

2013

## Stress Coping Strategies among Students Enrolled in BA Programs under The Faculty of Education at Universities in Jordan.

Abdul Raouf Al Yamani  
*Isra University/Jordan, abdulraouf.alyamani@poe.qou.edu*

Nizar M. Alzubi  
*Isra University/Jordan, dnizar@yahoo.com*

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou\\_edpsych](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych)

---

### Recommended Citation

Al Yamani, Abdul Raouf and Alzubi, Nizar M. (2013) "Stress Coping Strategies among Students Enrolled in BA Programs under The Faculty of Education at Universities in Jordan.," *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*: Vol. 1 : No. 2 , Article 6.  
Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou\\_edpsych/vol1/iss2/6](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych/vol1/iss2/6)

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

# استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية\*

د. عبد الرؤوف اليماني\*\*

د. نزار محمد الزعبي\*\*\*

---

\* تاريخ التسليم: ٢٥/٦/٢٠١١ م ، تاريخ القبول: ٢٥/١٢/٢٠١١ م.

\*\* أستاذ مساعد/ جامعة الإسرءاء/ عمان/ الأردن.

\*\*\* أستاذ مساعد/ جامعة الإسرءاء/ عمان/ الأردن.

## ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الأردن تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٨٤) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية تبعاً لمتغير السنة الدراسية للطلاب، وأستخدمت استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة لأغراض الدراسة التي اشتملت على (٦٠) فقرة موزعة على ستة أبعاد وهي استراتيجية: طلب المساعدة، والتجنب والهروب، والاسترخاء، وحل المشكلات، والعادات السلوكية غير الملائمة، والمواجهة. وقد أظهرت النتائج وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بدرجة متوسطة وعالية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة. وأوصت الدراسة بضرورة تعميم نتائج الدراسة على مؤسسات التعليم الجامعي، والإفادة من نتائجها في مساعدة الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي، وتوافر الخدمات الإرشادية والتوجيهية للطلبة وتدريبهم للتعامل مع الضغط النفسي والتعامل مع متغيرات الحياة الجامعية المختلفة.

## **Abstract:**

*The aim of this study was to investigate stress coping strategies among the educational colleges in Jordan in the light of student's gender, student's academic average and study level. The study sample consisted of (484) students who were selected by a stratified random manner according to the variable of the academic year for students. The stress coping strategies questionnaire was used to investigate the stress coping strategies which consisted of (60) items distributed among (6) dimensions: request help from others, avoiding and escaping, relaxation, problem solving and negative habits. The results indicated that there were high and middle usage for the stress coping strategies among the study sample in all the questionnaire dimensions and there weren't significant differences in stress coping strategies due to student's gender and academic average variables. There were significant differences in stress coping strategies due to student's study level variables in favor of fourth year students. The study recommended that there should be more concern given to the university student's adjustment through conducting, more research and the necessity to provide some counseling and psychological services for university students especially for the first year students at the university.*

## مقدمة:

تعد الدافعية بمثابة المحرك الأساسي للحياة، ومن عناصر الدافعية الضغوط النفسية التي ينتعرض لها الإنسان في حياته؛ فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة، وتفرض عليه التحدي والمواجهة. فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد، ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه؛ فالضغوط إذن مفهوم يقع على متصل تمثل الإيجابية أحد طرفيه، بينما تمثل السلبية طرفه الآخر (مهدي، ٢٠٠٤). فالحد المعقول من الضغوط هو ذلك الطرف الإيجابي الذي يدفع الفرد إلى بذل الجهد، بينما التطرف نحو الزيادة سواء في الشدة أو التكرار هو ذلك الطرف السلبي الذي تنتج عنه العديد من المشكلات (الطيرري، ٢٠٠٥). وتعد مسألة الحد الفاصل بين ما هو إيجابي وسلبي مسألة نسبية تختلف باختلاف كثير من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والثقافية (شيخاني، ٢٠٠٣). وتعد الحياة الجامعية من أهم المراحل الحياتية التي يمر بها الطالب، يتعرض الأفراد فيها إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق بعضهم على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية (عسكر، ٢٠٠٠)؛ فلا شك أننا - بصفة عامة - نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد (عثمان، ٢٠٠٦). وعليه فطلبة 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، ٢٠٠٠).

ومن جهة أخرى فإن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة. فقد أشار كيسكر (Kisker, 2004) 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. كما أوضح حسين (٢٠٠٠) أن للضغوط النفسية علاقة وثيقة بالاضطرابات السيكوموماتية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين، وعسر التنفس والقولون العصبي والصداع، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص، كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية، مثل: الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي (عوض، ٢٠٠١).

### مشكلة الدراسة:

يتعرض طلبة الجامعات إلى ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية داخل الجامعة وضغوط حياتية مجتمعية خارجها، تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم العلمية. ويستخدم الطلبة استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط التي تواجههم. وقد اختلفت هذه الاستراتيجيات - وفقاً للدراسات المتعددة - تبعاً لمتغيرات شخصية تتعلق بالفرد، ومتغيرات ثقافية وبيئية وديموغرافية تؤثر في سلوك الفرد وتفاعله مع الوسط الذي يعيش فيه، وبخاصة عندما يحدث الانتقال من الريف أو البادية إلى المدينة حيث تتواجد الجامعات؛ فتتغير أنماط السلوك للفرد تبعاً لتغير طبيعة البيئة وفعاليات الحياة فيها؛ مما يجعل الطالب يبرز تحت ضغوط نفسية لم يكن يوماً يتصور أنه سيخضع لها. وهذا ما استدعى إجراء هذه الدراسة للكشف عن أهم استراتيجيات التعامل شيوعاً لدى طلبة الجامعات الأردنية في بيئة لها ثقافتها وخصوصيتها المتفردة. كما تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال محاولتها الجادة في البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة، وما تستفر عنه نتائج هذه الدراسة من خلال توظيف البيانات والمعلومات التي ستوضع في خدمة متخذي القرارات في الجامعات المعنية بالدراسة.

### أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية في الأردن، وبخاصة أن تفاعل الأفراد من الطلبة في الجامعة مع الحياة الجامعية وتطوراتها التي تختلف عن طبيعة الحياة الاجتماعية من حيث العادات والتقاليد

في الحضر والريف والبادية غالباً ما يؤدي إلى ضغوط تحول دون التصرف الصحيح للمواقف التي يتعرض لها طالب الجامعة ، وقد أجابت الدراسة عن الأسئلة الآتية:

- ما إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية؟.
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية تعزى إلى متغير الجنس؟.
- هل هناك فروق دالة إحصائياً في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي؟.
- هل هناك فروق دالة إحصائياً في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية تعزى إلى المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة)؟.

## أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الأمور الآتية:

- التعرف إلى أكثر الإستراتيجيات تعاملاً واستخداماً مع الضغوط النفسية من قبل طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية.
- التعرف إلى أثر متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، في إستراتيجيات التعامل، بمعنى هل تختلف أنواع هذه الإستراتيجيات تبعاً للمتغيرات السابقة؟.
- دور الإرشاد الجامعي لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة في الجامعات الأردنية .

## محددات الدراسة:

تحددت هذه الدراسة بما يأتي :

1. محددات بشرية: فقد استهدفت فئة طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية.
2. محددات مكانية : حيث أجريت الدراسة في بعض الجامعات الأردنية الرسمية ومن هذه الجامعات (الجامعة الأردنية ، وجامعة اليرموك، والجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة، وجامعة البلقاء التطبيقية).

٣. محددات زمنية : حيث نفذت الدراسة في العام الدراسي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ م.

٤. استخدمت أداة القياس التي أعدها الباحث لغاية هذه الدراسة.

