

## بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور

أسالم على سعد السنوسي - كلية التربية جنزور - جامعة طرابلس  
أحمد صالح زيدان أبو مهدي - كلية التربية العجيلات - جامعة الزاوية

### الملخص

تعد الضغوط النفسية سمة من سمات العصر ، وهي من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها ، فالحياة أصبحت مليئة بالضغوط النفسية بسبب سرعة إيقاعها مما يجعل الطالب غير قادر على مسايرتها ، فما يتعرض له الطالب من ضغوط ، وما يواجهه من صعاب ومشكلات ، لمقابلته لمتطلبات العصر ، وللكشف عن ذلك هدفت الدراسة للتعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى طلبة كلية التربية جنزور وكذلك الى الكشف عن الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية والايجابية وفقا لمتغير التخصص. ولتحقيق ذلك اتبع الباحثان المنهج الوصفي من خلال استخدام استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية كأداة لجمع المعلومات من عينة بلغ حجمها ( 200 ) طالب وطالبة تم اختيارها عشوائيا. وبعد جمع البيانات تمت معالجتها باستخدام بعض المعادلات الإحصائية المتمثلة في اختبار (ت) لمتوسط مجتمعين ، معامل ارتباط بيرسون التابعة للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد خلص البحث بعد التحليل إلى أهم النتائج التالية: إن الأساليب الايجابية أكثر انتشارا من الأساليب السلبية لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور. كذلك وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في أغلب أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية تعزى لمتغير التخصص و لصالح طلبة تخصص العلوم التطبيقية ، ولم تجد فروق في اسلوب ( المواجهة وتأكيد الذات ، الالتجاء إلى الله ) ، كذلك وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في أغلب أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية تعزى لمتغير التخصص و لصالح طلبة تخصص العلوم الإنسانية. ولم توجد فروق في استخدام الأساليب ( الاستسلام - الاسترخاء الذهني الانفعالي ) وبناء على هذه النتائج يوصي الباحثان بضرورة

اعتماد برامج دورات تأهيل للطلاب لتنمية الأساليب الايجابية لديهم في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها ، وكذلك توعية الطلاب بتبني أساليب مواجهة فعالة تفهم وتجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة وتدريبهم على التخلص من استخدام الأساليب السلبية

**المقدمة :**

تعد الضغوط النفسية سمة من سمات العصر ، وهي من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها ، حيث يتعرض الافراد في جميع مراحل حياتهم الى مواقف ضاغطة بسبب سرعة إيقاعها مما يجعل الطالب غير قادر على مسايرتها ، لقد تنامى الاهتمام في السنوات الأخيرة بالصحة النفسية للطلاب ، بل تطور الى الاهتمام للقيام بالأبحاث حول ما يتعرض له الطالب في العصر الحالي من مواقف وضغوط وأحداث ومشكلات متعددة الجوانب ، غير إن تلك الدراسات لم تهتم بأساليب التعامل والمواجهة لتلك المواقف والأحداث والمشكلات الحياتية الضاغطة التي يواجهها الطلاب وخاصة طلبة المرحلة الجامعية ، مما يتطلب أساليب وأنشطه تكيفيه لمواجهتها ، ولتحقيق التكيف والتمتع بصحة نفسية سليمة ، وتجنبهم المغامرة بما تعودوا عليه من أساليب والتي قد لا تساعدهم على التعامل بفاعليه مع الصعاب والضغوط الحياتية المحيطة بهم.

والمرحلة الجامعية تعتبر احد المحطات الهامة في حياة الطلاب والتي تتعرض للعديد من الضغوط والأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة ، وهذه الضغوط لها أثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب ، وباعتبار المرحلة الجامعية وما تحتويه من متطلبات تجعل الطلاب أمام مواجهه العديد من الصعاب والمواقف التي تجعلهم عاجزين أمامها لعدم امتلاكهم المهارات الملائمة لمقابلة تلك الضغوط والتي تتطلب منهم وجود الآليات والأدوات و مستويات عالية من الكفاءات والمهارات لتحقيق التكيف المطلوب مع البيئة الداخلية والخارجية على حد سواء لتحقيق لهم الصحة النفسية ، ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتناول موضوع بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور للوقوف على أهم أساليب المواجهة الايجابية التي يتخذها الطلاب لمواجهة تلك الضغوط التي تعترض طريقهم ولكن من المهم أن يمتلكوا استراتيجيات وخطط لأساليب المواجهة الفعالة للتغلب عليها.

## مشكلة الدراسة:

شهدت المجتمعات العديد من التغيرات في شتى مجالات الحياة الثقافية والفكرية والنفسية ، وقد لاحظ الباحثان ان الطالب الجامعي يعيش في حالة من عدم الاستقرار نتيجة ما يعيشه العالم من ضغوط اجتماعية وأسريه واقتصادية تنعكس في صورة ضغوط نفسية ، ونظرا لأهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة بصفه عامة وطلاب كلية التربية جنزور بصفه خاصة ، أصبح الاهتمام بدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية محل اهتمام الكثير من علماء النفس والتربية لما لها من تأثير على الإنسان في مختلف المراحل العمرية في العصر الحديث الذي صار يوصف بعصر الضغوط.

