

بناء مقياس في أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى طلبة جامعة الجلفة

د. بن محمد الله محمد القادر
جامعة الجلفة

مقدمة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. وإذا كان العصر الحالي يوصف "بعصر القلق"، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية؛ إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها (النيل، وآخرون، 1997: 85-141).

إن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز (حسين والزيود، 1999: 158).

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته، وفي مراحل عمره المختلفة، وكيفية التعايش معها، ومحاولة

تلاقي آثارها، أو على العكس من ذلك ما ينجم من هذه المواقف الضاغطة من آثار ضارة في حياة الفرد. وقد ركّز فريق من الدارسين على كيفية استخدام الأساليب أو الوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط محاولاً التكيف معها، ومنهم من يحدد سلوك التصدي بأنه السلوك التكيفي السليم الهادف إلى حل الموقف الضاغط وتجاوزه. (شقيّر، 1997: 5-6).

إن انتقال الطلبة من المرحلة الثانوية إلى الكليات الجامعية، يمثل نقلة نوعية في حياة الطالب تتطلب منه مجموعة من المهارات، والاتجاهات للتكيف مع الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية؛ ويشير التكيف إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات التكيفية المختلفة رداً على التغيّر في المواقف التي يمر بها. وبهذا المعنى، فإن التكيف الحسن يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التكيف السيء مصدراً لقلق والصراع والاضطراب. (الرفاعي، 1982)

وضمن هذا المجال أشار زهران، (2003) إلى إن دخول الطالب الجامعي للجامعة لاستكمال دراسته الجامعية، قد يشكل بحد ذاته موقفاً ضاغطاً يؤثر سلباً في مستويات التكيف النفسي، فقد أشارت نتائج الدراسات الخروب (1989)، حمدي (1998)، سليمان ومينزل (Esra.1999: 2005)، إلى شيوع العديد من المشكلات النفسية لدى الجامعيين، كإخفاق الأكاديمي وصعوبات التكيف النفسي والاجتماعي، مما يجعل الطالب الجامعي عرضة لأعراض سوء التوافق النفسي، والتي قد تتمثل بالمشاعر السلبية والقلق وعدم الأمن حيث تشير الإحصائيات البريطانية إلى أن 9 % من الطلبة و 14 % من الطالبات في الجامعات البريطانية يعانون من مشكلات في التكيف والتوافق مع البيئة الجامعية الجديدة. إن الطلبة المتكيفين أكاديمياً يحققون نتائج دراسية أفضل، كما تكون مشاركتهم في البرامج الطلابية أكثر، ويتأثر تكيف الطالب مع متطلبات الحياة الجديدة في

الكلية بجنسه وبحاجاته الشخصية والاجتماعية، وبخبرات طفولته، وقدراته العقلية والتحصيلية، ومهاراته الأكاديمية، وحالته الصحية، كما يتأثر تكيفه بظروف أسرته، ومستواها الاقتصادي والثقافي والاجتماعي، وبمفهومه عن ذاته، ومستوى طموحه وآماله في المستقبل.(الريحاني وآخرون، 1987: 125-159).

أما "جورج" وزملاؤه (George & Others, 1991) فيرجعان مصادر الضغط النفسي إلى ضغوط أكاديمية، وضغوط شخصية، فأما الضغوط الأكاديمية فتشتمل على: التسجيل في الكلية، والامتحانات، والأبحاث، ومواعيد إنجاز الواجبات الدراسية، والمنافسة، والأمور المالية، والحصول على وظيفة في المستقبل؛ وأما الضغوط الشخصية فتتعلق: بالصراعات البينشخصية، والأمور المالية، والبيئة المحيطة ، وعدم توافر الوقت الكافي للدراسة، وضعف البصر، والخلافات الأسرية.

مما سبق نستنتج بأن مصادر الضغوط النفسية كثيرة في حياة الأفراد بشكل عام، وحياة الطلبة بشكل خاص، وللضغوط آثار صحية واجتماعية وأكاديمية على حياة الطلبة. وفي الوقت نفسه، فإن الطريقة التي نتعامل بها مع الضغوط التي تواجهها تحدد شكل وطبيعة الآثار المرتبطة مع هذه الضغوط.

مشكلة الدراسة:

إن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية و النفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة. فقد أشار كيسكر، (Kisker 1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها

وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب "(عوض، 2000: 15).

إن تعرض طلبة الجامعات إلى ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية داخل الجامعة وضغوط حياتية مجتمعية خارجها، تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم العلمية. ويستخدم الطلبة أساليب مواجهة سواء كانت معرفية أو انفعالية أو سلوكية للتعامل مع الضغوط التي تواجههم. وقد اختلفت هذه الأساليب وفقاً للدراسات المتعددة -تبعاً لمتغيرات شخصية تتعلق بالفرد، ومتغيرات ثقافية.

أهداف الدراسة: يهدف البحث الحالي إلى تحقيق جانبين نظري وتطبيقي. **الأهداف النظرية:** تقديم إطار نظري شارحاً لمفهوم الضغط النفسي والتعرف على أهم مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغط طلبة الجامعة، مصادرها وآثارها، و أساليب المواجهة والتكيف معها وعلاقتها بعدة متغيرات كالجنس والمستوى الدراسي والتخصص بالجامعة. **الأهداف التطبيقية:**

1- تصميم أداة لقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة. علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة الجلفة).

2- التأكد من تمتع أداة القياس التي تستخدم في الدراسة الحالية بالخصائص

السيكومترية اللازمة.

3- توقع أن تكشف نتائج هذه الدراسة عن أساليب المواجهة وأكثرها استخداماً من قبل طلبة الجامعة.

4- يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة في التخطيط لوضع برامج إرشادية وعلاجية للطلبة اللذين يتعرضون لضغوط شديدة، وأيضاً كيفية مواجهة هذه الضغوط.

أهمية البحث:

- إثراء البحوث الخاصة بدراسة طلبة الجامعة، حيث توجد قلة في الدراسات النفسية التي تناولتها في حدود علم الباحث، والكشف عن أساليب مواجهة الضغوط بالنسبة للطلبة الجامعة.

- يمكن التعرف على أكثر الأساليب استخداماً لدى الطلبة الجامعة.

- قد تكون هذه الدراسة جهداً علمياً منظماً لتكملة لبعض البحوث السابقة في مجال الضغوط النفسية بصفة عامة، وضغوط الطلبة الجامعيين بصفة خاصة، وقد تساعد نتائج هذه الدراسة، على إعداد برامج الوقاية والإرشاد اللازمة للضغوط النفسية التي قد تواجه طلبة الجامعة مستقبلاً.

مصطلحات البحث:

الضغط النفسي: هو الحالة الانفعالية التي يختبرها الفرد، والناجمة عن إحساس

الفرد بالتهديد والمرتبطة بالأمن الشخصي، وشعور الفرد بالتوتر فيما يتعلق

بمواجهتها (النيل، وعبد الله، 1997: 85-141)

أساليب التعامل مع الضغوط: تتجسّد عن مجموعة من السلوكيات والأنشطة المعرفية أو النفسية أو البدنية أو الاجتماعية التي يقوم بها الفرد من أجل التخفيف من مستوى التوتر والضغط النفسي، سواءً أكانت تلك الأنشطة عن قصد أو غير

قصد. (النيل، وعبد الله، 1997: 85-141)

3. الدراسات السابقة :

- دراسة، J. Romano (1984) بعنوان إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات.