## التعريفات الإجرائية :

◀ الاستراتيجية: هي الطريقة أو الأسلوب الذي ينهجه الشخص في التعامل مع الواقع الذي يعيش ضمن فهمه وتصوراتة الخاصة.

◀ الضغوط النفسية: هي المؤثرات التي تؤثر على نفسية الطالب في أثناء تعامله مع المواقف الخاصة به، ويقصد بها إجراءات الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

## منهج الدراسة :

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي خلال إجراءاتها، وذلك لملاءمة المنهج الوصفي لظروفها وأهدافها وإجراءاتها.

## الأدب النظري والدراسات السابقة :

### تعريف الضغوط وأنواعها :

هناك العديد من التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط ، فقد عرفها إبراهيم (٢٠٠٥) بأنها: أي تغيير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة . أما لازاروس (Lazarus, 2003) فيعرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها. في حين يرى كوهين (Cohen, 2005) أن الضغوط تعبر عن خلل مدرك بين المطالب والإمكانات يصاحبها مجموعة من المظاهر السالبة مثل الغضب والقلق والإحباط .

من خلال التعريفات السابقة نجد أن هناك مجموعة من النقاط الأساسية التي تشترك فيها تلك التعريفات هي :

١. الضغوط تحدث نتيجة لتغيرات داخلية أو خارجية .
٢. الضغوط عبارة عن خلل يدركه الفرد بين مطالب الواقع وإمكاناته الشخصية .
٣. ينتج عن الضغوط مجموعة من التغيرات النفسية والفسيولوجية والسلوكية .



## وللضغوط أنواع عدة نجد منها :

أ. **ضغوط الحياة اليومية** : وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريباً في حياتهم اليومية إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها. ومن هذه الضغوط نجد : الضغوط الأسرية والعائلية ، والضغوط المادية ، والضغوط الاجتماعية ، والضغوط المادية ، والضغوط الاجتماعية ، والضغوط المهنية ، والضغوط الدراسية ، والضغوط العاطفية (شعبان، ١٩٩٥).

ب. **ضغوط غير عادية** : وهي التي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية ، التعرض لحادث مؤلم ( الاغتصاب ، وفاة كل أعضاء الأسرة في حادث عدا هذا الفرد ) .

ت. **ضغوط قصيرة المدى** : وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتم التغلب عليها مثل: (الفصل من العمل والذي يشكل ضغطاً يتم التغلب عليه بالحصول على عمل آخر، أو وفاة شخص عزيز، أو خسارة مادية كبيرة ) (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

ث. **ضغوط طويلة المدى**: وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد، ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو يصعب تفادي أثره ( محمد، ٢٠٠٥).

وينبغي التأكيد على نسبية تلك الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد، وكذلك اختلافها باختلاف الثقافات والفترات الزمنية، وكذلك درجة توقعها، فالإنسان لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط يوتره أو يهدد حياته، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية يتمتع بها الإنسان (حسين وحسين، ٢٠٠٦). وعليه فإن الطالب الجامعي يواجه هذه الضغوط محاولاً التعامل والتكيف معها وتخفيف آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك إستراتيجيات أو أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية. وقد قامت بعض الدراسات بتحديد أساليب أو عمليات تحمل الضغوط والتكيف معها. فقد أكد مارتن وآخرون (Mar-tin, et al., 1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

◆ **الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة (Emotional Coping Strategies)**  
وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.

◆ **الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة (Cognitive Coping Strategies)**  
وتتمثل في إعادة تفسير وتقويم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي.

وقد قسم كوهين (Cohen, 2005) إستراتيجيات التعامل مع الضغط إلى:

- التفكير العقلاني (Rational Thinking) ويتمثل في محاولة الفرد في التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه.
  - التخيل (Imagining) حيث يتجه الفرد إلى التفكير في المستقبل وتخيل ما قد يحدث.
  - الإنكار (Denial) ويتمثل في إنكار الضغوط، وكأنها لم تحدث أو يتجاهلها (Ignoring).
  - حل المشكلة (Problem Solving) وهي استراتيجية معرفية تتمثل في استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وحلها.
  - الفكاهة (Humor) وتتمثل في التعامل مع الضغوط ببساطة وروح الفكاهة والانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
  - الرجوع إلى الدين (Turning to religion) وتتمثل في رجوع الفرد إلى الدين والإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة.
- لقد أوضح باندورا (Bandura, 1982) أن تنظيم الشخصية الذي يتضمن متغيرات للفاعلية الذاتية Self Efficacy والثقة بالنفس Self Confidence والتحكم بالمدرک Perceived Control عوامل مهمة في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط فمثل هذه الشخصية أكثر استخداماً لسلوك المواجهة Coping Behavior والانضباط الذاتي Self Discipline . وهناك دلائل تشير إلى أن استخدام نوع معين من الإستراتيجيات لا يتحدد فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه، وإنما بطبيعة المشكلة المسببة للضغوط، ففي الضغوط الصحية تبدو استراتيجية البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً في حين أن التحليل المنطقي والتقويم المعرفي أكثر استخداماً مع الضغوط الشخصية، وأن أسلوب حل المشكلات أكثر استخداماً مع الضغوط المالية (Kumar & Ramanourt 1990). يتضح مما سبق أن الطلبة يلجأون إلى استخدام استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط المختلفة، وأن هناك اختلافاً واضحاً في شيوع هذه الإستراتيجيات تبعاً لمتغيرات متعددة، وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للكشف عن أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط شيوعاً لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقتها بمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، وبخاصة أن هناك ندرة في الدراسات التي تصدت لهذه المشكلة في بيئة لها ثقافتها وهويتها وخصوصيتها.

## الدراسات السابقة:

إنّ الاهتمام بموضوع استراتيجيات التعامل النفسي (Coping Skills) مع الضغوطات قد بدأ في الستينيات من القرن الماضي، واستخدمت مصطلحات ومفاهيم مرادفة لاستراتيجيات التوافق أو التعامل مع الضغط النفسي مثل : سلوكيات التعامل (Coping Behaviors) وجهود التوافق (Coping Efforts) وآليات التعامل (Coping Mechanisms) ومهارات التوافق (Coping Skills) (درويش، ١٩٩٣). لذلك قام رومانو (Romano, 1984) بدراسة حول التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات، حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت ١٠٢ طالب. وقد توصلت الدراسة إلى أن الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي: التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، والتدريب على تأكيد الذات. وفي دراسة لباتيرسون ومكوبين (Patter-son & Mc Cubbin, 1987) كشفت عن أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم، وهل هناك فروق تعزى إلى الجنس في هذه الأنماط؟ وقد أجريت الدراسة على (٤٦٧) من طلبة المرحلة الثانوية منهم (١٨٥) ذكراً و (٢٤١) أنثى ومتوسط أعمارهم (١٥,٦) من مستويات اجتماعية مختلفة. وطبقت عليهم أداة خاصة لقياس أساليب التعامل مع هذه الضغوط. وكانت أهم النتائج في الدراسة أنّ هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الإناث والذكور لصالح الإناث في أربعة أنماط (استراتيجيات) وهي: البحث عن المساعدة الاجتماعية، وحل المشكلات، والارتباط بصديق، وبناء الكفاءة الذاتية. في حين أنّ الذكور كانوا أكثر استخداماً لأسلوب السخرية . وكذلك بينت الدراسة أنّ الأنماط الأكثر استخداماً وشيوعاً لدى العينة هي الاسترخاء، والاستماع للموسيقى ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال مباشرة لحل مشكلة التقويم الإيجابي للمشكلة، أما الأنماط الأقل استخداماً فهي طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرس أم المرشد.

