

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل

Methods of coping with psychological stress among students of the
University of Mosul

Sara Rafee Faisal
Dr.Tanheed Adil AL-Birqdeer
University of Mosul - College
of Education for Human
Sciences - Department of
Educational and Psychological
Sciences

سارة رافع فيصل
د. تنهيد عادل البيرقدار
جامعة الموصل - كلية التربية للعلوم
الإنسانية - قسم العلوم التربوية
والنفسية

mopednajjar@gmail.com

تاريخ القبول

٢٠٢١/٨/١٦

تاريخ الاستلام

٢٠٢١/٧/٢٧

الكلمات المفتاحية: مواجهة - الضغوط النفسية- المرحلة الدراسية

Keywords: Coping - psychological stress - school stage

المخلص

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وكذلك التعرف على الفروق في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية)، وتحقيقاً لتلك الأهداف قامت الباحثتان بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي تم إعداده في هذا البحث على عينة بلغت (٧٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية من كليات جامعة الموصل، وقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

١. كان أكثر الأساليب استخداماً لدى عينة البحث أسلوب إعادة التفسير الإيجابي يليه أسلوب لوم الذات.
 ٢. عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية).
- ومن أجل استكمال الفائدة المتوخاة من البحث الحالي قدمت الباحثتان عدداً من التوصيات والمقترحات.

Abstract

The current research aimed to identify the level of methods of coping with psychological stress among students of the University of Mosul, as well as to identify the differences in the level of coping methods of psychological stress among students of the University of Mosul according to the variables (sex, specialization, stage of study), and to achieve these goals, the two researchers applied a scale Methods of coping with psychological stress prepared in this research on a sample of (700) male and female students who were selected in a stratified random manner from the faculties of the University of Mosul.

1. The most used method among the research sample was the positive reinterpretation method, followed by the self-blaming method.
2. There are no statistically significant differences in the level of methods of coping with psychological stress according to the variables (sex, specialization, and educational level).

In order to complete the desired benefit from the current research, the two researchers presented a number of recommendations and proposals.

مشكلة البحث:

تمثل الضغوط النفسية خطراً على صحة الطالب وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي مما ينشأ عنها اثار سلبية كعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الاداء والعجز عن القيام بمهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالانهك النفسي، لذا فان اساليب مواجهة الضغوط هي السبيل الافضل لاعادة التوافق عند الطالب اذا ما استدل على معرفة السلوك الصحيح. (الغريز وابو اسعد، ٢٠٠٩: ١١٩)

ولكي يواجه الفرد الضغوط يتطلب منه ان يتبنى اسلوب معين من اساليب المواجهة لكي يحمي نفسه ويعيد توازنه الطبيعي، وتشير بعض الادبيات التي تناولت موضوع الضغوط وتأثيراتها على الحالة النفسية والجسمية الى وجود عوامل تتوسط العلاقة وتساعد على حماية الفرد من الضغوط ومن اهمها التحكم بالضغوط واختيار الاسلوب الامثل لمواجهتها (الحلو، ١٩٩٥: ٨). وترى الباحثة بأن الاساليب التي يلجأ اليها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة التي تفقده تقديره لذاته وتوازنه الشخصي تكون مختلفة من حيث نوعيتها وفعاليتها في تطوير هذا الخطر.

ويؤكد سبانجلر (Spangler, 1997) على ان الافراد ضعيفي القدرة على المواجهة يميلون لرد فعل عاطفي عند مواجهتهم للضغوط، وهم يتميزون برد فعل نفسي عالي المستوى واعراض مرضية واضحة نوعاً ما.اذ ان اساليب المواجهة تعكس قابلية الشخص على التوافق الفعال ودرجة تحمله للضغوط وتطوير استراتيجيات التكيف والمحافظة على مصادر المواجهة المتوفرة لاستخدامها بكفاءة عند الحاجة. (Al-naser, 2000: 114)

وبناءً على ماسبق تولد الإحساس بضرورة التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلبة الجامعة كون المرحلة الجامعية بجوانبها الاجتماعية والنفسية والأكاديمية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة مما يستدعي من الطلبة استخدام اساليب لمواجهة الضغوط للتخفيف منها.

أهمية البحث:

تعد أساليب مواجهة الضغوط ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لان الطلبة يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة، وتختلف اساليب المواجهة المتبعة من طالب لآخر، فهناك من يلجأ الى استخدام اساليب المواجهة المركزة على المشكلة، هناك من يلجأ الى الاساليب المركزة على الانفعال لنفس الموقف الضاغط وهذا يرجع الى كيفية ادراك الطالب للموقف الضاغط وتقييمه ومن ثم تقييم مصادره وامكانياته التي تساعده في مواجهة المواقف الضاغطة. (سميرة ونورة، ٢٠١٣: ٨٦)

وبحسب ماجاء به بلوك (Block, 1980) ان اساليب المواجهة تعد كعمل الذات الذي يسمح بالتكيف المرن والفعال ازاء الضغوط، وان الكفاءة العالية من صفات الطلبة ذو القدرة العالية في استخدام اساليب المواجهة، بينما الطلبة ذو القدرة الواطئة في استخدام اساليب المواجهة يميلون الى رد فعل عالي المستوى واعراض مرضية واضحة. (Mertens, 2002: 14-15)

يتمتع الطالب الجامعي بقدرة عالية على المواجهة، يستطيع ان يتخلص من معاناته عن طريق التحلي عن انماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية. وأن المشكلات النفسية لا تنجم عن الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها، وانما في تفسير الطالب وتقييمه لتلك الاحداث والطالب الذي تكون لديه رغبة بالاستمرار في الحياة اللاحقة بالطرائق الفعالة تكون استجابته للضغوط عن طريق المواجهة والتحدي، بهدف تنفيذ تلك الافكار والاعتقادات وتغييرها بافكار اكثر عقلانية ومنطقية. (الخطيب، ١٩٩٥: ٢٢٥)

حيث ان الضغوط النفسية تهدد كيان الطالب وتوازنه وتولد مشاعر اليأس والاحباط وخيبة الامل الى جانب هذا، فان للضغوط النفسية جانباً ايجابياً، وهي الضغوط التي تعمل على تحفيز مشاعر الانجاز والاجتهاد حتى يتمكن من الوصول للهدف او حل المشكلة. (عبد المقصود، ٢٠٠٧: ٩)

وتشكل الضغوط النفسية الاساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الاخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع انواع الضغوط الاخرى مثل الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية. (عبيد، ٢٠٠٨: ٢٤)

لقد توالت الدراسات العربية والاجنبية التي تهدف الى تحديد الاساليب التي يستخدمها طلبة الجامعة في مواجهة مصادر الضغوط المختلفة، فقد وجدت دراسة (عبد الامير وشيما، ٢٠١٧) ان طلبة الجامعة يستعمل كل من اسلوب (التنفيس الانفعالي، التقبل، لوم النفس، الدعم الاجتماعي) بمستوى ضعيف من قبل افراد عينة البحث بينما وجد ان اسلوب استعمال المهدئات يستعمل بكثرة، ووجدت دراسة (علي، ٢٠١٨) ان اكثر الاساليب شيوعاً لدى الطلبة كان اسلوب التكيف الديني يليه التخطيط ثم اعادة التقييم الايجابي.

تأسيساً على ما تقدم يمكن إجمال أهمية الدراسة بالنقاط الآتية :

١. أهمية الفئة المستهدفة وهم طلبة الجامعة.
٢. الاضافة العلمية التي تضيفها هذه الدراسة لأدبيات العلوم النفسية.
٣. ان اساليب مواجهة الضغوط النفسية تعد من المواضيع التي اصبحت واسعة في مجال البحوث النفسية لما لها من أهمية بالغة في التأثير على حالة التوازن لدى الفرد.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي :

١. التعرف على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل.
٢. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً للمتغيرات: الجنس (ذكور- إناث)، التخصص (علمي - إنساني)، المرحلة الدراسية (الأول - الرابع).

حدود البحث:

١. الحدود البشرية: طلبة جامعة الموصل من الكليات العلمية والانسانية (الدراسة الأولية الصباحية)، ومن كلا الجنسين (ذكور/ إناث)، وللمرحلتين الدراسيتين (الأولى / الرابعة).
٢. الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في جامعة الموصل.
٣. الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال العام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١).
٤. الحدود المعرفية: أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

تحديد المصطلحات:

اساليب مواجهة الضغوط النفسية (Styles of coping with psychological stress): عرفها كل من

1- Taylor & Station (2007): "جهود نفسية موجهة لإدارة المطالب التي تسببت فيها الأحداث الضاغطة". (Taylor et station, 2007: 377)

٢- أبو حبيب (٢٠١٠): "الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية أو سلوكية أو انفعالية، وسواء كانت ايجابية أم سلبية، اقدامية أو احجامية، فعالة او غير فعالة". (ابو حبيب، ٢٠١٠: ١٢)

٣- الضريبي (٢٠١٠): "الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة للتخلص منها، او الحد من أثارها أو التكيف معها". (الضريبي، ٢٠١٠: ٦٧٦)

٤- النوايسة (٢٠١٣): "مجموعة من الأساليب والنشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها". (النوايسة، ٢٠١٣: ٨٢)

٥- محمد (٢٠١٩): "استجابات معرفية وسلوكية يقوم بها الفرد في تعامله مع مواقف الحياة الضاغطة قد تكون هذه الاستجابات ايجابية في مسابرتها للموقف الضاغط تجعل الفرد متحكماً في الموقف الضاغط وقد تكون سلبية وغير مسابرة للموقف الضاغط مما ينجم عن ذلك تأثير سلبي على توازن الفرد الجسمي والنفسي". (محمد، ٢٠١٩: ١٠٢)

ومن التعاريف السابقة تستنتج الباحثان تعريفاً نظرياً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية: (الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية، الناتجة عن التعرض للمواقف الضاغطة والتي من شأنها أن تخفف من حدة التوتر والضيق المرتبط بتلك المواقف).