أ-أهداف الدراسة: بدراسة حول التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات
ب- عينة الدراسة: حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت 102 طالب من طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات. ج-أدوات الدراسة: مقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة.

د- نتائج الدراسة:وقد توصلت الدراسة إلى أن الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالاتي:التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدريب على تأكيد الذات.(Romano, J. 1984:, pp: 532-534)

- دراسة،. G. Moos ,H. & Billings (1986): بعنوان: استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي التي يستخدمها الطلبة الجامعيون للتعامل مع الضغط النفسي.

أ- أهداف الدراسة:هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عل استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي التي يستخدمها الطلبة الجامعيون من الراشدين للتعامل مع الضغط النفسي ب- عينة الدراسة: وقد تكونت عينة الدراسة من (241) شخصا من المجتمع الأمريكي ، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-22) عاما
ج- أدوات الدراسة:مقياس استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيون .

د- نتائج الدراسة: وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ظهور مجموعتين أساسيتين من مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ،أساليب المواجهة الايجابية والتي تشمل على التحليل المنطقي وإعادة تقييم الموقف الضاغط ، والبحث عن المعلومات وطلب المساعدة من قبل الشبكة الاجتماعية المحيطة وإتباع الأسلوب العلمي لحل المشكلات ، في حين احتوت المجموعة الثانية على أساليب المواجهة التجنبية والتي انطوت على الإحجام المعرفي للتعامل مع المشكلات والتقبل السلبي للمشكلة والتشويشات المعرفية والتفريغ الانفعالي. (Moos, H. & Billings. G. 1986. P: 877 – 891)

دراسة، Hovanitz, G. A. (1986): بعنوان: ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة.

أ- أهداف الدراسة: فقد هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساهمة في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية.

ب- عينة الدراسة: بلغ عدد أفراد العينة (150) طالباً جامعياً منهم (76) من الذكور و (74) من الإناث. ج- أدوات الدراسة: تم استخدام الأدوات التالية : بطارية منيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، وقائمة مسح أحداث الحياة ،ومقياس أساليب مواجهة الضغوط. د- نتائج الدراسة: وقد أثبتت الدراسة فروق بين الذكور والإناث في نوعية ضغوط أحداث الحياة وأن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط من الذكور ، ووجد أن هناك علاقة ارتباطية دالة إيجابية بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، وتأثير ذلك على ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية. (Hovanitz, G. A. 1986 :34-41)

- دراسة: Patterson & Mc Cubbin (1987): بعنوان: أساليب التعامل مع الضغوط لطلبة المرحلة الثانوية.

أ-أهداف الدراسة: كشفت عن أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم وهل هناك فروق تعزى إلى الجنس في هذه الأنماط ب-عينة الدراسة: أجريت الدراسة على 467 من طلبة المرحلة الثانوية منهم 185 ذكراً و 241 أنثى ومتوسط أعمارهم 15.6 من مستويات اجتماعية مختلفة.

ج-أدوات الدراسة: وقد طبقت عليهم أداة خاصة لقياس أساليب التعامل مع هذه الضغوط A-cope

د- نتائج الدراسة: وقد أسفرت الدراسة عما يلي هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الإناث والذكور لصالح الإناث في أربع أنماط (استراتيجيات) وهي: البحث عن المساعدة الاجتماعية، حل المشكلات، الارتباط بصديق، بناء الكفاءة الذاتية في حين أن الذكور كانوا أكثر استخداماً لأسلوب السخرية. إن الأنماط الأكثر استخداماً وشيوعاً لدى العينة هي الاسترخاء، والاستماع للموسيقى ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال مباشرة لحل مشكلة التقييم الإيجابي للمشكلة أما الأنماط الأقل استخداماً فهي طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرس أم المرشد. (Patterson & Mc Cubbin 1987: 163-186).

-دراسة،(Wenger,K.1990) بعنوان: قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية.

أ- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى قياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية خلال تعاملهم مع مشكلاتهم اليومية. ب- عينة الدراسة: وقد اشتملت الدراسة على (453) طالبا

جامعياً تم اختيارهم عشوائياً لإجراء الدراسة. ج- أدوات الدراسة: تم إتباع أسلوب المقابلات الشخصية المقننة لجمع البيانات خلال إجراءات الدراسة ، وقد تم الحصول على (518) أسلوباً للتعامل مع الضغوط النفسية، تم تصنيفها إلى (13) إستراتيجية رئيسية. د- نتائج الدراسة توصلت الدراسة إلى أن أهم الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة كانت (الدعم الاجتماعي، التجاهل والتجنب، التعبير الانفعالي عن المشاعر والأفكار، العدوان الجسدي، والانشغال بأداء سلوك ما.. (Wenger, K. 1990. P : 214-519.)

- دراسة، Nakano, K. (1991): بعنوان: أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة اليابانية.

أ- أهداف الدراسة: هدفت هذه دراسة إلى التعرف على أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة اليابانية ب- عينة الدراسة: كان عدد الذكور (103) ، وعدد الإناث (104) وتراوح أعمارهم ما بين (19-24 سنة) لطلاب الجامعة اليابانية. ج- أدوات الدراسة: مقياس لأساليب مواجهة أحداث الحياة، ومقياس القلق، والاكتئاب، والاضطرابات السيكوسوماتية. د- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج عن عدم وجود ارتباط دال بين المقاييس الفرعية الستة للمواجهة فيما بينها باستثناء وجود ارتباط بين التفكير المستقبلي والهروب، كما وجد أن هناك علاقة ذات دلالة بين أسلوب التفكير المستقبلي، ولوم الذات والاضطرابات السيكوسوماتية والقلق والاكتئاب-160 : Nakano, K. 1991 . (167)

- دراسة درويش مها محمد السعيد، (1993): بعنوان: استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن:

أ- أهداف الدراسة: تهدف إلى التعرف على استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. ب- عينة الدراسة: وتكونت عينة

الدراسة من (ن=1094) طالباً وطالبة. ج- أدوات الدراسة: مقياس استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى الطلبة .

د- نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة على مايلي: أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً من طرف الطلبة هي الاستراتيجيات المعرفية، والانعزال، والبحث عن الدعم الاجتماعي بينما كانت استراتيجيات التمارين الرياضية وتجنب المواقف الضاغطة، وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم. كما كشفت لدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية، وممارسة عادات معينة ، والتمرنات الجسدية لمصلحة الذكور، بينما كان الإناث أكثر استخداماً لإستراتيجيات التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب. (درويش مها، 1993)

- دراسة طاهر شويو عبد الله، (1995): بعنوان: الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.