وأجرى كل من كومار ورامامورتى (Kumar&Ramamourti, 1990) دراسة بهدف التعرف إلى إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف والضغوط المختلفة خلال التقدم في العمر وتألفت العينة من (٣٦٠) راشداً، وقد جمعت المعلومات أثناء مقابلة العينة حيث طلب منهم تحديد الخبرات الضاغطة التي مروا بها خلال العامين الماضيين، وكيفية تعاملهم معها، وقد أسفرت النتائج عن أنّ طبيعة المشكلة المسببة للضغط هي المسؤولة عن تحديد نوع استراتيجية التعامل، حيث كانت استراتيجية البحث

عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً مع الضغوط الصحية، بينما استراتيجية حل المشكلة أكثر استخداماً مع الضغوط المالية، واستراتيجية التحليل المنطقي وإعادة التقويم المعرفي مع الضغوط الاجتماعية والشخصية. كما أظهرت أنّ الإناث أكثر استخداماً لإستراتيجيات الحصول على المعلومات وطلب النصيحة والتحليل المنطقي أكثر من الذكور، بينما استخدم الذكور استراتيجية إعادة التقويم المنطقي أكثر من الإناث. وأظهرت كذلك تساوي الذكور والإناث في استخدام استراتيجية التقبل المستسلم في التعامل مع الضغوط الأسرية.

وقام الشايب (١٩٩٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية، وقد تألفت الدراسة من ١٥٠ مرشداً ومرشدة في مديريات تربية عمان حيث طبقت عليهم استبانة «استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجيات حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث الاستخدام، وأنّ هناك فروقاً تعزى إلى متغير الجنس في استخدام إستراتيجيات وسائل الدفاع والتمارين الرياضية والترفيه لصالح الذكور. كما أجرى شعبان (١٩٩٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التعامل والتوافق والتصدي للأزمات تكونت العينة من (٦٩٤) فرداً منهم (٣٨٤) ذكراً و (٣١٠) أنثى تراوحت أعمارهم من (١٤-٣٨) عاماً من مستويات تعليمية مختلفة، وطبقت عليها استبانة الأساليب التوافقية مع الأزمات. وقد بينت الدراسة عدم وجود فروق جوهرية في أساليب التكيف الإقدامية والإحجامية بين الذكور والإناث، وأنّ هناك فروقاً في استخدام بعض أساليب التكيف تعزى إلى العمر، فالمجموعة الأكبر أكثر استخداماً للتحليل المنطقي والوسيطي (الشباب) أكثر استخداماً لإعادة التقويم الإيجابي للمواقف الضاغطة والبحث عن المساعدة والمعلومات، وأنّ المجموعة الأصغر من المراهقين أقل استخداماً للبحث عن المساعدة في حين لم تظهر فروق بين المجموعات في باقي أساليب التعامل المعرفية والسلوكية.

وأجرت النيال وعبد الله (١٩٩٧) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثير أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص. وقد تكونت العينة من ٢٤٤ من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري منهم (١٩٥) أنثى و (٤٩) ذكراً، طبقت عليهم استبانة إستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، واستبانة الاضطرابات الانفعالية، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي

أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكنتاب والوسواس القهري. كما أنه لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب. وكانت مجموعة مرتفعة الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي؛ في حين كانت مجموعة منخفضة الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء.

كما أجرى العارضة دراسة (١٩٩٨) هدفت إلى التعرف على إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس وأثر الجنس والمؤهل العلمي والخبرة على هذه الإستراتيجيات. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٤١ معلماً ومعلمة وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات البعد الديني احتلت المرتبة الأولى، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل.

وفي دراسة ريتز (Raetz, ٢٠٠٢) عن الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد أجراها على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم (٢٠٩) من الطلاب والطالبات، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط. وأن هناك فروقاً جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط. كما أن هناك اختلافاً في وسائل التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

وأجرت العلمي (٢٠٠٣) دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ عددهم (٦٩٦) طالباً وطالبة. واستخدمت الدراسة مقاييس عدة للتوتر والاكنتاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط. وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها : تعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة، بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة. ويميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية. بالإضافة إلى أن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف. وتعد أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.

وقام العويضة (٢٠٠٣) بدراسة عن مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي على عينة بلغت ١٨٤ طالباً وطالبة، حيث طبقت عليهم استبانة الضغوط النفسية واستبانة أساليب التدبير، وقد خلصت الدراسة إلى أنّ أكثر أساليب التعامل مع الضغوط شيوعاً هو "التدبير النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، والدعم الاجتماعي". كما أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، وتمويل الدراسة، والجنسية، الكلية، والمستوى الدراسي.

وقام ماركوس (Marcos, 2004) بدراسة للتعرف إلى طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في الجامعات اليونانية في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، واشتملت الدراسة على (٦٤٨) طالباً وطالبة، وأُستخدمت استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي، ولصالح طلبة الكليات العلمية، وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة، ولعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

كما قام دخان والحجار (٢٠٠٦) بدراسة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (٤٪) من مجتمع الدراسة البالغ (١٥٤٤١) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة كان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (٦٢,٠٥٪) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (٧٧,٣٣٪) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور؛ أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الأسرية والمالية - تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط

النفسية - عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا المالية والدرجة الكلية- تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسؤولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ اتفاقها على ما يأتي :

- أهمية موضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
- وجود تنوع واضح لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها للطلبة الجامعيين مثل: دراسة (رومانو Romano, 1984، ولباتيرسون ومكوبين (Patter-son & Mc Cubbin, 1987)، و شعبان (1995)، و العويضة (2003).
- التركيز على فئة الطلبة الجامعيين وأثر الضغوط عليهم كما في دراسة النيال وعبد الله (1997)، ودراسة ريتز (Raetz, 2002)، ودراسة العلمي (2003)، ودراسة العويضة (2003)، ودراسة ماركوس (Marcos, 2004).
- وتمتاز الدراسة الحالية أنها تتناول فئة لم تخضع للدراسة في مجتمع كالأردن بالإضافة إلى أن آخر الدراسات في هذا المجال كانت دراسة دخان والحجار(2006) - حسب علم الباحثين - وقد تطورت متطلبات الحياة وتعقدت مما زاد أثر الضغوط النفسية على سلوك الطلبة بطريقة تستدعي دراستها وإلقاء الضوء عليها لمعالجة ما يمكن علاجه من المظاهر السلبية التي تظهر لدى أبنائنا وإخواننا الطلبة في الجامعات الأردنية.

## الطريقة والإجراءات:

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع الطلبة في كليات التربية في الجامعات الرسمية الأردنية الآتية: الجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك، والجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة، وجامعة البلقاء التطبيقية. وحسب السجلات في دائرة التسجيل خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2009/2010م بلغ عدد الطلبة (9678) طالباً وطالبة موزعين حسب الجنس (3859) طالباً و (5819) طالبة.

## عينه الدراسة:

تكونت عينه الدراسة من ( ٥٪ ) من مجتمع الدراسة بواقع (٤٨٤) طالباً وطالبة ، واختيرت عينه الدراسة بطريقه الطبقيه العرضيه، ويشير الجدول (١) إلى توزيع الطلبة باعتبار نسبة الطلبة في كلية التربية في الجامعات التي أجريت عليها الدراسة.