و إن طلاب الجامعات هم من فئة الشباب التي تمثل تحديا من النواحي الدراسية والاجتماعية والاقتصادية والانفعالية التي عادة ما تصاحب مراحل النمو وهذه جميعها من الممكن أن تكون مصادر للضغوط والإرهاق البدني لدى الشباب بصفه عامة وطلبة الجامعة بصفه خاصة ، مما تعيقهم نحو تحقيق أهدافه وطموحاته ومواصلة مشوار حياته ، وهذا يفرض عليهم مواقف جديدة تتطلب تكيفا يحتاج إلى خبرات ، حيث تناولت العديد من الدراسات والبحوث أساليب المواجهة المختلفة كما قام عدد من الباحثين بعمل نماذج للتدريب على طرق المواجهة منها نموذج *SEIFFGE KRENKE* والذي وُضع لتدريب المراهقين على مواجهة الضغوط في إطار اجتماعي ، وقد جاءت هذه النماذج كنتائج للدراسات التي أشارت إلى إمكانية التدريب على المواجهة مثل دراسة *ROMANO JOHN* التي وضحت أن إستراتيجية المواجهة يمكن أن تتطور من خلال اكتساب ميكانيزمات المواجهة. (1)

وقد استثار هذا الموضوع الباحثان كونهم أعضاء هيئة التدريس بالجامعات ومن خلال تعاملهم مع كثير من الطلاب للتعرف على كيفية تعاملهم مع الضغوط التي يواجهونها كما أنه يعتبر من الموضوعات الحديثة التي تم دراستها في الوطن العربي على حد علم الباحثان والتي يتم من خلالها التعرف على الأساليب التي يتبعها الطلاب لمواجهة ما يتعرضون له من ضغوط خلال أدائهم لعملمهم ، بالتالي تتحدد إشكالية الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي : ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة كلية التربية جنزور؟

### تساؤلات الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في ضوء الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور؟

2 - هل توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات درجات طلبة كلية التربية في أساليب مواجهة الضغوط الايجابية ترجع لمتغير التخصص ؟

3 - هل توجد فروق داله بين متوسطات درجات طلبة كلية التربية في أساليب مواجهة الضغوط السلبية ترجع لمتغير التخصص ؟

### أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة التحقق من الأهداف التالية:

1- التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور.

2 - الكشف على الفروق في درجات أبعاد أساليب مواجهة الضغوط الايجابية لدى طلبة كلية التربية تبعاً لمتغير التخصص .

3 - الكشف على الفروق في درجات أبعاد أساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى طلبة كلية التربية تبعاً لمتغير التخصص .

### أهمية الدراسة:

يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال:

1- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال التعرف على أهم الأساليب التي يتبعها الطلاب لمواجهة ما يتعرضون له من ضغط وإتاحة الفرصة للمشرفين التربويين وأعضاء هيئة التدريس على تنمية الأساليب الايجابية للطلاب .

2- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الذين لا يبديون إدراكاً إيجابياً لضغوط الحياة والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية.

### مصطلحات الدراسة:

**أساليب المواجهة:** ويعرفها هريري بأنها " جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركيه التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو لتجنب أثارها السلبية (مادية ومعنوية) أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي. ( 2 )

تعرف إجرائياً بأنها : مجموعة من الأساليب التي يتعامل بها الطلاب مع الضغوط النفسية الناجمة عن الظروف والتي تقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أداة أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة والتي يتكوّن من اثني عشر أسلوباً ، وهي " أسلوب التحليل المنطقي-أسلوب التركيز على الحل -أسلوب

المواجهة وتأكيد الذات - أسلوب ضبط الذات- أسلوب البحث عن المعلومات- أسلوب تحمل المسؤولية- أسلوب لوم الذات- أسلوب تقبل الأمر الواقع- أسلوب إعادة التفسير الايجابي- أسلوب الانتجاع إلى الله- أسلوب الاستسلام- أسلوب الانعزال- أسلوب أحلام اليقظة- أسلوب الإنكار- أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني- أسلوب التنفيس الانفعالي- أسلوب الدعابة- أسلوب البحث عن اثبات بديلة

**حدود الدراسة**

- 1- الحدود الموضوعية : تتحدد الحدود الموضوعية في بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور.
- 2- الحدود الزمانية : تتحدد حدود الدراسة الزمانية بتاريخ التطبيق في الفصل الدراسي خريف 2017ف
- 3- الحدود المكانية : يقتصر هذا البحث في حدوده المكانية على كلية التربية جنزور
- 4- الحدود البشرية : يقتصر البحث على عينة من طلبة كلية التربية جنزور المسجلين بالدراسة بالكلية بالفصل الدراسي خريف . 2017

### الاطار النظري

#### اولا : أساليب مواجهة الضغوط:

#### تمهيد

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى مجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة المتشعبة المصادر (الفردية و المحيطية) التي يحاول التعامل معها من أجل خفض شدة وقعها عليه من خلال توظيف مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات المتاحة حسب الموقف وفعالية الفرد في تعامله معه.