وتعرف الباحثان أساليب مواجهة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: (الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من خلال اجابتهم على فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية المعد لهذا الغرض).

الاطار النظري:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات أو أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الاربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها (Murphy, 1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت هذا المصطلح وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (Lazarus et Folkman, 1984: 14)

وتعتبر الضغوط احد مظاهر القلق الأساسية وكالعادة فان البشر يتعاملون مع الضغوط من منظورين: منظور سوي صحي من خلال تعليم استراتيجيات كيفية مواجهة الخطر والضغوط وهم قلة من الافراد، ومنظور لاسوي ولاصحي من خلال اللجوء إلى تناول العقاقير المنومة والمهدئة والتدخين بكثافة والإدمان على الطعام والخمور، وان الضغوط مظهر طبيعي من مظاهر الحياة الإنسانية فلا يوجد إنسان كان أو مازال أو يتواجد على سطح الأرض إلا وتعرض لأنواع من الضغوط، هذه الضغوط لا يمكن تجنبها مهما فعلت إنها كالقدر لا بد منه عليك ان تتعلم كيفية مواجهة هذه الضغوط وان تؤمن بان الضغوط من متلازمات الحياة. (غانم، ٢٠٠٩: ١١-١٢)

ويرى بعض الباحثين ان البداية الصحيحة لفهم دينامية مواجهة الضغوط تكمن في النظرية المعرفية التي قدمها لازاروس وديلونجس فحسبهم ان بمجرد ما يتعرض الفرد لموقف او حدث ضاغط حتى يقوم بعملية تقدير معرفي أولي يقدر من خلالها معنى اي حدث ثم عملية تقدير معرفي ثانوي اي استحضار العقل لاستجابة ما محتملة ثم عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة وحسب "Lazarus" ان هذه العمليات الثلاثة تشكل منظومة دائرية فتتج ان منها قد يعاد استحضاره وتنفيذه. (إبراهيم، ١٩٩٤: ٩٧-٩٨)

وقد استخدمت الدراسات عدة مصطلحات للتعبير عن الجهود التي يبذلها الفرد في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة من اجل التكيف معها واعادة توازنه النفسي مثل

استراتيجيات المواجهة، ميكانيزمات المواجهة، مهارات المواجهة ، أساليب التعامل، استراتيجيات التعامل.(القانون، ٢٠١١: ٤٦)

فالإنسان في الحياة عرضة لسلسلة من الأحداث الضاغطة بعضها سار وبعضها مؤلم لذلك نجده يطور استراتيجيات مختلفة للتعامل معها، فهو لا يبقى مكتوف الأيدي مستسلماً لها بل يحاول العمل على حلها بالتكيف معها او التصدي لها لان من ميزات هذه الأحداث تجعل الشخص يفقد هدوئه وتوازنه وراحته النفسية ويبقى على هذا الحال حتى يجد مخرجاً لها.

تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط:

أ- تصنيف (Bullings et Moos, 1981): صنف بينجس وموس أساليب مواجهة الضغوط إلى:

١. أساليب المواجهة الاقدامية:

تتضمن هذه الأساليب القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة، ومحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، حيث تشمل التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه ، واعادة التقييم الايجابي للموقف الضاغط، اي اعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة ايجابية، والبحث عن المعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلة، البحث عن الدعم الاجتماعي. (عبد الحفيظ، ٢٠١٤: ١٠٧)

٢. أساليب المواجهة الاحجامية:

تتضمن هذه الأساليب القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف الإنكار او التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وان أساليب المواجهة الاحجامية تتكون من أساليب فرعية مثل الاستسلام، التقبل، الإنكار، القمع ، وتجنب التفكير الواقعي في المشكلة، تقبل المشكلة والاستسلام لها، التنفيس الانفعالي لخفض الانفعالات المصاحبة للموقف الضاغط . (داؤد، ٢٠١٢: ١٤٨)

ب- وصنف (Grasha, 1983) أساليب مواجهة الضغوط إلى:

١. أساليب مواجهة لاشعورية: تتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية، التي تستخدم لخفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد.

٢. أساليب مواجهة شعورية: التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط، من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط. (القي، ٢٠١٨: ٤٤٩-٤٥٠)

ج- تصنيف (Folkman et Lazarus, 1984):

١. أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة:

الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة، وان الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماطه السلوكية، او يعدل الموقف الضاغط من خلال البحث عن معلومات أكثر عن المشكلة او الموقف لكي ينتقل إلى تغيير الموقف. (ياسين، ٢٠١٤: ٧٥)

وتهدف هذه الأساليب إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة، او زيادة في قدرات الإنسان حتى يتمكن من التعامل مع الموقف الضاغط. (ريمه، ٢٠١٢: ٦٤)

وقد حدد (Lazarus et Folkman) شكلين للمواجهة المتمركز حول المشكلة هما:

- جمع المعلومات.

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

وان الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات، واتخاذ الإجراءات المناسبة، من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط. (عبد الحفيظ، ٢٠١٤: ١١٠)

٢. أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال:

هذا الأسلوب يهدف إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني عاده ما يكون هذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدره الشخص على ضبطها والتحكم فيها، ولا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة، مثل مواجهة مرض يقتضي إلى الموت، عادة ما تكون سلبية متمركزة على العواطف المصاحبة كالرضا بالقضاء والقدر، ويأخذ هذا النوع من المواجهة اشكالاً:

- التنظيم الوجداني: مثل معايشة الانفعالات والتعامل معها، وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة، الضبط الانفعالي كما هو، والإقرار بان لاشيء يمكن عمله والاستسلام للقدر.

- التفرغ الانفعالي: الأساليب المشتملة على التعبيرات الكلامية، والبكاء والتدخين، وزيادة الأكل، والانغماس في أنشطة دفاعية موجهة للخارج. (عبد الرحمن، ٢٠٠٠: ٣١)

ج- تصنيف (Sheier & all, 1986): قام "Sheier" بتصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى أنواع عدة :

١. الإنكار: يشير إلى رفض الشخص الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط، ومحاولة تجاهله كلياً.

٢. التقبل والاستسلام: تقبل الشخص للموقف بسبب عجزه وانعدام الحيلة لديه او نتيجة لرفضه القيام باي شيء اتجاه الموقف.
٣. لوم الذات: يرى الشخص انه هو المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغط.
٤. اعادة التفسير الايجابي للموقف: كأن يحاول الشخص ايجاد معنى وتفسير جديد للموقف، مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.
٥. الهروب من خلال التخيل: يبدو ذلك من خلال اللجوء إلى أحلام اليقظة.
٦. المساندة الاجتماعية: هو سعي الشخص نحو الاخرين لطلب المساعدة والنصيحة والمعلومات. (صباح، ٢٠١٢: ٩٥)

خ- تصنيف (Cohen,1988): صنف اساليب مواجهة الضغوط لعدة انواع هي:

١. التفكير العقلاني: يشير إلى أنماط التفكير المنطقية والعقلانية التي يقوم بها الفرد حيال المواقف الضاغطة بحثاً عن أسبابه ومصادره.
٢. التخيل: استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل الموقف الضاغط الذي واجهه فضلاً عن تخيل السلوكيات والأفكار التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
٣. الرجوع إلى الدين: يشير هذا الأسلوب إلى رجوع الفرد إلى الدين في أوقات الضغط من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والانفعالي والأخلاقي في مواجهة المواقف الضاغطة.
٤. الإنكار: استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة، وكأنها لم تحدث. (عزوز، ٢٠١٥: ١٠٢)
٥. حل المشكلة: استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
٦. الفكاهة: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة والمرح. (Cohen, 1988: 285)

بعد الاطلاع على تصنيفات اساليب مواجهة الضغوط النفسية نجد ان العلماء اختلفوا في تحديد انواع اساليب مواجهة الضغوط النفسية وهذا الاختلاف مرجعه اساسا الى تعدد الاساليب المتبعة من طرف الافراد وذلك باختلاف المواقف الضاغطة وشدتها وطبيعتها.

العوامل المؤثرة في اساليب مواجهة الضغوط:

يرى (Kassler et Wethingten, 1991) ان الافراد يختلفون في استخدام أساليب مواجهة الضغوط، وفي الاستجابة للإحداث والمواقف الضاغطة، وهناك عوامل عدة تؤثر في

أساليب المواجهة، وفيما يلي سنتناول العوامل الشخصية والموقفية والديموغرافية التي لها دور فعال في تحديد واختيار أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة.