### الجدول (١)

توزيع عينه الدراسة وعينتها على متغيرات الجنس والسنة الدراسية

المتغير		المجتمع	العينه	المجموع للعينه
الجنس	ذكر	٣٨٥٩	٢٤٢	٤٨٤
	أنثى	٥٨١٩	٢٤٢	
السنة الدراسية	سنة أولى	٢٤٧٥	١٢١	٤٨٤
	سنة ثانية	١١٦٣	١٢١	
	سنة ثالثة	٣١٤٢	١٢١	
	سنة رابعة	٢٨٩٦	١٢١	
المجموع الكلي		٩٦٧٨		

## أداة الدراسة :

طوّر الباحثان «استبانة عمليات تحمل الضغوط» التي أعدها إبراهيم (١٩٩٤)، وقد اعتمدا في تطويرها على ما ورد في الدراسات والمقالات التي تناولت الضغوط وكيفية التكيف معها ومواجهتها مثل: دراسة النيال وعبد الله ( ١٩٩٧ )، وفي دراسة ريتز (Raetz, 2002) ودراسة العلمي (٢٠٠٣) ودراسة العويضة (٢٠٠٣)، ودراسة ماركوس (Marcos, 2004)، ودراسة دخان والحجار(٢٠٠٦) ، ثم قدّمَا استبانة موزعة على (٦٠) فقرة موجّهة لتقويم الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي، وقد توزعت فقرات الاستبانة على ست استراتيجيات رئيسة:

١. استراتيجية طلب المساعدة من الآخرين: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام: ( ١، ١٢، ٢٥، ٣٤، ٣٧، ٥٨ )
٢. استراتيجية التجنب والهروب من الموقف: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام: ( ٢، ٥، ٨، ٩، ١٨، ٢٩، ٣٩، ٤٩، ٥٩ )



٣. استراتيجية الاسترخاء: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام: (٤، ٦، ١٠، ١٤، ١٦، ٢٢، ٣٠، ٤٢، ٤٧، ٥٢)
٤. استراتيجية حل المشكلات: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام: (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٨، ٣٣، ٤٨، ٥٠، ٥٣، ٥٥، ٥٦، ٥٧)
٥. العادات السلوكية غير الملائمة: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام: (١٧، ١٣، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٣١، ٣٢، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤١، ٤٣، ٦٠)
٦. استراتيجية المواجهة: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام: (٢٦، ٣٥، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٥١، ٥٤).

أُعتد المعيار النسبي لتقويم أداء عينة الدراسة على المقياس المستخدم لقياس  
استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والذي يقسم كالآتي :

- المستوى المنخفض: وتتراوح درجاته بين (١-٣٣، ٢).

- المستوى المتوسط: وتتراوح درجاته بين (٢٣٤-٢، ٦٧، ٣).

- المستوى العالي: وتتراوح درجاته بين (٣، ٦٨ - ٥)

أما فيما يتعلق بتصحيح الاستبانة فقد أُعتد على مقياس ليكرت والذي تتراوح الاستجابة عليه بين الموافق بشدة وغير موافق بشدة، بحيث كانت عبارة موافق بشدة قد أُعطيت (٥) درجات و موافق (٤) درجات، أما محايد (٣) درجات وغير موافق (٢) درجة، وأخيراً عبارة غير موافق بشدة (١) درجة. في الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي ويتم عكس القيم بالفقرات ذات الاتجاه السلبي، وتتراوح الدرجة الكلية على الاستبانة ما بين (٦٠ - ٣٠٠) درجة وتعكس الدرجات المرتفعة وجود استراتيجيات إيجابية للتعامل مع الضغط النفسي في حين تعكس الدرجات المنخفضة وجود استراتيجيات سلبية للتعامل مع الضغط النفسي.

وطوّرت الاستبانة اعتماداً على :

♦ إجراء دراسة استطلاعية على (٨٠) طالباً جامعياً ومن طلبة كلية التربية وتوجيه السؤال الآتي لهم ” كيف تتصرف عند التعرض لمواقف الضغط النفسي لتتغلب عليها“ وأُستخدمت إجابات الطلبة في إعداد استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بصورتها الأولية ، ويشير الملحق (١) إلى نشرة الدراسة الاستطلاعية الموزعة على الطلبة باعتبار المستوى الجامعي.

♦ مراجعة أدبيات البحث والدراسات السابقة في مجالات مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي للاستفادة، مما ورد بها من أدوات ومقاييس لتقويم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لاستخدامها في استبانة استراتيجيات التعامل المستخدمة في الدراسة الحالية مثل: دراسة النيال وعبد الله (١٩٩٧) وفي دراسة ريتز (Raetz, 2002) وأجرت العلمي (٢٠٠٣) وقام العويضة (٢٠٠٣) وقام ماركوس (Marcos, 2004) ودخان والحجار (٢٠٠٦). حيث روجعت المقاييس المستخدمة وأُستخدمت العبارات المتفق عليها ضمن تلك الأدوات ثم أضاف إليها الباحثان بعض العبارات وعرضها على المحكمين لتخرج بصورتها النهائية، حسب الملحق (٢) فقد تم العمل على التأكد من ملاءمة فقرات الاستبانة المطورة لأغراض الدراسة من خلال:

### الصدق والثبات:

تم التأكد من صدق الاستبانة باستخدام صدق المحتوى وذلك من خلال عرضها بصورتها الأولية على (٩) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراة بالإرشاد التربوي وعلم النفس ممن يعملون في الجامعات الأردنية للتأكد من ملاءمة الفقرات في الاستبانة لأغراض الدراسة وسلامة اللغة ووضوحها، وصُححت الاستبانة وفق إرشاداتهم وملاحظاتهم لاستخدام الاستبانة في الدراسة كما في الملحق (٢) بصورتها النهائية. كذلك أُستخرجت معاملات الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة بمعادلة كرومباخ ألفا والتي بلغت (٠,٨٩) وهي قيمة مقبولة لإجراء الدراسة.

### الجدول (٢)

معاملات الثبات للمجالات الفرعية للاستبانة

م	المجال	معامل الثبات	عدد الفقرات
١	استراتيجية طلب المساعدة من الآخرين	٠,٩٣	٦
٢	استراتيجية التجنب والهروب من الموقف والتجاهل	٠,٨٦	٩
٣	استراتيجية الاسترخاء	٠,٩١	١٠
٤	استراتيجية حل المشكلات	٠,٨٨	١٣
٥	استراتيجية العادات السلوكية غير الملائمة	٠,٨٩	١٥
٦	استراتيجية المواجهة	٠,٨٧	٧
	مجموع المجالات	٠,٨٩	٦٠

### المعالجات الإحصائية للبيانات:

استخرج الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم استخدمتا اختبار (T) للتعرف إلى دلالات الفروق في استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس واستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (ONE-WAY ANOVA) لاستخراج دلالات الفروق في استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية والمعدل التراكمي.

### عرض النتائج:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي التي يستخدمها طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية في الأردن.

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وهو ما إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية؟ وللإجابة عن السؤال أستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على كل فقرات استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، ويشير الجدول (٣) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة لكل فقرة من فقرات الإستراتيجيات.

### الجدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة لكل فقرة من فقرات الإستبانة

م	التسلسل الترتيب	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقويم
استراتيجية طلب المساعدة من الآخرين					
١	١	أبحث عن صديق ليساعدني	٣,٧٠	١,٣٢	مرتفع
٢	٦	أطلب المساعدة من صديقي المقرب	٣,٥٩	١,٢٦	متوسط
٣	٥	ألجأ إلى أحد الأفراد الموثوق بهم لمساعدتي (الأم، الأب، الصديق...)	٣,٤٩	١,١٦	متوسط
٤	٤	أطلب المساعدة من الآخرين	٣,٤٨	١,٢٦	متوسط
٥	٣	أنتظر ظهور أحدهم ليساعدني	٣,٤٠	١,٢٩	متوسط
٦	٢	ألجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة	٣,٣٠	١,٣٤	متوسط
الأداء الكلي			٣,٤٩	١,٢٤	متوسط

م	التسلسل الترتيبي	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقويم
استراتيجية التجنب والهروب من الموقف والتجاهل					
٧	١	أنفرد بنفسي	٣,٨٠	١,٠٨	مرتفع
٨	٢	أخرج وأبتعد عن الموقف المشكل	٣,٧٥	١,٠٩	مرتفع
٩	٣	أبتعد عن المكان الذي حدث فيه الموقف	٣,٥٤	١,٣٢	متوسط
١٠	٤	أشغل نفسي بأي عمل آخر	٣,٥١	١,٢٧	متوسط
١١	٥	أبتعد وأجلس لوحدي	٣,٤٥	١,٣٦	متوسط
١٢	٥ مكرر	أبتعد بأي وسيلة عن مكان المشكلة	٣,٤٥	١,١٩	متوسط
١٣	٦	أذهب للنوم	٣,٣٩	١,٢٩	متوسط
١٤	٧	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز	٣,٣٥	١,٢	متوسط
١٥	٧ مكرر	أقنع نفسي أن الموقف لا يستحق الاهتمام	٣,٣٥	١,٣١	متوسط
		الأداء الكلي	٣,٥١	١,٢٣	متوسط
استراتيجية الاسترخاء					
١٦	١	أغير من هيئتي في الموقف كأن أجلس	٤,٣	١,٠٥	مرتفع
١٧	٢	أتخيل موقفاً محبباً لذاتي	٤,١	١,٢١	مرتفع
١٨	٣	أقوم بممارسة التمارين السويدية الرياضية	٣,٩٦	١,١١	مرتفع
١٩	٤	أخذ نفساً عميقاً	٣,٩٠	١,٢٩	مرتفع
٢٠	٥	أستمع إلى الموسيقى	٣,٨٧	١,٠٦	مرتفع
٢١	٥ مكرر	أتوجه لأخذ قسط من الراحة	٣,٨٧	١,٠٦	مرتفع
٢٢	٦	أتمشى قليلاً	٣,٨٠	١,١٣	مرتفع
٢٣	٧	أذهب للصلاة	٣,٧٠	١,٢٤	مرتفع
٢٤	٨	أقوم بممارسة الرياضة	٣,٦٥	١,١٣	متوسط
٢٥	٩	أسترخي في مكان ما	٣,٦٣	١,٢٦	متوسط
		الأداء الكلي	٣,٨٧	١,١٥	مرتفع
استراتيجية حل المشكلات					
٢٦	١	أفكر بأسباب المشكلة وأضع خطة لحلها	٤,٤	١,١٣	مرتفع

م	التسلسل الترتيبي	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقويم
٢٧	٢	أحل المشكلة في ذهني	٤,٣	١,٠١	مرتفع
٢٨	٣	أضع بدائل لحل المشكلة	٤,١	١,٢١	مرتفع
٢٩	٤	أضع خطة للتعامل مع الموقف	٣,٩٩	١,٢٤	مرتفع
٣٠	٥	أتخيل موقفاً محبباً لذاتي	٣,٩٦	١,١١	مرتفع
٣١	٦	أشجع نفسي كي لا أتردد في فعلي	٣,٨٧	١,١٥	مرتفع
٣٢	٧	أفكر بصوت مسموع	٣,٦٣	١,١٧	متوسط
٣٣	٧ مكرر	أفكر أنني أستطيع نتائجي مستقبلاً	٣,٦٣	١,٢٢	متوسط
٣٤	٨	أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب	٣,٦٠	١,١٢	متوسط
٣٥	٨ مكرر	أفكر أنني اكتسبت خبرات جديدة	٣,٦٠	١,٢٩	متوسط
٣٦	٩	أنظر إلى إيجابيات الموقف	٣,٥٥	١,١٢	متوسط
٣٧	٩ مكرر	أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة	٣,٥٥	١,١٦	متوسط
٣٨	١٠	أقدم تفسيراً لما حدث	٣,٥٠	١,٢٦	متوسط
		الأداء الكلي	٣,٨٢	١,١٦	مرتفع
استراتيجية العادات السلوكية غير الملائمة					
٣٩	١	أدخن	٤,١٥	١,٠٩	مرتفع
٤٠	٢	أتناول الطعام بشراهة	٣,٩٣	١,١٢	مرتفع
٤١	٣	أشعر بالخوف	٣,٨٥	١,١٦	مرتفع
٤٢	٤	أقوم بأي رد فعل دون وعي مني	٣,٧٣	١,١٢	مرتفع
٤٣	٥	أستسلم للمشكلة وأبكي	٣,٧٠	١,١٣	مرتفع
٤٤	٦	أشعر أن مشكلتي نهاية العالم	٣,٥٠	١,٢٥	متوسط
٤٥	٧	أتلف أشياءي الخاصة	٢,٥٩	١,١١	متوسط
٤٦	٨	أشعر بالذنب وألوم نفسي ومن حولي	٢,٤٩	١,١٨	متوسط
٤٧	٨ مكرر	أتناول المهدئات	٢,٤٩	١,٢١	متوسط
٤٨	٩	أسب على كل من تسبب لي بالمشكلة	٢,٣٥	١,٢٤	متوسط
٤٩	١٠	أحطم كل ما أراه	٢,٢٥	١,١٥	منخفض

م	التسلسل الترتيبي	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقويم
٥٠	١١	أهرب من التفكير بالمشكلة	٢,١٩	١,٢٣	منخفض
٥١	١٢	أقوم بإيذاء ذاتي	٢,١٥	١,٢٧	منخفض
٥٢	١٣	أصبح عدوانياً	٢,١٠	١,٢٦	منخفض
٥٣	١٤	أكذب على نفسي لأتخلص من المشكلة	٢,٠٥	١,١٤	منخفض
الأداء الكلي					
٢,٩٠					
١,١٧٧					
متوسط					
استراتيجية المواجهة					
٥٤	١	أفصح عن مشاعري دون إيذاء الآخرين	٤,٢٠	١,٠٢	مرتفع
٥٥	٢	أشجع نفسي كي لا أخاف	٣,٩٥	١,١٥	مرتفع
٥٦	٣	أفكر ببذل المزيد من الجهد لحل الموقف	٣,٩٤	١,١٣	مرتفع
٥٧	٤	أحاول ضبط نفسي وتهدئتها	٣,٩٣	١,١٦	مرتفع
٥٨	٤ مكرر	أبذل كل طاقتي في المواجهة	٣,٩٣	١,١٩	مرتفع
٥٩	٥	أذكر نفسي بنجاحي في مواقف أصعب	٣,٩٠	١,١٢	مرتفع
٦٠	٦	أحاول استغلال الآخرين لحل الموقف	٣,٨٧	١,١٧	مرتفع
الأداء الكلي					
٣,٩٦					
١,١٣					
مرتفع					

يتضح من الجدول (٣) أن درجات الأداء على استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي كانت ضمن المتوسط والمرتفع، حيث كان الترتيب لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط كما في الجدول (٤)

#### الجدول (٤)

ترتيب تعامل الاستراتيجيات مع الضغوط النفسية

الرقم الترتيبي	تسلسل الاستراتيجيات	المجالات	وسط حسابي	انحراف معياري	التقويم
١	٥	المواجهة	٣,٩٦	١,١٣	مرتفع
٢	٤	الاسترخاء	٣,٨٧	١,١٥	مرتفع
٣	٢	حل المشكلات	٣,٨٢	١,١٦	مرتفع
٤	٣	التجنب والهروب من الموقف	٣,٥١	١,٢٣	متوسط

الرقم الترتيبي	تسلسل الاستراتيجيات	المجالات	وسط حسابي	انحراف معياري	التقويم
٥	١	طلب المساعدة من الآخرين	٣,٤٩	١,٢٤	متوسط
٦	٦	العادات السلوكية غير الملائمة	٢,٩٠	١,١٧	متوسط
المعدل العام					
			٣,٥٩	١,١٨	متوسط

