

بحوث علم النفس

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي

"دراسة مقارنة في ضوء متغيري النوع والعمر

على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر"

Methods of coping with psychological stress among university youth:

A field study on a sample of university youth in the Faculty of

د/ رانيا الصاوي عبده عبد القوي

كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر



مستخلص:

تعد مرحلة الجامعة مرحلة مهمة في حياة معظم الطلاب الجامعيين، حيث أنها تتزامن ومرحلة تكوين الهوية والاستقلالية، الاعتماد على النفس، يواجه الطلاب في هذه المرحلة العديد من الضغوط، كالضغوط الدراسية، الضغوط الأسرية والاجتماعية والانفعالية، والصحية والاقتصادية سواء داخل الجامعة أو خارجها؛ مما يحتم عليهم إتقان بعض الاستراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط المختلفة.

لذا هدفت الدراسة التعرف على أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب الجامعي، والتعرف على الفروق بين الجنسين وبين الفئات العمرية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث طبقت الدراسة على (١٥٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٦ - ٤٠ عام)، طبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد "كارفر شارلز" ترجمة خيرة (٢٠١٧)، استخدم المنهج الوصفي المقارن، تم نقل النتائج المتحصل عليها إلى برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، حيث تم إجراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية، كما خلصت النتائج إلى أن أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي هي (الضغوط الأسرية)، بعدها ضغوط العمل وفي المرتبة الثالثة (ضغوط العلاقات الاجتماعية)، كما أن هناك فروق بين الذكور والإناث في تأثير مصادر الضغوط النفسية، وهناك الفروق بين الفئات العمرية في مستويات مصادر الضغوط، وأكثر الأساليب استخداماً لدى الشباب الجامعي المحور الثاني (التفيس الانفعالي) الذي يحتوي على الأبعاد (اللجوء إلى الدين، المساندة الانفعالية، المساندة المعلوماتية، إشغال الذات) والمحور الأول (المتمركز نحو المشكلة) والذي يحتوي على الأبعاد (المواجهة النشطة، التخطيط، إعادة التشكيل الإيجابي).

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - أساليب المواجهة - الشباب الجامعي

**Abstract:**

The university stage is an important stage in the life of most university students, as it coincides with the stages of identity formation, independence, and self-reliance. Students at this stage face many pressures, such as academic pressures, family, social, emotional, health and economic pressures, whether inside or outside the university; This requires them to master some strategies to face these different pressures.

Therefore, the study aimed to identify the most prominent methods of coping with psychological stress that university youth are exposed to, and to identify the differences between the sexes and between age groups in methods of coping with psychological stress. The results indicated that the largest sources of psychological stress for university youth are (family stress), then work stress, and in the third place (social relations stress), and there are differences between males and females in the impact of sources of psychological stress, and there are differences between age groups in the levels of sources of stress. The second axis (emotional venting), which contains dimensions (resort to religion, emotional support, informational support, self-occupation), and the first axis (focused towards the problem) contains dimensions (active confrontation, planning, reconfiguration) and the most used methods among university youth. positive).

Keywords: Psychological Stress - Confrontation Methods-University -Yooth



مقدمة:

تعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر الجديرة بالاهتمام لما لها من تأثير على كثير من جوانب حياة الفرد حيث تظهر في مواقف الحياة المختلفة، لذا سعت الدراسة الراهنة التعرف على أسبابها وأساليب مواجهتها للتخفيف من حدتها.

أشارت (الصمادي: ٢٠١٥) إلى أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغطاً بحد ذاتها، فصدور استجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان يعاني من الضغط أم لا، فهي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهرب.

لذا أشار (القدومي، ٢٠١١: ٢٤) أن الضغط النفسي قد يؤدي إلى العديد من الأعراض الجسدية والسلوكية والنفسية السلبية ومن الأعراض الجسمية أنها قد تؤدي إلى أمراض الأوعية الدموية والأمراض الخاصة بالشعب الهوائية، قد تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان الذي بدوره جعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية والأمراض الفيروسية، ومن الأعراض السلوكية للضغوط صعوبة التفكير العقلاني، جمود الآراء والتحيز والعدوانية وعدم القدرة على الاسترخاء، ومن الأعراض النفسية الاكتئاب، القلق، الأسى والحزن والأرق وعدم الشعور بالثقة بالنفس.

كما أوضح (العبدلي، ٢٠١٢: ٩٦) أن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، والعمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته.

لذا سعت الدراسة الراهنة إلى رصد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر.

مشكلة البحث:



جاءت مشكلة الدراسة انطلاقاً مما يعانيه طلاب الجامعة اليوم من الاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، التي تتمثل في: الضغوط الأسرية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الشخصية، والضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية التي لا يستطيع الطالب الجامعي مواجهتها، وهي في كثير من الأحيان أمور حتمية لا تستطيع تغييرها ولا التحكم فيها، وكل ما يمكنه فعله هو التحكم في انفعالاتهم، وتعلم الطرق والأساليب الفعالة والمجدية لتخفيف حده هذه الانفعالات، التي قد تساعد في تقليل أو تقاوي تأثيرها السلبي، من هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات الرئيسية التالية:

- ما هي الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب الجامعي في حياته بشكل عام؟
- هل توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر؟
- ما هي الأساليب التي يستخدمها الشباب الجامعي لمواجهة الضغوط النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير العمر؟

أهمية البحث:

- الأهمية النظرية:

١. أهمية عينة الدراسة المتمثلة بالشباب الذين يمثلون فئة مهمة من المجتمع، حيث بهم تستقر المجتمعات وتبني مستقبله.

٢. رفد المكتبة العربية بمقياس للضغوط النفسية يناسب فئة الشباب الجامعي.

- الأهمية التطبيقية:

١. قد تسهم نتائج البحث في تصميم برامج إرشادية لمواجهة الضغوط.



٢. قد تساعد نتائج البحث المرشدين النفسيين من خلال تقديم الأساليب الوقائية المناسبة لعدم الوقوع في متاهات الضغوط النفسية.

