

---

**Coping style in college students**

Sara Hassan Salman

[sarah57775@gmail.com](mailto:sarah57775@gmail.com)

Dr. Asst Prof. Majida Hillel Al-Ali

Al-Mustansiriya University / College of Education

**DOI: [10.31973/aj.v3i137.1099](https://doi.org/10.31973/aj.v3i137.1099)****Abstract**

The research aimed to identify (coping style) the research sample consists of (400) male and female students from AL-Mustansiriya University from both specialization (scientific and humanistic) for the academic year (2019 - 2020) and about (177) students from scientific specialize and (223) from humanistic students and about (202) from male and (198) from female. And the research used (Al-Ajam 2017) scale adopted according to Lazarus theory, which consists of (23) position for (Measuring coping styles) and it's a Situational scale and each situation contain three Alternatives (addressing , assistance request and avoidance) , The alternatives to the answer are (3) alternatives, as the choice is based on the priority of use of the university student and the score of response where the score (1) for the third answer and the score (2) for the second answer and the score (3) for the first answer and thus the maximum score for each method in the scale (69) and the minimum score (23) with a hypothetical mean (46) score.

And the research results achieved the mostly used Style among university students is primarily in the Coping manner specifically in addressing different life situations and events followed by technique of assistance request and finally the form of avoidance Style.

**Keyword: Al-Ajam scale, Coping style, university students.**

## أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة

الباحثة سارة حسن سلمان  
الجامعة المستنصرية / كلية التربية  
أ.د ماجدة هليل العلي  
الجامعة المستنصرية / كلية التربية  
[sarah57775@gmail.com](mailto:sarah57775@gmail.com)

## (مُلخَصُ البَحْث)

هدف البحث تعرف (اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة) وقد تم اعتماد عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية من كلى التخصصين العلمي والانساني للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) بواقع (١٧٧) من التخصصات العلمية و(٢٢٣) من التخصصات الانسانية و بواقع (٢٠٢) من الذكور و (١٩٨) من الاناث .  
تم تبني مقياس (الاعجم ٢٠١٧) و المستندة وفقا لنظرية Lazaruse (التعاملات القيمية) اذ يتكون المقياس من (٢٣) فقرة لقياس كل اسلوب من اساليب المواجهة وهو من المقاييس الموقفية و لكل موقف ثلاثة بدائل يمثل كل منها احد أساليب المواجهة (اسلوب التصدي، طلب المساعدة، اسلوب التجنب) اما بدائل الإجابة فهي (٣) اذ يتم الاختيار حسب أولوية الاستعمال لدى الطالب الجامعي وتكون درجات الاستجابة حيث تعطى الدرجة (١) للإجابة الثالثة و الدرجة (٢) للإجابة الثانية و الدرجة (٣) للإجابة الاولى و هكذا تكون الدرجة القصوى لكل اسلوب في المقياس (٦٩) و الدرجة الدنيا (٢٣) بمتوسط فرضي (٤٦) درجة.

اظهرت نتائج البحث لدى عينة البحث ان اكثر الاساليب استعمالا من قبل طلبة الجامعة هو اسلوب التصدي و يليه في المرتبة الثانية اسلوب طلب المساعدة و اخيرا في المرتبة الثالثة اسلوب التجنب كما أظهرت أن هنالك فروق في استخدام الاساليب الثلاث بحسب متغير الجنس و التخصص .

الكلمات الدالة: اساليب المواجهة ، طلبة الجامعة، مقياس الاعجم.

## مشكلة البحث

اصبح العالم يعاني من وباء يسمى الضغوط النفسية، حيث نواجه في حياتنا العديد من المشكلات والازمات النفسية المختلفة، ولا تقتصر المشكلة في حدوثها بل في ردود افعالنا اتجاهها وكيفية التعامل معها. ويمثل الضغط النفسي حالة نفسية وشعورية وجسمية تنتاب البشر بمختلف الاعمار يختبرها البشر عند شعورهم بوجود خطر او سبب يهدد استقرار الفرد. ويحدث الضغط النفسي نتيجة التفاعل النفسي للأحداث التي تسبب اضطرابا في توازن الشخص (النواسية، ٢٠١٣، ص١١). وتمثل الضغوط النفسية خطرا على صحة الفرد

وتوازنه، كما انها تهدد كيان الفرد النفسي وما يترتب عنها من آثار سلبية كضعف قدرة الفرد على التكيف وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والانجاز، والشعور بالإرهاك النفسي (دايفيدوف، ١٩٨٣، ص ٦٢٠).

إن الضغوط النفسية لا يمكن القضاء عليها نهائياً، ولكن يمكن أن تطور أساليب تقلل من حدوث الضغوط وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معها ( الجبوري ،حافظ ٢٠١٧، ص٣٧) فهي ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية. نحن جميعاً بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر مختلفة من الضغوط الخارجية بما في ذلك ضغوط العمل والدراسة، وضغوط الأسرة، والمشكلات الصحية، والمسائل المالية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يومياً لضغوط من مصادر داخلية مثل التأثيرات العضوية والنفسية السلبية الناتجة عن أخطائنا السلوكية ( ابراهيم ،١٩٩٨، ص ٢٠٣ ).

إن البيئة الجامعية بما تتضمنه من قوانين ضابط وأنظمة قد تضع الطلبة أمام مواقف ضاغطة، وقد يجدون صعوبة في مواجهتها او التغلب عليها لكونها تحدث للعديد من الطلبة، وان المشكلة تكمن في أساليب مواجهتها والتغلب عليها، وما يحمله الطلبة من افكار وعوامل قد تمنعهم من التوصل الى ما يساعدهم على مواجهة تلك الضغوط خصوصا عندما لا يتمكنوا من حلها او ازلتها ( السليمان ، ٢٠١١ ، ص ٣ )، حيث يواجه الطلبة في مرحلة الدراسة الجامعية ضغوطا نفسية كثيرة نتيجة للعديد من الابعاء والمتطلبات الملقاة على عاتقهم، منها المتطلبات الاكاديمية المتعلقة بالدراسة وهناك متطلبات متعلقة بالوضع الاقتصادي ( جودة ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٩ ) . وتتحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤل عن أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة .

#### أهمية البحث :

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية التي تواجه الانسان في أوقات مختلفة، اذ يتطلب من الافراد أن يتوافقوا او يعيدوا توافقهم مع البيئة، وهذه الظاهرة مثلها كمثل بقية الظواهر النفسية المختلفة كالقلق والاحباط والصراع وغيرها لكونها من طبيعة الإنسان، ولو نظرنا من حولنا لوجدنا الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تفقد الفرد القدرة على التوازن، والتي تغير من انماط السلوك (دخان ، الحجار ، ٢٠٠٥، ص ٣٧٠).

أصبحت اساليب مواجهة الضغوط موضوعا واسع الاهتمام في مجال البحوث النفسية لما لها من اهمية بالغة من حيث التأثير على حالة التوازن لدى الافراد لكونه يؤثر على صحتهم النفسية والجسدية ( الحلو ، ١٩٩٥ ، ص ١٧ ) . إن اهم الإستجابات الأولية لدى الفرد هي إدراكه للضغط ، وتعتبر ردة الفعل لذلك الضغط هو ان يدرك الفرد اثار التهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، وإختيار اسلوبا لمواجهتها (الامارة ،١٩٩٥، ص٣٣) وقدرة

الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة واحداثها وتمكنه من ادراك العلاقة وتفسيرها بين الجهود المبذولة والنتائج المترتبة على حلها مع امكانية المحافظة على استمرارية السلوك اتجاه الاحداث التي تواجهه، سيؤدي الى تولد القدرة على مواجهة مختلف الاحداث والمواقف واكتساب خبرات عقلية وانفعالية واجتماعية بصورة واعية بحيث يكون اكثر ادراكا لذاته ووجوده (الفتلاوي ، ٢٠٠٨ ، ص ٣١).

عدد من الدراسات تناولت الضغوط النفسية وارتباطها بأساليب المواجهة لمختلف الضغوط التي يتعرض لها الطلبة، وفي دراسة (King 1991) وجد ان هناك علاقة دالة ايجابية بين اسلوب التجنب والضغوط الحياتية، وعلاقة دالة سلبية بين اسلوب التصدي والضغوط الحياتية. ومن حيث الفروق بين الجنسين، فقد كان الذكور اكثر استعمالا لأسلوب التصدي في حين ان الاناث اكثر استخداما لأسلوب طلب المساعدة والتجنب (محمد ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٤-١٢٥). وفي دراسة (Wenger1990) التي استهدفت قياس أساليب المواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الامريكية، اظهرت النتائج ان الاناث استخدمن البحث عن الدعم الاجتماعي والعدوان اللفظي للمواجهة، بينما استخدم الذكور اسلوب الحركات الجسمية والعدوان الجسدي والانعزال (Wenger:1990,P344). ودراسة (Asponwall &Taylor 1992) لمعرفة تأثير أساليب المواجهة في التوافق الجامعي وجد الباحثان ان هناك علاقة ايجابية دالة احصائياً لأسلوب التصدي والتوافق للحياة الجامعية، وعلاقة دالة سالبة لأسلوب التجنب (Asponwall &Taylor 1992,P 989-1003).

وفي دراسة (هريدي ١٩٩٦) التي استهدفت تعرف العلاقة بين مركز الضبط وأساليب مواجهة المشكلات لدى طلبة الجامعة، والفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات، اشارت النتائج الى انه لا توجد فروق دالة احصائية بين الجنسين في اساليب مواجهة المشكلات. (هريدي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٢١). وقامت (شكري ، ١٩٩٩) بدراسة تناولت التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بأساليب مواجهة المشقة لدى طلبة الجامعة طنطا، حيث كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في اساليب المواجهة وكان الفرق لصالح الاناث (جودة ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٧٩). و دراسة (منال جاب الله ٢٠٠٦) لمعرفة اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لكل من الجنسين من طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية. اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الاسلوب اللا توافقي التدميري والعصابية، وعلاقة دالة سالبة بينه وبين الانبساطية والانفتاح على الخبرة، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين هذا الاسلوب وبين المواجهة. و اشارت النتائج ايضا الى امكانية التنبؤ بعامل الانبساطية لدى ذوي الاسلوب التوافقي في المواجهة ببعديه

التأملي والإجرائي. والتبوء بالعوامل الخمس الكبرى من خلال اساليب المواجهة في درجتها الكلية ولدى ذوي الاسلوب التجنبي ( جاب الله ، ٢٠٠٦ ، ص ١٢-١٤ ) .

وفي دراسة (الاعجم ٢٠١٧) لمعرفة اساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة، كشفت الدراسة أنه لا توجد فرق ذات دلالة احصائية على وفق متغير الجنس في استعمال الاساليب الثلاثة التصدي والتجنب وطلب المساعدة (الاعجم ، ٢٠١٧ ، ص 139) .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى تعرف :

١. أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة .
  ٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أساليب المواجهة على وفق متغير الجنس ( ذكور - إناث ) .التخصص ( علمي - انساني )
- حدود البحث :** يتحدد البحث الحالي بدراسة أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة لكلا الجنسين الذكور والإناث لسنة (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

#### تحديد المصطلحات

#### أساليب المواجهة Styles Coping :

##### ١. لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman ، ١٩٨٤

"هي مجموعة من التغييرات المستمرة في جهود الفرد السلوكية والمعرفية والانفعالية وذلك من اجل ادارة متطلبات البيئة الداخلية والخارجية والتي يقيّمها الفرد بانها تفوق امكانياته او ترهقه" ( Lazarus & Folkman 1984.p.141 ) .