**تعريف أساليب مواجهة الضغوط:** اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب مواجهة الضغوط تبعا لوجهة نظر العالم او الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه ، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات ، ويعرفها كمال دسوقي (1988) : " سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء أن يتوافق مع الظروف البيئية ، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل فيه تفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (3) ، ويعرفها هريري بأنها : " جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئي شخصية التي يسعى الفرد من خلالها التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو لتجنب أثارها السلبية أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي. ( 4 )

## أنواع أساليب المواجهة

- 1- **الأساليب الايجابية** : وهى تلك التي يوصفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها ، وذلك من خلال الأساليب الايجابية الآتية
    - التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له
    - إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعاقة بنائه بطريقة ايجابية مع محاولة قبل الواقع كما هو.
    - البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف لضغوط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
    - استخدام أسلوب حل المشكلات للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.
  - 2- **الأساليب السلبية** وهى تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :
    - الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
    - التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها
    - البحث عن الإثابة أو المكافئة البديلة ، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.
    - التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتجنب التوتر. ( 5 )
- استراتيجيات مواجهة الضغوط** : تشير منى محمود عبد الله ( 2002 ) إلى بعض الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط كما جاءت في الدراسات والبحوث السابقة والتي منها :
- 1- **تغير أسلوب الحياة والبحث عن ااثابة بديلة** : يعد تغير أسلوب الحياة من الأمور الفعالة والمباشرة في التدخل للتعامل مع الضغوط وقد يستخدم ذلك في النظام الغذائي والأنشطة الجسدية.
  - 2- **الإدراك الايجابي للذات** : يعتمد تعاملنا مع الضغوط على الاتجاه الايجابي الدينامي تجاه الحياة ، فالفرد إذا ما واجه الحياة بقدر من التحدي وباتجاه ايجابي رغم ما يواجهه من مشكلات قبل ذلك يؤدي إلى مستوى مرتفع من الطاقة يفدي الإدراك الايجابي للذات الذي يميل بدوره حاجزا وافيا ضد الضغوط الضارة بالصحة.

3- الحماس وروح الدعابة والمرح : إن جرعة يومية من الحماس وروح الدعابة والضحك تؤدي إلى تحقيق الضغط والتفاوض والحامسة تجاه الحياة يجعل الفرد قادرا على حل المشكلات والتعامل مع تقلباتها

4- الاسترخاء والانفصال الذهني ومواجهة القلق : يرجع سبب القلق إلى تخيل أفكار غير سارة أو سيناريوهات من شأنها أن تحدث شعور القلق وأفضل الطرق لتقليل القلق هو قطع الأفكار ، وإيقاف سلسلة الأفكار التي تؤدي إلى مثل هذه الحالة ويمكن عمل ذلك بإحلال الأفكار السارة والصور التي تدعو إلى الاسترخاء بدلا من الأفكار غير السارة .

5- تحمّل المسؤولية : تعد قدرة الفرد على التحكم والسيطرة وتحمل المسؤولية ومواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائه التي أدت إلى هذه المواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائه التي أدت إلى هذه المواقف غير موجودة في الواقع لا ينبغي الاهتمام بها من العوامل التي تساعد على مواجهة تلك الضغوط وذلك من خلال إدارة الوقت بفاعلية

6- تقبل الأمر الواقع : إن تقبل الفرد للأمر الواقع دون محاولة لتغييره ومحاولة التعايش معه يعد احد الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط وذلك حينما يقتنع الإنسان بواقعة كما هو لكنة أسلوب للمواجهة يتسم بقدر من السلبية

7- الالتجاء إلى الله: حيث يستعين بعض الأفراد بالعبادات و بذكر الله للتخفيف من الإحساس بالضغوط. ( 6 )

### النظريات المفسرة لمواجهة الضغط النفسي

هناك عديد من النظريات التي تعنى بمفهوم المواجهة ، ولكل نظرية إطار أو رؤية لهذا المفهوم قد تختلف في نواحي ، وقد تتشابه في نواحي أخرى مع غيرها من النظريات ، ومن أهم النظريات أو النماذج الأكثر شيوعا في تناول مفهوم المواجهة ما يلي:

**النظرية المعرفية الاجتماعية لضغوط ما بعد الصدمة :** من رواد هذه النظرية العالم موريتز (1987) حيث يشير إلى انه عند مواجهة الضغوط النفسية يبرز نوعان من الاستجابة حيث تتضمن الاستجابة الأولى الاسترجاع بالتفكير أو تخيل السلوك في الموقف الضاغط وبطبيعة الحال فإن الاسترجاع يكون في العادة مؤلما فتبرز الاستجابة الثانية وهذه الاستجابة يقوم فيها الفرد بكبت الاسترجاع باستخدام آليات الدفاع النفسي مثل : الإنكار وتبليد الحس والهروب من المواقف التي تذكر الفرد بالصدمة ويمكن التوافق مع المواقف الضاغطة بأحداث خمس عمليات قد تسبب الضغط : أولها الاحتجاج أو الإدراك ثانيا : الإنكار أو اللامبالاة ، ثالثا : تكرار وتذكر الصدمة ، رابعا : العمل

من خلال الموقف ، خامسا : الاستكمال ويحدث هذا الأخير عندما يكون هناك تشابه في الأفكار والمعلومات التي يستطيع بها الفرد تحمل الصدمة لكن يمكن أن يتم استرجاع هذه الخطوات السابقة من خلال الأحداث اللاحقة وليس بالضرورة أن تكون هذه الخطوات مرتبه بل إن بعض الأفراد لا يمرون بكل هذه المراحل.

