
أسلوب المساندة	بين المجموعات	231.682	8	28.960	1.381	.204
	داخل المجموعات	5848.814	279	20.963		
	المجموع	6080.497	287			
	بين المجموعات	231.682	8	28.960	1.381	.204

الأبعاد	المجموعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
أسلوب التفكير الإيجابي	داخل المجموعات	5848.814	279	20.963		
	المجموع	6080.497	287			
أسلوب التحول إلى الدين	بين المجموعات	124.755	8	15.594	1.436	.181
	داخل المجموعات	3028.898	279	10.856		
	المجموع	3153.653	287			
أسلوب الانفعالات	بين المجموعات	895.784	8	111.973	2.005	.046
	داخل المجموعات	15584.827	279	55.860		
	المجموع	16480.611	287			
أسلوب الإنكار	بين المجموعات	629.307	8	78.663	1.393	.199
	داخل المجموعات	15759.939	279	56.487		
	المجموع	16389.247	287			
أسلوب التفكير غير الفعال	بين المجموعات	815.832	8	101.979	1.597	.125
	داخل المجموعات	17814.821	279	63.852		
	المجموع	18630.653	287			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3649.720	8	456.215	1.787	.079
	داخل المجموعات	71224.261	279	255.284		
	المجموع	74873.981	287			

وبالنظر إلى الجدول السابق (7) نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الدراسية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ما عدا أسلوب التخطيط والانفعالات توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ولمعرفة هذه الفروق بين أي التخصصات في أسلوب التخطيط والانفعالات سنستخدم الاختبار البعدي أقل فرق دال LSD وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية

جدول (8) يبين الفروق التخصصات في أسلوب التخطيظ والانفعالات في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى أفراد العينة

Sig.	Std. Error	(I-J)	التخصص	(J)التخصص	الأبعاد
.906	1.48465	-.17498-	تربية خاصة	انجليزي	أسلوب التخطيظ
.492	1.38077	.95022	احياء		
.317	1.27207	1.27462	معلم فصل		
.669	1.80823	.77462	حاسوب		
.093	2.06655	3.48485	دراسات اسلامية		
.298	1.38816	-1.44642-	رياض اطفال		
.078	1.57384	-2.78788-	تاريخ		
.582	1.57384	-.86788-	جغرافيا		
.424	1.40549	1.12519	احياء		
.265	1.29886	1.44960	معلم فصل		
.604	1.82718	.94960	حاسوب	تربية خاصة	
.080	2.08315	3.65982	دراسات اسلامية		
.369	1.41275	-1.27144-	رياض اطفال		
.103	1.59557	-2.61290-	تاريخ		
.664	1.59557	-.69290-	جغرافيا		
.783	1.17872	.32440	معلم فصل		
.920	1.74382	-.17560-	حاسوب		
.208	2.01043	2.53463	دراسات اسلامية		
.067	1.30315	-2.39663-	رياض اطفال		
.013	1.49939	-3.73810*	تاريخ		
.226	1.49939	-1.81810-	جغرافيا	أحياء	
.763	1.65908	-.50000-	حاسوب		
.255	1.93739	2.21023	دراسات اسلامية		
.023	1.18737	-2.72104*	رياض اطفال		
.004	1.39993	-4.06250*	تاريخ		
.127	1.39993	-2.14250-	جغرافيا		
.245	2.32487	2.71023	دراسات اسلامية		
.205	1.74968	-2.22104-	رياض اطفال		معلم فصل
.062	1.90036	-3.56250-	تاريخ		
.388	1.90036	-1.64250-	جغرافيا		
.015	2.01552	-4.93126*	رياض اطفال		
.004	2.14762	-6.27273*	تاريخ		
.044	2.14762	-4.35273*	جغرافيا		
.374	1.50620	-1.34146-	تاريخ	حاسوب	
.701	1.50620	.57854	جغرافيا		
.254	1.67887	1.92000	جغرافيا		
					رياض الاطفال
					تاريخ

تابع جدول (8) يبين الفروق التخصصات في أسلوبى التخطيط والانفعالات في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى أفراد العينة