أ- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ب- عينة الدراسة: وبلغت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية في العراق. ج- أدوات الدراسة: واستخدمت الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. د- نتائج الدراسة: حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التمرکز حول المشكلة والتحدي والسيطرة على الذات والتمني ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التعامل. (طاهر شويو عبد الله، 1995).

- دراسة الإمارة أسعد شريف مجدي، (1995): بعنوان: علاقة الضغوط بالخصائص العصائية وأساليب التعامل معها لدى طلبة الجامعة.

أ- أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وأساليب التعامل معها بالخصائص العصابية. ب- عينة الدراسة وبلغت عينة الدراسة (498) طالبا وطالبة من جامعة بغداد في العراق.

ج- أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس الأعراض المرضية لقياس الصحة النفسية.

د- نتائج الدراسة: ومن بين النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة ،وجود علاقة بين الضغوط وأساليب التصدي للمشكلة وضبط النفس والمساندة الاجتماعية ، وان هذه الأساليب أكثر إسهاما في ظهور الخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة.(الإمارة أسعد ، 1995)

- دراسة، Thapinta,K (1996) : بعنوان: الضغط النفسي وأساليب المواجهة لطالبات السنة الثالثة - تخصص التمريض في جامعة مي الصينية (Mai).
أ- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة للتعرف على الطرق والأساليب التي تستخدمها الطالبات السنة الثالثة في تخصص التمريض في جامعة مي الصينية (Mai).

ب- عينة الدراسة: وقد تكونت عينة الدراسة من جميع طالبات التمريض في السنة الثالثة في الجامعة وقد بلغ عددهن (216) طالبة.

ج- أدوات الدراسة: خلال إجراءات الدراسة تم الاعتماد على مقياس لازروس للتعرف على طرق وأساليب المواجهة التي تستخدمها الطالبات للتعامل مع الضغوط النفسية ومقياس الضغط النفسي المطور من قبل الباحثة نفسها د- نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى وجود مستويات معتدلة من الضغط النفسي لدى أفراد العينة الدراسة من جهة ومن جهة أخرى فقد دلت النتائج إلى وجود العديد من الطرق والأساليب الشائعة بين الطالبات بهدف التعامل مع الضغوط النفسية (Thapinta,K. 1999,P : 9-36)

- دراسة النبال، مایسة وهشام وعبد الله، (1997) :ب عنوان: أسالیب مواجهة ضغوط الحیاة وبعض الاضطرابات النفسية للطلاب الجامعیین فی المجتمع القطري.

أ- أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بین بعض أسالیب مواجهة ضغوط الحیاة وبعض الاضطرابات النفسية، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثر أسالیب المواجهة بمتغیرات الجنس والعمر والتخصص.

ب- عينة الدراسة: تكونت العينة من 244 من الطلاب الجامعیین فی المجتمع القطري منهم 195 أنثى و 49 ذكراً .

ج- أدوات الدراسة: طبق علیهم مقياس إستراتيجیات مواجهة ضغوط الحیاة ومقياس الاضطرابات الانفعالية.

د- نتائج الدراسة: وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطیه موجبة بین بعض أسالیب مواجهة ضغوط الحیاة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبی وأسلوب التوجه نحو الأداء و بین القلق والاكتئاب والوسواس القهري. (النبال، وآخرون ، 1997 :85-141)

- دراسة جان نادية محمد، (2000): بعنوان: الأحداث الضاغطة واستراتيجیات التعايش معها لدى طالبات كلية التربية بالریاض.

أ- أهداف الدراسة: هدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أنواع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها طالبات كلية التربية بالریاض. والكشف عن العلاقة بین استراتيجیات التعايش مع ضغوط أحداث الحیاة ونوع الحدث الضاغط ، وتقويم الحول إدراکه، وأيضاً ناتج عملية التعايش وكل من فاعلية الذات والاكتئاب.

ب- عينة الدراسة: قامت الباحثة بتطبيق الدراسة على طالبات كلية التربية بالریاض وبلغ عدد الطالبات (940) طالبة. ج- أدوات الدراسة: واستخدمت الباحثة مقياس استراتيجیات التعايش مع ضغوط أحداث الحیاة ، ومقياس فاعلية

الذات، ومقياس بيك للاكتئاب. د- نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى أن الإدراك السلبي للأحداث الضاغطة على أنها تمتثل لخطر الأمر لا يمكن تغييره والسيطرة عليه ، وكذلك الإدراك السلبي لفاعلية الذات والإحساس بعدم القدرة على السيطرة على الأحداث الضاغطة قد ارتبط باستخدام استراتيجيات سلبية كلوم الذات ، والاستسلام والرضوخ للواقع ، والتنفيس الانفعالي ، الهروب والتمني وأحلام اليقظة والانعزال عن الآخرين..(جان نادية محمد، 2000).

- دراسة، Dugan & Elizabeth (2001) : بعنوان: الضغوط ووسائل التكيف لطلبة جامعة تكساس الأمريكية.

أ- أهداف الدراسة: وقد هدفت للتعرف عن الضغوط ووسائل التكيف خلال أسبوع أكاديمي في الجامعة.

ب- عينة الدراسة: طلبة السنة الأولى جامعي تخصص علم النفسي في جامعة تكساس الأمريكية، حيث تكونت عينة الدراسة من 63 طالبا و32 طالبة ج- أدوات الدراسة: مقياس الضغوط ووسائل التكيف لطلبة جامعة تكساس الأمريكية. د- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن أكثر الضغوط شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظم الغيظ والكبت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط..(Dugan,D.&Elizabeth,A,2001)

دراسة، Raetz, W. & Teresa, K. (2002): بعنوان: الضغوط ووسائل التكيف معها لدى طلبة جامعة جورجيا الأمريكية.

أ- أهداف الدراسة: التعرف على الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد. ب- عينة الدراسة:

عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم 209 (من الطلاب والطالبات)

ج- أدوات الدراسة: مقياس الضغوط ومقياس وسائل التكيف لدى طلبة جامعة جورجيا الأمريكية.

د- نتائج الدراسة: وأشارت النتائج إلى: عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط. أن هناك فروق جوهريّة بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط. وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط. (Raetz, W. & Teresa, K. 2002 P, : 454)

دراسة العلمي دلال، (2003): بعنوان: التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية.

أ-أهداف الدراسة: دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية.

ب-عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ عددهم (696) طالباً وطالبة.

ج- أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة عدة مقاييس للتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط.

د- نتائج الدراسة: يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية. أن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب وإن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، وال ضبط الذاتي. (العلمي، دلال 2003 :5-135).

- دراسة العويضة سلطان بن موسى (2003) بعنوان: مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة وأساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية في الجامعات الأردنية الخاصة.

أ- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز أساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية .

ب- عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية، من المسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2003/2004). ج- أدوات الدراسة: طبق عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة المغتربين في الجامعات الأردنية الخاصة. د- نتائج الدراسة: أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: (التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي)..(العويضة 2006: 173-221).

- دراسة الزيود فهمي الزيود (2006) بعنوان: إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات.

أ- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار للجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

أ- عينة الدراسة: وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة.