الدراسات السابقة:

١-دراسة المساعيد (٢٠١٢)

"الأساليب الايجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت"

مكان الدراسة: جامعة آل البيت/ الأردن، هدف الدراسة: التعرف على علاقة الأساليب الايجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية بمركز الضبط، والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي لدى طلبة جامعة آل البيت، معرفة أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما من قبل الطلبة، عينة الدراسة: تكونت من (٢٠٢) طالباً وطالبة، اداتا الدراسة: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث، ومقياس روتر لمركز الضبط من إعداد الباحث، الوسائل الإحصائية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين المتعدد، معامل الارتباط النقي للإجابة على أسئلة الدراسة، نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الرابعة أكثر استخداما للأساليب الايجابية والسلبية، كما أشارت النتائج إلى أن هناك تفاعلاً بين التخصص الدراسي للطلبة ومركز الضبط لديهم في استخدامهم للأساليب الايجابية، وتبين ان طلبة العلوم التربوية ذوي مركز الضبط الخارجي هم أكثر استخداما للأساليب الايجابية من طلبة التمريض ذوي مركز الضبط الخارجي، ايضاً أظهرت نتائج الدراسة ان هناك تفاعلاً بين المستوى الدراسي والتخصص الدراسي ومركز الضبط في استخدام الأساليب الايجابية، كما ان هناك تفاعلاً بين المستوى الدراسي والنوع الاجتماعي ومركز الضبط في استخدام الطلبة للأساليب الايجابية، وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى ان هناك علاقة ايجابية بين مركز الضبط الخارجي والأساليب الايجابية، اذ تبين ان هناك علاقة سلبية بين مركز الضبط الداخلي والأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط النفسية.(المساعد، ٢٠١٢)

٢-دراسة عشعش (٢٠١٧)

"أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة"

مكان الدراسة: جامعة بورسعيد، هدف الدراسة: التعرف على الاختلافات بين طلبة الأقسام العلمية والأدبية في الجامعة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية والنظرة التفاؤلية، التعرف على التفاعل بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والنظرة التفاؤلية لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس والتخصص، عينة الدراسة: تكونت من (١٩٢) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة

الرابعة بكلية التربية والتجارة بجامعة بورسعيد، اداة الدراسة: مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من (إعداد الباحثان) ، ومقياس التفاؤل من (إعداد الباحثان)، الوسائل الإحصائية: معادلة تحليل الانحدار، تحليل التباين المتعدد المتغيرات، استخدام المتوسطات للكشف عن متوسط العمر الزمني للعبئة، اختبار يونفيروني للتحقق من دلالة الفروق الثنائية، نتائج الدراسة: وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة الاقدامية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل عند مستوى دلالة (٠,٠١)، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلبة التخصصات الادبية على بعد أساليب المواجهة الاحجامية وبعد التثاؤم، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل، عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل من بعد التفاؤل. (عشعش، ٢٠١٧)

٣- دراسة العاني وخميس (٢٠١٩)

"أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة"

مكان الدراسة: جامعة قاصدي مرباح-ورقلة، هدف الدراسة: معرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية، والتعرف على الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الجنس (ذكور-إناث)، ونمط الإقامة (داخلي-خارجي)، عينة الدراسة: تكونت من (٢١٠) طالباً وطالبة، اداة الدراسة: تم استخدام مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة ل (تشارلز كارفر، ١٩٩٧)، وتكون من (٢٨) فقرة، الوسائل الإحصائية: معالجة البيانات ببرنامج (SPSS)، نتائج الدراسة: يستخدم طلبة السنة الأولى التربية البدنية أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة، وجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير نمط الإقامة لصالح الطلبة الخارجيين(العاني وخميس، ٢٠١٩).

مؤشرات الدراسات السابقة:

١- الأهداف

هدفت دراسة (المساعد، ٢٠١٢) الى التعرف على علاقة الاساليب الايجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية بمركز الضبط والمستوى الدراسي والتخصص ومعرفة اكثر اساليب المواجهة استخداما من قبل الطلبة، وهدفت دراسة (عشعش، ٢٠١٧) الى التعرف على الاختلافات بين الاقسام العلمية والادبية في اساليب مواجهة الضغوط والنظرة التفاؤلية، التعرف على التفاعل بين اساليب مواجهة الضغوط والنظرة التفاؤلية باختلاف الجنس والتخصص، كما هدفت دراسة (العاني وخميس، ٢٠١٩) الى معرفة اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الاولى تربية بدنية، والتعرف على الفروق في استخدام اساليب مواجهة الضغوط وفق متغير الجنس ونمط الإقامة.

اما الدراسة الحالية هدفت الى التعرف على مستوى اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، والفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة).

٢- العينة:

تراوحت عينة الدراسات السابقة بين (١٩٢) طالباً وطالبة كحد ادنى في دراسة (عشعش، ٢٠١٧) الى (٢١٠) طالباً وطالبة كحد اعلى في دراسة (العاني وخميس، ٢٠١٩).
الجدول (١) يبين نوع وعدد افراد الدراسات السابقة وتخصصها العلمي والمرحلة الدراسية

ت	اسم الدراسة	السنة	العينة		
			النوع	العدد	التخصص
٢	المساعد	٢٠١٢	طلبة	٢٠٢	علمي وانساني
٣	عشعش	٢٠١٧	طلبة	١٩٢	علمي وانساني
٥	العاني وخميس	٢٠١٩	طلبة	٢١٠	علمي

اما عينة البحث الحالي فقد بلغت (٧٠٠) طالبٍ وطالبة من طلبة جامعة الموصل.

٣- الادوات القياسية

اعتمدت الدراسات السابقة لتحقيق اهدافها أدوات منها من اعداد الباحثين كدراسة (عشعش، ٢٠١٧)، دراسة (المساعد، ٢٠١٢)، بينما اعتمدت دراسات اخرى على ادوات جاهزة كدراسة (العاني وخميس، ٢٠١٩).

اما البحث الحالي فقد قامت الباحثة ببناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تضمن (٤٩) فقرة.

٤- صدق وثبات الادوات القياسية

تحققت اغلب الدراسات السابقة من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) واستخدمت انواع مختلفة من الصدق مثل (الصدق الظاهري، صدق المحتوى، الصدق العالمي، الصدق البنائي) اما في حساب الثبات فقد استخدمت انواع مختلفة مثل (الثبات بطريقة اعادة الاختبار، الاتساق الداخلي، الفاكرونباخ، التجزئة النصفية).

اما في الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة (الصدق الظاهري، الصدق الذاتي، الصدق البنائي، القوة التمييزية والاتساق الداخلي) واستخرج الثبات بطريقة اعادة الاختبار.

٥- الوسائل الاحصائية

استخدمت اغلب الدراسات السابقة لتحليل ومعالجة بياناتها وسائل متنوعة تتناسب مع اهدافها المختلفة وعموما يمكن اجمال تلك الوسائل فيما يأتي (معادلة تحليل الانحدار، تحليل التباين المتعدد، استخدام المتوسطات للكشف عن متوسط العمر الزمني للعينة، اختبار يونفيروني للتحقق من دلالة الفروق الثنائية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط النقي للإجابة على أسئلة الدراسة).

اما في الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لاجراءات الدراسة.

٦- النتائج

تباينت نتائج الدراسات السابقة بحسب طبيعة واهداف كل دراسة واختلفت نتائجها تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة، اذ توصلت دراسة (المساعد، ٢٠١٢) الى ان طلبة السنة الرابعة اكثر استخداماً للأساليب الايجابية والسلبية، هناك تفاعلاً بين التخصص الدراسي للطلبة ومركز الضبط لديهم في استخدامهم للأساليب الايجابية، وان هناك علاقة ايجابية بين مركز الضبط الخارجي والأساليب الايجابية، وعلاقة سلبية بين مركز الضبط الداخلي والأساليب الايجابية، اما دراسة (عشعش، ٢٠١٧) توصلت الى وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الادبية والتخصصات العلمية، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجة طلبة التخصصات الادبية على مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل، وتوصلت دراسة (العاني وخميس، ٢٠١٩) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام اساليب مواجهة الضغوط تعزى الى متغير الجنس لصالح الذكور. اما فيما يتعلق بنتائج الدراسة الحالية سيتم عرضها في عرض النتائج.

مدى الافادة من الدراسات السابقة:

١. أستفادت الباحثة من الاطلاع على الدراسات السابقة الاسهام في اثناء الاطار النظري للدراسة الحالية.
٢. الاستفادة من النتائج التي توصل اليها الباحثون السابقون والتعرف على أوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية.
٣. تمكنت الباحثة من الدراسات السابقة التعرف على الوسائل الاحصائية والافادة منها في الدراسة الحالية.
٤. التوسع في الدراسة الحالية من خلال معرفة اين توقف الباحثون السابقون في دراساتهم.

إجراءات البحث :

أولاً: مجتمع البحث: ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسة الاولية الصباحية لكليات جامعة الموصل العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) ،والبالغ عددهم (٤٨٢٤٠) طالباً وطالبة وبلغ مجموع مجتمع البحث للمرحلة الأولى (١٣٦٩٣) طالباً وطالبة ،اما للمرحلة الرابعة فقد بلغ (١٠٤٢١) طالباً وطالبة.

ثانياً: عينة البحث: وفيما يلي عرض لعينات البحث الحالي ،علما ان كل عينة تستخدم يتم استبعادها في المرحلة اللاحقة.

أ- عينة التطبيق الاستطلاعي: تم اختيار عينة عشوائية طبقية من طلبة كلية الزراعة والغابات وكلية الآداب من المرحلتين الأولى والرابعة والبالغ عددهم (٢٤) طالباً وطالبة.

ب- عينة الثبات:

لغرض استخراج ثبات أداة البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق ،وبطريقة ألفا كرونباخ ،فقد سحبت عينة الثبات وقدرها (٤٠) طالباً وطالبة من كلية التربية للعلوم الصرفة وكلية التربية للعلوم الإنسانية ،تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية.

ج- عينة التمييز:

اتبعت الباحثتان الطريقة العشوائية الطبقية لاختيار عينة ممثلة للمجتمع، وتكونت عينة التمييز من (٣٠٠) طالب وطالبة وبنسبة (١,٢٤) من مجتمع البحث ،ويعد هذا الحجم مناسباً في ضوء رأي "Nunnaly" الذي تشير إلى أن حجم عينة التمييز يمكن ان يكون (٥-١٠) أمثال عدد الفقرات (Nunnaly,1978: 214)، حيث تألفت من (١٥٥) طالباً و(١٤٥) طالبة من كلا التخصصين وللمراحل الأولى والرابعة، إذ قسم المجتمع على اختصاصين (علمي-إنساني) مثلت التخصصات العلمية ثلاث كليات هي (التمريض، علوم

البيئة وتقاناتها، علوم الحاسوب والرياضيات) في حين مثلت التخصصات الإنسانية ثلاث كليات أيضاً والتي هي (العلوم الإسلامية، آداب، حقوق) .