٣. يمكن للتوصيات التي سيخرج بها البحث أن تساعد صناع القرار في المجالات التربوية على تضمين المناهج الدراسية الأساليب الصحية لمواجهة الضغوط.

أهداف البحث:

سعى البحث الحالي إلى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، انبثق من هذا الهدف أهداف فرعية تتمثل في:

- التعرف على الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي.
- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي.
- التعرف على الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على الفروق بين الفئات العمرية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

مصطلحات البحث:

١- الشباب:

مفهوم الشباب يتسع للعديد من الاتجاهات التالية:

- **الاتجاه البيولوجي:** قام على أساس الحتمية البيولوجية باعتبارها مرحلة عمرية أو طور من أطوار نمو الإنسان، الذي فيه يكتمل نضجه العضوي، كذلك نضجه العقلي والنفسي والذي يبدأ من سن ١٥-٢٥، وهناك من يحددها من ١٣-٣٠.

- **الاتجاه السيكولوجي:** رأى أن الشباب حالة عمرية تخضع لنمو بيولوجي من جهة ولثقافة المجتمع من جهة أخرى. بدءا من سن البلوغ وانتهاء بدخول الفرد إلى عالم الراشدين الكبار، حيث تكون قد اكتملت عمليات التطبيع



الاجتماعي، وهذا التعريف يدمج بين الاشتراطات العمرية والثقافة المكتسبة من المجتمع.

• **الاتجاه الاجتماعي:** نظر للشباب باعتباره حقيقة اجتماعية وليس ظاهرة بيولوجية فقط، بمعنى أن هناك مجموعة من السمات والخصائص إذا توافرت في فئة من السكان كانت هذه الفئة شبابا.

التعريف الإجرائي: هم فئة مستهدفة في الدراسة تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٤٠ سنة من الجنسين.

٢- الضغوط النفسية:

التعريف الإجرائي: حالات نفسية يمر بها الشباب الجامعي نتيجة لتعامله مع مواقف مختلفة بالغة القوة، تنتج عن عوامل خارجية تحددها ظروف الحياة، ينتج عنها ضغوطاً نفسية.

٣- أساليب المواجهة:

ظهرت الكثير من الطرق والأساليب التي وضعها الكثير من العلماء؛ لتفسير تصنيفات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومن أهم هذه التصنيفات، تصنيف كوتن؛ حيث يحتوي على الاستراتيجيات الآتية كما أشار كل من: (عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٩٧، مرشدي، ٢٠٠٨: ٦٢، السهيلي، ٢٠٠٩: ٣٣، هادي، ٢٠١٢: ٤٠، تواني، ٢٠١٧: ٧٨)

- **الاستراتيجيات الفسيولوجية التي تتركز حول المشكلة:** تظهر غالباً إذا كان مصدر الضغوط فسيولوجياً، كإصابة الفرد بمرض مُزمن؛ حيث تعمل على إضافة بعض التعديلات على أسلوب حياة الفرد، وطريقة تفاعله وتكيفه مع مَرَضه.

- **الاستراتيجيات المعرفية التي تدور حول المشكلة:** تُستخدم في تعديل طريقة إدراك الإنسان للمواقف التي تُشعرُ الفرد بأنه واقعٌ تحت تأثير الضغوط، وطريقته في تحليل هذه الضغوط، والأساس الذي سبب المشكلة التي أدت



إليها، ومن أساليبها: التغلب على أنماط التفكير غير السليمة، وغير المنطقية، بالإضافة إلى توظيف الفرضيات، واختيارها، واختبارها في عملية حل المشكلات.

- الاستراتيجيات السلوكية التي تتركز حول المشكلة: بعض الطرق والأساليب لوضع بعض التعديلات على طبيعة المواقف الضاغطة، كامتلاك مهارة إدارة الوقت، والانفتاح على اكتساب المهارات والخبرات الجديدة، بالإضافة إلى السعي المتواصل؛ لتوحيد الذات.

- الاستراتيجيات الفسيولوجية التي تدور حول آلية الانفعال: هدفت لوصول الفرد إلى إمكانية التعامل السليم مع الأعراض الفسيولوجية الناجمة عن الضغوطات المختلفة، كالتمرين على الاسترخاء، وتعديل بعض الأساليب الحياتية المعيشية؛ لتصبح أكثر إيجابية وفائدة.

- استراتيجيات سلوكية تدور حول الانفعال: هدفت إلى تعلم الآلية السليمة؛ للاستجابة لهذه الضغوط، أي تعلم اكتساب أنماط جديدة، كاستخدام المرح، واللعب، والدعابة؛ لتخفيف حدة الاستجابة للمواقف الصعبة، والمُسببة للضغوط النفسية المختلفة.

التعريف الإجرائي:

عرفت الباحثة أساليب المواجهة إجرائياً بأنها أساليب يستخدمها الشباب الجامعي للتخلص من التوتر الناتج عن الضغوط ومنها ما هو إيجابي مثل التركيز على المشكلة، طلب مساندة اجتماعية، والتقرب إلى الله ومنها ما هو سلبي مثل التجنب، والتركيز على الانفعال، والتي سيتم قياسها عن طريق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

الدراسات السابقة:

استمدت عملية استعراض الدراسات السابقة أهميتها عند مناقشة قضايا البحث العلمي المختلفة عامة وقضايا البحوث الاجتماعية بشكل خاص، من كونها مرجعية تمكن



الباحثين من معالجة قضيتهم البحثية بناء على ما انتهى إليه الآخرون، كما يتم الاستفادة من نتائج البحوث التي ناقشت الموضوع ذاته أو الدراسات التي ناقشت قضايا حول الموضوع، لذا تناولت الدراسة أهم الدراسات ذات الصلة بالدراسة من حيث قضاياها، أهدافها، المناهج المستخدمة فيها وأهم النتائج التي استخلصتها.