**نظرية التقييم المعرفي** : من روادها فولكمان ولازاروس وديلونجز ( 1980 – 1988 ) ترى هذه النظرية إن الفرد يقوم بعملية تقييم معرفي في فهم وإدراك الموقف الضاغط وهذا التقييم يتكون من نوعين الأول تقييم أولي والثاني تقييم ثانوي والتقييم المعرفي الذاتي هو عبارة عن أحكام التهديد أو الحياد الذي يؤثر على شعور الفرد الذاتي ويهدد سلامته ويكون صلة بين الفرد والبيئة ويكون التقييم المبدئي من خلال تحديد التهديد المحتمل وليس بالضرورة أن تؤدي هذه الأحداث إلى الضغوط ولكن تعتبر كذلك إن فسرت ذاتيا يهدد الطريقة ويسمى "مبدئيا" لأنه يسبق أي فعل شعوري تحدث بعض الأفعال الشعورية مثل التوتر والقلق التي تسبب الضغط وذلك بحسب تقديم الفرد الذاتي لهل ويحدث التقييم المعرفي الثانوي عندما يستحضر الفرد عقله للقيام باستحضار استجابة معينة تساعد على المواجهة ، وينتج عندما يسمى بتكاليف المواجهة وهو عبارة عن بعض المشكلات التي تنشأ عن عملية اتخاذ قرار معين ، ويقوم الأفراد بتحديد طريقة المواجهة المتوفرة في البيئة أو الذات ويقوم الفرد بعملية التقييم الأولي وذلك بتقييم طبيعة الموقف الضاغط واختيار أسلوب المواجهة المطلوبة من عدد من البدائل المتاحة وأكثرها ملائمة . ( 7 )

**نظرية العجز المتعلم** : يشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها ؛ فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها، ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها . ( 8 )

كما ترى نظرية العجز المتعلم أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة ، فأى موقف جديد يصبح عاجزا أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث أو التنبؤ بها يؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام ، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية ، وتأخذ ردود الأفعال صورا من الانسحاب واليأس والاكتئاب ، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به . ( 9 )



## ثانياً - الدراسات السابقة:

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية وثم اختيار بعض الدراسات التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية .

1- دراسة : الفريحات والمومني ( 2016 ) ( 10 ) " والتي كان من بين أهدافها التعرف على مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بجامعة الأردن ، حيث طبقت الدراسة على (156) طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين ، ومن أهم تلك الأساليب : التقبل واللجوء الى الدين .

2 - دراسة : الفاندي ( 2012 ) ( 11 ) والتي هدفت الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة بين طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة "جدة" ، حيث طبقت الدراسة على (300) طالب ، حيث توصلت الى أن أهم الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي : تأكيد الذات ، التحليل المنطقي ، التركيز على الحل .

3- دراسة : الهلال ( 2009 ) ( 12 ) بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية " بمدينة مكة المكرمة ، والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية ، حيث تكونت عينة الدراسة من ( 547 ) طالب وطالبة ، وتوصلت هذه الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة هي أساليب مواجهة إيجابية ، من بينها أسلوب اللجوء الى الله و أسلوب تحمل المسؤولية) .

4 - دراسة : هلال ( 2009 ) ( 13 ) وعنوانها : بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة . والتي هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية منها وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما تهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي ، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم . واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله 2002 ، وتكونت عينة البحث من ( 547 ) طالبا ، ( 259 ) طالبا من التعليم المتوسط

، (288) طالبا من التعليم الثانوي تتراوح أعمارهم بين (13 - 18) سنة ، وكان أهم نتائج البحث ما يلي:

- وقوع أساليب المواجهة الايجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام . حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولا ، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانيا ، وأسلوب ضبط الذات وتأكيد الذات ثالثا وأسلوب التحليل المنطقي رابعا

**5- دراسة : عبد الله الضريبي (2007) ( 14 )** وعنوانها : أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. وهدفت الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق داله إحصائيا في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الدراسة ، المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة ، العمر ، تكونت عينة الدراسة من (200) عامل اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية واستخدمت أداة أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث والتي توصلت الى عدة نتائج منها : ان الأساليب الايجابية اكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث ، كذلك اشارت الى وجود اثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي ، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث

**6- دراسة : مريم (2006) ( 15 )** عنوانها : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض والتي هدفت إلى إعداد برنامج نفسي تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضات قوامها (204) ممرضة ، وقد استخدمت الباحثة إضافة إلى البرنامج التدريبي عددا من المقاييس وهي : مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية ، وقائمة الأعراض النفسية المهنية ، وأساليب التعامل مع الضغوط وقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج منها: إن الممرضات تعاني مستوى متوسط من الضغوط ، كما أشارت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداما من قبل الممرضات هي بالترتيب : حل المشكلة ، طلب الدعم الاجتماعي ، الاستسلام والإذعان ، واقلها استخداما التعبير عن المشاعر والانشغال الذاتي كما تبنت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية

**7 - دراسة : أمل أبو عزم (2005) ( 16 )** وعنوانها : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية

لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من ( 434 ) طالبا و ( 457 ) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة ) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد : منى عبد الله ( 2002 ) ، ومن نتائج الدراسة إن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية وكذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب لصالح الإناث في ثلاث أساليب

**8- دراسة :** منى عبدالله ( 2002 ) ( 17 ) وعنوانها :أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية . والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة وذلك على عينة بلغت ( 1073 ) طالبا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ، وتتراوح أعمارهم بين ( 12 - 18 ) عاما وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها إن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المركز الأول في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط ( الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي ) كما كشفت وجود فروق دالة إحصائية بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوبا من أساليب المواجهة.