حيث دلّت النتائج من الجدول (٣) و(٤) على وجود استخدام مرتفع لاستراتيجية المواجهة، والتي كانت بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٩٦) وبانحراف معياري (١,١٣)، واحتلت الفقرة الأولى: (أفصح عن مشاعري دون إيذاء الآخرين) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٢٠) وبانحراف معياري (١,٠٢) واحتلت الفقرة السابعة: (أحاول استغلال الآخرين لحل الموقف) المرتبة السادسة (الأخيرة) بمتوسط حسابي (٣,٨٧) وبانحراف معياري (١,١٧)، أما استراتيجية الاسترخاء فدلّت النتائج على وجود استخدام مرتفع لها، وكانت هذه الاستراتيجية بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٣,٨٧) وبانحراف معياري (١,١٣) واحتلت الفقرة العاشرة (أغير من هيتي في الموقف كأن أجلس) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٣) وبانحراف معياري (١,٠٥)، واحتلت الفقرة الأولى (أسترخي في مكان ما) المرتبة التاسعة (الأخيرة) بمتوسط حسابي (٣,٦٣) وبانحراف معياري (١,٢٦)، وكذلك الأمر في استخدام استراتيجية حل المشكلات فقد دلّت النتائج على وجود استخدام مرتفع لهذه الاستراتيجية، وجاءت بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٣,٨٢) وبانحراف معياري (١,١٦) واحتلت الفقرة الحادية عشرة: (أفكر بأسباب المشكلة وأضع خطة لحلها) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٤) وبانحراف معياري (١,١٣) واحتلت الفقرة الثانية: (أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة) والفقرة الخامسة: (أنظر إلى إيجابيات الموقف) المرتبة التاسعة (الأخيرة) بمتوسط حسابي (٣,٥٥) ، وبانحراف معياري (١,١٦)، (١,١٢)، وأشارت النتائج إلى وجود استخدام متوسط لاستراتيجية التجنب والهروب من الموقف وكانت بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٣,٥١) وبانحراف معياري (١,٢٣)، واحتلت الفقرة السابعة (أنفرد بنفسني) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٨٠) وبانحراف معياري (١,٠٨) واحتلت الفقرة الخامسة: (أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز) المرتبة السابعة (الأخيرة) بمتوسط حسابي (٣,٣٥) وبانحراف معياري (١,٢)، (١,٣١)، وأشارت النتائج كذلك إلى وجود استخدام متوسط لاستراتيجية طلب المساعدة من الآخرين وكانت في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٣,٤٩) وبانحراف معياري (١,٢٤) واحتلت الفقرة

الأولى: (أبحث عن صديق ليساعدني) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٧٠) و بانحراف معياري (١,٣٢)، واحتلت الفقرة الثانية: (أجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة) المرتبة السادسة (الأخيرة) بمتوسط حسابي (٣,٣٠) و بانحراف معياري (١,٣٤) أما بالنسبة لاستخدام استراتيجيات العادات السلوكية غير الملائمة فقد كان متوسطاً، وكانت هذه الاستراتيجية بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٢,٩٠) و بانحراف معياري (١,١٧)، واحتلت الفقرة السادسة (أدخن) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,١٥) و بانحراف معياري (١,٠٩)، واحتلت الفقرة الثامنة: (أكذب على نفسي لأتخلص من المشكلة) المرتبة الرابعة عشرة (الأخيرة) بمتوسط حسابي (٢,٠٥) و بانحراف معياري (١,١٤).

يلاحظ من النتائج السابقة إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً كانت تلك الاستراتيجية المتعلقة باستراتيجيات المواجهة من خلال المتوسطات الحسابية المرتفعة التي أظهرتها النتائج والتي تراوحت بين (٣,٨٧ - ٤,٢٠)

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وهو: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية تعزى إلى متغير الجنس؟.

وللإجابة عن السؤال فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس. ويشير الجدول (٥) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة استراتيجية التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

#### الجدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة استراتيجية التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
٣٢,٦٠	١٨٠,٦٨	٢٤٢	ذكر
٣٤,٤٦	١٧٨,٠٨	٢٤٢	أنثى

ولمعرفة ما إذا كانت الفروق بالمتوسط الحسابي ذات دلالة إحصائية أُستخدم اختبار (T)، ويشير الجدول (٦) إلى نتائج اختبار (T) للفروق في الأداء على استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.



### الجدول (٦)

نتائج اختبار (T) للفروق في الأداء على استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	البعد
٠,٩٣	٠,٠٧	٤,٧٠	٢١,١٢	طالب	طلب المساعدة
		٤,٨٦	٢١,٠٩	طالبة	
٠,٣٧	٠,٨٨	٧,٧٤	٣٢,٣٦	طالب	التجنب
		٧,٩٤	٣١,٧٣	طالبة	
٠,٢٨	١,٠٧	٢٨,٤٢	٣٤,٤٥	طالب	الاسترخاء
		٢٨,٨٩	٣١,٦٥	طالبة	
٠,٨٤	٠,١٩-	١٣,٨٢	٣٦,٦٢	طالب	حل المشكلات
		١٣,٦٣	٣٦,٨٦	طالبة	
٠,٧١	٠,٣٦-	١٠,٩٤	٣٠,٨٩	طالب	العادات
		١٠,٨٣	٣١,٢٦	طالبة	
٠,٦٨	٠,٤٠-	٧,٤٧	٢٥,٢١	طالب	المواجهة
		٦,٨٠	٢٥,٤٧	طالبة	
٠,٣٩	٠,٨٥	٣٢,٦٠	١٨٠,٦٨	طالب	الكلي
		٣٤,٤٦	١٧٨,٠٨	طالبة	

ويتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة (T) ٠,٨٥ للأداء الكلي، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha > ٠,٠٥$ ).

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وهو: هل هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي؟. وللإجابة عن السؤال فقد أُستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، ويشير الجدول (٧) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

الجدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة استراتيجية التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المعدل التراكمي
٢٠,٠١	١٧٩,١٠	١٦٥	المرتفع
٣٥,٥٦	١٨١,٤٥	١٦٩	المتوسط
٢١,١٩	١٧٧,٣٢	١٥٠	المنخفض
٢٥,٥٣	١٧٩,٣٨	٤٨٤	الكلي

ولمعرفة دلالة الفروق الاحصائية بين هذه المتوسطات الحسابية أستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي المبينة نتائجه في الجدول (٨) الآتي

الجدول (٨)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في الأداء على استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي

مستوى الدلالة	قيمة (F)	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
٠,٣٩	٠,٩٣	٢١,٣٩	٢	٤٢,٧٨	بين المجموعات	طلب المساعدة
		٢٢,٨٣	٤٨١	١٠٩٨١,١٩	داخل المجموعات	
			٤٨٣	١١٠٢٣,٩٧	الكلي	
٠,٢٨	١,٢٤	٧٦,٧٥	٢	١٥٣,٥١	بين المجموعات	التجنب
		٦١,٥١	٤٨١	٢٩٥٨٦,١٩	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٢٩٧٣٩,٧٠	الكلي	
٠,٤٩	٠,٦٩	٥٧٣,٦٧	٢	١١٤٧,٣٥	بين المجموعات	الاسترخاء
		٨٢٢,٨٨	٤٨١	٣٩٥٨٠٩,٢٤	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٣٩٦٩٥٦,٦٠	الكلي	
٠,٥٨	٠,٥٣	١٠١,٤٢	٢	٢٠٢,٨٥	بين المجموعات	حل المشكلات
		١٨٨,٥٠	٤٨١	٩٠٦٦٩,٣٧	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٩٠٨٧٢,٢٣	الكلي	

مستوى الدلالة	قيمة (F)	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
٠,٨٠	٠,٢١	٢٥,١٨	٢	٥٠,٣٧	بين المجموعات	العادات
		١١٨,٨٢	٤٨١	٥٧١٥٦,٨٨	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٥٧٢٠٧,٢٥	الكلية	
٠,١٩	١,٦٢	٨٢,٣٨	٢	١٦٤,٧٧	بين المجموعات	المواجهة
		٥٠,٨٦	٤٨١	٢٤٤٦٣,٩٧	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٢٤٦٢٨,٧٥	الكلية	
٠,٥٣	٠,٦٢	٧٠٨,٠٢	٢	١٤١٦,٠٤	بين المجموعات	الكلية
		١١٢٦,٥٨	٤٨١	٥٤١٨٨٩,٣٩	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٥٤٣٣٠٥,٤٤	الكلية	

ويتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي حيث بلغت قيمة (F) ٠,٦٢ للأداء الكلي، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha > ٠,٠٥$ ).