دراسة (Ermasova, ect., ٢٠٢٠) الضغط النفسي وأساليب مواجهته لدى الطلاب، تحلل هذه الدراسة ما إذا كان الجنس والحالة الاجتماعية لهما تأثير على الضغوط الأكاديمية والشخصية، طبق استبيان الضغط والتعامل على ٥٣٩ طالبًا، خلصت الدراسة أن الطالبات أكثر عرضة للضغط من الطلاب الذكور وأن الطلاب غير المتزوجين يتأثرون بالضغوط الأكاديمية والشخصية بدرجة أعلى من الطلاب المتزوجين، يوافق الطلاب الذكور على أن الاستعانة بطبيب نفسي يؤدي إلى إدراك الضعف مقارنة بالطالبات، توافق الطالبات على أن خدمات الدعم لم تكن ذات أولوية في الحرم الجامعي وأن الطلاب الذكور أكثر ميلاً من الطالبات لإبداء تفضيل التحدث إلى الأصدقاء على الطبيب النفسي، غالبًا ما يكون اختيار الثقة في الأسرة أثناء فترات التوتر هو الحال بالنسبة للطلاب غير المتزوجين مقارنة بالطلاب المتزوجين.

دراسة (Kwi, etc., ٢٠١٩) الضغط النفسي وتأثير الروحانيات كوسيط في أساليب المواجهة بين طلاب كلية الخدمة الاجتماعية، هدفت لتطوير استراتيجيات لمساعدة الطلاب على زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط، خلصت النتائج لوجود ارتباط كبير بين مستويات الضغط النفسي لدى الطلاب وطرق المواجهة الخاصة بهم. كانت طرق المواجهة التكيفية مثل التأقلم النشط، والتأطير الإيجابي، والدين، مرتبطة بشكل كبير بمستويات أقل من الضغط النفسي، في حين أن طرق المواجهة الغير قادرة على التكيف، مثل فك الارتباط السلوكي، والإلهاء الذاتي، والإنكار، وإساءة استخدام العقاقير، والتنفيس، واللوم الذاتي كانت ترتبط بمستويات أعلى من الضغط النفسي. كان للروحانية تأثير أكبر على قدرة الطلاب على التعامل مع الضغوط النفسية، كلما ارتفع مستوى الروحانية لدى الطلاب قل احتمال تعرض الطلاب لمستويات أعلى من



الضغط وزادت احتمالية استخدامهم لأساليب المواجهة التكيفية بدلاً من أساليب المواجهة غير الفعالة.

دراسة دحلان (٢٠١٧) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، تكونت عينة الدراسة من (٤١٧) خريجي الجامعات الفلسطينية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين كل من الصلابة النفسية والضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعادها والصلابة النفسية وأبعادها لدي خريجي الجامعات الفلسطينية، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الصلابة النفسية وأبعادها وبين التوافق النفسي وأبعاده، وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعادها وبين التوافق النفسي وأبعاده.

دراسة عشعش (٢٠١٦) عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفائل لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة من (١٩٢) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكليتي التربية والتجارة جامعة بورسعيد تراوحت أعمارهم (٢٠-٢٢) عاماً، أسفرت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة الإقدامية 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 ارتباطيه موجبة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الاحجامية وبعد التشاؤم، توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل.

دراسة الصمادي (٢٠١٥) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، اشتملت عينة الدراسة على ٢٨٥ طالباً وطالبة



من طلبة الجامعة، تم تطبيق مقياس مصادر الضغط النفسي، مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، أظهرت نتائج التحليل أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط، وأن الدرجات الفرعية الأعلى كانت في البعد المادي والبعد الأكاديمي والبعد الاقتصادي، كما أظهرت النتائج أن أكثر استراتيجيات للتعامل مع الضغوط كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزي لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الاجتماعي والاقتصادي.

دراسة العبدلي (٢٠١٢) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، تكونت العينة من (٢٠٠) طالباً من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم عشوائياً طبقياً، موزعين على مكثبي الشرق والغرب، أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين، وجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

دراسة العازمي (٢٠١٣) بعنوان طبيعة العلاقة بين نوعية الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، حيث شملت عينة الدراسة (٣١٨) طالباً وطالبة



من طلبة جامعة الكويت منهم (١٥٧) من الذكور و(١٦١) من الإناث، من طلبة الأقسام العلمية والأدبية، طبق قائمة مشكلات وضغوط الحياة، مقياس نوعية الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية قوية، بين تقدير أفراد العينة لنوعية حياتهم، وبين تقديرهم لما يشعرون به من ضغوط وأعراض هذه الضغوط النفسية والجسمية والمعرفية والسلوكية، أشارت هذه الدراسة إلى أن ارتفاع إدراك الضغوط، يرتبط بانخفاض تقدير نوعية الحياة، كما بينت نتائج الدراسة، أن الذكور أقل معاناة من الضغوط النفسية مقارنة بالإناث، وأن تقدير نوعية الحياة منخفض عند الإناث عنه عند الذكور، كما بينت نتائج الدراسة، القدرة التنبؤية للأعراض العضوية والمعرفية والاجتماعية في التنبؤ بمستوى ودرجة تقدير نوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

كما أجرى الزيود (٢٠١٠) دراسة بعنوان التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، طبق مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة الجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (٢٨٤) طالبا وطالبة، توصلت الدراسة إلى إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتفيس الانفعالي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما عرضته الباحثة من نماذج للتراث البحثي في موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يتحدد موقع الدراسة الحالية من تلك الدراسات، وبالرجوع إلى مجموعة الأهداف التي سعت الدراسة الراهنة إلى إنجازها فضلا عن التساؤلات التي طرحتها الدراسة، حيث انتهت الباحثة من محاولاتها المسحية للتراث البحثي في موضوع الدراسة أنها لا توجد دراسة تحمل ذات العنوان.