### منهج وإجراءات الدراسة

إن القيام بأي دراسة علمية يستدعي المرور بمرحلتين أساسيتين تتضمن الأولى مرحلة المسح المكتبي للتراث الأدبي المتعلق بموضوع الدراسة فيما تتمثل المرحلة الثانية في مرحلة العمل الميداني والتي تتمثل في الأساليب المنهجية والإجراءات في تحديد منهج الدراسة المستخدم ومجمعه وعينة الدراسة ، وصف أداة الدراسة وطريقة التأكد من الصدق والثبات للأداة المستخدمة.

### منهج الدراسة :

من أهم متطلبات البحث العلمي تكامل الإطار المنهجي وملائمته لموضوع الدراسة ومشكلته ، لذلك فإن أنسب أنواع الدراسات التي تناسب هذا الموضوع هي الدراسة الوصفية باعتبارها أسلوب منهجي موضوعي لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها

فقط ، وإنما يمضي إلى التحليل والتفسير والمقارنة ثم التوصل إلى نتائج وتعميمات يمكن الاستفادة منها في معالجة موضوع الدراسة .

### مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية جنزور المسجلين خلال الفصل الدراسي خريف 2017 والبالغ عددهم (3197) طالب .

- عينة الدراسة : تم اختيار ( 200 ) طالب وطالبة بصورة عشوائية ، بمعدل ( 100 ) طالب للأقسام الأدبية ، و( 100 ) طالب للأقسام العلمية .

جدول ( 1 ) يوضح الأقسام العلمية وعدد أفراد العينة

العدد	العينة	علوم إنسانية	العدد	العينة	علوم تطبيقية
736	26	معلم فصل	250	60	الكيمياء
299	11	اللغة العربية	86	21	الفيزياء
588	21	علم اجتماع	78	19	الرياضيات
888	32	اللغة الانجليزية			
272	10	رياض الأطفال			
2783	100	المجموع	414	100	

### أداة الدراسة :

بههدف الإجابة على تساؤلات الدراسة استخدم الباحثان استبانة أساليب مواجهة الضغوط

ووصف الأداة : يتكون الاستبيان من (18) عبارة ، لكل عبارة ثلاث بدائل هي ( تنطبق دائما - تنطبق احيانا - لا تنطبق ابدا) تأخذ الاوزان التالية ( 1-2-3) على التوالي ، تم بعد ذلك يتم حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) لتحديد أوزان العبارات تم حساب المدى (3-1=2)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية أي (  $0.67 = 3/2$  ) بعد ذلك يتم إضافة هذه القيمة إلى اقل قيمة في المقياس (وبداية المقياس وهي الواحد الصحيح ) الجدول رقم ( 2 ) يبين ذلك .

المستوى	ضعيفه	متوسطة	كبيرة
المتوسط المرجح	من 1.67 إلى 2.67	من 2.68 إلى 3.68	من 3.69 وما فوق

### صدق وثبات اداة الدراسة

تم تطبيق الاستبيان علي عينة استطلاعية مكونة من ( 40 ) طالبة من كلية التربية جنزور من أجل التحقق من صدق وثبات الاستبيان في البيئة المحلية  
الصدق تم ايجاد الصدق بطريقتين هما

أ— **صدق المحكمين** : لأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بعرض الأداة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس وبعض العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى ملائمة العبارات من حيث صياغتها اللغوية ومناسبتها لأعمار الطلاب الذين يطبق عليهم وذلك في ضوء مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية في الدراسة الحالية

بـ **الصدق البنائي** : بعد ادخال تعديلات المحكمين تم تطبيق الاستبانة في صورتها النهائية على عينة عشوائية استطلاعية قوامها ( 40 ) طالبا من مجتمع البحث ، واسترجاعها منهن وطلب منهم الاجابة على محتوى الاسئلة ، وتم حساب درجة ارتباط عبارات أداة الدراسة النهائية مع البعد الذي تنتمي إليه ، من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وفق الجدول التالي

الجدول رقم ( 3 ) بين درجة ارتباط كل عبارة من عبارات الأداة مع البعد الذي تنتمي إليه

ت	الأسلوب	معامل الارتباط	الدلالة	ت	معامل الارتباط	الدلالة	ت	الأسلوب	معامل الارتباط	الدلالة
1	التحليل المنطقي	0.539	0.000	17	تحمل المسؤولية	0.439	0.005	أحلام اليقظة	0.549	0.000
2		0.390	0.013	18		0.917	0.000			
3		0.651	0.000	19		0.922	0.000			
4		0.568	0.000	20		0.932	0.000			
5	التركيز على الحل	0.575	0.000	21	لوم الذات	0.530	0.000	الإنتكار	0.375	0.039
6		0.561	0.000	22		0.362	0.022			
7		0.455	0.003	23		0.731	0.000			
8		0.481	0.04	24		0.685	0.000			
9	المواجهة وتأكيد الذات	0.490	0.001	25	الاتجاه إلى الله	0.669	0.000	لاسترخاء الانفعالي الذهني	0.528	0.000
10		0.376	0.017	26		0.714	0.000			
11		0.614	0.000	27		0.786	0.000			
12		0.329	0.038	28		0.813	0.000			
13	ضبط الذات	0.629	0.000	29	الاستسلام	0.766	0.000	تنفيس الانفعالي	0.458	0.003
14		0.407	0.009	30		0.668	0.000			
15		0.556	0.000	31		0.396	0.011			
16		0.485	0.001	32		0.589	0.000			