د- عينه التطبيق النهائي لأداتي البحث: لأجل تحقيق أهداف البحث الحالي، تم التطبيق على عينه التطبيق النهائي التي تعرف بالعينة الأساسية، فبعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة الكليات الطبية والهندسية والعلمية والإنسانية في جامعة الموصل البالغ عددهم (٢٤) كلية ، تم سحب عينة عشوائية طبقية من الكليات العلمية والإنسانية بلغ عددها (٨) كليات موزعة على (٤) كليات علمية و(٤) كليات إنسانية في جامعة الموصل، ثم سحبت عينة عشوائية طبقية قدرها (٧٠٠) طالب وطالبة وبنسبة (٢,٩٠%) من حجم المجتمع الكلي من طلبة المرحلتين الأولى والرابعة البالغ عددهم (٢٤١١٤) طالباً وطالبة ، بواقع (٣٥٠) طالباً وطالبة من التخصص العلمي و(٣٥٠) طالباً وطالبة من التخصص الإنساني، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) عينة التطبيق النهائي وفقاً للتخصص والمرحلة والجنس

التخصص	الكلية	القسم	الاول		الرابع		مجموع العينة
			ذكور	اناث	ذكور	اناث	
العلمي	التربية للعلوم الصرفة	الكيمياء	٢٢	٢٢	٢١	٢٢	٨٧
	العلوم	علوم الحياة	٢١	٢٢	٢٢	٢٢	٨٧
	الهندسة	الكهرباء	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢	٨٨
	الادارة واقتصاد	المحاسبة	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢	٨٨
الانساني	التربية للعلوم الانسانية	اللغة العربية	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢	٨٨
	الاداب	الترجمة	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢	٨٨
	التربية الاساسية/الاقسام الانسانية	رياض الاطفال	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢	٨٨
	الفنون الجميلة	الفنون التشكيلية	٢٢	٢٢	٢١	٢١	٨٦
	مجموع العينة			١٧٥	١٧٦	١٧٤	١٧٥

ثالثاً: اداة البحث

أ- إعداد الأداة ووصفها:

تطلب تحقيق أهداف البحث الحالي اداة لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، فبعد مراجعة الباحثان للدراسات السابقة لم تتمكن من إيجاد مقياس مع الهدف الذي تسعى إليه الدراسة وعدم ملاءمة بعض المقاييس للعينة الحالية ، وبعد استشارة عدد من الخبراء والمختصين بهذا المجال في إمكانية بناء اداة تحقق أهداف البحث الحالي ، حصلت الباحثان

على موافقة عدد من الخبراء بهذا المجال ، لذا قامت الباحثتان ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، ومريت عملية البناء بعدد من الخطوات هي :

- تم تحديد مجالات المقياس في ضوء تصنيفات العلماء والباحثين .
- قامت الباحثتان بعرض مجموعة من المجالات على الخبراء في العلوم التربوية والنفسية ، وتم تحديد (٧) اساليب في ضوء اتفاق الخبراء عليها وهي (اعادة التفسير الايجابي، لوم الذات، الهروب او التجنب، التنفيس الانفعالي، التقليل والاستسلام، حل المشكلة، المساندة الاجتماعية)، حيث اعتمدت الباحثتان على نسبة (٥٠%) فما فوق في اختيار الاساليب .

- الاطلاع على عدد من المقاييس ذات العلاقة بالموضوع وكما مبين بالجدول (٣)، وكذلك الاطلاع على الادبيات والكتب والدراسات السابقة في هذا المجال . وفي ضوء ماتقدم تمكنت الباحثة من بناء صورة اولية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية اذ تكون المقياس من (٤٩) فقرة (٢١) ايجابية و(٢٨) فقرة سلبية.

الجدول (٣) المقاييس ذات العلاقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية

عنوان المقياس	اسم صاحب المقياس	السنة	عدد الفقرات	العينة التي طبق عليها
اساليب مواجهة الضغوط	القانونع	٢٠١١	٧٣	المصابين بالامراض السيكوسوماتية
اساليب مواجهة ضغوط الحياة	لبد	٢٠١٣	٥٦	طلبة الجامعة
استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	العبد الله	٢٠١٤	٧٧	المرحلة الثانوية
اساليب مواجهة الضغوط النفسية	ارميا وادهم	٢٠١٦	٣٠	تدريسي جامعة دهوك
اساليب مواجهة الضغوط	حليمة وامال	٢٠١٨	١٨ موقف	الطالبات المقيمت
اساليب مواجهة الضغوط النفسية	العاني والخميس	٢٠١٩	٢٨	طلبة الجامعة
استراتيجيات المواجهة	ملكية	٢٠١٩	٢٩	المرأة المصابة بسرطان الثدي

عنوان المقياس	اسم صاحب المقياس	السنة	عدد الفقرات	العينة التي طبق عليها
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	الزهرة	٢٠١٩	٦٠	المصابين بمرض مزمن
استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	محمد	٢٠١٩	٤٠	ممرضى مصلحة الاستجالات

الخصائص السيكومترية

صدق المقياس: وقد اعتمدت الباحثة الطرائق الآتية لاستخراج معامل صدق المقياس :

أ- الصدق الظاهري: يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل المقياس لجوانب السمة او الصفة المطلوب قياسها واما إذا كان المقياس يقيس جانباً محدداً من هذه الظاهرة ام يقيسها كلها، أي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه.(علاوي ونصر الدين، ٢٠٠٠: ٢٥٨) ولأجل ذلك عرضت الباحثتان المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية لإبداء آرائهم ومقترحاتهم على المقياس بصورته الأولية وبلغ عددهم (٢٣) خبيراً ، وبناءً على ملاحظاتهم تم إجراء التعديلات المناسبة من حيث لغة وأسلوب بعض الفقرات لكي تتلاءم مع عينة البحث ، وتم تعديل البدائل إلى (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ، واعتمدت الباحثتان على نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء الخبراء بوصفه معياراً للدلالة على الصدق الظاهري إذ أشار بلوم انه إذا حصل المقياس على نسبة اتفاق (٧٥%) او أكثر يمكن الشعور بالارتياح من حيث الصدق وبالفعل اجتازت نسبة (٩٤,٥) .

ب- الصدق الذاتي:

هو في الحقيقة يمثل العلاقة بين الصدق والثبات اذ ان هذا النوع من الصدق يقوم على الدرجات التجريبية بعد التخلص من اخطاء المقياس او بمعنى اخر الدرجات الحقيقية ، ويمكن تفسير ذلك بان الدرجات الحقيقية اصبحت هي المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار، ويعبر الصدق الذاتي او الحقيقي عما يحتويه الاختبار حقيقة من القدرة التي يقيسها خالية من اي اخطاء او شوائب بمعنى مقدار تشبع هذا الاختبار بما يقيسه حقيقة من قدرة. (عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ٢٠٠)

وبما ان معامل الثبات بطريق اعادة الاختبار (٠,٨٣) فان الصدق الذاتي (٠,٩١) وهو معامل صدق عال.

ج- الصدق البنائي:

يعرف بأنه الدرجة التي يعمل الاختبار على قياس خاصية او سمة صم اساسا لقياسها. (النبهان، ٢٠١٣: ٣٥٧)

وتم التحقق من مؤشرات هذا الصدق :

١- القوة التمييزية للفقرات:

تشير الدلالة التمييزية الى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد الذين يملكون مستويات مختلفة من الخاصية المقاسة. (البيسوني، ٢٠١٣: ٢٣١)

ويقصد بها معرفة قدرة فقرات المقياس على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا اي التمييز بين الافراد ذوي الانجاز العالي وذوي الانجاز المنخفض بالنسبة للسمة التي يُراد المقياس قياسها. (سليمان وابو علام، ٢٠١٠: ٣١٩)

ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية تم اجراء الخطوات الاتية:

- تم سحب عينة عشوائية من خارج عينة البحث الاساسية بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة الموصل ومن كلا التخصصين (العلمي-الانساني) وللمراحل (الاولى-الرابعة).
- بعد ذلك طبق المقياس على عينة التمييز ومن ثم تصحيحه وايجاد الدرجة الكلية لكل طالب وطالبة.
- ترتيب الدرجات الكلية من الاعلى الى الادنى للمجموعة ككل.
- اعتمدت الباحثان على نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا والتي كان عددها (٨١) طالباً وطالبة و(٢٧%) من الدرجات الدنيا والتي كان عددها (٨١) طالباً وطالبة، وقد اوصى كيلي (Kelley) عند تحليل مفردات الاختبار بالاعتماد على نسبة (٢٧%) من المستجيبين في كل من المجموعتين الطرفيتين (علام، ٢٠١٥: ٢٨٤-٢٨٥).
- بعد ذلك تم تعيين المجموعتين (العليا- الدنيا)، وتم حساب القوة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين وبواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وبعد مقارنة جميع القيم التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) وجد ان جميع الفقرات ال (٤٩) تتمتع بالتمييز اذ إن القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