١- أوضحت نتائج بعض الدراسات على تأثير الضغوط النفسية على بعض المتغيرات، ومن هذه المتغيرات:

- **متغير الجنس:** حيث أظهرت دراسة الصمادي (٢٠١٥) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية، أما دراسة (Ermasova, ect., ٢٠٢٠) تظهر أن الضغوط النفسية لها تأثير أكبر على الإناث أكثر منه عند الذكور، أما بخصوص أساليب مواجهة الضغوط النفسية فقد أظهرت دراسة الزيود (٢٠١٠) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام أساليب مواجهة الضغوط لصالح الذكور.
- **متغير جودة الحياة:** حيث أظهرت دراسة العازمي (٢٠١٣) أن انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب يؤدي إلى ارتفاع جودة الحياة.
- **متغير الصلابة النفسية:** أظهرت دراسة دحلان (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية، فكلما انخفضت الضغوط النفسية زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الشباب، وأظهرت دراسة العبدلي (٢٠١٢) وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية لدى الشباب واستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- **متغير التفاؤل/التشاؤم:** أظهرت دراسة عشعش (٢٠١٦) توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الاحجامية وبعد التشاؤم.
- **متغير المواجهة الديني كأحد أساليب مواجهة الضغوط:** أشارت دراسة الزيود (٢٠١٠) التي توصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله والتنفيس الانفعالي. وخلصت دراسة (Kwi, etc., ٢٠١٩) أنه كلما ارتفع مستوى الروحانية لدى الطلاب قل احتمال تعرض الطلاب لمستويات أعلى من الضغط



وزادت احتمالية استخدامهم لأساليب المواجهة التكيفية بدلاً من أساليب المواجهة غير الفعالة.

٢- هناك تنوع في الدراسات السابقة من حيث عينة البحث، فقد اهتم بعضها بطلاب المدارس دراسة العبدلي (٢٠١٢)، كما أن بيئة الدراسات تنوعت فمنها ما كان في الوطن العربي وأخرى في الشرق الأقصى وغيرها كان في دول أوروبية والولايات المتحدة.

وأخيراً اتضح للباحثة بعد عرض الدراسات السابقة أن موضوع الضغوط النفسية جدير بالاهتمام نظراً للآثار الجسمية الخطيرة التي يتركها على الشباب، أن الظروف الحياتية الصعبة تساهم في خلق عدم توازن نفسي وجسدي، عدم القدرة على التنبؤ بالمستقبل المهني والتغيير في نظام العمل يؤثر على الصحة النفسية والجسدية للإنسان.

حدود البحث:

منهج البحث:

أ. **التصميم المنهجي:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن لملاءمته لمتغيرات الدراسة الراهنة، للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، بهدف وصف الظاهرة المدروسة، وتحديد المشكلة والممارسات، أو التقييم والمقارنة، أو التعرف على ما يعمله الآخرون في التعامل مع الحالات المماثلة لوضع الخطط المستقبلية.

ب. **العينة:** تكونت من (١٥٠) شاب جامعي من الذكور والإناث اختيروا عشوائياً من كلية التربية جامعة أكتوبر، وقد كانوا من مستويات تحصيلية مختلفة (الفرقة الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) لتحقيق أغراض البحث الحالي.

جدول (١) خصائص العينة

النسبة	العدد	خصائص العينة	
%٥٦,٦	٨٥	ذكور	الجنس
%٤٣,٤	٦٦	الإناث	
%٢١,٣	٣٢	٢٣ - ١٦	العمر
%٣٦	٥٤	٣٢ - ٢٤	
%٤٢,٧	٦٤	٤٠ - ٣٣	

ج. أدوات البحث:

(أ) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد "كارفر شارلز" ترجمة

خيرة (٢٠١٧)

تكون من ٢٨ فقرة موزعة على ١٤ بعداً بواقع فقرتين في كل بعد:

- ٢- بعد المواجهة النشطة: القيام بجهود فعالة للتعامل مع الموقف الضاغط، واتخاذ إجراءات لتحسين هذه الوضعية.
- ٣- بعد التخطيط: وضع برنامج محدد بخطوات معينة لكيفية التعامل مع الموقف، والخروج بأسلوب حول ما ينبغي القيام به.
- ٤- بعد إعادة التشكيل الإيجابي: النظر إلى الموقف من جوانبه الإيجابية، بحيث يبدو غير مزعج عن طريق البحث عما هو جيد في الموقف، ومحاولة النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي.
- ٥- بعد "التحرر السلوكي": تخلي، وتحرر الفرد عن بذل أي جهد للتعامل مع الموقف المحيط، والتخلي عن محاولة معالجة المشكلة.
- ٦- بعد "الإلهاء الذاتي" (تشثيت الانتباه الذاتي): لجوء الفرد إلى نشاطات تقلل من تفكيره في المشكلة، وتشثيت انتباهه عنها، وتتضمن الاهتمام بالعمل، واللجوء إلى أشياء تقلل الانشغال بالموضوع مثل: زيارة صديق، ومشاهدة التلفاز، أو التسوق... الخ.



- ٧- بعد استخدام "الدعم العاطفي" (الوجداني): لجوء الفرد للآخرين، والتحدث إليهم للحصول على التفهم، والدعم العاطفي.
- ٨- بعد استخدام "الدعم المعلوماتي": لجوء الفرد إلى الآخرين لمساعدته في التغلب على المشكلة التي تواجهه عن طريق محاولة الحصول على النصح والمساعدة، والمعلومات حول ما ينبغي القيام به.
- ٩- بعد "الإنكار": تصرف الفرد وكأن الأمر لم يحدث، ويرفض التصديق أن ما حدث قد حدث فعلاً.
- ١٠- بعد الرجوع إلى الدين: لجوء الفرد إلى المعتقدات الدينية التي يؤمن بها على أمل أن تحقق له الخلاص من المشكلة، كاللجوء إلى المعتقدات الروحية للحصول على الراحة، والصلاة، أو التأمل.
- ١١- بعد التقبل: تقبل الفرد حقيقة وجود المشكلة، والتعايش مع الظروف المرتبطة بهذه المشكلة.
- ١٢- بعد التنفيس: الحديث عن المشكلة، وتفريغ الانفعالات المرتبطة بها، لتقليل حدة التوتر الانفعالي عن طريق التعبير عن المشاعر السلبية.
- ١٣- بعد الفكاهة (الدعابة): الاستهانة بالموقف، وسد النكات حوله.
- ١٤- بعد استعمال مواد (الأدوية أو العقاقير): لجوء الفرد إلى الأدوية والعقاقير للهروب من مواجهة المشكلة.
- ١٥- بعد نوم الذات: أن يحمل الفرد ذاته وزر المشكلة فينتقد نفسه، ويلوم ذاته حول ما حدث.
- قامت خيرة (٢٠١٧) بتجميع الأبعاد ووضعها في أربع عوامل رئيسية، والمتمثلة في المواجهة المتمركزة على المشكل، والتنفيس الانفعالي، المواجهة التجنبية (الهروبية)، الاستهانة بالموقف، والتي حصلت عليها بعد عملية التدوير المتعامد.
- العامل الأول: تم تسميته " بالمواجهة المتمركزة على المشكل: قيام الفرد بجهود فعالة حيال المشكل أو الموقف الضاغط باتخاذ إجراءات، بذل الجهد



والتخطيط، كذلك محاولة النظر للمشكل من زواياه الإيجابية، قد ضم هذا العامل الأبعاد الفرعية التالية: (المواجهة النشطة والتخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي).