##### ٢. ريان Ryan ، ١٩٨٩ :

"استراتيجيات توافقية مكتسبه ومتعلمه والتي تمثل محتوى السلوك والتي تستخدم للسيطرة على الازمات والظروف الضاغطة" ( Ryan ,1989, p.110 ) .

##### ٣. شوبل Schwebel ، ١٩٩٠ :

"استراتيجيات تساعد الفرد للحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (Schweble et : 1990 , p.130).

٤. الإمارة ، ١٩٩٥ : "الجهود المبذولة من قبل الفرد من اجل اعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي يدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية" ( الإمارة ، ١٩٩٥ ، ص ٣٠ ) .

٥. ديوي Dewe ، ٢٠٠٠ : "الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد لغرض السيطرة والتعامل مع مطالب الموقف الذي تم ادراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد والذي يرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطا" ( القماح ، ٢٠٠٢ . ص ١٥٠ ) .

**التعريف النظري :**

تم تبني تعريف (لازاروس)

**التعريف الإجرائي :**

الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على مقياس أساليب المواجهة .

**الاطار النظري**

تعني كلمة "المواجهة" التعامل مع الضغوط، وقد اقترحت عدة مفاهيم للإشارة إليها، فيترجم البعض كلمة "المواجهة" كاستراتيجيات أو طرق، ويشير البعض الآخر إلى التوافق والتعامل مع المشكلات أو التغلب على الضغوط (يوسف ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٩ ) . وقد استخدمت مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة، مثل سلوكيات المواجهة (Coping Behavior) وجهود المواجهة (Coping Efforts)، وميكانزمات المواجهة (Coping Mechanisms)، ومهارات المواجهة (Coping skills) واستراتيجيات المواجهة (Coping Strategies) بالإضافة الى افعال المواجهة (Coping Reactions) (السهلي، ٢٠٠٩ ، ص ٣١).

ويشير مصطلح المواجهة في المعجم الأساسي لعلم النفس إلى تلك الطريقة في التعامل مع المواقف الضاغطة والسيطرة عليها والتحكم فيها، وقد تكون استجابة مباشرة مثل حذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مخففة مثل تقليل الوعي بالخطر، وإنكار الموقف ( Bloch et al ,1993,P757) وتعد مورفي (Murphy) من بين العلماء الأوائل الذين استخدموا مفهوم المواجهة (Coping) واعتبرت ان اساليب المواجهة هي الطرق المختلفة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع التهديدات، وتلك الأساليب إما موجّهة نحو الذات أو البيئة. كما وصفت (Murphy) عملية المواجهة بتنظيم للوسائل مختلفة للتعامل مع محتويات البيئة التي قسمتها إلى قسمين، أحدهما موجه للبيئة والآخر موجه للذات. (Schwebel et al 1990,P 97

**تصنيف اساليب المواجهة:**

اختلف العلماء في تصنيفهم لأساليب المواجهة، وقدم (Cohen, 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية للمواجهة وشملت :

١. **التخيل Imagining** : استراتيجية يتجه فيها الفرد للتفكير في المستقبل، كما لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث .

٢. **التفكير العقلاني Rational Thinking**: أسلوب يلجأ الفرد من خلالها الى التفكير المنطقي باحثاً عن مصدر التوتر والاسباب المرتبطة بالأحداث الضاغطة.

٣. حل المشكلة **Problem Solving**: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار مبتكرة وجديدة لمواجهة الضغوط، ويعرف بالقدح الذهني .

٤. **Denial** الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلاله الفرد الى انكار الضغوط ومصدر القلق بالانغلاق والتجاهل وكأنها لم تحدث مطلقا .

٥. **Humor** الفكاهة: تشمل التعامل مع الضغوط والامور الخطرة ببساطة وبروح الفكاهة والتالي التغلب عليها وقهرها، كما انها تؤكد على الانفعالات الايجابية اثناء المواجهة ( Cohen , 1988 , 285 ) .

#### النظريات المفسرة لـ اساليب المواجهة

##### اولا : النموذج الحيواني :

يتأثر هذا النموذج بنظرية التطور والارتقاء (١٨٥٩)، التي تدور حول مبدأ الصراع من اجل البقاء، حيث أن الكائنات التي تبقى هي الأكثر قدرة على التكيف مع التغيرات البيئية الطبيعية، وهو ما عبر عنه دارون بالانتخاب الطبيعي او البقاء للأصلح، ووفقاً لهذا النموذج، فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ( صباح ، ٢٠١١ ، ص ٨٣). وقد أشار (Conan, 1932) أشار إلى مفهوم الاستجابة للمواجهة أو الهروب الذي يسلكها الكائن الحي عند تعرضه للموقف المهدد في البيئة، وهي الاستجابة السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستئارة الفيسيولوجية، والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة ( شقير ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٣ ).

##### النموذج السايكودينامي :

تناول (Freud, ١٩٣٣) مفهوم مكيانزمات الدفاع وآليات اللاشعور التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، حيث تعد مكيانزمات الدفاع واحدة من أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي لفرد نفسه من الصراعات التي تنشأ عن الاحتياجات المكبوتة، لأنها آليات عقلية تعمل على مستوى اللاشعور، اذ تقوم بتشويه ادراك الفرد للواقع، وتزيف الأفكار كوسيلة لخفض ما يهدد الفرد من توتر وضغوط. ويعتقد فرويد أن المكيانزمات الدفاعية بمثابة استراتيجيات مواجهة لجأ إليها الفرد لا شعورياً للتخفيف من حالات التوتر والصراع الداخلي. والفرد لا يلجأ الى استخدام حيلة دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من اسلوب ( حسين وآخرون ، ٢٠٠٦ ، ص ٨٦ ) .