الفقرات	عليا		دنيا		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
١	٤.٢٨٤٠	١.٠٢٧٥٥	٣.٥٥٥٦	١.٢٤٤٩٩	٤.٠٦١
٢	٤.٤١٩٨	٠.٨٤٩٤٧	٣.٣٢١٠	١.٣٥٨٥٦	٦.١٧٢
٣	٣.٧٠٣٧	١.٣٠٨٠٩	٢.٢٠٩٩	١.٠٥٧٣١	٧.٩٩٣
٤	٣.٥٦٧٩	١.٢٤٤٣٧	٢.١٦٠٥	٠.٧١٥١٤	٨.٨٢٦
٥	٤.٥٦٧٩	٠.٩٧٣٨٩	٣.٧٥٣١	١.٣١٨٤٤	٤.٤٧٤
٦	٤.٤٠٧٤	١.٠٥٨٠٤	٣.٦٥٤٣	١.٢٧٦٣٣	٤.٠٨٨
٧	٣.٢٢٢٢	٠.٩٦١٧٧	٢.٧١٦٠	١.٣٤٣٨٢	٢.٧٥٧
٨	٤.٥١٨٥	٠.٩٣٦٩٠	٣.٥١٨٥	١.٣٢٣٩٣	٥.٥٤٩
٩	٤.٤٣٢١	١.٠١١٦٦	٣.٧٧٧٨	١.٢٥٤٩٩	٣.٦٥٣
١٠	٤.٣٠٨٦	١.٠٦٨٢٠	٣.٤٤٤٤	١.٣٥٠٩٣	٤.٥١٦
١١	٣.٠٦١٧	٠.٦٩٥٤٤	٢.٠٧٤١	١.٢٨٢٣٦	٦.٠٩٣
١٢	٤.٠٨٦٤	١.٠٩٧٧٠	٢.٩٢٥٩	١.٣٣٠٢٠	٦.٠٥٦
١٣	٣.٤٠٧٤	١.٢٦٢٧١	٢.٦١٧٣	١.٣٦٥٣٦	٣.٨٢٤
١٤	٣.٠٠٠٠	٠.٧٤١٦٢	٢.٣٥٨٠	١.٣٤٤٥١	٣.٧٦٣
١٥	٤.٠٦١٧	١.١٣٢٩٨	٢.٨٠٢٥	١.٢٩٨٢٧	٦.٥٧٧
١٦	٤.١٦٠٥	١.٢٠٨٨٩	٢.٦٧٩٠	١.٤٩٠١٩	٦.٩٤٨
١٧	٣.٨١٤٨	١.٢٢٥٨٨	٢.٦١٧٣	١.١٧٨٦٤	٦.٣٣٨
١٨	٤.٠٤٩٤	١.٢٠٣١٣	٣.٢٧١٦	١.٣٧٨٥٢	٣.٨٢٦
١٩	٤.٠٣٧٠	١.١٥٥٩٠	٣.١١١١	١.٣٤١٦٤	٤.٧٠٦
٢٠	٣.٨٧٦٥	١.٢٠٨١٣	٢.٧٦٥٤	١.٢٦٧٥٩	٥.٧١١
٢١	٣.٧٢٨٤	١.٠٩٥٥٩	٢.٩٧٥٣	١.٤٠٥١٣	٣.٨٠٤
٢٢	٣.٠٢٤٧	٠.٧٩٠١٨	٢.٣٠٨٦	١.٢٧١٢٤	٤.٣٠٥
٢٣	٤.٢٧١٦	١.٠٧٢٥٢	٣.٥٦٧٩	١.٣٦٨٧٤	٣.٦٤٢
٢٤	٤.٣٨٢٧	٠.٩٨١٩٤	٣.٤٠٧٤	١.٤٤٧٢٢	٥.٠١٩
٢٥	٣.٠٤٩٤	٠.٨٣٥١٨	٢.٣٥٨٠	١.٣٩٩١٨	٣.٨١٩
٢٦	٣.١٣٥٨	٠.٩٤٥٤٢	٢.٤٨١٥	١.٢٣٦٠٣	٣.٧٨٤

الفقرات	عليا		دنيا		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
٢٧	٣.٦٧٩٠	١.٤٠٣٨١	٢.٤٥٦٨	١.٣٤٢١٠	٥.٦٦٤
٢٨	٣.٠١٢٣	٠.٨٧٣١٢	٢.٢٥٩٣	١.١٨٠٨٧	٤.٦١٥
٢٩	٣.٨٥١٩	١.٢٦٦٠١	٢.٦٥٤٣	١.٢٩٥٧٧	٥.٩٤٩
٣٠	٣.١١١١	١.٣٢٢٨٨	٢.٣٩٥١	١.٢٩١١١	٣.٤٨٦
٣١	٣.٨٦٤٢	١.٢٩١٨٣	٣.١٧٢٨	١.٣٩٤٥٤	٣.٢٧٣
٣٢	٣.٠٢٤٧	٠.٨٢١٢١	٢.٣٧٠٤	١.٣٥٥٠٣	٣.٧١٧
٣٣	٣.٣٠٨٦	١.٣١٩٤٩	٢.٠٧٤١	١.٠٩٢٩١	٦.٤٨٥
٣٤	٣.٣٤٥٧	٠.٩١٠٥٠	٢.٤١٩٨	١.٥٣١٨٦	٤.٦٧٦
٣٥	٣.١٢٣٥	١.٣٣٥٨٨	١.٩٧٥٣	١.١٦١٦٣	٥.٨٣٧
٣٦	٢.٩٨٧٧	٠.٨٨٧٣٣	١.٩٨٧٧	١.١٦٧٢٠	٦.١٣٨
٣٧	٢.٩٠١٢	١.٤٦٢٩٢	١.٨١٤٨	١.٠٣٨١٦	٥.٤٥١
٣٨	٣.٦٠٤٩	١.٢٨١٤٠	٢.٦٣٧٥	١.٣٧٠٩٨	٤.٦٢٦
٣٩	٣.٥١٨٥	١.٢٨٥٦٠	٢.٣٠٨٦	١.٣٤٧٦١	٥.٨٤٦
٤٠	٣.٨٠٢٥	١.٠٥٣٨٠	٣.٣٤٥٧	١.٥١٧٩٠	٢.٢٢٥
٤١	٣.١١١١	٠.٨٥١٤٧	٢.٥٦٧٩	١.٥٣٢٤٧	٢.٧٨٩
٤٢	٣.١٨٥٢	٠.٩٨٨٨٣	٢.٠٨٦٤	٠.٩٥١٢٨	٧.٢٠٧
٤٣	٤.٣٧٠٤	١.٠٣٠١٠	٣.٧٤٠٧	١.٢٢٢٤٧	٣.٥٤٥
٤٤	٣.٧٩٠١	١.٠٦٩٠٧	٢.٩٢٥٩	١.٢٢٢٤٧	٤.٧٨٩
٤٥	٣.٩٠١٢	١.٣٤٧٢٧	٢.٩١٣٦	١.٤٢٤٧٦	٤.٥٣٣
٤٦	٣.٠٧٤١	٠.٩٨٤٦٠	٢.٦٩١٤	١.٢٧١٢٤	٢.١٤٢
٤٧	٢.٩٣٨٣	٠.٦٧٧٢٣	١.٨٣٩٥	١.٠٥٤٢٤	٧.٨٩٢
٤٨	٣.٦٧٩٠	١.٢٠٢٣٦	٣.٠٩٨٨	١.٢٢٠٧١	٣.٠٤٨
٤٩	٢.٩٥٠٦	٠.٦٦٨٩٨	٢.٠٤٩٤	١.١٣٩٠٩	٦.١٤٠

ت الجدولية : ١,٩٦٠ عند ٠,٠٥ و ١٦٠

٢- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بمعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات مكونات فقرات الاختبار (علاقة درجات بنود المقياس بالدرجة الكلية اذا كان يقيس شيئاً واحد ويدل معامل الارتباط على ان الفقرات تقيس شيئاً مشتركاً مما يعني صدق البناء الداخلي). (العباسي، ٢٠١٨: ٢٩٣)

وقد استخرجت الباحثان مقدار العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام عينة التحليل نفسها، وبعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون على عينة تألفت من (٣٠٠) طالب وطالبة وجدت الباحثة ان جميع الفقرات قد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (٠,٠٥) وللتعرف على الدلالة الاحصائية استخدمت الباحثان الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط كما مبين في الجدول (٥).

الجدول (٥) علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية وبالمجال التابعة له لمقياس اساليب مواجهة

الضغوط النفسية

الفقرات	الدرجة الكلية		الفقرات	مع المجال التابع له		الدرجة الكلية		مع المجال التابع له	
	معامل الاتساق	الاختبار التائي		معامل الاتساق	الاختبار التائي	معامل الاتساق	الاختبار التائي		
١	٢٣٧.٠	٢١١.٤	٢٦	٠.٦٣.٢	٢٠٤.٠	٢٤٥.٠	٣٦٢.٤	٣٠٢.٠	١٣٦.٣
٢	٣٠٨.٠	٥٨٩.٥	٢٧	٢٣٩.٣	٣١١.٠	٣٢٤.٠	٩١٢.٥	٣١١.٠	٢٣٩.٣
٣	٢٠٤.٠	٠.٦٣.٢	٢٨	٥٥٥.٤	٤١٨.٠	٣١٠.٠	٦٢٩.٥	٣٢٦.٠	٤٠٩.٣
٤	٣١١.٠	٢٣٩.٣	٢٩	٧٥٩.٣	٣٥٥.٠	٣٥٨.٠	٦١٩.٦	٢٠٧.٠	٠٩٥.٢
٥	٢٧٤.٠	٩١٨.٤	٣٠	٤١٤.٣	٣٢٦.٠	٢٣٦.٠	١٩٢.٤	٢٢٥.٠	٢٨٦.٢
٦	٢٥٠.٠	٤٥٧.٤	٣١	٣٤٦.٤	٤٠٢.٠	٢٥٢.٠	٤٩٥.٤	٣١٢.٠	٢٥١.٣
٧	١٧٩.٠	١٤١.٣	٣٢	٢٣.٣	٣١٠.٠	٢٧٠.٠	٨٤١.٤	٣١٥.٠	٢٨٦.٣
٨	٣٠٦.٠	٥٤٩.٥	٣٣	٤١١.٣	٣٢٦.٠	٣٦٢.٠	٧٠٤.٦	٣١٥.٠	٢٨٦.٣
٩	٢٣٧.٠	٢١١.٤	٣٤	٢٣٩.٣	٣١١.٠	٢٨٩.٠	٢١١.٥	٢٢٣.٠	٢٦٥.٢
١٠	٢٧٩.٠	٠.١٥.٥	٣٥	٧٩٦.٣	٣٥٨.٠	٣٣٦.٠	١٥٨.٦	٢٤٨.٠	٥٣٤.٢
١١	٣٦٠.٠	٦٦١.٦	٣٦	٦٥١.٣	٣٤٦.٠	٣٦٦.٠	٧٨٩.٦	٣٠٥.٠	١٧.٣
١٢	٣٢٥.٠	٩٣٢.٥	٣٧	٣٥٣.٤	٤٠٣.٠	٣١٣.٠	٦٨٩.٥	٢٤٨.٠	٥٣٤.٢
١٣	٢٥٥.٠	٥٥٢.٤	٣٨	١٦٩.٢	٢١٤.٠	٢٦٠.٠	٦٤٨.٤	٢٨٦.٠	٩٤٩.٢
١٤	٢١١.٠	٧٢٦.٣	٣٩	٠.٨٤.٢	٢٠٦.٠	٣٤٥.٠	٣٤٥.٦	٤٠٣.٠	٣٥٣.٤