• **العامل الثاني:** تم تسميته "بالتنفيس الانفعالي": تفرغ الفرد للمحيطين به حول ما يعانیه من مشكلاته بغية الحصول على التفهم والدعم الوجداني، والنصيحة، أو باتخاذ نشاطات أخرى بديلة للتقليل من التفكير بالمشكلة كالتنزه، أو التسوق أو زيارة الأصدقاء، ضم هذا العامل الأبعاد الفرعية التالية (المساندة الانفعالية، والمساندة المعلوماتية، وإشغال الذات، الرجوع إلى الدين).

• **العامل الثالث:** تم تسمية هذا العامل "بالمواجهة التجنبية (الهروب)": لجوء الفرد خلال تعامله مع المواقف الضاغطة إلى تناول الأدوية أو العقاقير، وكذلك نكران ما حدث، والتعبير عن مشاعره بشكل لفظي بحت دون السعي لحل المشكلة، أو البحث عن بدائل، وكذلك نقد الذات بشكل غير بناء، وقد ضم هذا العامل الأبعاد الفرعية التالية (تناول الأدوية أو العقاقير، والإنكار، والتعبير عن المشاعر، ولوم الذات).

• **العامل الرابع:** تم تسمية هذا العامل "الاستهانة بالموقف": تهوين ما يحدث، وذلك بالتخلي عن مواجهة الموقف الضاغط، وتقبل الوضعية، وسرد النكت حولها، وقد ضم الأبعاد الفرعية التالية: (التحرر السلوكي، والتقبل، والفكاهة أو الدعابة).

طريقة تصحيح المقياس:

تم الإجابة ب "لا أفعل ذلك مطلقاً" الدرجة (١)، بينما الإجابة ب "أفعل ذلك قليلاً" الدرجة (٢)، والإجابة ب "أفعل ذلك بمقدار متوسط" تمنح الدرجة (٣)، والإجابة ب "أفعل ذلك كثيراً" تقابلها الدرجة (٤).

ثبات المقياس:

حساب الثبات له عدة طرائق منها القسمة النصفية وهنا تعني تقسيم الاختبار وأبعاده الفرعية لنصفين ومن ثم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، وتم الاعتماد على معامل سبيرمان براون في حال التساوي بين نصفي الاختبار.

أولاً: تم حساب معامل (سبيرمان - براون) باستخدام التجزئة النصفية للاختبار كمؤشر لثبات الأداة.

دللت النتائج على تمتع المقياس عامة بمعامل ثبات ممتاز (٩٨%) الموضح في جدول (٢)

جدول (٢) معامل الثبات للمقياس باستخدام (Cronbach's Alpha)

عدد الفقرات	Cronbach's Alpha
٢٨	٠,٩٨

ثانياً: تم حساب معامل (جوتمان) للتجزئة النصفية كمؤشر لثبات الأداة.

دللت النتائج على تمتع المقياس عامة بمعامل ثبات ممتاز (٩٠%) الموضح في جدول (٣)

جدول (٣) معامل الثبات للمقياس باستخدام (Guttman Split-Half Coefficient)

عدد الفقرات	معامل Guttman Split-Half Coefficient
٢٨	٠,٩٠

ثالثاً: تم استخراج معامل الثبات للعوامل الأربعة باستخدام Cronbach's Alpha.

دللت النتائج أن العوامل الأربعة تمتلك درجة عالية من الثبات، فالعامل الأول (المتركز نحو المشكلة) كان ثباته عند (٠,٨٤)، والعامل الثاني (التفيس الانفعالي) درجة ثباته (٠,٨٥)، والعامل الثالث (الاستهانة بالموقف) ثابت عند



درجة (٠,٧٦)، والعامل الرابع (المواجهة التجنبية) درجة ثباته عالية عند درجة (٠,٩١).

جدول (٤) معامل الثبات للعوامل الأربعة الخاصة بالمقياس باستخدام Cronbach's Alpha

المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
المتركز حول المشكلة	٦	.٨٤
بعد التفيس الانفعالي	٨	.٨٥
الاستهانة بالموقف	٦	.٧٦
المواجهة التجنبية	٨	.٩١

صدق المقياس:

لا تعد الأداة صادقة إلا عندما تقيس فعلا ما وضعت لقياسه (جابر وكاظم، ١٩٨٩: ٢٧١) فقد تم التأكد من صدق الأداة (الاستبانة) من خلال التحقق من صدق الاتساق الداخلي.

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

الصدق الداخلي يشير إلى مدى اتساق كل فقرة من فقرات الأداة مع المجال الذي تنتمي إليه الفقرة، حيث يتم القياس عبر حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة والقيمة الكلية للمجال. إذ تحذف البنود ذات الارتباطات المنخفضة التي تقل عن ٠,٣٠ (الأنصاري، ٢٠٠٠: ٦٢)، كذلك البنود الغير دالة إحصائيا ولإيجاد صدق الأداة فقد تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لكل عبارة مع الدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه كما في الجدول (٦)