##### النموذج السلوكي :

جاء (Pandura ١٩٧٨) بمصطلح الحتمية التبادلية، والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، حيث تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها البعض وتتأثر ببعضها البعض، اذ أن الاستجابة السلوكية الصادرة عن الفرد تجاه المواقف الضاغطة تؤثر على

مشاعره، كما يتأثر السلوك بطريقة بطريقة ادراكه للموقف الضاغط، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي الى فاقم الضغط لديه، ويلاحظ بانحدورا أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعاليته الذاتية لديه التي تتميز بمدى واسعة من السلوكيات التكيفية المتعلمة، كما ان درجة الفعالية الذاتية تعتمد على البيئة الاجتماعية للفرد ووعيه وعلى ادراكه لقدراته وامكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة، وعندما يدرك الفرد أنه قادر على مواجهة الأحداث الصعبة، فلن يعاني من القلق والتوتر، وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا (حسين واخرون ، ٢٠٠٦، ص ٦٣-٦٤) .

### نظرية Lazarus التعاملات التقييمية (Transactional Appraisal) :

قدم ( Lazarus, 1960) نظريته التي تعتمد على الضغوط وعمليات التقييم على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، لذلك عرف المواجهة بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي يعتمدها الفرد لإدارة متطلبات البيئة الداخلية والخارجية. وقد اشار الى ما يأتي في المواجهة :

اولا: الأحداث الضاغطة. وقد صنفها إلى:

١. أحداث ضاغطة خارجية : وتعني الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.
٢. أحداث ضاغطة داخلية : وتكون نابعة من داخل الشخص، وتتشكل من خلال ادراكاته للعالم الخارجي .

عمليات التقييم : وهذا يعني أنه عندما يواجه الفرد حدثاً ضاغطاً فإنه يقيم هذا الحدث من خلال عمليتين هما :

١. عملية تقييم اولي: حيث يقوم الفرد بتقييم ما اذا الحدث الضاغط مهدد أو غير مهدد .
٢. عمليات تقييم ثانوي : وفيه يفكر الفرد فيما يستطيع فعله .

طرق المواجهة : اذ صنفها لازاروس الى نوعين :

### ١- المواجهة المركزة على المشكلة ( Problem Focused Coping ) :

تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات التي يتم استخدامها للتعامل مع الأحداث الضاغطة بشكل مباشر بهدف استبعادها او التقليل من حدتها لاستبعاد أو تقليل شدتها، حيث يتم استخدام هذه الاستراتيجيات عندما يدرك الفرد أنه قادر على حل المشكلة وان بمقدوره حل المشكلة واحداث تعديل او تغيير في المواقف الضاغطة من اجل التغلب على مصدر المشكلة . وتشمل الاساليب الآتية :

- التخطيط لحل المشكلة .
- المواجهة
- طلب المساعدة



- كبح مصدر المشقة

- قمع النشاطات المتعارضة

## 2-المواجهة المركزة على الانفعال ( Emotion Focused Coping ) :

تتضمن استراتيجيات وجدانية تعبر عن رؤية الفرد للموقف الضاغط وتستخدم عندما يدرك الفرد انه لا يستطيع احداث أي تغيير او تعديل في الموقف الضاغط وبالتالي يحاول السيطرة على الاضطرابات الانفعالية من اجل التأقلم مع الظروف بما فيها من مشكلات وضغوط . وتشمل الاساليب الآتية :

- الهروب و التجنب

- التحكم الذاتي

- الابتعاد

- تقبل المسؤولية

- اعادة التأويل الايجابي

- التوجه للدين (Lazarus R,2000, 665-673)

أما الاساليب المتبناة في البحث الحالي فهي :

-**اسلوب التصدي** : عملية اتخاذ خطوات ايجابية من محاولة تغيير مصدر الضغط او المشكلة وتحسين نواتجه، وهذا الاسلوب يتميز بالتوجه المباشر للحدث الضاغط وبالمجهودات المبذولة من قبل الفرد لتغيير الموقف الضاغط .

-**طلب المساعدة** : جهود سلوكية للبحث عن المساعدة الفعلية والدعم النفسي من الآخرين كتحديث الفرد مع الآخرين لفهم الموقف واكتشافه بشكل افضل

-**الهروب - التجنب** : الجهود السلوكية المبذولة لتجنب المواقف الضاغطة والهروب من مواجهتها عن طريق الانشغال بأنشطة سلبية ضارة .

ويلاحظ ان Lazarus قد ركز على التقدير الشخصي للحدث الضاغط، حيث يعد ذو تأثير على عملية المواجهة، كما اشار الى دور المشاعر الايجابية والسلبية واهميتها في التأثير على الاحداث الضاغطة، وافترض ان المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوء، اما الايجابية فإنها تزود الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة ويمكنها اشباع المصادر التي استنفذت اثناء الضغوط (دردير ، ٢٠٠٧ ، ص ٦٦ ) .

وقد تبنت الباحثة نظرية (Lazarue) في هذه الدراسة .

**منهجية البحث**

١. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي — الدراسات الارتباطية.