مع المجال التابع له		الدرجة الكلية		الفقرات	مع المجال التابع له		الدرجة الكلية		الفقرات
الاختبار التالي	معامل الاتساق	الاختبار التالي	معامل الاتساق		الاختبار التالي	معامل الاتساق	الاختبار التالي	معامل الاتساق	
٠٢١.٢	٢٠٠.٠	٤٥.٣	١٩٦.٠	٤٠	٧٩٦.٣	٣٥٨.٠	٧٠٩.٥	٣١٤.٠	١٥
٢٨٦.٣	٣١٥.٠	٠٦٨.٣	١٧٥.٠	٤١	٦٤٤.٢	٢٥٨.٠	٧٨٣.٧	٤١١.٠	١٦
٥٤٧.٣	٣٣٧.٠	٣٥٦.٧	٣٩٢.٠	٤٢	٧٣٢.٢	٢٦٦.٠	٨٩٧.٦	٣٧١.٠	١٧
٣٩٨.٤	٤٠٦.٠	٧٨٣.٤	٢٦٧.٠	٤٣	٩٣.٣	٣٦٩.٠	٦٦٧.٤	٢٦١.٠	١٨
٥٥٥.٤	٤١٨.٠	٣٣.٥	٢٩٥.٠	٤٤	٠٥٢.٢	٢٠٣.٠	٦٢٩.٥	٣١٠.٠	١٩
٤١١.٣	٣٢٦.٠	٩٣٨.٤	٢٧٥.٠	٤٥	٤٩٦.٣	٣٣٣.٠	٩١٢.٥	٣٢٤.٠	٢٠
٧٧٧.٣	٣٥٧.٠	٥٦.٣	٢٠٢.٠	٤٦	١٧.٣	٣٠٥.٠	٥٥٢.٤	٢٥٥.٠	٢١
٢٣٩.٣	٣١١.٠	٤٤٥.٧	٣٩٦.٠	٤٧	٥٣٤.٢	٢٤٨.٠	٨٣١.٥	٣٢٠.٠	٢٢
٠.٩.٢	٢٠٧.٠	١٩٥.٣	١٨٢.٠	٤٨	١٣٧.٢	٢١١.٠	٨٧٥.٣	٢١٩.٠	٢٣
٠.٣١.٢	٢٠١.٠	٢٦٧.٧	٣٨٨.٠	٤٩	٧٦٥.٢	٢٦٩.٠	٣٤٩.٥	٢٩٦.٠	٢٤
					١٧٩.٢	٢١٥.٠	٢٩.٥	٢٩٣.٠	٢٥

ت الجدولية : ١,٩٦٠ عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) .

النتائج:

ولأجل التحقق من ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخدمت الباحثان طريقة إعادة الاختبار، يسمى معامل الثبات الناتج من هذه الطريقة (بمعامل الاستقرار)، أي استقرار نتائج الاختبار خلال الفترة بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار، وذلك بإعطاء نفس مجموعة الأفراد الاختبار نفسه مرتين. (مجيد، ٢٠١٤: ٨٠)، وتم إجراء الثبات وفق هذه الطريقة من خلال التطبيق على عينة بلغت (٤٠) طالباً وطالبة كما يبينه الجدول (٤) بتاريخ (٢٠٢٠/١٢/٢٩) وأيضا تطبيقه مرة ثانية على العينة نفسها بتاريخ (٢٠٢٠/١٢/٢٩) أي بفواصل زمني قدره أسبوعين، وتم استخراج معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين درجات التطبيقين، وبلغت درجة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين (٠,٨٣) وهي قيمة عالية ومؤشر جيد لثبات المقياس، ويشير (عيسوي، ١٩٩٩) إلى أن معامل الثبات جيدا إذا تراوح بين (٠,٧٠ - ٠,٩٠).

تصحيح مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بصورته النهائية:

بعد الانتهاء من إجراءات الصدق والثبات أصبح مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بصيغته النهائية مكون من (٤٩) فقرة ايجابية وسلبية، وتم تصحيح استجابة كل مفحوص من خلال تحديد أوزان درجات بدائل الفقرات وهي على النحو الآتي: (٥) درجة للبدل دائماً، (٤) درجة للبدل غالباً، (٣) درجة للبدل احياناً، (٢) درجة للبدل نادراً، (١) درجة للبدل ابداً، وتعكس هذه الأوزان للفقرات السلبية، وبذلك تصبح أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٢٤٥)، في حين ان المتوسط الفرضي للمقياس هو (١٤٧) وأدنى درجة هي (٤٩)، وفي ضوء ذلك سيتم استخراج الدرجة الكلية لكل مستجيب.

التطبيق النهائي لاداة البحث:

طبقت الباحثتان مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية والذي يتألف من (٤٩) فقرة ، على عينة البحث الأساسية البالغة (٧٠٠) طالباً وطالبة في كليات جامعة الموصل، إذ بدأ التطبيق بتاريخ (٥ / ١ / ٢٠٢١) وانتهى بتاريخ (٣١ / ١ / ٢٠٢١) وكانت إحدى الباحثتين تقوم بتطبيق المقياس بنفسها وتوضح في بداية اللقاء مع كل مجموعته الغرض من تطبيق المقياس، وضرورة الإجابة على كل الفقرات، وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة وإعطاء الحرية للطلبة الذين يرغبون بعدم الإجابة على المقياس.

عرض النتائج ومناقشتها:

➤ النتائج المتعلقة بالهدف الاول: والذي ينص على "التعرف إلى مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل" وللتحقق من هذا الهدف تم ايجاد الوزن النسبي او الاهمية النسبية لكل اسلوب ودرجت النتائج في الجدول (٦).

الجدول (٦) درجة الحدة والوزن النسبي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية

ت	الفقرة	درجة الحدة	الوزن النسبي	الترتيب
١	اتذكر مواقف ايجابية حدثت لي في حياتي واستفاد منها.	3.926	0.785	٢
٢	احدث نفسي بأني قادر على مواجهة المواقف الضاغطة.	3.823	0.765	٧
٣	أظن اني اكتسبت خبرات عديدة من التعامل مع المشاكل.	3.854	0.771	٦
٤	اقنع نفسي بان الأمور ستكون بخير مهما حدث.	3.964	0.793	١
٥	انظر إلى من هم اقل حظا مني إيماناً بمقوله (من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته).	3.889	0.778	٤
٦	أكون تصورات ايجابية حول كيفية تغيير الواقع.	3.884	0.777	٥

ت	الفقرة	درجة الحدة	الوزن النسبي	الترتيب
٧	استفيد من تجارب الآخرين واستخلص منها العبر	3.904	0.781	٣
معدل الوزن النسبي للمجال الاول		0.778		
١	أنبت نفسي لأني أتعامل بانفعال مع المشكلة.	2.769	0.554	٧
٢	ألوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها.	2.953	0.591	٥
٣	أدركت بأنني المتسبب في المشكلات التي أمر بها.	3.241	0.648	٣
٤	اعتقد انني لا انفع لاي شيء.	3.077	0.615	٤
٥	افشل في مسامحة نفسي على اخطائي.	3.357	0.671	١
٦	اشعر انني قصرت في اداء مهماتي.	2.936	0.587	٦
٧	أعاتب نفسي لعدم قدرتي على إيجاد حل لمشكلتي.	3.289	0.658	٢
معدل الوزن النسبي للمجال الثاني		0.703		
١	ابتعد عن الناس ولا اريد التحدث مع احد.	2.507	0.501	٥
٢	الجأ للنوم اكثر من العادة عند التعرض لموقف ضاغط.	2.501	0.500	٦
٣	اشغل نفسي بنشاط بديل كي لا افكر بالمشكلة.	2.531	0.506	٤
٤	اتخيل انني في مكان أفضل من الذي أنا فيه.	2.447	0.489	٧
٥	أتناول احد أكلاتي المفضلة عندما اشعر بالتوتر.	2.587	0.517	٢
٦	افكر في اشياء خيالية للشعور بحال أفضل	2.569	0.514	٣
٧	تراودني افكار سلبية لعدم تحملي ما يحدث.	2.596	0.519	١
معدل الوزن النسبي للمجال الثالث		0.644		
١	اعبر عن مشاعري المزعجة بالصراخ وتكسير الأشياء.	3.037	0.607	٥
٢	ابكي حتى اخفف من قلقي.	2.991	0.598	٦
٣	الحق الأذى بنفسي وبالأخرين.	3.144	0.629	١
٤	الحديث مع النفس يجعلني أتخلص من المشاعر السلبية.	2.983	0.597	٧
٥	اوجه كلام مؤلم للأخرين.	3.097	0.619	٣
٦	افرض سيطرتي على من حولي للتخفيف من الضغوط التي أعاني منها.	3.107	0.621	٢
٧	افرح غضبي بموضوع لا علاقة له بالمشكلة.	3.059	0.612	٤
معدل الوزن النسبي للمجال الرابع		0.636		
١	انقبل حقيقة الشيء الذي حدث.	2.721	0.544	٧

أساليب مواجهة الضغوط النفسية...