جدول (٦) معامل ارتباط (Pearson correlation) R لكل عبارة مع العوامل الرئيسية

المحور	العبارات	معامل الارتباط	الدالة
المتركز حول المشكلة	١	.٧٦٥**	دالة
	١٥	.٨٤٦**	دالة
	٢	.٨٨٠**	دالة
	١٦	.٧٩٦**	دالة
	٣	.٥٧٨**	دالة
	١٧	.٦٠٩**	دالة
التفيس الانفعالي	٥	.٧٥٧**	دالة
	١٩	.٧٧٧**	دالة
	٦	.٥٦٩**	دالة
	٢٠	.٦٥٨**	دالة
	٧	.٨١١**	دالة
	٢١	.٧٦٤**	دالة
	٩	.٦٨٠**	دالة
الاستهانة بالموقف	٢٣	.٦١٣**	دالة
	١٠	.٤٤٨**	دالة
	٢٤	.٥٦٠**	دالة
	٤	.٨١٩**	دالة
	١٨	.٧٣٦**	دالة
	١٢	.٧١٤**	دالة
	٢٦	.٧٣٧**	دالة
المواجهة التجنبية	٨	.٨٧٨**	دالة
	٢٢	.٨٨٠**	دالة
	١١	.٧٠٩**	دالة
	٢٥	.٧٥٣**	دالة
	١٣	.٧٠٣**	دالة

المحور	العيارات	معامل الارتباط	الدلالة
	٢٧	.٦٩٩**	دالة
	١٤	.٨٣٣**	دالة
	٢٨	.٨٢٦**	دالة
** . Correlation is significant at the ٠,٠١ level (٢-tailed).			
* . Correlation is significant at the ٠,٠٥ level (٢-tailed).			

اتضح من الجدول السابق أن معامل (Pearson correlation) (R) للعبارات مع محاورها الرئيسية جاء مرتفعاً، فقد تراوحت قيمه للفقرات من (**٠.٤٤٨) إلى (**٠.٨٨٠) جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١). ثم تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي جدولاً يوضح ذلك:

جدول (٧) معامل ارتباط (Pearson correlation) R

لكل عامل رئيسي مع المقياس الكلي

المحور	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
المتمركز حول المشكلة	٦	-.٤٥٧*	.٠١٣	دالة
التنفيس الانفعالي	٨	.٨٦٤**	.٠٠٠	دالة
الاستهانة بالموقف	٦	.٨٧٣**	.٠٠٠	دالة
المواجهة التجنبية	٨	.٦٨٠**	.٠٠٠	دالة
** . Correlation is significant at the ٠,٠١ level (٢-tailed).				
* . Correlation is significant at the ٠,٠٥ level (٢-tailed).				

اتضح من الجدول السابق أن معامل (Pearson correlation) (R) للمحاور الرئيسية جاء مرتفعاً، فقد تراوحت قيمه للفقرات من (٠,٤٥٧ -) إلى (**٠,٨٧٣) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١)، باستثناء المحور الرئيس الأول (بعد المتمركز حول المشكلة) فقد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١٣)، اتضح أن معاملات الارتباط تدل على تمتع أداة الدراسة بصدق الاتساق الداخلي.



د. المعالجات الإحصائية: تم نقل النتائج المتحصل عليها إلى برنامج الحزمة

الإحصائية (SPSS)، حيث تم إجراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١. استخدم (Frequencies and percentages).

٢. استخدم معادلة (Cronbach's Alpha).

٣. معامل ارتباط (Pearson correlation).

٤. استخدم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، (means and

standard deviations) لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أداة

الدراسة.

٥. استخدم (Independent – Samples T Test).

٦. استخدم (One Way Anova).

٧. استخدم (Scheffe' Test).

هـ. زمن إجراء البحث: امتد من بداية الشهر أكتوبر ٢٠٢١ وحتى نهاية شهر يناير

من العام ٢٠٢٢.

ز. مكان إجراء البحث: طبق البحث على عينة عشوائية من طلبة جامعة ٦ أكتوبر

من الذكور والإناث بكلية التربية من أقسام مختلفة وفرق دراسية مختلفة.

نتائج الدراسة:

التساؤل الأول: ما هي الضغوط النفسية التي تتعرض لها في حياتك بشكل عام؟

للإجابة عن السؤال تم إيجاد التكرارات والنسب المئوية لإجابات عينة البحث وتم

وضعها في الجدول كما يلي:

جدول (٨) يوضح التكرارات والنسب المئوية لمصادر الضغوط النفسية

النسبة المئوية	التكرار	مصادر الضغوط
٣٢%	٤٨	ضغوط أسرية
٢٦%	٣٩	ضغوط العمل

١٧,٣%	٢٦	ضغوط العلاقات الاجتماعية
١٦,٧%	٢٥	ضغوط الدراسية
٤,٧%	٧	ضغوط المالية
٣,٣%	٥	ضغوط المجتمع

بين جدول (٨) النسبة المئوية والتكرارات لمصادر الضغوط التي يواجهها أفراد العينة، حيث تظهر البيانات أن أكبر مصادر الضغوط النفسية هي (الضغوط الأسرية) والتي تأتي في المرتبة الأولى بنسبة (٣٢%)، بعدها ضغوط العمل بنسبة (٢٦%) وفي المرتبة الثالثة (ضغوط العلاقات الاجتماعية) بنسبة (١٧,٣%). وهذه النتائج تختلف مع نتائج دراسة الصمادي (٢٠١٥) التي أظهرت أعلى مستويات الضغوط النفسية على البعد الدراسي والمادي.

فسرت الباحثة اختلاف النتائج مع الدراسات السابقة وظهور الضغوط الأسرية كأعلى مصادر الضغوط لأسباب أهمها ارتفاع المسؤولية لدى الشباب ودورهم داخل عائلاتهم وهذه المسؤولية اتجاهاً أسرههم تولد لديهم الضغوط الأسرية.

أما بخصوص ضغوط العمل فقد أتت في المرتبة الثانية وفسرت الباحثة ذلك بسبب نمط العمل في القطاع الخاص للشباب يتسم بالرسمية المجردة من أوجه التعامل الشخصي والاجتماعي المبنية على قوانين وسياسات تضبط سلوك الأفراد وتضعهم في حالة من التوتر والضغط النفسي من فقدان عملهم أو عدم النجاح فيه.