٢. **مجتمع البحث** : يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستتصية البالغ عددهم ( ٢٩٤٥٧ ) ولكلا الجنسين ( ذكور- إناث ) والتخصص ( علمي - إنساني ) للعام الدراسي (2019- 20٢٠)

٣. **عينة البحث** : يقصد بالعينة جزء من المجتمع الذي تجرى عليهم الدراسة التي يختارها الباحث وفقا لقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ( داوود ، عبد الرحمن ، ١٩٩٠، ص٦٧ ) ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة عند اختيار الكليات وبالطريقة التوزيع المتناسب من المجتمع الاحصائي . اذ بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة بواقع (٢٠٢) طالبا و (١٩٨) طالبة، حيث بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (١٧٧) طالب وطالبة ، في حين بلغ عدد الطلبة في التخصص الإنساني (٢٢٣) طالب وطالبة .

### ٣. اداة البحث :

٤. **مقياس أساليب المواجهة** : بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمقاييس أساليب المواجهة (Coping Style) تم اعتماد مقياس (الأعجم ، ٢٠١٧) لقياس أساليب المواجهة والذي يتكون من (٢٣) فقرة ، وهو من المقاييس الموقفية وتحت كل موقف ثلاثة بدائل يمثل كل منها احد أساليب المواجهة .

### صدق الأداة :

#### ١- الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق الأداة ذلك بإيجاد الصدق الظاهري من خلال عرضه على لجنة من المحكمين والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والارشاد والقياس والتقويم وقد حصلت الفقرات على نسب إتفاق ( ١٠٠% ) وللتحقق صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس في ضوء آراء المحكمين والمختصين بقى عدد الفقرات أساليب المواجهة (٢٣) فقرة كأداة معتمدة في البحث الحالي

#### ٢- صدق لبناء

### التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليمات الاستجابة عليه، إذ تم تطبيقه على عينة مؤلفة من (٢٦) طالب وطالبة منهم (١٢) ذكور (١٤) من الاناث ، واتضح ان المقياس واضح في جميع جوانبه، واستغرقت الإجابة عليه فترة زمنية (30) دقيقة.  
طريقة الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) :

هي احدى طرق الاتساق او التجانس الداخلي في حساب معاملات الثبات، اذ تقوم هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس. ويوضح

معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة اتساق اداء الفرد من فقرة لأخرى أي التجانس بين فقرات المقياس (Cronbach,1951.p298). وقد تم استخراج معامل الثبات لمقياس أساليب المواجهة بهذه الطريقة اذا بلغ معامل الثبات لاسلوب التصدي ( ٠.٧٦ ) ، ولاسلوب طلب المساعدة ( ٠.٧٤ ) ولاسلوب التجنب (٠.٨٠) وهي معاملات ثبات جيدة على وفق المعيار المطلق، ومقارنة بما توصلت إليه الدراسات السابقة.

#### مقياس أساليب المواجهة بصيغته النهائية :

يتكون مقياس أساليب المواجهة بصورته النهائية من ( ٢٣ ) فقرة على شكل مواقف حياتية، اما بدائل الإجابة فهي (٣) بدائل اذ يتم الاختيار حسب أولوية الاستعمال لدى الطالب الجامعي وتكون درجات الاستجابة حيث تعطى الدرجة (١) للإجابة الثالثة والدرجة (٢) للإجابة الثانية والدرجة (٣) للإجابة الاولى وهكذا تكون الدرجة القصوى لكل اسلوب في المقياس (٦٩) والدرجة الدنيا (٢٣) بمتوسط فرضي (٤٦) درجة. وبهذا اصبحت الاداة بالصيغة النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث

#### الوسائل الاحصائية :

تم استخراج كافة الوسائل الاحصائية بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) واستخدم في هذا البحث الوسائل الاحصائية التالية :

١. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات اساليب المواجهة
٢. تحليل التباين للقياسات المتكررة لحساب دلالة الفروق الاحصائية لمتغير اساليب المواجهة تبعا لمتغير (الجنس - التخصص).
٣. معادلة الفاكرونباخ لحساب الثبات للمقياسيين
٤. اختبار شيفيه للقياسات المتكررة

#### عرض وتفسير نتائج البحث

#### الهدف الاول - تعرف أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة .

وتحقق هذا الهدف باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل أسلوب من أساليب المواجهة. ومن ثم تم استخدام اختبار تحليل التباين لتعرف الفروق ذات دلالة احصائية بين الاوساط الحسابية للاساليب الثلاثة. واستعملت الباحثة تحليل التباين للقياسات المتكررة كما موضح في الجدول (١)

## جدول (١) نتيجة تحليل التباين الاحادي للقياسات المتكررة للاساليب الثلاثة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
بين الافراد	٨٢٢٩.٤٣٧	٣٩٩	٢٠.٦٢٥	٢١٨٧.٦٤٤
داخل الافراد	١٩٢٧٨٦.٠٠٠	٨٠٠	٢٤٠.٩٨٣	
بين الاساليب	١٦٣٠٤٨.٠٠٢	٢	٨١٥٢٤.٠٠١	
البواقي	٢٩٧٣٧.٩٩٨	٧٩٨	٣٧.٢٦٦	

يتضح من الجدول اعلاه ان القيمة الفائية المحسوبة البالغة ( 2187.644 ) وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (٣٩٦-١) وبما ان القيمة الفائية المحسوبة في تحليل التباين دالة احصائيا فهذا يعني ان هناك فروق حقيقية بين متوسطات درجات الاساليب الثلاثة . ولمعرفة بين أي متوسطين يقع الفرق الحقيقي استعملت الباحثة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية وكانت النتيجة كما في الجدول (٢)

## جدول ( ٢ ) نتيجة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية

الاسلوبان	العدد	المتوسط	قيمة شيفيه المحسوبة	قيمة شيفيه الحرجة	الدلالة		
التصدي وطلب المساعدة	٤٠٠	٥٩.٤٩٧	٢٩.١٩٠	٢.٤٤٩	دالة		
	٤٠٠	٤٧.٩٥٧					
التصدي والتجنب	٤٠٠	٥٩.٤٥٧	٧٣.٥٤٠		٢.٤٤٩	دالة	
	٤٠٠	٣١.١١٠					
طلب المساعدة والتجنب	٤٠٠	٤٧.٩٥٧	٤٣.٦٤٥			٢.٤٤٩	دالة
	٤٠٠	٣١.١١٠					