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وهو: هل هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية التربية في الجامعات الأردنية الرسمية تعزى إلى المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة)؟. وللإجابة عن السؤال فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، ويشير الجدول (٩) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة إستراتيجية التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

#### الجدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على استبانة إستراتيجية التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية
٢٠,١٤	١٧٨,٠٤	١٠٩	الأولى
١٩,٥٥	١٨١,٩٤	١٥٠	الثانية
٢١,٩٤	١٨٢,٢٦	١١٤	الثالثة
١٩,٥٥	١٨٤,٠٩	١١١	الرابعة

ولمعرفة ما إذا كانت الفروق بالمتوسط الحسابي ذات دلالة إحصائية أستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي ويشير الجدول (١٠) إلى نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في الأداء على استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الجدول (١٠)

نتائج اختبار (ف) للفروق في الأداء على استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

مستوى الدلالة	قيمة (F)	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
*٠,٠٠	٨,١٩	١٨٩,٤٤	٣	٥٩٥,٣٤	بين المجموعات	طلب المساعدة
		٢٤,٢٠	٤٨٠	١١٦١٨,٣٣	داخل المجموعات	
			٤٨٣	١٢٢١٣,٦٧	الكلية	
٠,٤١٨	٠,٩٤	٥٨,٣١	٣	١٧٤,٩٤٦	بين المجموعات	التجنب
		٦١,٥٩	٤٨٠	٢٩٥٦٤,٧٦	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٢٩٧٣٩,٧٠	الكلية	
*٠,٠١	٣,٨٢	١٦٨١,٩٦	٣	٥٠٤٥,٨٩	بين المجموعات	الاسترخاء
		٤٣٩,٨٣	٤٨٠	٢١١١٢١,٦٦	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٢١٦١٦٧,٥٦	الكلية	
*٠,٠٠	٤,٧١	٩٠٣,٠٨	٣	٢٧٠٩,٢٦	بين المجموعات	حل المشكلات
		١٩١,٦١	٤٨٠	٩١٩٧٤,٠٣	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٩٤٦٨٣,٢٨	الكلية	
٠,٥١	٠,٧٧	٩١,٥٢	٣	٢٧٤,٥٧٨	بين المجموعات	العادات
		١١٨,٦١	٤٨٠	٥٦٩٣٢,٦٧	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٥٧٢٠٧,٢٥	الكلية	
٠,٦٠	٠,٦٢	٣٠,٦١	٣	٩١,٨٥	بين المجموعات	المواجهة
		٤٩,١١	٤٨٠	٢٣٥٧٦,٠٥	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٢٣٦٦٧,٩٠	الكلية	
*٠,٠١	٣,٧٧	٤١٧٩,١٥	٣	١٢٥٣٧,٤٧	بين المجموعات	الكلية
		١١٠٥,٧٦	٤٨٠	٥٣٠٧٦٧,٩٦	داخل المجموعات	
			٤٨٣	٥٤٣٣٠٥,٤٤	الكلية	

ويتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي (طلب المساعدة، والاسترخاء، وحل المشكلات، والأداء الكلي) تبعاً لمتغير المستوى الدراسي حيث بلغت قيمة (F) للأداء الكلي ٠,٠١ وللأداء الكلي وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha > ٠,٠٥$ ).

وللتعرف إلى مصادر الفروق أستخدم اختبار شافيه بين المتوسطات، ويشير جدول (١١) إلى نتائج اختبار شافيه

### الجدول (١١)

اختبار شافيه للتعرف على مصدر الفروق بالمتوسطات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي  
الجدول

المجالات	السنة الدراسية	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
طلب المساعدة	الاولى	-----	*١,٠٦	-٠,٢٤	*٩,١٥
	الثانية	١١,١١	-----	٠,٢١	*١,٠٦
	الثالثة	٠,٢٤	-١,٢١	-----	*٨,٩٠
	الرابعة	*٩,١٥	*-١١,١١	*-٨,٩٠	-----
الاسترخاء	الأولى	-----	*١,٢١	-٠,١١	*٨,٨٨
	الثانية	١٠,٧١	-----	٠,٢٣	*١,٢١
	الثالثة	٠,١١	-٠,٢١٣	-----	*٧,٥٥
	الرابعة	*٨,٨٨	*-١٠,٧١	*-٧,٥٥	-----
حل المشكلات	الاولى	-----	*٤,٢١	-٠,١٢	*١٥,١٢
	الثانية	١٧,٨١	-----	٠,٨٩	*٤,٢١
	الثالثة	١٥,١٢	-٠,٨٩	-----	*١٩,٢٥
	الرابعة	*٧,٨٦	*-١٧,٨١	*-١٩,٢٥	-----
الكلي	الأولى	-----	٢,١٦	-٠,٧٤	*١١,٠٥
	الثانية	١٣,٢١	-----	١,٣١	*٢,١٦
	الثالثة	٠,٧٤	-١,٣١	-----	*١١,٩٠
	الرابعة	*١١,٠٥	*-١٣,٢١	*-١١,٩٠	-----

ويتضح من الجدول (١١) إلى أن مصدر الفروق كان بين أداء طلبة السنة الرابعة من جهة وطلبة السنوات الأولى و الثانية والثالثة من جهة أخرى على استبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي ولصالح السنة الرابعة.

## مناقشة النتائج:

♦ أولاً - النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: «ما أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً لدى طلبة الجامعات في الأردن؟».

أشارت النتائج في السؤال الأول إلى تنوع الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التعامل مع الضغط النفسي؛ فقد أظهر الطلبة العديد من الاستراتيجيات خلال التعامل مع المواقف الضاغطة، ويمكن تفسير ذلك أنها تتفق مع السمات والخصائص العمرية التي يمرون بها من جهة، ومن جهة أخرى؛ أن ما تفرزه الحياة الجامعية من علاقات اجتماعية مع الآخرين من الأصدقاء والزملاء ضمن المحيط الجامعي، تستدعي بناء مثل تلك العلاقات الاجتماعية التي يحتاجها الطلبة عند تسجيل المواد، والتعامل مع الأساتذة الجامعيين أخذين بعين الاعتبار قلة الخبرة والوسط الجديد الذي يعيشون فيه هذه المرحلة، كما أن لجوء الطلبة إلى التجنب والهروب من المواقف هو حالة طبيعية لعدم معرفة الطلبة بالعواقب التي تتبع سلوكاً غير مرضي قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بهم لسوء تصرف قد يصدر عنهم ناشدين السلامة من أي ضرر قد يلحق بهم، وهذا الأمر يدفعهم إلى الاسترخاء من أجل التفكير في مثل هذه المواقف، وما يتطلبه من حيادية وموضوعية للعمل على حل المشكلات، ولذلك كانت استراتيجية حل المشكلات واردة في حياة الطلبة؛ لأنه يحتاج أن يثبت وجوده كشخص متميز في بيئة كل يرى نفسه متميزاً على غيره، وهذا الأمر يدفع الطالب إلى مواجهة الواقع أخذين بعين الاعتبار طبيعة الاندفاع الذي يتميز به عنصر الشباب، وهي السمة العامة التي تتوافق مع مرحلتهم العمرية، أما السلوكات غير المرغوب بها فقد يلجأ لها الطلبة عن غير دراية أو عدم إدراك منهم بعواقب الأمور التي تترتب على مثل تلك المواقف.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من حنون (٢٠٠١) والعيوضة (٢٠٠٣) وماركوس (Marcos, 2004) حيث أشارت الدراسات إلى تنوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في الجامعة.