وأنت (ضغوط العلاقات الاجتماعية) و (الضغوط الدراسية) في المرتبة الثالثة والرابعة بفارق طفيف جداً، وفسرت الباحثة ذلك حيث من الصعب القيام بالزيارات الاجتماعية أو الخروج مع الأصدقاء وغيرها من الأنشطة التي تقوي العلاقات الاجتماعية واقتصر التواصل عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي نظراً لتفشي جائحة كورونا ولهذا ارتفع مستوى الضغوط الاجتماعية لدى أفراد العينة، أما بخصوص (الضغوط الأسرية) فقد



أظهرت النتائج أن عدد من أفراد تأثر بها وتعتقد الباحثة هذا التأثير يرجع إلى التحديات الدراسية التي يواجهها داخل بيئة الجامعة من الامتحانات والعلاقة مع الزملاء وهيئة التدريس وإجراءات التسجيل وغيرها، رأت الباحثة تواجد الضغوط الدراسية في المرتبة الرابعة بسبب جائحة كورونا وما أبرزته من مصادر أخرى للضغوط التي يواجهها الشباب خلال فترة الحظر.

أظهرت النتائج نسب ضعيفة لمستوى (ضغوط المجتمع)، فسرت الباحثة ذلك أن المجتمع المصري أكثر انفتاحاً حيث يعطي لأفراده حرية الاعتقاد وممارسة ما يتبناه من أفكار وعقائد دون أي ضغوطات، لذلك فإن الشباب الجامعي يتمتعون بكامل الحرية في الحركة والعمل داخل المجتمع دون أي ضغوط.

نتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الاجتماعية، الثقافية والتكنولوجية، التي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تتصدر مشكلات هذا العصر، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعلات الفرد مع البيئة، هناك من تحدث عن مفهوم الضغوط النفسية في ضوء مصادر الضغوط مثل: (عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥، عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٢٣)، هناك من تحدث عن المفهوم في ضوء استجابة الفرد لهذه المثيرات مثل: (إبراهيم وإبراهيم، ٢٠٠٣: ٤٩٤، السميان، ٢٠١٤: ١٨)، هناك من جمع بين الجانبين مثل: (بسيوني، ٢٠٠٤: ٢٥١، عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥، العنزي، ٢٠٠٥: ٢٢، السهيلي، ٢٠٠٩: ٧، القدومي وآخرون، ٢٠١١: ٤٦-٤٨)، هناك شبه اتفاق بين الباحثين على أنها مجموعة من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية التي تتسم بالديمومة، وتؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن ردود أفعال من شأنها الإقلال من الشعور بهذه الضغوط، مما ينعكس سلباً على قدرته التوافقية.

كما أشارت دراسات كل من: (Ben-Coffman, Donna et al: ٢٠٠٣، Ezara, ٢٠٠٣، Chang، دخان: ٢٠٠٦، ٢٠٠٦، Denizl، حسين وآخرون،



٢٠٠٦: ٢٣، عبد الخالق، الديب: ٢٠٠٧، علوان: ٢٠٠٨، العبدلي، ٢٠١٢: ٣٣) التي تناولت الضغوط النفسية وتأثيراتها على الفرد في تدني مستوى الرضا عن الحياة وشعوره بالقلق والتوتر والغضب، على الرغم من تعدد وتنوع مسارات حركة البحث العلمي في مجال الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، فإن الدراسات والبحوث العربية والأجنبية في هذا المجال لا تتناسب مع اتساع هذه الظاهرة النفسية على نطاق الشباب الجامعي.

تعد الضغوط النفسية مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة كما أشار كل من: (جون بي: ٢٠٠٤، أبو حميدان، ٢٠٠٥: ٣٣-٣٤، عبد المعطي: ٢٠٠٦، آل سعد: ٢٠٠٨، المطيري: ٢٠١٠، حساني، ٢٠١٥: ٢٤-٢٥) والتي تعرض لها الفرد في حياته تعمل على ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة في الموقف، وما صاحب ذلك من اضطرابات انفعالية (تؤدي إلى فقدان قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة، ويفقده الأمل في المستقبل مما ينعكس على زيادة المشكلات الشخصية للفرد وقلة التحكم في سلوكه وانخفاض حيوية الفرد وإحساسه بالعجز وانعدام الكفاءة وشعوره بعدم القيمة)، كذلك هناك تأثيرات للضغوط على الجوانب المعرفية متمثلة في: تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى، زيادة معدل الأخطاء، عدم القدرة على اختبار الواقع، نقص الموضوعية، واضطراب أنماط التفكير وعدم القدرة على حل المشكلات، كما تؤثر الضغوط على الجوانب السلوكية للفرد فتزيد مشكلات الكلام، نقص الحماس، انخفاض مستوى الطاقة، اضطراب عادات النوم، الشك وعدم الاطمئنان للأقارب والأصدقاء، تجاهل المعلومات الجديدة وعدم الثقة غير المبررة بالآخرين، اضطرابات فيسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

هناك العديد من العوامل الداخلية (النفسية والشخصية) المرتبطة بدرجة الإحساس بالضغوط النفسية ومن أبرزها:

▪ الإدراك والتفسير المعرفي: اختلف مفهوم الضغط من شخص لآخر كما أشار كل من: (عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٥٦، المطيري، ٢٠١٠: ٤٨) لأنه يعتمد على



الإدراك المعرفي للموقف من قبل الفرد، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر بالتفسيرات الذاتية للأشخاص، وهو ما يحدد التأثير النفسي لهذه الأحداث

عندهم، ومهاراتهم لإدارة الضغوط والتعامل معها ووجهة نظرهم نحو العالم.

■ **عوامل شخصية:** تعمل كمصادر مقاومة أثناء الفترات الضاغطة، كما أوضح

كل من: (عبد الله، ٢٠٠٤: ١٢٠، عواد، ٢٠٠٥: ٤٥، عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٦٠)

مثل: كفاءة الذات في التعامل مع المواقف الضاغطة غير المتبئ بها،

الصلابة النفسية وقوة الاحتمال للتغلب على المواقف الضاغطة نتيجة شعور

الفرد بالقدرة على التحكم بالأحداث المحيطة.