يتضح من جدول (٢) ان قيم شيفيه المحسوبة هي اكبر من قيمة شيفيه الحرجة البالغة ( ٢.٤٤٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وبهذا فان الفرق بين كل متوسطين من المتوسطات هو فرق دال احصائيا فالفرق بين متوسطي اسلوبي التصدي واسلوب طلب المساعدة فرق دال احصائيا لصالح التصدي، وايضا الفرق بين متوسطي اسلوب التصدي والتجنب فرق دال لصالح التصدي، والفرق بين متوسطي اسلوب طلب المساعدة والتجنب فرق دال لصالح طلب المساعدة، كما يتبين ان اكثر الاساليب استعمالا وبدلالة احصائية هو اسلوب التصدي ويليه اسلوب طلب المساعدة واخيرا اسلوب التجنب. وتفسر هذه النتيجة حسب

نظرية Lazarus هو ان الطلبة اكثر ميلا الى استعمال الاساليب الايجابية للمواجهة اكثر من الاساليب السلبية او الاساليب التي تركز على المشكلة اكثر من الاساليب المركزة على الانفعال ، أي انهم يستعملون اسلوب التصدي اكثر من اساليب طلب المساعدة والتجنب، كذلك ربما ترجع هذه النتيجة الى طبيعة المرحلة العمرية للطلبة، وهي مرحلة الشباب، فخصائصهم الشخصية والنفسية تجعلهم قادرين على مواجهة احداث الحياة باساليب اكثر فعالية، وكذلك ما يمر على طلبة الجامعة من ضغوط واطواع غير متوازنة في البلاد ادت الى ان يكون الطلبة الجامعيين على مستوى من المسؤولية وقوة الشخصية، وان كثرة التعرض لتلك الظروف يتطلب من الطالب الجامعي ان يتصدى لها. اما بالنسبة للأسلوب الذي يلي اسلوب التصدي من حيث الاستخدام وهو اسلوب طلب المساعدة الذي يدل على وجود التعاون والالفة بين الطلبة والفرد الذي يتحلى بصفة التصدي والمواجهة فانه نادرا ما يلجأ الى تجنب المواقف التي يمر بها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (King 1991) و (الاعجم ٢٠١٧) .

**الهدف الثاني - تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس ( ذكور - إناث ) .التخصص ( علمي - انساني ) :**

ولتحقيق الهدف استعمل تحليل التباين الثنائي بتفاعل لمتغير اساليب المواجهة وفقا لمتغيرات ( الجنس - التخصص ) والجدول (٣) يوضح ذلك

**جدول (٣) تحليل التباين الثنائي وفقا لمتغير (الجنس - التخصص ) اسلوب التصدي**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائضية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	٣٨٢.٢٠٣	١	٣٨٢.٢٠٣	١٤.٣٢٧	دالة
التخصص	٣١.٩٢٣	١	٣١٩٢٣	١.١٩٧	غير دالة
جنس* تخصص	٣.٨٠٣	١	٣.٨٠٣	٠.١٤٣	غير دالة
الخطأ	١٠٥٦٤.٠٧٠	٣٩٦	٢٦.٦٧٧	.....	.....
الكلية	١٠٩٨١.٩٩٨	٣٩٩	.....	.....	.....

ويتبين من الجدول اعلاه (٣) في اساليب المواجهة اسلوب التصدي وفقا لمتغيرات

(الجنس - التخصص ) على النحو التالي :

**أ.الجنس ( ذكور - إناث )**

توجد فروق ذات دلالة احصائية في اسلوب التصدي وفق متغير الجنس ( ذكور - إناث) لصالح الذكور اذ بلغت القيم الفائضية المحسوبة ( ١٤.٣٢٧ ) وهي اكبر من القيمة الفائضية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجتي حرية (١ - ٣٩٦) أي ان الذكور اكثر اعتمادا على اسلوب التصدي في المواجهة للضغوط الحياة المختلفة .

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء المعايير الثقافية السائدة والتنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الذكور والتي تختلف عن تنشئة الاناث في مجتمعنا التي تحدد دور كل من الجنسين، فالذكور عليهم ان يكونوا اكثر جرأة وتحملا للمسؤولية. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ( عبد الودود ٢٠٠٢ ) التي اشارت الى ان الذكور اكثر استعمالا لاسلوب التصدي، واختلفت مع دراسة ( الاعجم ٢٠١٧ ) التي اشارت الى ان الاناث اكثر استعمالا لاسلوب التصدي .

### ب.التخصص ( علمي - انساني )

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اسلوب التصدي على وفق التخصص (علمي - انساني ) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة ( ١.١٩٧ ) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة ( ٣.٨٤ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وبدرجتي حرية (١-٣٩٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هذا الاسلوب ليست حكرا على تخصص معين والفرد يتعلم كيفية المواجهة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وان الطلبة الجامعيين يمتلكون عقلية علمية متساوية وطرق تفكير متشابهة وان ضعف الفروق في هذ الاسلوب بين التخصصات العلمية والانسانية قد يرجع الى التجانس والتشابه فيما بين الطلبة من ناحية الظروف العلمية والدراسية التي يمرون بها بالاضافة الى التقارب العمري بينهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( الاعجم ٢٠١٧ ) و ( عبد الودود ٢٠٠٢ ) التي اشارت الى أنه لا توجد فروق في اساليب المواجهة حسب متغير التخصص ( علمي - انساني ) .