Sig.	Std. Error	(I-J)	التخصص	(J)التخصص	الابعاد	
.795	1.86939	-.48583-	تربية خاصة	انجليزي	أسلوب الانفعالات	
.740	1.73859	.57792	احياء			
.350	1.60172	1.49905	معلم فصل			
.753	2.27683	.71780	حاسوب			
.123	2.60209	4.03030	دراسات اسلامية			
.255	1.74790	-1.99409-	رياض اطفال			
.058	1.98169	-3.76970-	تاريخ			
.569	1.98169	-1.12970-	جغرافيا			
.548	1.76972	1.06375	احياء			
.226	1.63546	1.98488	معلم فصل			
.601	2.30068	1.20363	حاسوب	تربية خاصة		
.086	2.62299	4.51613	دراسات اسلامية			
.397	1.77886	-1.50826-	رياض اطفال			
.103	2.00906	-3.28387-	تاريخ			
.749	2.00906	-.64387-	جغرافيا			
.535	1.48418	.92113	معلم فصل			
.949	2.19573	.13988	حاسوب			
.174	2.53143	3.45238	دراسات اسلامية			
.118	1.64086	-2.57201-	رياض اطفال			
.022	1.88796	-4.34762-*	تاريخ			
.367	1.88796	-1.70762-	جغرافيا	أحياء		
.709	2.08903	-.78125-	حاسوب			
.300	2.43946	2.53125	دراسات اسلامية			
.020	1.49507	-3.49314-*	رياض اطفال			
.003	1.76272	-5.26875-*	تاريخ			
.137	1.76272	-2.62875-	جغرافيا			
.259	2.92735	3.31250	دراسات اسلامية			معلم فصل
.219	2.20310	-2.71189-	رياض اطفال			
.062	2.39282	-4.48750-	تاريخ			
.441	2.39282	-1.84750-	جغرافيا			
.018	2.53783	-6.02439-*	رياض اطفال			
.004	2.70417	-7.80000-*	تاريخ			
.057	2.70417	-5.16000-	جغرافيا			
.350	1.89653	-1.77561-	تاريخ	دراسات إسلامية		
.649	1.89653	.86439	جغرافيا			
.213	2.11395	2.64000	جغرافيا			
				حاسوب		
				رياض الأطفال		
				تاريخ		

أولا الفروق في أسلوب التخطيط:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التاريخ وكل من تخصص الاحياء ومعلم فصل والدراسات الإسلامية وكان الفرق لصالح تخصص التاريخ في مقابل التخصصات الثلاث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص رياض الاطفال وكل من تخصص معلم فصل والدراسات الإسلامية وكان الفرق لصالح تخصص رياض الأطفال في مقابل التخصصين الاخرين.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصي الجغرافيا والدراسات الإسلامية لصالح تخصص الجغرافيا.

ثانيا الفروق في أسلوب الانفعالات:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التاريخ وكل من تخصص الاحياء ومعلم فصل والدراسات الإسلامية وكان الفرق لصالح تخصص التاريخ في مقابل التخصصات الثلاث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص رياض الأطفال وكل من تخصص معلم فصل والدراسات الإسلامية وكان الفرق لصالح تخصص رياض الأطفال في مقابل التخصصين الاخرين

وانفقت هذه النتيجة مع دراسة البرعاوي (2001) التي توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، ودراسة عمر والدغيم (2004) التي أكدت أن مستوى الضغوط النفسية أعلى لدى الطلبة في السنوات الدراسية الأدنى، ودراسة ماركوس Marcos (2004) التي دلت على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي، لصالح طلبة الكليات العلمية، وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة، ودراسة المطيري (2007) التي دلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي بين طلبة السنة الرابعة من جهة والسنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى، ولصالح السنة الرابعة، ودراسة مريم (2007) التي كانت من أهم نتائجها وجود فروق دلالة إحصائياً بين طلبة السنة الأولى والرابعة لصالح السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ووجود فروق دلالة إحصائياً بين تخصصات الإرشاد النفسي والتربوية وعلم النفس والتربوية، ودراسة غازي (2014) التي توصلت إلى وجود علاقة دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد

العينة على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في متغيرات (الجنس – السنوات الدراسية – التخصص) الذكور والإناث لصالح الذكور في متغير الجنس، لصالح التخصص العلمي، في متغير التخصص (ادبي – علمي)، ولصالح السنوات المتقدمة في متغير السنوات الدراسية.