ب- أدوات الدراسة: واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات.

د- نتائج الدراسة: وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتفيس الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. كما أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي. (نادر فهمي 2006: 5-55).

- دراسة احمد مغيران المطيري (2007) بعنوان: إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت.
أ- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت تبعا لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والسنة الدراسية

ب- عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (484) طالبا وطالبة ج- أدوات الدراسة: تم استخدام استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة لأغراض الدراسة التي اشتملت على (60) فقرة موزعة على ستة أبعاد

د- نتائج الدراسة: وقد دلت النتائج إلى وجود تنوع في استخدام إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسي حيث أظهرت النتائج وجود استخدام يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع لإستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي التي اشتملت عليها أداة الدراسة واعتماد الطلبة على استخدام إستراتيجيات المواجهة بشكل واضح وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لإستراتيجيات التعامل

مع الضغوط النفسية تبعا لمغير جنس الطالب والمعدل الأكاديمي ،.(حمد مغيران 2007: 36-61).

- دراسة يوسف احمد سالم وردات، (2008) بعنوان:بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات والديموغرافية.

أ- أهداف الدراسة تهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف التغيرات والديموغرافية.

ب- عينة الدراسة: بلغ حجم العينة (705) طالبا وطالبة من جامعة مؤتة

ج- أدوات الدراسة تم بناء المقياس بإجراء دراسة استطلاعية من د- نتائج الدراسة أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير مصادر الضغط النفسي كان متوسطا في جمع الأبعاد باستثناء البعد الأكاديمي والاقتصادي فكانت درجة التأثير مصادر الضغط النفسي مرتفعا فيها. (يوسف الوردات 2006: 22-57)

منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي أسلوب للدراسة المسحية لملائمته لطبيعة الدراسة الهادفة لبناء مقياس في اساليب المواجهة لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة الجلفة - قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في سنوات دراسية مختلفة وفي مختلف التخصصات والمسجلين في السنة الجامعية 2012-2013 ويزاولون دراستهم بانتظام والذين بلغ عددهم ب:(1069) طالبا وطالبة.

عينة البحث: قام الباحث بإعداد استمارة وتوزيعها على عينة استطلاعية أولى حجمها (100) طالب وطالبة من جامعة/ الجلفة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث تم توجيهه سؤاليين، الأول: بهدف التعرف على المواقف

الضاغطة التي تواجههم في مرحلة حياتهم الجامعية، والثاني، - إذا تعرض إلى هذه المواقف الضاغطة كيف سيتعامل معها؟. وكانت إجاباتهم على الاستمارة في الفترة مابين شهر جانفي و فيفري 2013. وقد استخدمت إجابات الطلبة في إعداد مقياس لأساليب مواجهة الضغوط للطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في صورته الأولية. و بهدف التأكد من صلاحية مقياس البحث و توفرها على الخصائص السيكومترية، وزع المقياس على عينة البحث الاستطلاعية الثانية، والتي قوامها (100) طالبا وطالبة وكانت إجاباتهم على المقياس كاملة وكان ذلك في الفترة مابين شهر أفريل و ماي 2013..

تصميم أداة البحث: في ضوء أهداف البحث وطبيعة البحث قمنا ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلبة الجامعة (إعداد الباحث). وفي ما يلي خطوات بناء مقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة:

-مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها:

قام الباحث ببناء المقياسين بعد الاطلاع على التراث النفسي والنظريات التي تفسر الضغوط وأساليب مواجهتها للعديد من المراجع العلمية، سواء المراجع الأجنبية أو العربية .

- .مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة: قمنا بالاطلاع على المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بقياس مصادرو أساليب المواجهة، وأهمها:

أ-المقاييس الأجنبية وهي:استبيان المواجهة Coping inventory والذي أعده: Horowitz & Wilner (1984)

قائمة طرق المواجهة Ways of coping Revised من إعداد:
Lazarus.& Folkman (1984). استبيان نمط سلوك المواجهة type of

. coping behavior الذي أعده كل من Hamilton & Fagot .
(1988).

ب-المقاييس العربية: استبيان أساليب أحداث الحياة والذي قام بإعداده حسن مصطفى عبد المعطي (1989).

مقياس التعامل مع المواقف من إعداد الشناوي (1993). مقياس أساليب المواجهة من إعداد يوسف (1994).

- توجيه سؤال استكشافي (مفتوح) للتعرف على أهم أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة.

توجيه سؤالين، الأول: بهدف التعرف على المواقف الضاغطة التي تواجههم في مرحلة حياتهم الجامعية والثاني،- إذا تعرض إلى هذه المواقف الضاغطة كيف سيتعامل معها؟.

- اقتراح عبارات كل محور من محاور المقياسين في ضوء الفهم والتحليل النظري لكل محور:

قام الباحث بالتحليل الكمي للإجابات وبناءً على تلك الإجراءات تم بناء وصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور وقد استعنا بالعبارات التي حصلنا عليها من السؤال الاستكشافي واسترشدنا بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك لمقاييس وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة الدراسة. وقد أخذنا في عين الاعتبار عند صياغة العبارات مايلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى.

- أن تكون العبارات مناسبة لعينة الدراسة (طلبة الجامعة).- الابتعاد عن العبارات الصعبة.- أن تقيس العبارات أساليب المواجهة.

وتكونت الصورة الأولية للمقياس أساليب المواجهة من (83) عبارة موزعة على سبعة محاور .

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي للمحاور المقترحة الخاصة بمقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة:

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة.

- عرض المقياسين على المحكمين: عرض المقياس على (09) محكمين، من الأساتذة والدكاترة في مجال علم النفس الرياضي من الجزائر وخارج الجزائر وتم الاستعانة بأرائهم حول وضوح العبارة وملائمتها لقياس ما أعدت له ، ومدى تعلق العبارة بالبعد الذي تمثله ، وقد أسفرت أرائهم عن ملائمة المقياس ، وصدقه المنطقي مع إبداء بعض الملاحظات البناءة التي أخذها الباحث في الاعتبار مثل زيادة بعض العبارات إلى المقياس. وقد التزم الباحث بنسبة 85 % فأكثر لاختيار العبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل المحكمين لاعتماد صدق عبارات المقياس، وبذلك اكتمل المقياس أساليب المواجهة للطلبة المكون من (83) عبارة موزعة على سبعة أبعاد، في صورته الأولى.

- أداة القياس: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة: تكون هذا المقياس من (83) أسلوباً للتعامل مع للضغط النفسي، يتصدره سؤال عام يرتبط بجميع البنود بحيث يعتبر كل بند تكملة للسؤال العام والذي هو: عندما تعرضت للمشكلة فإنني:

و لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تم إعداد مفتاح لتصحيح استجاباتهم على النحو التالي: تحديد أوزان كل فقرة وفق طريقة لكارت للتدرج الخماسي، ويطلب من المفحوص قراءة كل عبارة وتحديد مدى انطباق مضمون الفقرة لديه بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمس

خيارات هي: دائما=05 درجات.غالبا = 04 درجات.أحيانا =03 درجاتنادراً
=02 درجتان.أبدا = 01 درجة واحدة.