\*فروق دالة مستوى 0.05 فأقل

\*\*فروق دالة مستوى 0.01 فأقل

**- الثبات :** ثبات أداة الدراسة يعنى إن تعطي أداة جمع البيانات النتائج نفسها إذا تم استخدامها أو إعادتها مرة أخرى تحت ظروف مماثلة. حيث قام الباحثان باتباع الخطوات التالية وذلك من أجل التحقق من ثبات الأداة وصلاحيتها لإجراء الدراسة الحالية

**- معامل ألفا كرونباخ:** ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة المتمثلة في الاستبانة استخدم الباحثان معادلة ( ألفا كرونباخ) وهو اختبار يقيس درجة تناسق إجابات المستقضي منهم عن كل الأسئلة الموجودة بالأداة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم ( 4 ) يبين نتائج اختبار ألفا كرونباخ

الأسلوب	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الأسلوب	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
التحليل المنطقي	4	0.824	الالتجاء إلى الله	4	0.906
التركيز على الحل	4	0.826	الاستسلام	4	0.855
المواجهة وتأكيد الذات	4	0.750	أحلام اليقظة	4	0.778
ضبط الذات	4	0.832	الإنكار	4	0.881
تحمل المسؤولية	4	0.906	الاسترخاء الانفعالي الذهني	4	0.838
لوم الذات	4	0.862	التنفيس الانفعالي	4	0.808

يتضح من الجدول السابق رقم ( 4 ) إن معامل ثبات ألفا كرونباخ لأساليب مواجهة الضغوط مرتفعة وتراوحت من (0.750) إلى (0.906) وهي قيمة أكبر من (0.7) قيمة للثبات الأفضل وبهذا يعني وجود ترابط قوي بين العبارات .

مما سبق يتضح بان أداة الدراسة موضوع الدراسة الحالية تتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات مما يعزز ذلك من مصداقية وثبات البيانات التي سيقوم الباحث بجمعها للحصول على النتائج النهائية.

**- المعالجة الإحصائية :** لكل بحث علمي تقنيات إحصائية خاصة به ، ونظرا لطبيعة هذه الدراسة تم

الاستفادة من التقنيات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ،اختبار( ت ) ، الانحراف المعياري -بالإضافة إلى انه تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان بروان ومعادلة ألفا كرونباخ في إيجاد معامل ثبات الأداة.

## عرض ومناقشة النتائج

بعدما تم تطبيق الأداء على عينة الدراسة الأساسية ، سيتم عرض نتائج تساؤلات الدراسة وتفسيرها في ضوء الرصيد النظري لهذه الدراسة وبعض الدراسات السابقة على النحو التالي :

**عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول ونصه:** ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعا لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور؟

لتحديد الأساليب الأكثر شيوعا استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و تم ترتيبها تنازليا حسب المتوسط الحسابي ، كما في الجدول التالي:  
الجدول رقم ( 5 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة بالأبعاد الفرعية والكلية المكونة للأداة وترتيبها تنازليا .

درجة الاستخدام	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إشارة الأسلوب	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
كبيرة	1	1.899	9.37	إيجابي	الالتجاء إلى الله
متوسطة	2	1.633	9.03	إيجابي	تحمل المسؤولية
متوسطة	3	1.543	9.02	إيجابي	ضبط الذات
متوسطة	4	1.880	9	إيجابي	المواجهة وتأكيد الذات
متوسطة	5	1.411	9	إيجابي	التحليل المنطقي
متوسطة	6	1.666	8.99	سلبي	لوم الذات
متوسطة	7	1.576	8.95	إيجابي	التركيز على الحل
متوسطة	8	1.331	8.74	سلبي	الاسترخاء والانفصال الذهني
متوسطة	9	1.564	8.62	سلبي	الإنكار
متوسطة	10	1.476	8.61	سلبي	احلام اليقظة
متوسطة	11	1.643	8.54	سلبي	الاستسلام
متوسطة	12	1.474	8.38	سلبي	التفيس الانفعالي

نلاحظ من الجدول رقم ( 5 ) إن أكثر الأساليب استخداما من قبل عينة الدراسة هو ( أسلوب الالتجاء إلى الله ) حيث احتل المرتبة الأولى ، بمتوسط حسابي ( 9.37 ) و انحراف معياري ( 1.899 ) ودرجة الاستخدام كبيرة ، وفي المرتبة الثانية جاء ( أسلوب تحمل المسؤولية ) ، بمتوسط حسابي ( 9.03 ) و انحراف معياري ( 1.633 ) ، وجاء أسلوب ( ضبط الذات ) بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي ( 9.02 ) و انحراف معياري ( 1.543 ) ودرجة الاستخدام متوسطة ، يليه أسلوب ( المواجهة وتأكيد الذات ) بالمرتبة الرابعة ، بمتوسط حسابي ( 9 ) و انحراف معياري ( 1.880 ) ودرجة الاستخدام متوسطة .