للإجابة على السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى افراد العينة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول (9) يبين فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى افراد العينة تعزى لمتغير المرحلة الدراسي

المتغير	السنة الدراسية	حجم العينة	قيمة (ف)	مستوى دلالة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة
ضغوط دراسية	السنة الأولى	189	7.479	0.007	39.84	1.966	3.12	243.21	0.002
	السنة الرابعة	99			39.18	1.547			
ضغوط اسرية	السنة الأولى	189	5.067	0.025	34.62	1.741	- 0.06	251.88	0.947
	السنة الرابعة	99			34.63	1.305			
ضغوط شخصية	السنة الأولى	189	209.267	0.000	28.49	0.914	25.81	109.74	0.000
	السنة الرابعة	99			21.23	2.721			
ضغوط اجتماعية	السنة الأولى	189	12.192	0.001	25.91	4.679	16.70	237.68	0.000
	السنة الرابعة	99			17.37	3.794			
ضغوط صحية	السنة الأولى	189	293.984	0.000	20.44	1.310	16.32	188.00	0.000
	السنة الرابعة	99			22.00	0.000			
الدرجة الكلية للضغوط	السنة الأولى	189	1.329	0.250	149.32	6.006	20.09	286	0.000
	السنة الرابعة	99			134.42	5.919			

من الجدول (9) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصدر الضغوط الاسرية، اما بقية مصادر الضغوط الأخرى وكذلك الدرجة الكلية توجد فروق ذات

دلالة إحصائية وبالرجوع للمتوسطات الحسابية يتبين أن الفرق كان لصالح السنة الأولى في كل من الضغوط الدراسية والاجتماعية والشخصية والدرجة الكلية أي أن مصادر هذه الضغوط كانت أكثر ارتفاعا في السنة الأولى منها في السنة الرابعة. أما في مصدر الضغوط الصحية كان الفرق لصالح السنة الرابعة فهم أكثر ارتفاعا في الضغوط النفسية من السنة الأولى.

للإجابة على السؤال السابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى افراد العينة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول (10) يبين الفروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى افراد العينة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية

المتغير	السنة الدراسية	حجم العينة	قيمة (ف)	مستوى دلالة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة
مواجهة فعالة	السنة الأولى	189	.102	.749	10.69	1.505	-56.840	286	.000
	السنة الرابعة	99			21.42	1.550			
تخطيط	السنة الأولى	189	17.361	.000	13.04	2.454	-66.947	188.00	.000
	السنة الرابعة	99			25.00	.000			
مساعدة	السنة الأولى	189	123.221	.000	7.80	.961	-27.364	107.97	.000
	السنة الرابعة	99			16.54	3.101			
تفكير إيجابي	السنة الأولى	189	123.221	.000	7.80	.961	-27.364	107.97	.000
	السنة الرابعة	99			16.54	3.101			
تحول الى الدين	السنة الأولى	189	.144	.705	15.28	1.260	-32.462	286	.000
	السنة الرابعة	99							
الانفعالات	السنة الأولى	189	36.695	.000	21.46	1.955	-64.123	188.00	.000
	السنة الرابعة	99			12.03	3.20			
الابتكار	السنة الأولى	189	17.460	.000	27.00	.000	52.389	116.08	.000
	السنة الرابعة	99			26.91	1.163			

المتغير	السنة الدراسية	حجم العينة	قيمة (ف)	مستوى دلالة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة
غير فعالة	السنة الأولى	189	20.591	.000	11.53	2.796	36.177	117.88	.000
	السنة الرابعة	99			27.23	1.812			
الدرجة الكلية	السنة الأولى	189	5.877	.016	11.38	4.156	-32.565	203.63	.000
	السنة الرابعة	99			120.82	7.570			
					150.89	7.377			

يتبين من الجدول السابق (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أساليب مواجهة الضغوط وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير السنة الدراسية وبالمقارنة بين المتوسطات، كما تبين تفوق السنة الأولى على السنة الرابعة في اسلوبي الإنكار والمواجهة الغير فعالة وهذا يدل على أن طلبة السنة الأولى أكثر استخداماً لهاذين الاسلوبين من السنة الرابعة، أما بقية الأساليب الأخرى وكذلك الدرجة الكلية فقد كان الفرق لصالح السنة الرابعة.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى المرحلة العمرية في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، حيث أن مرحلة السنة الأولى من طلبة أقل نضجاً في المهارات واستخدام الاستراتيجيات من المرحلة الدراسية السنة الرابعة، في أنهم لا يفكرون في وجود المشكلة وتجاهلها أو حتى مواجهتها وأنكرها بالأساس، أو يرمون مشاكلهم على أي أحد مسؤولاً، أو انشغالهم في أشياء تبعد تفكيرهم في إيجاد حلول لهذه المشكلة، ويعود أن الفرد كلما زاد في العمر ازداد خبرة في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وطرق التغلب عليها. وعادة الطلبة عندما يواجهون صعوبة في كيفية تعاملهم مع الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها في حياتهم ككل والحياة الجامعية خاصة، حيث أن الطلبة السنة الأولى يكونون يتسمون بصلاية نفسية أقل مقارنة بمراحل متقدمة من العمر فإنهم عادة ما تكون لديهم القدرة الكامنة في مواجهات التحديات والضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الضريبي (2004) التي توصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب، ودراسة ماركوس Marcos (2004) وقد دلت نتائجها على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة، ودراسة المطيري (2007) التي ظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء

المستوى الأكاديمي بين طلبة السنة الرابعة من جهة والسنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى، ولصالح السنة الرابعة، ودراسة مريم (2007) التي أكدت على وجود فروق دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى والرابعة لصالح السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ودراسة غازي (2014) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في متغيرات (الجنس - السنوات الدراسية - التخصص) الذكور والإناث لصالح الذكور في متغير الجنس، لصالح التخصص العلمي، في متغير التخصص (ادبي - علمي)، ولصالح السنوات المتقدمة في متغير السنوات الدراسية.

التوصيات والمقترحات:

توصي الباحثة في ضوء ما توصل إليه البحث إلى ما يلي:

- 1- اهتمام التربويين بالبرامج الإرشادية التي تقوم على الأساليب المعرفية وحل المشكلات في التخلص من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتدني.
- 2- تحفيز الطلبة على استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي تتناسب مع طبيعتهم وشخصيتهم وطبيعة الموقف، والتي لها أثر إيجابي في التخلص من الضغوط النفسية.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات في أثر بعض المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في بيئات مختلفة ومراحل عمرية مختلفة.
- 4- إجراء المزيد من الدراسات في أثر بعض المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية مثل المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومستوى الذكاء وأساليب المعاملة الوالدية وغيرها.

الهوامش :

1. محمد الصغير شرفي، وسليمان، جار الله، وفاسي، أمال، وطالب، حنان، وحافري، زهية، وبين عبد الله، فوزية (2017). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة، بحوث ودراسات، جامعة محمد لمين دباغين، دار المجدد للنشر والتوزيع، الجزائر.
2. عبد المنعم الحفني (2001). الموسوعة النفسية الجنسية. ط2. القاهرة: مكتبة مدبولي للتوزيع والنشر.
3. Constance, H. (2004). Intergenerational Transmission of Depression. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 72 (3). 511-522.
4. أشرف عبد العظيم أحمد (2014). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة طالبات كلية التربية بالبيضاء. رسالة ماجستير غير منشور. غير منشورة جامعة عمر المختار.
5. خولة عزات القدومي (2011). إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الدراسات الإنسانية. المجلد 19. العدد 1، جامعة إربد الأردنية.
6. أنور حمودة البنا (2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة جامعة الأقصى. المجلد 12. العدد 2.
7. منير سمره الغزاوي (2014). برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة الوافدين والمقيمين بالمدن الجامعية. مجلة العلوم التربوية. الجزء الثاني.
8. Oltmanns, T. F. & Emery, R. E. (1998). Abnormal Psychology. New Jersey, Prentice Hall 2 Hall 24. Taylor, S. E.
9. نانا فيدمان (2010). دليل الدعم النفسي والاجتماعي القائم على المجتمع المحلي. ترجمة: معاذ شقير. دمشق: باراميديا.
10. Seaward, B. (1999). Managing Stress Principles and Strategies for Health and Wellbeing. Jones and Bartlett Publishers Boston.
11. أنور البرعاوي (2001). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية. فلسطين.
12. عبد الله صالح الضريبي (2004). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، اليمن: جامعة دمار.
13. Marcos, R. (2004). Coping with stressors among Greek university students in light some variable . <http://www.counseling.students.edu/research/stress/coping.htm>.
14. أمل علاء الدين حسن أبو عرام (2005). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة: معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
15. أحمد مغيران المطيري (2007). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت. رسالة ماجستير. غير منشورة، عمان العربية للدراسات الأردن، عمان.
16. مريم، رجاء (2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة مع الضغوط النفسية في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 5 (1).
17. فائزة العبد الله غازي (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدراس دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق: كلية التربية.
18. نجاح القبلان (2004). مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الاكاديمية في المملكة العربية السعودية: الرياض.