حيث تعبر دائما لاستعماله أساليب المواجهة بصفة دائمة، في حين تعبر غالبا استعماله لأساليب المواجهة بشكل غالب، وتعبر أحيانا استعماله لأساليب المواجهة بدرجة متوسطة، وتعبر نادراً عن قلة وندرة استعماله لأساليب مواجهة الضغط، وأبدا عن عدم استعماله لأساليب مواجهة ضغط. وتتوزع هذه الأساليب على سبعة محاور كما يبرزها الجدول (01) هي:

جدول (01):توزيع العبارات على محاور مقياس أساليب مواجهة الضغط

النفسية لدى طلبة الجامعة:

م	المحاور	أرقام العبارات في المقياس
1	أسلوب طلب المساعدة	1-7-14-21-24-28-40-46-57-64-79
2	أسلوب التجنب والهروب	8-11-18-29-33-36-41-47-58-65-71-80
3	أسلوب الاسترخاء	3-9-12-16-23-27-32-37-42-55-59-66
4	الأسلوب المعرفي	4-10-13-17-26-30-34-39-43-52-56-60-67-73-76-77-82
5	أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة	6-25-35-44-45-61-63-68-70-72-74-75-78-81
6	أسلوب لوم الذات	2-5-20-31-49
7	أسلوب المواجهة	15-19-22-38-50-51-53-54-62-69-83

صدق أداة الدراسة : لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلبة الجامعة:

يتضح من الجدول التالي: (02): أن جميع عبارات محور أسلوب طلب المساعدة ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.40 عند العبارة 07: أعمل بالمثل القائل لا خاب من استشار- وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.21 عند العبارة 14: ألجأ إلى أحد الأفراد الموثوقين لمساعدتي ويتبين من الجدول أن العبارات ترتبط بالمحور الأول -أسلوب طلب المساعدة ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.58 عند العبارة 28: أتحدث لشخص مقرب، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة 40: ألجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة. بينما تم حذف العبارة: 46 والعبارة: 79 لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك محور - أسلوب طلب المساعدة.

جدول (02): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب طلب

المساعدة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس

رقم العبارة	العبارات	المعوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالآخر	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
01	أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.	4,04	1,046	0,52**	0,29**	0.01
07	أعمل بالمثل القائل لا خاب من استشار.	3,57	1,313	0,45**	*0.40	0.01
14	ألجأ إلى أحد الأفراد الموثوقين لمساعدتي (الأم، الأب،.....)	3,55	1,385	0,46**	0,21**	0.01
21	أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن الحل.	3,81	1,166	0,50**	0,28**	0.01
24	أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي	3,77	1,268	0,51**	0,34**	0.01

28	أتحدث لشخص مقرب.	3,92	1,174	0,58**	0,39**	0.01
40	الرجاء لشخص متخصص لطلب المساعدة	3,55	1,286	0,41**	0,30**	0.01
46	انتظر ظهور احدهم ليساعدني	2,28	1,230	0,08	0,13	غير دال
57	أطلب المساعدة من صديقي المقرب.	3,87	1,141	0,49**	0,27**	0.01
64	أتحدث لأصدقائي حول المشكلة	2,96	1,277	0,43**	0,32**	0.01
79	أعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي أتعرض لها.	2,35	1,278	0,12	0,09	غير دال

جدول (03): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب التجنب والهروب بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمتغير	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
08	أحاول نسيان المشكلة لبعض الوقت.	2.30	1,123	0.13	0.07	غير دال
11	أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي.	2,44	1,428	0,40**	0,40**	0.01
18	أوههم نفسي بأنني في حلم ينتهي باستيقاظي	2,88	1,411	0,48**	0,48**	0.01
29	أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمي ومشكلي	3,83	1,092	0,45**	0,45**	0.01
33	نول أن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام.	2.10	1,115	0.12	1.10	غير دال
36	أبعد عن كل شخص يذكرني بمشاكلي.	3,31	1,385	0,44**	0,44**	0.01
41	أخفي مشاعري عن الآخرين.	3,60	1,277	0,49**	0,49**	0.01

0.01	0,51**	0,51**	1,203	2,80	أؤجل التفكير في الموقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة.	47
0.01	0,40**	0,40**	1,292	3,38	لا أستطيع التعامل مع الموقف المرعبة	58
0.01	0,45**	0,45**	1,315	2,65	أنكر الوضع الذي أعيش فيه.	65
غير دال	0.06	0.07	1,267	1,88	أغلق باب غرفتي وأنزل عن أفراد أسرتي.	71
0.01	0,50**	0,50**	1,367	2,97	أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به المشكلات لبعض الوقت	80

ويتضح من الجدول (03): أن عبارات محور أسلوب التجنب والهروب ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة 47: أؤجل التفكير في الموقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.40 عند العبارة 11: أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي والعبارة 58: لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة.

بينما جميع عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية لمحور أسلوب التجنب والهروب، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة 47 : أؤجل التفكير في الموقف الصعبة لأن ذلك يساعد على حل المشكلة ؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.40 عند العبارة: أعتقد أنه لا فائدة من حل مشاكلي والعبارة 58: لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة. و تم حذف العبارة 08: أحاول نسيان المشكلة لبعض الوقت والعبارة 33: أقول أن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام. والعبارة 71: أغلق باب غرفتي وأنزل عن

أفراد أسرتي، لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة للطلبة وكذلك محور - أسلوب التجنب والهروب.

جدول (04): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب الاسترخاء بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
03	أتخيل موقفاً محبباً لذاتي	3,47	1,155	0,40**	0,29**	0.01
09	أستمع إلى الموسيقى.	3,17	1,381	0,32**	0,46**	0.01
12	أذهب إلى الصلاة.	3,66	1,229	0,44**	0,54**	0.01
16	أمشي قليلاً.	3,67	1,203	0,40**	0.11	غير دال
23	أقوم ببعض التمرين الرياضية.	3,81	1,144	0,42**	0,46**	0.01
27	أنتفس نفساً عميقاً.	3,61	1,067	0,41**	0,52**	0.01
32	أتخيل موقفاً أكثر أمناً	3,74	1,197	0,37**	0,42**	0.01
37	أستلقي لفترة قصيرة وأخذ قسطاً من الراحة.	3,78	1,307	0,39**	0.07	غير دال
42	أتقرب إلى الله	3,85	1,158	0,37**	0,40**	0.01
55	أشاهد التلفزيون.	2,72	1,302	0,27**	0.08	غير دال
59	أسخر من الموقف.	2,79	1,392	0,41**	0.05	غير دال
66	أتناول مكولات.	1.90	1,155	0,40**	0.10	غير دال

نلاحظ في الجدول (04): أن عبارات محور أسلوب الاسترخاء ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل

ارتباط 0.54 عند العبارة 12: أذهب إلى الصلاة، - وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.29 عند العبارة 03: أتخيل موقفاً محبباً لذاتي، بينما جميع عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية لمحور أسلوب الاسترخاء، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.44 عند العبارة 12: أذهب إلى الصلاة، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.27 عند العبارة 55: أشاهد التلفزيون..، وفي ضوء ذلك تم حذف أربع عبارات لعدم الدلالة الإحصائية، نظراً لضعف معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية وهي 16 و 37، 55، 59، 66 أمشي قليلاً - أستلقي لفترة قصيرة وأخذ قسطاً من الراحة. - أشاهد التلفزيون - أسخر من الموقف - أتناول مأكولات.