♦ ثانياً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: «هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس؟».

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وقد يعزى ذلك إلى أن الحياة الجامعية تتطلب من الطالب الجامعي سواء أكان طالباً أم طالبة ضرورة التعامل الفعال والملائم مع المواقف الضاغطة، والابتعاد ما أمكن عن السلوك العدواني وردود الفعل المتسارعة في البيئة الجامعية في ضوء وجود إجماع لدى جميع الأفراد المتواجدين في البيئة الجامعية بضرورة الابتعاد عن العدوان في حل المشكلات، ومع ذلك فقد لاحظ الباحث وجود فروق في أداء الطلبة والطالبات على بعض فقرات الاستبانة، وخاصة فقرات التدخين والعدوانية والشتيم بالنسبة للذكور وفقرات الانزغال عن المحيط الاجتماعي والانسحاب والخوف والبقاء بالنسبة للطالبات، وضمن هذا المجال تتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من شعبان (١٩٩٥) والعارضة (١٩٩٨) وريتز (Raetz, 2002) وماركوس (Marcos, 2004) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

♦ ثالثاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: «هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير المعدل التراكمي؟».

دلّت النتائج على عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء العينة إلى التشابه في الأداء الأكاديمي بين الطلبة على الرغم من الاختلافات في المعدلات الأكاديمية خلال سنوات الدراسة الجامعية، فالتفوق الأكاديمي قد لا يكون عاملاً مهماً في العديد من المواقف في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يعتمد عليها الطالب الجامعي؛ فالتفوق الأكاديمي يرتبط بالجهد الذي يبذله الطالب خلال المحاضرات أو الدراسة اليومية، بينما لا يرتبط بالدرجة نفسها من القوة بقدرات الطالب التوافقية مع الضغوط النفسية ومتغيرات الجامعة المختلفة.

♦ رابعاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: «هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الدراسي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة)؟».

دلّت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي حيث كانت مصدر الفروق بين أداء طلبة السنة الرابعة من جهة، وطلبة السنوات الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى على استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما تقدمه الحياة والخبرة الجامعية للطلاب من العديد من التجارب والممارسات، فالخبرة لدى الطالب الجامعي تزداد بازدياد سنوات دراسته داخل الجامعة، وضمن هذا المجال تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من: شعبان (١٩٩٥) ماركوس (Marcos, 2004) التي أشارت إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

## التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يأتي :

١. ضرورة الاهتمام بموضوعات التكيف النفسي للطلاب الجامعي من خلال إجراء المزيد من الأبحاث الموجهة نحو التعرف إلى متغيرات مؤثرة أخرى كالعولمة وظهور مظاهر الإرهاب وغيرها.
٢. توصي الدراسة الحالية الأبحاث المستقبلية بضرورة إجراء دراسات موجهة نحو التعرف إلى أثر التخصص الأكاديمي: (العلمي والإنساني) على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
٣. ضرورة توفير الخدمات الإرشادية والنفسية لطلبة السنوات الأولى والثانية والثالثة لمساعدتهم على التكيف والتعامل مع متغيرات الحياة الجامعية المختلفة.
٤. تعميم نتائج الدراسة على وزارة التربية والتعليم والجامعات للإفادة من نتائج هذه الدراسة في خدمة الطلبة.



## المصادر والمراجع:

### أولاً. المراجع العربية:

١. إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٥). الضغوط النفسية- نافذة نفسية علي الصحة والمرض ، منشورات كلية الطب ، جامعة الملك فيصل، السعودية.
٢. حسين، محمود (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية، جامعة البتراء ، عمان.
٣. حسين، طه عبد العظيم ، وحسين، سلامة عبد العظيم ( ٢٠٠٦ ). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار صفاء للنشر و التوزيع عمان،الأردن .
٤. دخان، نبيل كامل، والحجار، بشير إبراهيم (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني ص ٣٦٩-٣٩٨، فلسطين.
٥. درويش، مها. (١٩٩٣). استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ،الأردن.
٦. الشايب، معروف. (١٩٩٤). الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، رسالة ماجستير الجامعة الأردنية، عمان.
٧. شعبان، رجب. (١٩٩٥). الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ع ٣٤.
٨. شيخاني، سمير. (٢٠٠٣): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت.
٩. العارضة، معاذ. (١٩٩٨). إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوطات النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
١٠. عثمان، فاروق السيد . (٢٠٠٦). القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الكتاب اللبناني ، بيروت ، لبنان.

١١. عسكر، علي. (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٢، دار الكتاب الحديث، الكويت.
١٢. العلمي، دلال. (٢٠٠٣). دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكنتاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان
١٣. عوض، رثيفة. (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة «التشخيص والعلاج» مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
١٤. العويضة، سلطان. (٢٠٠٣). العلاقة بين مصادرة الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين، «دراسة غير منشورة».
١٥. الطيرري، عبد الرحمن. (٢٠٠٥): الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه طرق علاجه ومقاومته، شركة الصفحات الذهبية، السعودية.
١٦. مهدي، عباس. (٢٠٠٤). الذكاء والتفوق والعقد النفسية، دار المناهل، بيروت، لبنان.
١٧. محمد، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
١٨. النيال، مايسة وهشام عبد الله. (١٩٩٧) أساليب مواجهة ضغوط إحدات الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.

## ثانياً. المراجع الأجنبية:

1. Banadura A. ,Reesel . (1982) *Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential Levels of Perceived self- efficacy . journal of personality and social psychology, 43(1) , 5*
2. Cohen, R. (2005). *Psychology & Adjustment, values, culture and changes. Boston Allyn and Bacon. U.S.A*
3. Kisker, G. (2004). *The disorganized personality (3rd ed.) Mc Graw-Hill Company, U.S.A.*

4. Kumar, R. of Ramamurti, P. (1990). *Stress and coping strategies of the rural aged. J. of personality and clinical studies*, vol. 6, No. 2, pp 171-175.
5. Lazarus, R. folkman, S. (1988) *coping as Mediator of emotion. Journal of personality and social psychology*, vol. 54, No. 3, pp 466-475.
6. Lazarus, R. S.(2003) *Psychological Stress and Emotion: A history of changing outlooks .John Wily& Sons , New York.*
7. Martin, p, and etal (1992). *Personality, life events and coping. International Journal of Aging and human development*, 34 (1), 19-30.
8. Marcos, R(2004). *Coping with Stressors among Greek university students in light some variable. British Journal of Educational Psychology*, 75, 661-671.
9. Patterson, J. Mc cubbin, H. (1987). *Adolescent coping style and behaviors. J. of adolescence vol. 10, pp: 163-186.*
10. persons and Rao . ( 1985) *counseling : Theory and process ( 2rded) Boston : Allyn and Bacon*
11. Raetz, W. & Teresa, K. (2000) *stress coping in the first year student and gender schema ph. D. university of Georgia, D.A.I. A63/02, 454.*
12. Romano, J. (1984) *stress management and wellness. The personal and guidance Journal, Vol. 62, No.4, pp: 532-534.*