في حين جاء أسلوب (التحليل المنطقي) بالمرتبة الخامسة ، بمتوسط حسابي (9) و انحراف معياري (1.411) ودرجة الاستخدام متوسطة ، أما أسلوب (لوم الذات) جاء بالمرتبة السادسة ، بمتوسط حسابي (8.99) و انحراف معياري (1.666) ودرجة الاستخدام متوسطة ، ونجد أن (أسلوب التركيز على الحل) جاء بالمرتبة السابعة ، بمتوسط حسابي (8.95) و انحراف معياري (1.576) ودرجة الاستخدام متوسطة . أما بالنسبة للأساليب الأقل استخداما من قبل عينة الدراسة جاء ( أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني ) بالمرتبة الثامنة ، بمتوسط حسابي (8.74) و انحراف معياري (1.332) ودرجة الاستخدام متوسطة يلية أسلوب الإنكار بالمرتبة التاسعة وهو من الأساليب السلبية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، بمتوسط حسابي (8.62) و انحراف معياري (1.564) ودرجة الاستخدام متوسطة .ثم جاء (أسلوب أحلام اليقظة) بالمرتبة العاشرة ، بمتوسط حسابي (8.61) و انحراف معياري (1.476) ودرجة الاستخدام متوسطة. تم جاء (أسلوب الاستسلام) بالمرتبة الحادي عشر ، بمتوسط حسابي (8.54) و انحراف معياري (1.643) ودرجة الاستخدام متوسطة ، واحتل (أسلوب التنفيس الانفعالي) بالمرتبة لأثنى عشر ، بمتوسط حسابي (8.38) و انحراف معياري (1.474) ودرجة الاستخدام متوسطة .

وبشكل عام ومن خلال ملاحظة الجدول نجد إن أكثر الأساليب استخداما من قبل عينة الدراسة هي الأساليب الايجابية ، ويرجع ذلك إلى معرفة الطلبة بأهمية وفاعلية مثل هذه الأساليب في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها ، أو الحد منها والتكيف معها ، وبالتالي فهم يفضلون استخدام مثل هذه الأساليب باستمرار للتغلب على الضغوط كلما دعت الحاجة إلى ذلك . وربما أصبحت هذه الأساليب جزءا من سلوكهم في التعامل مع الضغط لملائمتها في تخفيف حده الضغط وأثاره .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أجريت على عينات مختلفة مثل دراسة ( هلال ، 2005 — دراسة ابو عزم ، 2005 — دراسة الضريبي ، 2007 ) حيث أشارت إلى إن الأساليب الأكثر استخداما لدى عينة الدراسة كانت ايجابية.

واختلفت نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة (عبد الله ، 2002) حيث توصلت إلى إن الأساليب التي يتبعها أفراد البحث في مواجهة الضغوط أساليب سلبية .

**عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني ونصه:** هل توجد فروق دالة بين متوسطات درجات طلبة كلية التربية جنزور في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية ترجع لمنغير التخصص ؟



للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير التخصص في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية استخدم الباحثان الاختبار الإحصائي (ت) لدلالة الفروق لأفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول ( 6 ) رقم يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على أداة أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية وفقاً لمتغير التخصص.

المحور	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
التحليل المنطقي	العلوم الإنسانية	100	8.95	1.416	198	0.5-	6100.	دال احصائيا
	العلوم التطبيقية	100	9.05	1.409				
التركيز على الحل	العلوم الإنسانية	100	8.96	1.575	198	0.134	8100.	دال احصائيا
	العلوم التطبيقية	100	8.99	1.584				
المواجهة وتأكيد الذات	العلوم الإنسانية	100	9.02	1.836	198	0.150	0.881	غير دال احصائيا
	العلوم التطبيقية	100	8.98	1.933				
ضبط الذات	العلوم الإنسانية	100	8.99	1.560	198	0.274	7800.	دال احصائيا
	العلوم التطبيقية	100	9.05	1.533				
تحمل المسؤولية	العلوم الإنسانية	100	8.96	1.644	198	0.562	0.075	دال احصائيا
	العلوم التطبيقية	100	9.06	1.627				
الالتجاء إلى الله	العلوم الإنسانية	100	9.60	1.979	198	1.758	0.08	غير دال احصائيا
	العلوم التطبيقية	100	9.13	1.795				

يتضح من الجدول السابق انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقاً لمتغير التخصص (علوم إنسانية وعلوم تطبيقية)، فيما يتعلق بالأساليب التالية (التحليل

المنطقي - التركيز على الحل - ضبط الذات - تحمل المسؤولية) عند مستوى دلالة (0.05) لصالح طلاب تخصص علوم تطبيقيه .

واستثنت أساليب (المواجهة وتأكيد الذات -الالتجاء إلى الله) حيث لم توجد فيها فروق دالة إحصائية لدى الطلبة وفقا لمتغير التخصص (علوم إنسانية وعلوم تطبيقية) . وتؤكد هذه النتيجة تأثير التصنيف ( إنسانية،- تطبيقية ) على استخدام أساليب مواجهة الضغوط

مما سبق نجد إن طلبة تخصص علوم تطبيقيه عينة الدراسة يختلفون عن طلبة تخصص علوم إنسانية في استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط ، حيث إن طلاب العلوم التطبيقية يستخدمون الأساليب الايجابية اكثر من طلاب العلوم الإنسانية ، وكان ذلك واضحا في استخدامهم للأساليب الايجابية (التحليل المنطقي - التركيز على الحل - ضبط الذات - تحمل المسؤولية) بدرجة اكبر من طلبة العلوم الإنسانية.

يمكن تفسير ذلك في ضوء الخصائص لطلاب العلوم التطبيقية والتي يتميز بها عن طلاب العلوم الإنسانية حيث إن طلاب العلوم التطبيقية يتميزون بقدرات نفسية وانفعالية تساعده في مواجهة الضغوط والمشاكل لما يتميزون به من قدرة على التحمل وضبط الذات والاعتماد على النفس والتعرف والتقصي.