### جدول (٤) تحليل التباين الثنائي وفقا لمتغير (الجنس - التخصص) طلب المساعدة

ومصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	٥.٥٢٣	١	٥.٥٢٣	٠.١٨٢	غير دالة
التخصص	٥.٠٦٣	١	٥.٠٦٣	٠.١٦٧	غير دالة
جنس* تخصص	٣٣.٠٦٣	١	٣٣.٠٦٣	١.٠٩١	غير دالة
الخطأ	١١٩٩٨.٦٣٠	٣٩٦	٣٠.٣٠٠	.....	.....
الكلية	١٢٠٤٢.٢٧٧	٣٩٩	.....	.....	.....

يتبين من الجدول اعلاه (٤) في اسلوب طلب المساعدة وفقا لمتغيرات ( الجنس -

التخصص ) هي كالاتي :

أ. الجنس ( ذكور - اناث ) :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اسلوب طلب المساعدة وفق متغير الجنس (ذكور . اناث ) بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠.١٨٢) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجتي حرية (١-٣٩٦)

ان طبيعة الانسان كائن اجتماعي بغض النظر عن جنسه فهو يلجا الى طلب المساعدة والعون من المحيطين به لكي يتمكن من مواجهة المواقف المختلفة وللتكيف معها رغم ما يمر به من احداث . اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ( الاعمج ٢٠١٧ ) التي اشارت الى أنه لا توجد فروق في هذا الاسلوب بين الذكور والاناث، واختلفت مع دراسة ( Dwyer & Cummings 2001 ) التي اشارت الى ان الاناث اكثر استعمالا لاسلوب التصدي من الذكور .

#### ب.التخصص ( علمي - انساني )

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اسلوب طلب المساعدة وفقا للتخصص (علمي - انساني) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١.١٩٧) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجتي حرية (١-٣٩٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اساليب المواجهة يعنى بها كل الطلبة بغض النظر عن تخصصاتهم لعلمية، فالفرد يتعلم كيفية المواجهة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وأن الطلبة الجامعيين يمتلكون عقلية علمية متساوية وطرق تفكير متشابهة وان ضعف الفروق في المواجهة بين التخصصات العلمية والانسانية قد يرجع الى التجانس والتشابه فيما بين الطلبة من ناحية الظروف العلمية والدراسية التي يمرون بها بالإضافة الى التقارب العمري بينهم. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (الاعمج ٢٠١٧) و (عبد الودود ٢٠٠٢) التي اشارت الى انه لا توجد فروق في اساليب المواجهة حسب متغير التخصص (علمي - انساني)

#### جدول (٥) تحليل التباين الثنائي وفقا لمتغير (الجنس - التخصص) التجنب

ومصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	٧٦١.٧٦٠	١	٧٦١.٧٦٠	٢١.٢٨٠	دالة
التخصص	٢.٨٩٠	١	٢.٨٩٠	٠.٠٨١	غير دالة
جنس * تخصص	٢.٨٩٠	١	٢.٨٩٠	٠.٠٨١	غير دالة
الخطأ	١٤١٧٥.٦٢٠	٣٩٦	٣٥.٧٩٧	.....	.....
الكلي	١٤٩٤٣.١٦٠	٣٩٩	.....	.....	.....

يتبين من الجدول اعلاه في اسلوب التجنب وفقا لمتغيرات (الجنس - التخصص)

#### أ.الجنس ( ذكور - اناث ) :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في اسلوب التجنب وفق لمتغير الجنس ( ذكور - اناث) لصالح الاناث اذ بلغت القيم الفائية المحسوبة (٢١.٢٨٠) اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجتي حرية (١ - ٣٩٦) وربما تعزى هذه النتيجة الى اختلاف التنشئة الاجتماعية بين الذكور والاناث، حيث تتربى البنت في

مجتمعنا والمجتمعات العربية بصفة عامة على الحشمة والحياء والحماية الزائدة من طرف الوالدين، وهذا يفسر لجوء الإناث الى استخدام اسلوب التجنب في المواجهة. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (King 1991) التي اشارت الى ان الاناث اكثر استعمالا لاسلوب التجنب، واختلفت مع دراسة (الاعجم ٢٠١٧) التي اشارت الى ضعف الفروق بين الذكور والاناث في اسلوب التجنب .

**ب.التخصص (علمي - انساني )** : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اسلوب التجنب وفق متغير الجنس (ذكور . اناث ) اذ بلغت القيمة الزائفة المحسوبة (٠.٠٨١) وهي اصغر من القيمة من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجتي حرية (١ - ٣٩٦)

ويبدو ان الطلبة الجامعيين يمتلكون عقلية علمية متساوية وطرق تفكير متشابهة وان ضعف الفروق في المواجهة بين التخصصات العلمية والانسانية قد يرجع الى التجانس والتشابه فيما بين الطلبة من ناحية الظروف العلمية والدراسية التي يمرون بها بالاضافة الى التقارب العمري بينهم. وتتفق الدراسة هذه مع دراسة (الاعجم ٢٠١٧) و (عبد الودود ٢٠٠٢) التي اشارت الى أنه لا توجد فروق في اساليب المواجهة حسب متغير التخصص (علمي - انساني)

**الاستنتاجات :** في ضوء نتائج البحث الحالي توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

١. اتضح ان الاسلوب الاكثر استخداما للمواجهة هو اسلوب التصدي في مواجهتهم المواقف والاحداث الضاغطة والاسلوب الثاني هو اسلوب طلب المساعدة واخيرا الاسلوب الاقل استخداما هو اسلوب التجنب. إن ما يتصف به طلبة الجامعة عموماً في الحدود الطبيعية التي يمكن أن تغطي على الشباب في ظل ظروف غير اعتيادية تتسم بالضغوط والتحديات.
٢. غالباً أن الفروق في عينات البحث فيما يتعلق بأساليب المواجهة محكومة بالواقع الذي يعيشه طلبة الجامعة، وبالتالي فلربما تؤول إلى التغير تبعاً لتغير هذا الواقع.