سارة رافع و د. تهنيد عادل

ت	الفقرة	درجة الحدة	الوزن النسبي	الترتيب
٢	اشعر باليأس من إمكانية حل مشكلتي.	2.846	0.569	٤
٣	استسلم بسهولة عند مواجهة المشكلة.	2.890	0.578	٢
٤	اعمل بالمثل القائل (حيث ما تقف السفينة اربطها).	2.911	0.582	١
٥	اتعايش مع اي مشكلة تواجهني.	2.853	0.571	٣
٦	أؤمن بان ماحدث قضاء وقدر ولا يمكن تغييره.	2.839	0.568	٥
٧	أحس بالعجز وعدم القدرة على التصرف أمام المشكلة.	2.796	0.559	٦
0.624		معدل الوزن النسبي للمجال الخامس		
١	أثابر للوصول إلى حل للمشكلة.	3.803	0.761	١
٢	اتصرف بطريقة متسرعة بدون تأني.	3.634	0.727	٧
٣	اضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة واختار الأفضل منها.	3.681	0.736	٤
٤	أفكر بالمشكلة من مختلف جوانبها واحلها لأفهمها أكثر.	3.653	0.731	٥
٥	احدد المشكلة الأهم أولاً ثم الأقل أهمية.	3.657	0.731	٥
٦	استفيد من تجاربي السابقة لحل مشكلتي.	3.727	0.745	٢
٧	أركز على الجوانب الايجابية للمشكلة.	3.686	0.737	٣
0.641		معدل الوزن النسبي للمجال السادس		
١	أحاول الا أكون وحدي.	3.664	0.733	١
٢	التمس مساعدة ونصيحة أشخاص يعانون من مشكلة مشابهة لمشكلتي.	3.639	0.728	٢
٣	أتحفظ على الأمور السيئة التي تواجهني ولا أبوح بها للآخرين.	3.601	0.720	٥
٤	اطلب المساعدة من مختص في حل المشكلة التي تواجهني.	3.540	0.708	٧
٥	الجأ لعائلتي لكي تساعدني في حل مشكلاتي.	3.567	0.713	٦
٦	يصغي أصدقائي لي عندما أتحدث عن مشكلاتي.	3.623	0.725	٣
٧	اخذ رأي شخص اتق به بالسلوك الذي اريد فعله.	3.613	0.723	٤
0.651		معدل الوزن النسبي للمجال السابع		

يتبين من الجدول (٦) ان اعلى الاساليب استخداما كان اسلوب (اعادة التفسير الايجابي) يليه اسلوب (لوم الذات) ثم اسلوب (المساندة الاجتماعية) و (الهروب او التجنب) و (حل المشكلة) و(التفيس الانفعالي) و (النقل والاستسلام) في المرتبة الاخيرة، ولم توجد دراسة تدعم هذه النتيجة، فاختلفت مع دراسة (علي، ٢٠١٨) في اسلوب اعادة التفسير الايجابي، وتعزو الباحثة ذلك الى ان الطلبة حتى وعندما لا يستطيعون تغيير الموقف الضاغط

الذي يتعرضون له فانهم يقومون عادة بمحاولة تغيير معنى المواقف بالنسبة لهم وكذلك تغيير مشاعرهم نحو الموقف الضاغط، وترى ان من الاسباب التي ادت الى ضعف استعمال اسلوب (التفيس الانفعالي) و (التقبل والاستسلام) من قبل طلبة الجامعة ممكن ان يعود الى طبيعة اساليب التنشئة الاجتماعية التي تعودوا عليها في الصغر والتي لم تنمي لديهم استعمال هذه الاساليب في مواجهة الضغوط والمشكلات.

➤ **النتائج المتعلقة بالهدف الثاني:** والذي ينص على "التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً للمتغيرات الآتية :

أ- الجنس (ذكور- إناث)

ب- التخصص (علمي - إنساني)

ج- المرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة)

وللتحقق من هذا الهدف تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على بيانات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بعد عزل درجات الطلبة عينة البحث على وفق الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (علمي - إنساني) والمرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة) ، ودرجت النتائج في الجدول (٧).

الجدول (٧) نتائج الاختبار التائي لمستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً

للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
ذكور	٣٤٩	١٧٠,٩٦٥٦	٢١,٤٨١٧	٦٩٨	٠,٠٢٧	١,٩٦	غير دالة إحصائياً
إناث	٣٥١	١٧٠,٩٢٠٢	٢٢,٢٨٠٤				
التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
علمي	٣٥٠	١٦٩,٨٠٨٦	٢١,٥٤٥٩	٦٩٨	١,٣٧٣	١,٩٦	غير دالة إحصائياً
إنساني	٣٥٠	١٧٢,٠٧٧١	٢٢,١٦٢٥				
المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
الأول	٣٥١	١٧٠,٧٠٦٦	٢١,٦٩١٢	٦٩٨	٠,٢٨٦	١,٩٦	غير دالة إحصائياً
الرابع	٣٤٩	١٧١,١٨٠٥	٢٢,٠٧٧٣				

يتبين من الجدول (٧) السابق ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي متغير الجنس (الذكور والإناث) بلغت (٠,٠٢٧) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٩٨) مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سليمان وآخرون (٢٠٢١) واختلفت مع دراسة الأحمد ومريم (٢٠٠٩)، العاني وخميس (٢٠١٩)، وتعزو الباحثان ذلك إلى أن الضغوط التي يواجهها الذكور نفسها الضغوط التي يواجهها الإناث وبالتالي فهم يستخدمون نفس الأساليب لمواجهة تلك الضغوط لان أملهم الوحيد هو النجاح الدراسي.

في حين كانت القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي متغير التخصص (علمي-إنساني) بلغت (١,٣٧٣) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٩٨) مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص، ولم توجد دراسة تدعم هذه النتيجة، واختلفت مع دراسة الأحمد ومريم (٢٠٠٩)، المساعيد (٢٠١١)، عشعش (٢٠١٧)، وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى ان طلبة الجامعة سواء كانوا من التخصص العلمي او الإنساني، فهم لديهم نفس الدوافع ونفس الحاجات النفسية والتربوية وهو النجاح في البكالوريوس.

اما فيما يخص متغير المرحلة الدراسية فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة للفرق بين متوسطات طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الرابعة (٠,٢٨٦) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٩٨) مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سليمان وآخرون (٢٠٢١)، واختلفت مع دراسة المساعيد (٢٠١١)، علي (٢٠١٨)، وتعزو الباحثان ذلك إلى ان الطلبة في الجامعة يعيشون ظروفًا متشابهة ويتلقون معاملة متقاربة ودعمًا متساويًا في البيئة الجامعية، كما انهم تمارس عليهم نفس الممارسات الأكاديمية والفعاليات الدراسية الجامعية.

وبصورة عامة يتضح من النتائج ان أفراد عينة البحث على تنوع جنسهم وتخصصاتهم ومراحلهم الدراسية قد اظهروا تقارباً في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهذا يعود الى ان الفئة المستهدفة سبق وان مرت بظروف قاسية جدا إزاء الحقبة الظلامية لإرهاب داعش سواء في النزوح او البقاء في المدينة وهذا مما ولد في نفوسهم المناعة والقوة في مواجهة مختلف الضغوط النفسية عبر تحويل التفكير السلبي إلى تفكير ايجابي فضلاً عن اعتمادهم على الأساليب العلمية في حل مشاكلهم الاجتماعية والنفسية، كما ترى الباحثان

ان طلبة جامعة الموصل أصبح لديهم تصوراً عن ذاتهم ودورهم الفاعل في المجتمع من خلال اعتمادهم على أنفسهم وتنمية الذكاء البيشمخصي او (الاجتماعي) عبر مد الجسور والتفاهات مع أفراد مجتمعهم من اجل التنفيس عن معاناتهم او ما ترسب في أذهانهم من ضغوطات نفسية، وكما ترى الباحثتان ان هذا مؤشر ايجابي لطلبة المرحلة الجامعية لتخطي الصعاب والنظرة المتفائلة للمستقبل.

الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثتان، تم التوصل إلى بعض الاستنتاجات:

١. يستخدم طلبة الجامعة اسلوب اعادة التفسير الايجابي بكثرة.
 ٢. عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة.
- التوصيات:** في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثتان، تم وضع التوصيات الآتية :
١. الاهتمام بتطوير المناهج الدراسية وطرائق التدريس ليتلاءم مع التغيرات المتسارعة في المفاهيم لخلق شخصيات مرنة قابله لمواجهة الضغوط المختلفة.
 ٢. ضرورة الاهتمام بتنمية أساليب مواجهة الضغوط بدءاً من أساليب التنشأة والتربية والإعداد في البيت والمدرسة بكل مراحلها الدراسية وتتمثل اولى مظاهر هذا الاهتمام في فسح المجال أمام الفرد خلال مسيرة نموه ونضجه لحل مشكلاته التي تواجهه كلما كان قادراً على ذلك وتعزيز ثقته بنفسه من اجل توسيع دائرة قدراته على المواجهة.
- المقترحات:** تقترح الباحثتان إجراء الدراسات الآتية:
١. إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومتغيرات أخرى مثل مركز الضبط ، القلق الاجتماعي، الذكاء الانفعالي.
 ٢. دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة، معلمات رياض الأطفال.

ثبت المصادر

أولاً: المصادر العربية

- ❖ ابراهيم، لطفي عبد الباسط، (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد (٥)، جامعة المنوفية
- ❖ ابو حبيب، نبيلة احمد، (٢٠١٠): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الازهر، فلسطين.
- ❖ ارميا، ريموندا اشعيا وادهم اسماعيل اسماعيل، (٢٠١٦): اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسي جامعة دهوك، مجلة العلوم الانسانية لجامعة زاخو، المجلد (٤)، العدد (٢)، جامعة دهوك، العراق.
- ❖ البسيوني، محمد سويلم، (٢٠١٣): اساسيات البحث العلمي في العلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ الحلو، بثينة منصور، (١٩٩٥): قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الاداب.
- ❖ حليلة، شابي ونوورية امال، (٢٠١٨): الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمت، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة امال، ١٩٤٥، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- ❖ داؤد، راضية، (٢٠١٢): الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركياً، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة فرحات عباس-سطيف.
- ❖ الزهرة، ریحاني، (٢٠١٩): مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- ❖ سليمان، امين علي ومحمود ابو علام، (٢٠١٠): القياس والتقويم في العلوم الانسانية، ط١، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ❖ صباح، جبالي، (٢٠١٢): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة فرحات عباس سطيف، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- ❖ العاني، سعاد ومحمد سليم خميس، (٢٠١٩): اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة اولى تربية بدنية، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، (١١)، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، الجزائر، ٨١-٩٢.

- ❖ العباسي، عامل فاضل، (٢٠١٨): اساسيات البحث العلمي والتحليل الاحصائي في العلوم السلوكية، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع، الموصل-العراق.
- ❖ عبد الامير، احمد، وشيماء نصيف عناد، (٢٠١٧): اساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة جامعة واسط، كلية التربية، جامعة واسط.
- ❖ عبد الحفيظ، جدو، (٢٠١٤): استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة سطيف ٢، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- ❖ عبد الرحمن، سعد، (٢٠٠٨): القياس النفسي النظرية والتطبيق، ٥، هبة النيل للنشر والتوزيع، الجيزة.
- ❖ عبد الرحمن، محمد السيد، (٢٠٠٠): علم الامراض النفسية والعقلية، ط١، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة الزقازيق، القاهرة
- ❖ العبد الله، فايذة غازي، (٢٠١٤): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها باساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة دمشق، كلية التربية.
- ❖ عبد المقصود، اماني وتهاني عثمان، (٢٠٠٧): الضغوط الاسرية والنفسية: الاسباب والعلاج، ط١، مكتبة الانجلو المصرية.
- ❖ عبيد، ماجدة بهاء الدين، (٢٠٠٨): الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ عزوز، اسمهان، (٢٠١٥): مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- ❖ عشعش، سارة لطفي، (٢٠١٧): اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتعاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد (٢١)، جامعة بورسعيد.
- ❖ علاوي، محمد حسن ومحمد نصر الدين، (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ علي، ايمان محمد، (٢٠١٨): نمطي الشخصية (a-b) وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية، مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، العدد (٥)، المجلد (١٣)، جامعة الموصل.
- ❖ غانم، محمد حسن، (٢٠٠٩): كيف تهزم الضغوط النفسية، دار اخبار اليوم، القاهرة.

- ❖ القانون، اشرف احمد، (٢٠١١): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية عند المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، كلية التربية، غزة.
- ❖ لبد، معتز محمد، (٢٠١٣): اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الازهر، كلية التربية، غزة.
- ❖ محمد، جلاب، (٢٠١٩): استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى ممرضي مصلحة الاستجالات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة قاصدي مرياح-ورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- ❖ المساعد، اصلان صبح، (٢٠١٢): الاساليب الايجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات اخرى لدى عينة من طلبة جامعة ال البيت، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد (٣)، المجلد (٧)، الاردن.
- ❖ النبهان، موسى، (٢٠١٣): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط٢، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ❖ النوايسة، فاطمة عبد الرحيم، (٢٠١٣): الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ النوايسة، فاطمة عبد الرحيم، (٢٠١٣): الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ ياسين، طاهري، (٢٠١٤): الضغط النفسي وعلاقته باستراتيجيات التعامل لدى الممرضي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة المسيلة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

ثانياً: المصادر الاجنبية

- ❖ Al-naser, F(2000): Evaluating resilience factors in the face of traumatic events in kuwaits, **journal of Kuwait university**, 2.
- ❖ Bong, M. (1998): "Tests of the internal external frames of reference mode with subject-specific academic self-efficacy and frame-specific academic self-concepts" **journal of educational psychology**, vol.90, no. 1,pp. 102-110.
- ❖ Cohen s. (1988): Psychosocial Models of social support in the etiology of physical disease, **health Psychology Americ**, 7(3),p 269-297.
- ❖ Taylor SE.stantion AL(2007): coping resources, coping processes, and mental health. **Annu. Rev.Clin. Psychol.** 3.pp. 377-401.

الملحق (١)

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / ماجستير

التخصص / علم النفس التربوي

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بصورته النهائية

عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة..

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل الطريقة التي يتعامل بها الناس عادة مع الأحداث الضاغطة، لذا نأمل منك الإجابة على هذه الفقرات وفقا للطريقة التي تتصرف بها عادة بوضع علامة (√) أمام البديل الذي تراه مناسباً لحالتك والبدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، علماً ان الاجابات تستخدم لإغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم، كما نرجو عدم ترك اي فقرة دون اجابة.

الجنس:	() ذكر	() أنثى
التخصص:	() علمي	() إنساني
المرحلة:	() الأولى	() الرابعة
القسم:		

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

مجالات اساليب مواجهة الضغوط النفسية

١- اعادة التفسير الايجابي: يتمثل في الجهود المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحويل الموقف الضاغظ في إطار ايجابي.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	انتذكر مواقف ايجابية حدثت لي في حياتي واستفاد منها.					
٢	احدث نفسي بأني قادر على مواجهة المواقف الضاغطة.					
٣	أظن اني اكتسبت خبرات عديدة من التعامل مع المشاكل.					
٤	اقنع نفسي بان الأمور ستكون بخير مهما حدث.					
٥	انظر إلى من هم اقل حظاً مني إيماناً بمقوله (من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته).					
٦	أكون تصورات ايجابية حول كيفية تغيير الواقع.					
٧	استفيد من تجارب الآخرين واستخلص منها العبر					

٢- لوم الذات: يرى الفرد انه المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغظ.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	أنبت نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة.					
٢	ألوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها.					
٣	أدركت بأنني المتسبب في المشكلات التي أمر بها.					
٤	اعتقد انني لا انفع لاي شيء.					
٥	افشل في مسامحة نفسي على اخطائي.					
٦	اشعر انني قصرت في اداء مهامى.					
٧	أعاتب نفسي لعدم قدرتي على إيجاد حل لمشكلتي.					

٣- الهروب أو التجنب: يشير هذا الأسلوب للتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكلة أو تجنبها.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	ابتعد عن الناس ولا أريد التحدث مع احد.					
٢	الجأ للنوم أكثر من العادة عند التعرض لموقف ضاغط.					
٣	اشغل نفسي بنشاط بديل كي لا افكر بالمشكلة.					
٤	اتخيل انني في مكان أفضل من الذي أنا فيه.					
٥	أتناول احد أكلاتي المفضلة عندما اشعر بالتوتر.					
٦	افكر في اشياء خيالية للشعور بحال أفضل					
٧	تراودني افكار سلبية لعدم تحملي ما يحدث.					

٤- التنفيس الانفعالي: يشير الى التعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	اعبر عن مشاعري المزعجة بالصراخ وتكسير الأشياء.					
٢	ابكي حتى اخفف من قلقي.					
٣	الحق الأذى بنفسي وبآخرين.					
٤	الحديث مع النفس يجعلني أتخلص من المشاعر السلبية.					
٥	اوجه كلام مؤلم للآخرين.					
٦	افرض سيطرتي على من حولي للتخفيف من الضغوط التي أعاني منها.					
٧	افرح غضبي بموضوع لا علاقة له بالمشكلة.					

٥- التقبل والاستسلام: يشير إلى تقبل الفرد للموقف وذلك لعجزه وانعدام الحيلة لديه، او نتيجة لرفضه القيام باي شيء اتجاه الموقف.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	اتقبل حقيقة الشيء الذي حدث.					
٢	اشعر باليأس من إمكانية حل مشكلتي.					
٣	استسلم بسهولة عند مواجهة المشكلة.					
٤	اعمل بالمثل القائل (حيث ما تقف السفينة اربطها).					
٥	اتعايش مع اي مشكلة تواجهني.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
٦	أؤمن بان ماحدث قضاء وقدر ولا يمكن تغييره.					
٧	أحس بالعجز وعدم القدرة على التصرف أمام المشكلة.					

٦- حل المشكلة: استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط افكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
١	أثابر للوصول إلى حل للمشكلة.					
٢	اتصرف بطريقة متسرعة بدون تأني.					
٣	اضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة واختار الأفضل منها.					
٤	أفكر بالمشكلة من مختلف جوانبها واحللها لأفهمها أكثر.					
٥	احدد المشكلة الأهم أولاً ثم الأقل أهمية.					
٦	استفيد من تجاربي السابقة لحل مشكلتي.					
٧	أركز على الجوانب الايجابية للمشكلة.					

٧- المساندة الاجتماعية: تشير إلى طلب المساعدة من المقربين إلى الفرد كعائلته وأصدقائه وجيرانه.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
١	أحاول الا أكون وحدي.					
٢	التمس مساعدة ونصيحة أشخاص يعانون من مشكلة مشابهة لمشكلتي.					
٣	أتحفظ على الأمور السيئة التي تواجهني ولا أبوح بها للآخرين.					
٤	اطلب المساعدة من مختص في حل المشكلة التي تواجهني.					
٥	الجا لعائتي لكي تساعدني في حل مشكلتي.					
٦	يصغي أصدقائي لي عندما أتحدث عن مشكلتي.					
٧	اخذ رأي شخص اثق به بالسلوك الذي اريد فعله.					