جدول (05): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات الأسلوب المعرفي بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالخوار	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
04	أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة	4,07	1,125	0,40**	0,37**	0.01
10	أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة	3,55	1,266	0.12	0.9	غير دال
13	أراقب عباراتي .	3,63	1,192	0.15	0.11	غير دال
17	أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.	4,17	2,171	0,39**	0,25**	0.01
26	أفكر في تعلم خبرات جديدة.	3,79	1,172	0,46**	0,35**	0.01
30	أشجع نفسي.	4,22	1,047	0,44**	0,32**	0.01
34	أضع حلولاً بديلة للمشكلة.	3,64	1,213	0,48**	0,25**	0.01

39	أقارن نفسي بمن هم أقل مني حظا.	3,06	1,299	0.13	0.6	غير دال
43	أستخدم الأسلوب العلمي.	3,85	1,293	0,25**	0,22**	0.01
52	أضع خطة للتعامل مع الموقف	3,97	1,107	0,44**	0,35**	0.01
56	أعمل على التحكم في أفكاري وانفعالاتي.	3,67	1,170	0,45**	0,25**	0.01
60	أحاول تصحيح أخطائي.	3,37	1,347	0,43**	0,18**	0.01
67	أراجع نفسي	3,46	1,359	0,53**	0,32**	0.01
73	أجأ إلى التفكير في النتائج المحتملة .	2,62	1,405	0,40**	0,20**	0.01
76	اقنع نفسي بأنني قادر على إيجاد حل.	2,91	1,529	0.12	0.14	غير دال
77	اجمع معلومات.	3,67	1,294	0.14	0.10	غير دال
82	أفكر في الجوانب الإيجابية للموقف.	3,40	1,217	0,31**	0,20**	0.01

ومن خلال الجدول (05): نجد أن عبارات محور الأسلوب المعرفي ترتبط ارتباطا دالا مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.37 عند العبارة 04: أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات القادمة، - وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.18 عند العبارة 60: أحاول تصحيح أخطائي، ونلاحظ أن عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية لمحور الأسلوب المعرفي، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.53 عند العبارة 63: أراجع نفسي ؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.25 عند العبارة: أستخدم الأسلوب العلمي. بينما حذفت العبارات 10، 13 - 39 - 76 - 77 -: أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة أراقب عباراتي . أقارن نفسي بمن هم أقل مني حظا. اقنع نفسي بأنني قادر على إيجاد

حل، اجمع معلومات.، لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط للطلبة الجامعة

جدول (06)معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب العادات السلوكية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس.

رقم العبارة في المقياس	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالمحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
06	أكون عدوانيا.	2,39	1,339	0,23**	0,10	غير دل
25	أقوم بضرب الحائط وركل الباب.	2,27	1,446	0,36**	0,05	غير دل
35	أقوم بإيذاء ذاتي.	2,07	1,370	0,40**	0,13	غير دل
44	أتناول الطعام بشرهة .	3,02	1,408	0,51**	0,27**	0,01
45	أمزق وأتلف الأشياء.	2,28	1,302	0,55**	0,34**	0,01
61	أجأ للكذب.	3,09	1,421	0,58**	0,18**	0,01
63	أقوم برد فعل عشوائي	3,17	1,341	0,53**	0,36**	0,01
68	ابكي.	3,12	1,448	0,56**	0,35**	0,01
70	استخدم أدوية مهدئة.	2,43	1,377	0,57**	0,19**	0,01
72	ألوم الآخرين وأؤنبهم.	2,18	1,275	0,30**	-0,08	غير دل
74	اهرب	2,63	1,515	0,59**	**0,20	0,01
75	أشرب منبهات.	1,93	1,284	0,18**	-0,02	غير دل
78	أشتم.	2,99	1,416	0,64**	0,35**	0,01
81	أعصب.	3,27	1,313	0,51**	0,32**	0,01

ومن خلال الجدول (06): نجد أن عبارات محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.36 عند العبارة 63: أقوم برد فعل عشوائي ، - وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.18 عند العبارة 61: ألجأ للكذب، ونلاحظ أن عبارات المحور الثاني ترتبط ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية لمحور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة، عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.64 عند العبارة 78 : أشتتم؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.18 عند العبارة 75: أشرب منبهات. بينما حذفت العبارات 06، 25، 35، 72، 75 : أكون عدوانياً - أقوم بضرب الحائط وركل الباب. - أقوم بإيذاء ذاتي - ألوم الآخرين وأؤنبهم - أشرب منبهات.، لأنها لم ترتبط مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط للطلبة الجامعة.

جدول(07):معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور لوم الذات بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

رقم عبارة المقياس	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالتحور	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
02	أؤنب نفسي.	3,59	1,204	0,66**	0,29**	0.01
05	ألوم نفسي.	3,53	1,294	0,69**	0,25**	0.01
20	لا أسامح نفسي على أخطائي.	3,55	1,313	0,60**	0,31**	0.01
31	أحمل نفسي المسؤولية.	3,81	1,109	0,54**	0,37**	0.01
49	ألحق الأذى بنفسي.	2,72	1,528	0,46**	0,32**	0.01

أما الجدول (07): فنجد أن عبارات محور لوم الذات ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.37 عند العبارة 31: أحمل نفسي المسؤولية ، - وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.25 عند العبارة 05: ألوم نفسي. على الدرجة الكلية للمقياس ، وبلغ معامل الارتباط 0.69 و 0.49 على محور لوم الذات عند مستوى دلالة 0.01.

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب المواجهة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس:

يتضح من الجدول التالي (08): أن جميع عبارات محور أسلوب المواجهة ترتبط ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.53 عند العبارة 22: أحاول استعادة توازني وهدوئي - وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة 62 والعبارة 69 : أستغل طاقتي. - أعبر عن أفكاري..

ويتبين من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور السابع ارتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.53 عند العبارة 22 : أحاول استعادة توازني وهدوئي ، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة 62 والعبارة 69 : أستغل طاقتي. - أعبر عن أفكاري..