**عرض وتحليل نتائج التساؤل الثالث ونصه: هل توجد فروق دالة بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية جنزور في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية ترجع لمتغير التخصص ؟**

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد مجتمع الدراسة طبقاً إلى اختلاف التخصص في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية استخدم الباحثان الاختبار الإحصائي (ت) لدلالة الفروق لأفراد مجتمع الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (7) رقم يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على أداة أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية وفقا لمتغير التخصص.

المحور	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
لوم الذات	العلوم الإنسانية	100	9.11	1.65	198	0.975	3100.	دال احصائيا
	العلوم التطبيقية	100	8.88	1.677				

غير دال إحصائيا	0.864	0.172	198	1.648	8.52	100	العلوم الإنسانية	الاستسلام
				1.647	8.56	100	العلوم التطبيقية	
دال إحصائيا	4800.	0.191	198	1.567	8.63	100	العلوم الإنسانية	أحلام اليقظة
				1.386	8.59	100	العلوم التطبيقية	
دال إحصائيا	4100.	1.176	198	1.684	8.49	100	العلوم الإنسانية	الإنكار
				1.436	8.75	100	العلوم التطبيقية	
غير دال إحصائيا	0.711	0.371	198	1.332	8.77	100	العلوم الإنسانية	الاسترخاء والانفعالي الذهني
				1.337	8.70	100	العلوم التطبيقية	
	6700.	0.431	198	1.485	8.42	100	العلوم الإنسانية	التنفيس الانفعالي
				1.471	8.33	100	العلوم التطبيقية	

نجد إن استخدام الأساليب السلبية يصب لصالح طلبة العلوم الإنسانية ، فنتائج الجدول ( 7 ) توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة العلوم الإنسانية في أربعة أساليب سلبية هي ( لوم الذات- أحلام اليقظة - الإنكار - التنفيس الانفعالي ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) لصالح طلبة تخصص علوم إنسانية . في مقابل لا توجد فروق في أسلوبين سلبيين هما (الاستسلام- الاسترخاء والانفعالي الذهني). عند مستوى دلالة ( 0.05 )

وهذا يدل بان طلبة العلوم التطبيقية يتميزون بصفات وخصائص مميزة لهم عن زملائهم من طلاب تخصص علوم إنسانية في نفس أعمارهم مثل الثقة بالنفس وضبط الذات والقدرة على حل المشكلات التي تعترضهم والاستكشاف والبحث.

### النتائج

1- إن الأساليب الايجابية اكثر انتشار من الأساليب السلبية لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور.

- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية (التحليل المنطقي - التركيز على الحل - ضبط الذات - تحمل المسؤولية ) تعزى لمتغير التخصص ( علوم إنسانية - علوم تطبيقية ) وذلك لصالح طلبة تخصص العلوم التطبيقية ، ولم تجد فروق في الأساليب ( المواجهة وتأكيد الذات ، اللجوء إلى الله )
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية ( لوم الذات - أحلام اليقظة - الإنكار - التنفيس الانفعالي ) تعزى لمتغير التخصص ( علوم إنسانية - علوم تطبيقية ) وذلك لصالح طلبة تخصص العلوم الإنسانية. ولم توجد فروق في استخدام الأساليب ( الاستسلام - الاسترخاء الذهني الانفعالي )

### التوصيات

- 1- اعتماد برامج دورات تأهيل للطلاب الغرض منها تنمية الأساليب الايجابية لديهم في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها.
- 2 - توعية الطلاب بتبني أساليب مواجهة فعالة تقيهم وتجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة.
- 3- تدريب الطلاب على التخلص من استخدام الأساليب السلبية

## الهوامش:

- 1- عبدالله ، منى محمود (2002) أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر ، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة، ص136.
- 2- جودة ، أمال عبد القادر ( 2004) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم للمؤتمر الأول ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية : فلسطين، ص674.
- 3- عبدالمعطي ، حسن ( 2006 ) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، القاهرة : مكتبة الزهراء:79
- 4-جودة ، أمال عبد القادر ( 2004) مرجع سابق، ص 674.
- 5- Moss,R,Tsehacfer(1986) j life transition and crises, Aconceptu loverie W.inr.H.Moss(Ed), coping with lifcrises, an integeate Approach New York.q 28
- 6- عبدالله ، منى محمود (2002) ، مرجع سابق، ص136.
- 8— حسين ، طه عبدالعظيم وسلامة عبدالعظيم،(2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1 ، دار الفكر ، عمان، ص50
- 9— شتات ، ابتسام محمود على ( 2008 ) العلاقة بين الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب الثانوية ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية جامعة عين شمس، ص113
- 10-عمار عبد الله محمود الفريجات ( 2016 ) ، التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن، ص25
- 11-نزار بن حامد بن دغلييلب القاندي ( 2012 ) ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية، ص 30
- 12- محمد، هلال ( 2009) مهارات إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد مفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة من ابريل
- 13- الهاللي ، عادل ( 2009 ) بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة.
- 14- الضريبي ، عبدالله (2007) أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة دمشق ، كلية التربية
- 15- مريم ، رجا ( 2006 ) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق.
- 16- ابووزام ، أمل علاء الدين (2005) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس : القاهرة
- 17-منى عبد الله ( 2002 ) وعنوانها :أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية .