
Coping style in college students

Sara Hassan Salman

sarah57775@gmail.com

Dr. Asst Prof. Majida Hillel Al-Ali

Al-Mustansiriya University / College of Education

DOI: [10.31973/aj.v2i139.1101](https://doi.org/10.31973/aj.v2i139.1101)**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-Aajam 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-Aajam scale, Coping style, university students.

أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة

أ.د. ماجدة هليل العلي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية

الباحثة سارة حسن سلمان
الجامعة المستنصرية / كلية التربية
sarah57775@gmail.com

(مُلخَصُ البَحْث)

هدف البحث تعرف (أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة) وقد تم اعتماد عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية من كلى التخصصين العلمي والإنساني للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) بواقع (١٧٧) من التخصصات العلمية و(٢٢٣) من التخصصات الإنسانية و بواقع (٢٠٢) من الذكور و (١٩٨) من الإناث. تم تبني مقياس (الاعجم ٢٠١٧) والمستندة على وفق لنظرية Lazaruse (التعاملات القيمية) إذ يتكون المقياس من (٢٣) فقرة لقياس كل أسلوب من أساليب المواجهة وهو من المقاييس الموقفية و لكل موقف ثلاثة بدائل يمثل كل منها أحد أساليب المواجهة (أسلوب التصدي، طلب المساعدة، أسلوب التجنب) أما بدائل الإجابة فهي (٣) إذ يتم الاختيار بحسب أولوية الاستعمال لدى الطالب الجامعي وتكون درجات الاستجابة إذ تعطى الدرجة (١) للإجابة الثالثة والدرجة (٢) للإجابة الثانية و الدرجة (٣) للإجابة الأولى و هكذا تكون الدرجة القصوى لكل أسلوب في المقياس (٦٩) والدرجة الدنيا (٢٣) بمتوسط فرضي (٤٦) درجة.

اظهرت نتائج البحث لدى عينة البحث أن أكثر الأساليب استعمالا من طلبة الجامعة هو أسلوب التصدي و يليه في المرتبة الثانية أسلوب طلب المساعدة و أخيرا في المرتبة الثالثة أسلوب التجنب كما أظهرت أن هنالك فروقا في استخدام الأساليب الثلاث بحسب متغير الجنس و التخصص .

الكلمات الدالة: أساليب المواجهة ، طلبة الجامعة، مقياس الأعجم.

مشكلة البحث

أصبح العالم يعاني من وباء يسمى الضغوط النفسية، إذ نواجه في حياتنا العديد من المشكلات والأزمات النفسية المختلفة، ولا تقتصر المشكلة في حدوثها بل في ردود أفعالنا تجاهها وكيفية التعامل معها، ويمثل الضغط النفسي حالة نفسية وشعورية وجسمية تنتاب البشر بمختلف الأعمار يختبرها البشر عند شعورهم بوجود خطر أو 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 أنها 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 والإنجاز، 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 أو التغلب عليها لكونها تحدث للعديد من الطلبة، وإن المشكلة تكمن في أساليب مواجهتها والتغلب عليها، وما يحمله الطلبة من أفكار وعوامل قد تمنعهم من التوصل إلى ما يساعدهم على مواجهة تلك الضغوط خصوصاً عندما لا يتمكنوا من حلها أو إزالتها (السليمان ، ٢٠١١ ، ص ٣)، إذ يواجه الطلبة في مرحلة الدراسة الجامعية ضغوطاً نفسية كثيرة نتيجة للعديد من الأعباء والمتطلبات الملقاة على عاتقهم، منها المتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالدراسة وهناك متطلبات متعلقة بالوضع الاقتصادي (جودة ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٩) ، وتحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤل عن أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة .

أهمية البحث :

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي تواجه الإنسان في أوقات مختلفة، إذ يتطلب من الأفراد أن يتوافقوا أو 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 أنماط السلوك (دخان ، الحجار ، ٢٠٠٥، ص ٣٧٠).

أصبحت أساليب مواجهة الضغوط موضوعاً واسع الاهتمام في مجال البحوث النفسية لما لها من أهمية بالغة من إذ التأثير على حالة التوازن لدى الأفراد لكونه يؤثر في صحتهم النفسية والجسدية (الحلو ، ١٩٩٥ ، ص ١٧)، . إن أهم الاستجابات الأولية لدى الفرد هي إدراكه للضغط ، وتعتبر ردة الفعل لذلك الضغط هو أن يدرك الفرد آثار التهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، وإختيار أسلوباً لمواجهتها (الامارة ،١٩٩٥، ص٣٣) وقدرة الفرد على

مواجهة مواقف الحياة المختلفة وأحداثها وتمكنه من ادراك العلاقة وتفسيرها بين الجهود المبذولة والنتائج المترتبة على حلها مع امكانية المحافظة على استمرارية السلوك اتجاه الاحداث التي تواجهه، سيؤدي إلى تولد القدرة على مواجهة مختلف الأحداث والمواقف واكتساب خبرات عقلية وانفعالية واجتماعية بصورة واعية بحيث يكون أكثر إدراكا 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 أن هناك علاقة دالة إيجابية بين أسلوب التجنب والضغوط الحياتية، وعلاقة دالة سلبية بين أسلوب التصدي والضغوط الحياتية، ومن حيث الفروق بين الجنسين، فقد كان الذكور أكثر استعمالاً لأسلوب التصدي في حين أن الإناث أكثر استخداماً لأسلوب طلب المساعدة والتجنب (محمد، ١٩٩٢ ، ص ١٠٤-١٢٥). وفي دراسة (Wenger1990) التي استهدفت قياس أساليب المواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الأمريكية، أظهرت النتائج أن الإناث يستخدمون البحث عن الدعم الاجتماعي والعدوان اللفظي للمواجهة، بينما استخدم الذكور أسلوب الحركات الجسمية والعدوان الجسدي والانعزال (Wenger:1990,P344). ودراسة (Asponwall & Taylor 1992) لمعرفة تأثير أساليب المواجهة في التوافق الجامعي وجد الباحثان أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً 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، وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات. (هريدي ، ١٩٩٦ ، ص ٣٢١). وقامت (شكري ، ١٩٩٩) بدراسة تناولت التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة لدى طلبة الجامعة طنطا، إذ كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة وكان الفرق لصالح الإناث (جودة ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٧٩). ودراسة (منال جاب الله ٢٠٠٦) لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لكل من الجنسين من طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية، و أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الأسلوب اللا توافقي التدميري والعصابية، وعلاقة دالة سالبة بينه وبين الانبساطية والانفتاح على الخبرة، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين هذا الأسلوب وبين المواجهة. وأشارت النتائج أيضاً إلى امكانية التنبؤ بعامل الانبساطية لدى ذوي الأسلوب التوافقي في المواجهة ببعديه

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

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

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

١. أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة.
 ٢. الفروق ذات الدلالة الإحصائية 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 التغيرات المستمرة في جهود الفرد السلوكية والمعرفية والانفعالية وذلك من أجل إدارة متطلبات البيئة الداخلية والخارجية والتي يقيمها الفرد بأنها تفوق إمكانياته أو ترهقه" (Lazarus & Folkman 1984.p.141) .

٢. ريان Ryan ، ١٩٨٩ :

"استراتيجيات توافقية مكتسبه ومتعلمه والتي تمثل محتوى السلوك والتي تستخدم للسيطرة على الأزمات 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 أجل إعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي يدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية" (الإمارة ، ١٩٩٥ ، ص ٣٠)

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

التعريف النظري:

تم تبني تعريف (لازاروس)

التعريف الإجرائي :

الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته عن مقياس أساليب المواجهة.

الإطار النظري

تعني كلمة "المواجهة" التعامل مع الضغوط، وقد اقترحت عدة مفاهيم للإشارة إليها، فيترجم البعض كلمة "المواجهة" بـ (استراتيجيات 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 إلى أفعال 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 أن أساليب المواجهة هي الطرق المختلفة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع التهديدات، وتلك الأساليب إما موجّهة نحو الذات وإما 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 أساليب 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 إلى التفكير المنطقي باحثاً عن مصدر التوتر والأسباب المرتبطة بالأحداث الضاغطة.

٣. حل المشكلة **Problem Solving**: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام

أفكار مبتكرة وجديدة لمواجهة الضغوط، ويعرف بالقدح الذهني .

٤. الإنكار **Denial**: عملية معرفية يسعى من خلاله الفرد إلى إنكار الضغوط ومصدر

القلق بالانغلاق والتجاهل وكأنها لم تحدث مطلقاً .

٥. الفكاهة **Humor**: تشمل التعامل مع الضغوط والأمور الخطرة ببساطة وبروح الفكاهة

والتالي التغلب عليها وقهرها، كما أنها تؤكد الانفعالات الإيجابية في أثناء المواجهة

(Cohen , 1988 , 285) .

النظريات المفسرة لـ أساليب المواجهة

أولاً: النموذج الحيواني :

يتأثر هذا النموذج بنظرية التطور والارتقاء (١٨٥٩)، التي تدور حول مبدأ الصراع من

أجل البقاء، إذ إن الكائنات التي تبقى هي الأكثر قدرة على التكيف مع التغيرات البيئية

الطبيعية، وهو ما عبر عنه دارون بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح، و على وفق هذا

النموذج، فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي

تهديد حيوي (صباح ، ٢٠١١ ، ص ٨٣). وقد أشار (Conan, 1932) إلى مفهوم

الاستجابة لمواجهة أو الهروب الذي يسلكها الكائن الحي عند تعرضه للموقف المهدد في

البيئة، وهي الاستجابة السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة 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، إذ تعد مكيانزمات الدفاع واحدة من أساليب المواجهة

التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي الفرد نفسه من الصراعات التي

تنشأ عن الاحتياجات المكبوتة، لأنها آليات عقلية تعمل على مستوى اللاشعور، إذ تقوم

بتشويه ادراك الفرد للواقع، وتزييف الأفكار بوصفها وسيلة 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 إلى استخدام حيلة

دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب (حسين وآخرون ، ٢٠٠٦ ، ص ٨٦) .

النموذج السلوكي :

جاء (Pandura ١٩٧٨) بمصطلح الحتمية التبادلية، والذي يربط العلاقة بين السلوك

والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها البعض وتتأثر ببعضها البعض، إذ

إن الاستجابة السلوكية الصادرة عن الفرد تجاه المواقف الضاغطة تؤثر في مشاعره، كما

يتأثر السلوك بطريقة بطريفة ادراكه للموقف الضاغط، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى فاقم الضغط لديه، ويلاحظ بانديورا أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعاليته الذاتية لديه التي تتميز بمدى واسعة من السلوكيات التكيفية المتعلمة، كما أن درجة الفعالية الذاتية تعتمد على البيئة الاجتماعية للفرد ووعيه وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته 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 وآخرون ، 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 أشار إلى 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 إدراكاته للعالم الخارجي .

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

١. عملية تقييم أولي: إذ يقوم الفرد بتقييم إذا الحدث الضاغط مهدد أو غير مهدد .
٢. عمليات تقييم ثانوي : وفيه يفكر الفرد فيما يستطيع فعله .

طرق المواجهة : إذ صنفها لازاروس إلى نوعين :

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

تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات التي يتم استخدامها للتعامل مع الأحداث الضاغطة بشكل مباشر بهدف استبعادها أو التقليل من حدتها لاستبعاد أو تقليل شدتها، إذ يتم استخدام هذه الاستراتيجيات عندما يدرك الفرد أنه قادر على حل المشكلة وإن بمقدوره حل المشكلة واحداث تعديل أو تغيير في المواقف الضاغطة من أجل التغلب على مصدر المشكلة .

وتشمل الأساليب 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 أنه لا يستطيع إحداث أي تغيير أو تعديل في الموقف الضاغط وبالتالي يحاول السيطرة على الاضطرابات الانفعالية من أجل التأقلم مع الظروف بما فيها من مشكلات وضغوط . وتشمل الأساليب الآتية :

- الهروب و التجنب
- التحكم الذاتي
- الابتعاد
- تقبل المسؤولية
- إعادة التأويل الإيجابي
- التوجه للدين (Lazarus R,2000, 665-673)

أما الأساليب المتبناة في البحث الحالي فهي :

- أسلوب التصدي : عملية اتخاذ خطوات ايجابية من محاولة تغيير مصدر الضغط أو المشكلة وتحسين نواتجه، وهذا الأسلوب 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 أفضل
- الهروب - التجنب : الجهود السلوكية المبذولة لتجنب المواقف الضاغطة والهروب من مواجهتها عن طريق الانشغال بأنشطة سلبية ضارة .

ويلاحظ أن Lazarus قد ركز على التقدير الشخصي للحدث الضاغط، إذ يُعدّ ذا تأثير في عملية المواجهة، كما أشار إلى دور المشاعر الإيجابية والسلبية وأهميتها في التأثير في الأحداث الضاغطة، وافترض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوء، أما الإيجابية فإنها تزود الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة ويمكنها إشباع المصادر التي استنفذت في أثناء 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 المستنصرية البالغ عددهم (٢٩٤٥٧)
ولكلا الجنسين (ذكور— إناث) والتخصص (علمي – إنساني) للعام الدراسي (2019—
2020)

٣. عينة البحث :

يقصد بالعينة جزء من المجتمع الذي تجرى عليهم الدراسة التي يختارها الباحث على
وفق لقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داوود ، عبد الرحمن
، ١٩٩٠، ص٦٧) ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة عند اختيار الكليات
وبالطريقة التوزيع المتناسب من المجتمع الاحصائي . إذ بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالب
وظالبة بواقع (٢٠٢) طالب و (١٩٨) طالبة، إذ بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي
(١٧٧) طالب وطالبة ، في حين بلغ عدد الطلبة في التخصص الإنساني (٢٢٣) طالب
وظالبة .

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 أحد 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 والإرشاد والقياس والتقويم وقد
حصلت الفقرات على نسب إتفاق (١٠٠%) وللتحقق صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس
في ضوء آراء المحكمين والمختصين بقي عدد الفقرات أساليب المواجهة (٢٣) فقرة بوصفها
أداة 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) طالبا وطالبة منهم (١٢) ذكرا ، و(١٤) أنثى ، واتضح أن المقياس واضح في جميع جوانبه، واستغرقت الإجابة عنه مدة زمنية هي (30) دقيقة.

طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) :

هي إحدى طرق الاتساق أو التجانس الداخلي في حساب معاملات الثبات، إذ تقوم هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس. ويوضح معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة اتساق أداء الفرد من فقرة لأخرى أي التجانس بين فقرات المقياس (Cronbach, 1951.p298). وقد تم استخراج معامل الثبات لمقياس أساليب المواجهة بهذه الطريقة إذا بلغ معامل الثبات لأسلوب التصدي (٠,٧٦) ، ولأسلوب طلب المساعدة (٠,٧٤) ولأسلوب 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، إما بدائل الإجابة فهي (٣) بدائل إذ يتم الاختيار بحسب أولوية الاستعمال لدى الطالب الجامعي وتكون درجات الاستجابة إذ تعطى الدرجة (١) للإجابة الثالثة والدرجة (٢) للإجابة الثانية والدرجة (٣) للإجابة الأولى وهكذا تكون الدرجة القصوى لكل أسلوب في المقياس (٦٩) والدرجة الدنيا (٢٣) بمتوسط فرضي (٤٦) درجة. وبهذا أصبحت الاداة بالصيغة النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث

الوسائل الاحصائية:

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

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

عرض وتفسير نتائج البحث

الهدف الأول - تعرف أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة .

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

جدول (١) نتيجة تحليل التباين الاحادي للقياسات المتكررة للأساليب الثلاثة

القيمة الفائضية المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٢١٨٧,٦٤٤	٢٠,٦٢٥	٣٩٩	٨٢٢٩,٤٣٧	بين الافراد
	٢٤٠,٩٨٣	٨٠٠	١٩٢٧٨٦,٠٠٠	داخل الافراد
	٨١٥٢٤,٠٠١	٢	١٦٣٠٤٨,٠٠٢	بين الأساليب
	٣٧,٢٦٦	٧٩٨	٢٩٧٣٧,٩٩٨	البواقي

يتضح من الجدول في أعلاه أن القيمة الفائضية المحسوبة البالغة (2187.644) وهي أكبر من القيمة الفائضية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣٩٦-١) وبما أن القيمة الفائضية المحسوبة في تحليل التباين دالة احصائيا فهذا يعني أن هناك فروقا حقيقية بين متوسطات درجات الأساليب الثلاثة .

ولمعرفة بين أي متوسطين يقع الفرق الحقيقي استعملت الباحثة اختبار شيفية للمقارنات

البعديّة وكانت النتيجة كما في الجدول (٢)

جدول (٢) نتيجة اختبار شيفية للمقارنات البعديّة

الدالة	قيمة شيفية الدرجة	قيمة شيفية المحسوبة	المتوسط	العدد	الاسلوبان
دالة	٢,٤٤٩	٢٩,١٩٠	٥٩,٤٩٧	٤٠٠	التصدي
			٤٧,٩٥٧	٤٠٠	وطلب المساعدة
٧٣,٥٤٠		٥٩,٤٥٧	٤٠٠	التصدي	
		٣١,١١٠	٤٠٠	والتجنب	
دالة	٢,٤٤٩	٤٣,٦٤٥	٤٧,٩٥٧	٤٠٠	طلب
			٣١,١١٠	٤٠٠	وطلب المساعدة والتجنب

يتضح من جدول (٢) أن قيم شيفيه المحسوبة هي أكبر من قيمة شيفيه الدرجة البالغة (٢,٤٤٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبهذا فإن الفرق بين كل متوسطين من المتوسطات هو فرق دال احصائياً فالفرق بين متوسطي أسلوب التصدي وأسلوب طلب المساعدة فرق دال إحصائياً لصالح التصدي، وأيضاً الفرق بين متوسطي أسلوب التصدي والتجنب فرق دال لصالح التصدي، والفرق بين متوسطي أسلوب طلب المساعدة والتجنب فرق دال لصالح طلب المساعدة، كما يتبين أن أكثر الأساليب استعمالاً وبدلالة إحصائية هو أسلوب التصدي يليه أسلوب طلب المساعدة وأخيراً أسلوب التجنب، وتفسر هذه النتيجة حسب نظرية Lazarus هو أن الطلبة أكثر ميلاً إلى استعمال الأساليب الإيجابية للمواجهة أكثر من الأساليب السلبية أو الأساليب التي تركز على المشكلة أكثر من الأساليب المركزة على الانفعال، أي أنهم يستعملون أسلوب التصدي أكثر من أساليب طلب المساعدة والتجنب، كذلك ربما ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية للطلبة، وهي مرحلة الشباب، فخصائصهم الشخصية والنفسية تجعلهم قادرين على مواجهة أحداث الحياة بأساليب أكثر فعالية، وكذلك ما يمر على طلبة الجامعة من ضغوط وأوضاع غير متوازنة في البلاد أدت إلى أن يكون الطلبة الجامعيين على مستوى من المسؤولية وقوة الشخصية، وإن كثرة التعرض لتلك الظروف يتطلب من الطالب الجامعي أن يتصدى لها. إما بالنسبة للأسلوب الذي يلي أسلوب التصدي من إذ الاستخدام وهو أسلوب طلب المساعدة الذي يدل على وجود التعاون والألفة بين الطلبة والفرد الذي يتحلى بصفة التصدي والمواجهة فإنه نادر ما يلجأ إلى تجنب المواقف التي يمر بها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (King 1991) و (الأعجم 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 أساليب المواجهة على وفق لمتغيرات (الجنس - التخصص) والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) تحليل التباين الثنائي على وفق لمتغير (الجنس - التخصص) أسلوب التصدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية 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
الكلي	١٠٩٨١,٩٩٨	٣٩٩

ويتبين من الجدول في أعلاه (٣) في أساليب المواجهة أسلوب التصدي على وفق
لمتغيرات (الجنس - التخصص) على النحو التالي :

أ.الجنس (ذكور - إناث)

توجد فروق ذات دلالة احصائية في أسلوب التصدي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور إذ بلغت القيم الفائية المحسوبة (١٤,٣٢٧) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (١- ٣٩٦) أي أن الذكور أكثر اعتمادا على أسلوب 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 الإناث في مجتمعنا التي تحدد دور كل من الجنسين، فالذكور عليهم أن يكونوا أكثر جرأة وتحملا للمسؤولية، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (عبد الودود ٢٠٠٢) التي أشارت إلى أن الذكور أكثر استعمالا لأسلوب التصدي، واختلفت مع دراسة (الأعم ٢٠١٧) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر استعمالا لأسلوب التصدي.

ب.التخصص (علمي - انساني)

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التصدي على وفق التخصص (علمي - انساني) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١,١٩٧) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (١- ٣٩٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هذا الأسلوب ليس حكرا على تخصص معين والفرد يتعلم كيفية المواجهة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وإن الطلبة الجامعيين يمتلكون عقلية علمية متساوية وطرق تفكير متشابهة وإن ضعف الفروق في هذا الأسلوب بين التخصصات العلمية والإنسانية قد يرجع إلى التجانس والتشابه فيما بين الطلبة من ناحية الظروف العلمية والدراسية التي يمرون بها بالإضافة إلى التقارب العمري بينهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الأعم ٢٠١٧) و (عبد الودود ٢٠٠٢) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق في أساليب المواجهة بحسب متغير التخصص (علمي - انساني).

جدول (٤) تحليل التباين الثنائي على وفق 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
الكلي	١٢٠٤٢,٢٧٧	٣٩٩

يتبين من الجدول اعلاه (٤) في أسلوب طلب المساعدة على وفق لمتغيرات (الجنس - التخصص) هي كالاتي :

أ. الجنس (ذكور - إناث) :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أسلوب طلب المساعدة وفق متغير الجنس (ذكور- إناث) بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,١٨٢) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (١-٣٩٦)

أن طبيعة الانسان كائن اجتماعي بغض النظر عن جنسه فهو يلجا إلى 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 (الأعمم ٢٠١٧) التي اشارت إلى أنه لا توجد فروق في هذا الاسلوب بين الذكور والاناث، واختلفت مع دراسة (Dwyer & Cummings 2001) التي اشارت إلى أن الإناث أكثر استعمالا لاسلوب التصدي من الذكور.

ب.التخصص (علمي - انساني)

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب طلب المساعدة على وفق للتخصص (علمي - انساني) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١,١٩٧) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (١-٣٩٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أساليب 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 وإن ضعف الفروق في المواجهة بين التخصصات العلمية والإنسانية قد يرجع إلى التجانس والتشابه فيما بين الطلبة من ناحية الظروف العلمية والدراسية التي يمرون بها بالإضافة إلى التقارب العمري بينهم، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (الأعمم ٢٠١٧) و(عبد الودود ٢٠٠٢) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق في أساليب المواجهة بحسب متغير التخصص (علمي - إنساني)

جدول (٥) تحليل التباين الثنائي على وفق 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 أسلوب التجنب على وفق لمتغيرات (الجنس - التخصص)

أ.الجنس (ذكور - إناث):

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب على وفق متغير الجنس (ذكور . إناث) لصالح الإناث إذ أبلغت القيم الفئوية المحسوبة (٢١,٢٨٠) أكبر من القيمة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجاتي حرية (١ - ٣٩٦) وربما تعزى هذه النتيجة إلى اختلاف التنشئة الاجتماعية بين الذكور والإناث، إذ تتربى البنت في مجتمعنا والمجتمعات العربية بصفة عامة على الحشمة والحياء والحماية الزائدة من طرف الوالدين، وهذا يفسر لجوء الإناث إلى استخدام أسلوب التجنب في المواجهة. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (King 1991) التي اشارت إلى أن الإناث أكثر استعمالاً لأسلوب التجنب، واختلفت مع دراسة (الأعجم ٢٠١٧) التي اشارت إلى ضعف الفروق بين الذكور والإناث في أسلوب التجنب .

ب.التخصص (علمي - انساني) : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أسلوب التجنب على وفق متغير الجنس (ذكور . إناث) إذ بلغت القيمة الزائفة المحسوبة (٠,٠٨١) وهي أصغر من القيمة من القيمة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجاتي حرية (١ - ٣٩٦)

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

الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث الحالي توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

١. اتضح أن الأسلوب الأكثر استخداماً للمواجهة هو أسلوب التصدي في مواجهتهم المواقف والأحداث الضاغطة والأسلوب الثاني هو أسلوب طلب المساعدة وأخيراً الأسلوب الأقل استخداماً هو أسلوب التجنب، أن ما يتصف به طلبة الجامعة عموماً في الحدود الطبيعية التي يمكن أن تطغى على الشباب في ظل ظروف غير اعتيادية تتسم بالضغط والتحديات.
٢. غالباً أن الفروق في عينات البحث فيما يتعلق بأساليب المواجهة محكومة بالواقع الذي يعيشه طلبة الجامعة، وبالتالي فربما 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 الإعلام التربوي الذي يساعد في زيادة وعي الطلبة بالمواقف الضاغطة التي قد تواجههم في حياتهم .
٣. العمل على إقامة دورات تدريبية من أجل مساعدة الطلبة على استخدام الأساليب المناسبة لمواجهة الضغوط .

المقترحات : إجراء الدراسات الآتية :

١. دراسة مماثلة على فئات أخرى في المجتمع مثل (مدرسين ، معلمين ، طلبة مدارس) .
٢. أساليب المواجهة وعلاقتها بالصلاية النفسية .
٣. أساليب المواجهة وعلاقتها بالأساليب المعرفية.

المصادر :

- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٨) *الاكتئاب : اضطراب العصر الحديث فهمه أساليب علاجه* ، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت.
- الحلو ، بثينة منصور (١٩٩٥) *قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة* ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- الجبوري ، حسين موسى ، ارتقاء يحيى حافظ (٢٠١٧) *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى طلبة الإعدادية* ، 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) *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى* ، أطروحة دكتوراه السعودية.
- الفتلاوي ، علي شاكر (٢٠٠٨) *مدخل إلى سيكولوجية الزمن* ، الطبعة الأولى ، مطبعة برهان.
- القماش ، إيمان محمود (٢٠٠٢) *علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين - دراسة عبر حضارية -* ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية م ١٣ ، ج ٢ .
- الأعمى (٢٠١٧) *أساليب المواجهة وعلاقتها بالتكاسل الاجتماعي والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة لدى طلبة الجامعة* ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية.
- الأمارة ، أسعد أشرف (١٩٩٥) *علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة* ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- النواسية ، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣) *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة* ، ط١ دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .
- جودة.إمال عبد القادر (٢٠٠٤) *أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى* ، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول التربوية في فلسطين وتغيرات العصر ، كلية التربية ، جامعة الأقصى .
- 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 الأولى ، دار الفكر ، الأردن .

- دخان، نبيل كامل، بشير إبراهيم الحجاز (٢٠٠٦) *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية 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) *الاحتراق 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*، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد.
- محمد، رجب علي (١٩٩٢) *العلاقة بين أساليب التعامل الأقدمية والاجتماعية 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 الآداب، جامعة المنوفية، العدد السادس والعشرين، مصر.
- يوسف، جمعة. سيد (٢٠٠٠) *دراسات في علم النفس الاكلينيكي*، الطبعة الأولى، المجلد الأول، دار غريب والنشر والتوزيع.

References:

- 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 : Sprnger 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.