جدول (08): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات محور أسلوب المواجهة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط العبارة بالخير	ارتباط العبارة بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
15	أعبر عن مشاعري بشكل ملام.	3,67	1,132	0,44**	0,44**	0.01
19	أقع الآخرين بسلامة موقعي.	1.75	1,181	0,33**	0.05	غير دال
22	أحاول استعادة توازني وهلوئي.	4,09	1,066	0,53**	0,53**	0.01
38	أكشف عن مصادر قوتي للآخرين	3,39	1,400	0,11	0,11	غير دال
50	أقع نفسي بالنجاح.	2,83	1,608	0,37**	-0.07	غير دال
51	أستفيد من أخطائي..	3,99	1,163	0,52**	0,52**	0.01
53	أصرف باستقلالية.	3,77	1,185	0,42**	0,42**	0.01
54	أبذل جهداً أكبر	3,94	1,996	0,42**	0,42**	0.01
62	أستغل طاقتي.	3,04	1,368	0,41**	0,41**	0.01
69	أعبر عن أفكاري.	2,82	1,324	0,41**	0,41**	0.01
83	أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصاً أقوى وأفضل	3,85	1,101	0,46**	0,45**	0.01

حساب الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة:

جدول (09): الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس
أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة

ن=100

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط المحور بالمقياس ككل	مستوى الدلالة
1	أسلوب طلب المساعدة	37,67	5,876	0,58**	0.01
2	أسلوب التجنب والهروب	36,83	6,570	0,58**	0.01
3	أسلوب الاسترخاء	44,67	6,250	0,66**	0.01
4	الأسلوب المعرفي	60,99	9,145	0,63**	0.01
5	أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة	36,80	9,104	0,49**	0.01
6	أسلوب لوم الذات	17,20	3,770	0,52**	0.01
7	أسلوب المواجهة	38,89	5,322	0,61**	0.01

تم حساب قيمة معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة ويتبين من الجدول (09): أن قيمة معامل الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين 0.49- 0.66 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للمقياس، وأن محاور المقياس تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة وأن جميع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة إحصائياً.

مصفوفة الاتساق الداخلي بين درجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس

أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة:

جدول (10): مصفوفة الارتباط الداخلي بين درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس أساليب

مواجهة الضغوط النفسية للطلبة.

م	المحاور	أسلوب طلب المساعدة	أسلوب التجنب والهروب	أسلوب الاسترخاء	الأسلوب المعرفي	أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة	أسلوب لوم الذات	أسلوب المواجهة	الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة
1	أسلوب طلب المساعدة	1.00							
2	أسلوب التجنب والهروب	**0.54	1.00						
3	أسلوب الاسترخاء	**0.58	**0.35	1.00					
4	الأسلوب المعرفي	**0.53	**0.40	**0.46	1.00				
5	أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة	**0.34	**0.36	**0.34	**0.35	1.00			
6	أسلوب لوم الذات	**0.43	**0.32	**0.43	**0.43	**0.25	1.00		
7	أسلوب المواجهة	**0.65	**0.39	**0.65	**0.56	**0.29	**0.49	1.00	
8	الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة	**0.84	**0.65	**0.78	**0.74	**0.54	**0.68	0.82**	1.00

يتضح من الجدول (10) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى

(0.01) وهذا يشير إلى أن عبارات المقياس متماسكة، وتنتمي كل عبارة إلى

المحور الذي يتضمنها، وتوضح مصفوفة الارتباط بين محاور المقياس بعضها

ببعض، وبين كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

ويكشف الجدول رقم (10): عن أن قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس نفسها تراوحت بين (0.25) في حدها الأدنى ، وبين (0.65) في حدها الأعلى بين أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة وأسلوب لوم الذات. وأن معاملات الارتباط بين أي محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لجميع أبعاد المقياس تراوحت بين (0.34) في حدها الأدنى بين محور أسلوب العادات السلوكية الغير ملائمة والدرجة الكلية للمقياس، وبين (0.84) في حدها الأعلى بين كل من محور أسلوب طلب المساعدة والدرجة الكلية للمقياس. وأن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01). وهذا يشير إلى أبعاد المقياس متناسقة وأن مفرداته متماسكة.

ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة

تم حساب معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة الجامعة والذي بلغ عدد عباراته أيضا (60) عبارة وبعد حذف (23) عبارة غير مرتبطة بطريقتين : أولهما معامل ألفا كرونباخ (Coefficient Alpha de Cronbach). وثانيهما باستخدام التجزئة النصفية (Spilit-half) بين العبارات نوات الأرقام الفردية والفقرات نوات الأرقام الزوجية ، والجدول رقم (05) يوضح معاملات ثبات المقياس.

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
1	أسلوب طلب المساعدة	0.65	0.58
2	أسلوب التجنب والهروب	0.59	0.49
3	أسلوب الاسترخاء	0.51	0.45
4	الأسلوب المعرفي	0.70	0.38
5	أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة	0.82	0.77
6	أسلوب لوم الذات	0.51	0.28
7	أسلوب المواجهة	0.52	0.45
	الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة	0.81	0.73

باستخدام ألفا كرونباخ بلغ (0.81) وباستخدام التجزئة النصفية وصل إلى (0.73) ، حيث أن الحد الأدنى لمعاملات الثبات سواء بمعادلة ألفا كرونباخ (0.51) أو بالتجزئة النصفية (0.28) كانا من نصيب محور أسلوب لوم الذات، أما أن الحد الأعلى لمعاملات الثبات وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ فقد بلغ (0.82) ووفقاً للتجزئة النصفية فقد بلغ (0.77) وكانا من نصيب محور أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة.

وبصفة عامة يلاحظ أن معاملات ثبات و صدق المقياس دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى أن المقياس توفر لهما درجة عالية من الصدق تناسب أغراض البحث العلمي وتحقق موثوقية في ثبات نتائجهما عند تطبيقهما لقياس مصادر الضغوط النفسية وكذا أساليب المواجهة للطلبة الجامعة.

- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعامل التجزئة النصفية (Spilit-half) ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق-الثبات).
معامل ارتباط سبيرمان لمعرفة وتحديد ارتباط العبارات والمحور الذي تنتمي إليه وكذا ارتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس.

الاستنتاجات

وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظرياً، وتصميم أداة لمعرفة أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة، والتأكد من تمتع أداة القياس بالخصائص السيكومترية اللازمة، طبقت على عينة البحث المكونة من 230 طالب وطالبة، وزع عليهم مقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحث). مستخدمين المنهج الوصفي، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة؛ توصلت نتائج البحث إلى ما يلي :

إن النتائج المتوصل إليها في البحث الحالي تدل على اختلاف الأساليب المستخدمة وتنوعها للتعامل مع الضغط النفسي بالنسبة لطلبة الجامعة، ويمكن ترتيب أساليب مواجهة الضغط حسب الاستخدام كالتالي:

1. الأسلوب المعرفي
 2. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة.
 3. أسلوب طلب المساعدة.
 4. أسلوب الاسترخاء.
 5. أسلوب التجنب والهروب.
 6. أسلوب المواجهة.
 7. أسلوب لوم الذات
- ويمكن إبراز أهم الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغط النفسي لطلاب الجامعة كالتالي:

1. أشجع نفسي.
2. أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.
3. أفكر أنني أستطيع الحصول على نتائج أفضل في المرات.
4. أتعصب.
5. أقوم برد فعل عشوائي
6. ابكي.
7. أطلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.
8. أتحدث لشخص مقرب..
9. أطلب المساعدة من صديقي المقرب.
10. أتقرب إلى الله .
11. أقوم ببعض التمارين الرياضية.
12. أتخيل موقفا أكثر أمنا.
13. أذهب إلى الصلاة.
14. أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي .

15. أخفي مشاعري عن الآخرين..

16. لا أستطيع التعامل مع المواقف المربكة.

17. أحاول استعادة توازني وهدوئي .

18. أستفيد من أخطائي..

19. أبذل جهداً أكبر

20. احمل نفسي المسؤولية .

21. أؤنب نفسي.

22. لا أسامح نفسي على أخطائي

23. . ألوم نفسي.

التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى

الطالب الجامعي، وذلك من خلال إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث

للتعرف على المتغيرات المؤثرة في أساليب المواجهة للطالب الجامعي.

2. توعية وتحسيس الطلبة بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وخصوصا

ومع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته ، وهذا من أجل القيام بمراجعة

دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى طلاب الجامعة عن طريق الكشف

عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات

المعتلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.

3. إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة

الضغوط التي تعوق مشوارهم الدراسي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية

للتغلب عليها.

4. توفير الرعاية النفسية لطلبة الجامعة من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي

للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها، ومساعدتهم من

خلال تدريبهم على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.

5. بناء مقاييس في مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والتعرف على مصادر الضغط والأساليب المستعملة بمتغيرات أخرى غير متغيرات الدراسة الحالية .

6. وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستويات الضغط النفسي، وأعراضه المختلفة.

المراجع باللغة العربية:

1. احمد مغيران المطيري (2007) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، كلية الدراسات التربوية العليا جامعة عمان، الأردن.
2. الأطرش، شهلا حسين محمد (2000) مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان -الأردن.
3. الشريف ليلي (2003) أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء (الجراحة القلبية والعصبية العامة) دراسة ميدانية في مدينة دمشق رسالة دكتوراه غير منشورة بجامعة دمشق ، الجمهورية العربية السورية.
4. العلمي، دلال (2003) دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
5. العويضة سلطان بن موسى (2006): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التكيف لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية الخاصة، رسالة التربية وعلم نفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، الإصدار 27.
6. النبال، مایسة وهشام عبد الله (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة. المجلد (01).
7. جان نادية محمد (2000) استراتيجيات التعيش مع ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض متغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالرياض رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، الأقسام الأنثوية، الرئاسة العامة لتعليم البنات.
8. خفش، سهام رياض (2001): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمنها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية -الأردن.

9. درويش مها محمد السعيد(1993):استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في العاصمة عمان- الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة(الأردن، الجامعة الأردنية-كلية الدراسات العليا قسم الإرشاد والتوجيه).
10. عدل عبد الرحمن عبد الله الهلالي (2009)بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.
11. عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. عسكر، علي (2000) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثانية، دار الكتب الحديث، الكويت.
13. عويد، سلطان المشعل (2001)مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود.م 13 العلوم الإدارية، الرياض .
14. نادر، فهمي الزنود (2006)إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي العدد (99) - قسم العلوم النفسية-كلية التربية جامعة قطر .
15. هيجان عبد الرحمن بن أحمد (1998)ضغوط العمل مصارها ونتائجها وكيفية إدارتها. معهد الإدارة العلمية، الرياض السعودية.
16. يوسف احمد سالم الوردات(2006)بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه مصادر باختلاف التغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة في القياس والتقويم قسم الإرشاد والتربية الخاصة،جامعة مؤتة.

المراجع باللغة الأجنبية:

17. Benjamine,Libby (1987):Understanding and Managing stress in the Academic World,-Eric Clearinghouse on Counselling and Personal Services, Washington, Michigan.
18. Caplan, R., Naidue, R., Tripathi, R. (1984): Coping and defense Constellations versus Components. Journal of Health and Social Behavior, Vol. 25, No. 3.
19. Cooper, C. (1981): The Stress Check Coping with the Stress of Life and Work, Prentice - Hall Inc., Englewood Cliffs, N.J. pp 3-15.
20. Coussongelie, F; Taytard, A et Quintard, B; (1998): " L'évaluation des stratégies de coping chez les patients Asthmatiques ", Revue Européenne de Psychologie Appliquée,2ème trimestre, vol 48, N°2.
21. Dupain, PH; (1998): " Le coping, une revue du concept et des méthodes d'évaluation ", Journal de thérapie comportementale et cognitive, vol 8, N°4,
22. Folkman, S and Lazarus, R.S; (1988): " Ways of coping questionnaire ", Mind Garden, Publisher, U.S.A.
23. Hovanitz, G. A. (1986): Live Events Stress and Coping style as Contributors to Psychopathology .Vol. No.42, .

- 24.** Krohne, H. W. (1986): Coping with Stress in M. H., Apply and R. Trumbull, Dynamics of Stress Plenum, New York.
- 25.** Lazarus, R, S (1993): " from psychological stress to the emotions: a History of changing out Looks ", Ann, Rev, Psychol, 44,.
- 26.** Monat, A. & Lazarus, R. (1977): Stress and Coping. An anthology, N.Y., Columbia University Press
- 27.** Moss, R. & Billing, G. (1984): Coping stress and social Resources Among Adults with Unipolar Depression, Journal of personality and Social psychology Vol. 46, No 4, PP 853 – 862
- 28.** Moss, R. & Billing, G. (1984): Coping stress and social Resources Among Adults with Unipolar Depression, Journal of personality and Social psychology Vol. 46, No 4,.
- 29.** Murphy, Michael, A., Tosi, Donaldj, Pariser, Roslyn, F. (1989):Psychological Coping and the Management of Pain with Cognitive Restructuring and Bio-feedback, Columbus, Ohio, USA, Psychological – Reports, 1989 Jun. Vol. 64
- 30.** Nakano, K. (1991): The Role of Coping strategies on Psychological and Physical well-being, Japanese Psychological Research, Vol. 33. No. 4.
- 31.** Newman, B. & Newman, P R. (1981): Living process of Adjustments. Dorsey press.
- 32.** Paulhan, I; Nuissier, J; Quintard, B; Cousson, F et Bourgeois, M; (1994):" La mesure du coping traduction et validation française de l'échelle de vitaliano ", Annales. Médico- Psychologiques, vol 125, N°5,.
- 33.** Psychological and Physical well-being, Japanese Psychological
- 34.** Raetz, W. & Teresa, K. (2002): Ph.D Student Affairs Administration University of Georgia, Dissertation: Stress and Coping in First Year Students and Gender SchemaInternship: American Institute for Foreign Study, London, UK D.A.I. A63/02, 454.
- 35.** Razavi, D et Delvaux, N ; (1998) : " La prise en charge Médico-psychologique du patient cancéreux ", édition Masson.
- 36.** Rees, W. L. (1978): Stress Distress and Disease. The British Journal of Psychiatry Vol. 123, PP 3 –18.Research, Vol. 33. No. 4.
- 37.** Romano, J. (1984): stress management and wellness. The personal and guidance Journal, Vol. 62, No.4.
- 38.** Spielberger, Charles (1972): Anxiety, Current Trends in Theory and Research, New York and London, Academic Press, Vol. (1) P :3 – 18.