**التوصيات :**

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي :

١. تعريف الطلبة بأفضل الأساليب والطرق في التعامل مع الضغوط النفسية
٢. الاهتمام بوسائل الاعلام التربوي الذي يساعد في زيادة وعي الطلبة بالمواقف الضاغطة التي قد تواجههم في حياتهم .
٣. العمل على إقامة دورات تدريبية من اجل مساعدة الطلبة على استخدام الاساليب المناسبة لمواجهة الضغوط .



**المقترحات : إجراء الدراسات الآتية :**

١. دراسة مماثلة على فئات أخرى في المجتمع مثل (مدرسين ، معلمين ، طلبة مدارس) .
  ٢. اساليب المواجهة وعلاقتها بالصلابة النفسية .
- اساليب المواجهة وعلاقتها بالاساليب المعرفة.

**المصادر :**

- ابراهيم ، عبد الستار (١٩٩٨) **الاكتئاب : اضطراب العصر الحديث فهمه اساليب علاجه** ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت .
- الحلو ، بثينة منصور (١٩٩٥) **قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة** ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- الجبوري ، حسين موسى ، ارتقاء يحيى حافظ (٢٠١٧) **اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى طلبة الاعدادية** ، مجلد ١٧ ، العدد ٤ ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، جامعة القادسية
- السليمان ، نوره ابراهيم (٢٠١١) **أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية** ، جامعة الملك سعود ، كلية التربية ، المملكة العربية السعودية .
- السهلي ، عبد الله بن حميد (٢٠٠٩) **اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى** ، اطروحة دكتوراه السعودية
- الفتلاوي ، علي شاکر (٢٠٠٨) **مدخل الى سيكولوجية الزمن** ، الطبعة الاولى ، مطبعة برهان .
- القماح ، ايمان محمود (٢٠٠٢) **علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والاماراتيين - دراسة عبر حضارية** - ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية م ١٣ ، ج ٢ .
- الاعم (٢٠١٧) **أساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة لدى طلبة الجامعة** ، اطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية .
- الأمارة ، اسعد اشرف (١٩٩٥) **علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة** ، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- النواسية ، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣) **الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة** ، ط١ دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .
- جودة امال عبد القادر (٢٠٠٤) **اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى** ، بحث مقدم الى المؤتمر التربوي الاول التربية في فلسطين وتغيرات العصر ، كلية التربية ، جامعة الاقصى .
- جاب الله احمد ، منال (٢٠٠٦) **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية من الجنسين** ، مؤتمر قسم علم النفس بكلية الآداب ، جامعة المنوفية ، مصر .
- حسين ، سلامة عبد العظيم ، طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦) **استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية** ، الطبعة الاولى ، دار الفكر ، الاردن .
- دخان ، نبيل كامل ، بشير ابراهيم الحجاز (٢٠٠٦) **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم** ، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، غزة .
- دافيدوف ، لندال ، (١٩٨٣) **مدخل إلى علم النفس** ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، دار ماكجروهيل القاهرة ، (ب.ظ) .
- دردير ، نشوة كرم عمار ابو بكر (٢٠٠٧) **الاحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الفيوم ، مصر .
- داوود ، عزيز حنا ، انور حسين عبد الرحمن (١٩٩٠) **مناهج البحث التربوي** ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد .
- شقير ، زينب محمود (١٩٩٨) **مقياس مواقف الحياة الضاغطة** ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

- صباح ، جبالي (٢٠١١) *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون*، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة فرحات عباس سطيف ، الجزائر.
- علي ، سامي عبد القوي (١٩٩٤) *مقدمة في علم النفس البيولوجي* ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.
- عبد الودود ، ساهرة صالح ، ٢٠٠٢ ، *استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة* ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد.
- محمد ، رجب علي ( ١٩٩٢ ) *العلاقة بين اساليب التعامل الاقدامية والاحجامية مع الازمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية* ، مجلة علم النفس ، العدد ٤٢ ، القاهرة ، الهيئة المصرية للكتاب.
- هريدي ، عادل (١٩٩٦) *علاقة وجهة الضبط بإساليب مواجهة المشكلات، دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين* ، مجلة بحوث كلية الاداب ، جامعة المنوفية ، العدد السادس والعشرين ، مصر.
- يوسف ، جمعة . سيد (٢٠٠٠) *دراسات في علم النفس الاكلينيكي* ، الطبعة الاولى ، المجلد الاول ، دار غريب والنشر والتوزيع.

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of* .
- Bloch, H., Depret, E; Gallo, A and Leconte, P. (199٣). *Basic Dictionary of Psychology*, Larousse, Paris.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health psychology*, 7 (3), 269.
- Cronbach, R. (1951) *Coefficient Alpha and Internal Structure of tests psychometric* , vol. (16), No. (4).
- Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35, 208-220.
- King, K. (1991): *Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong- an exploratory study*.
- Lazarus, R, Folkman, S. (1984): *Stress Appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing company.
- Lazarus, R. S. (2000). *Toward better research on stress and coping*
- Ryan, N. M. (1989). Stress- coping strategies identified from school age children's perspective. *Research in nursing & health*, 12(2), 111-122.
- Schwebel ,A .et .al .(1990) :*personal adjustment and growth :Alif Span Approach* ,New York , Mitton- brown publishers.
- Wenger, N. (1990). *Development And Psychometric Properties of the Schoolager's Coping Strategies*. *Nursing Research*, Vol (39), No (6), PP:344-349.