كما أن هناك من العوامل الخارجية المرتبطة بالإحساس بالضغوط النفسية من أبرزها:

■ **أحداث الحياة الصعبة:** فأى حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن

يكون مصدرا للضغط ومن هذه الأحداث: الضغوط في بيئة العمل، الضغط

القائم على أداء المهمة، الضغط القائم على الدور كما أشار كل من: (عبد

الله، ٢٠٠٤: ١١٥، الصيرفي، ٢٠٠٨: ٤٩، عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٤١)

■ **العلاقات الاجتماعية:** فأى خلل في هذه العلاقات أو الفشل في مقابلة

المتطلبات الاجتماعية يعرض الشخص لنتائج مؤلمة وغير سارة مثل: الخلافات

الأسرية، حدوث الطلاق، حالات الوفاة، المضايقات اليومية سواء في مجال

العمل أو المنزل كما أوضح كل من: (عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥، عبد

المعطي، ٢٠٠٦: ٤٠)

■ **المتطلبات المادية:** حيث تعد متطلبا أساسيا يسعى الفرد إلى لتوفيرها

بشكل جيد، فالحرمان المادي أو الخسارة المادية هي أحد مصادر الضغوط

الخارجية.

من منطلق الاهتمام بالصحة البدنية والنفسية للشباب تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد

الضغوط، ليس فقط من أجل المواجهة الإيجابية، بل من أجل التعامل الناجح إلى



درجة التحكم الذي يحمل في طياته بعداً زمنياً أطول، ونتائج أكثر دواماً من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد.

لذا أشار الباحثون على مختلف اتجاهاتهم إلى الآثار السلبية للضغوط النفسية والتي تشمل جوانب متعددة تمتد من كيان الفرد نفسه بما تفرضه من آثار سلبية فسيولوجية ونفسية إلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، وتظهر هذه الآثار في استجابات مختلفة يترتب عليها آثار سلبية مدمرة أحياناً ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم كما أشار كل من: (بيومي، ٢٠٠٣: ٢٢، عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥)، وفيما يلي تصنيف للآثار الناجمة عن الضغط النفسي:

- **الآثار الفسيولوجية:** اشتملت على فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الجهاز الهضمي، اضطراب عملية الهضم، زيادة الأدرينالين بالدم، اضطراب الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، زيادة الكوليسترول.
 - **الآثار النفسية:** كالتعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل للعمل، الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.
 - **الآثار الاجتماعية:** كإنهاء العلاقات، العزلة، الانسحاب، انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.
 - **الآثار السلوكية:** كالارتجاف، زيادة التقلصات العضلية، اللعثة في الكلام، التغيير في تعبيرات الوجه، اضطراب عادات النوم، النسيان، الإهمال، عدم تحمل المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين.
 - **الآثار المعرفية:** كاضطرابات وتدهور في التركيز والانتباه والذاكرة، صعوبة في التنبؤ بالأحداث المستقبلية، سوء التنظيم والتخطيط وتداخل الأفكار.
- التساؤل الثاني:** هل توجد فروق في مصادر الضغوط تعزى لمتغير الجنس؟

جدول (٩) يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب متغير الجنس لمصادر الضغوط النفسية

مصادر الضغوط	الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ضغوط أسرية	ذكر	١٥	١٧,٦%
	أنثى	٣٣	٥٠,٨%
ضغوط العمل	ذكر	٢٩	٣٤,١%
	أنثى	١٠	١٥,٤%
ضغوط العلاقات الاجتماعية	ذكر	١٥	١٧,٦%
	أنثى	١١	١٦,٩%
ضغوط الدراسية	ذكر	١٩	٢٢,٤%
	أنثى	٦	٩,٢%
ضغوط المالية	ذكر	٤	٤,٧%
	أنثى	٣	٤,٦%
ضغوط المجتمع	ذكر	٣	٣,٥%
	أنثى	٢	٣,١%

أظهر جدول (٩) الفروق بين الذكور والإناث في تأثير مصادر الضغوط النفسية، حيث أعلى مستوى ضغوط عند الذكور هي (ضغوط العمل) بنسبة (٣٤%)، أظهرت الضغوط الأسرية كأعلى مصدر للضغوط لدى الإناث وذلك بنسبة ٥٠,٨%.



فسرت الباحثة هذه النتيجة أن الشباب الذكور يتجهون إلى بيئة العمل لكسب الرزق وتغطية احتياجات الأسرة الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة لمواجهة ضغوط العمل، أما الإناث فيتجهون إلى الاهتمام بالأسرة والحفاظ على أفرادها من السلوكيات والظواهر الغربية في المجتمع، هذا يجعل احتمالية مواجهة الضغوط الأسرية أكبر لدى الإناث.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق في مصادر الضغوط تعزى لمتغير العمر؟

جدول (١٠) يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب متغير العمر لمصادر الضغوط النفسية

مصادر الضغوط	العمر	التكرار	النسبة المئوية
ضغوط أسرية	١٦ - ٢٣	٦	١٨,٨%
	٢٤ - ٣٢	١٦	٢٩,٦%
	٣٣ - ٤٠	٢٦	٤٠,٦%
ضغوط العمل	١٦ - ٢٣	٣	٩,٣%
	٢٤ - ٣٢	٢٠	٣٧%
	٣٣ - ٤٠	١٦	٢٥%
ضغوط العلاقات الاجتماعية	١٦ - ٢٣	٢	٦,٢%
	٢٤ - ٣٢	١١	٢٠,٤%
	٣٣ - ٤٠	١٣	٢٠,٣%
ضغوط الدراسية	١٦ - ٢٣	٢١	٦٥,٦%

	٧,٤%	٤	٣٢ - ٢٤	
	٠%	٠	٤٠ - ٣٣	
	٠%	٠	٢٣ - ١٦	ضغوط المالية
	٠%	٠	٣٢ - ٢٤	
	١٠,٩%	٧	٤٠ - ٣٣	
	٠%	٠	٢٣ - ١٦	ضغوط المجتمع
	٥,٦%	٣	٣٢ - ٢٤	
	٣,١%	٢	٤٠ - ٣٣	

أشار جدول (١٠) إلى الفروق بين الفئات العمرية في مستويات مصادر الضغوط. حيث أظهرت النتائج أعلى مستوى للضغوط النفسية لدى فئة (٢٣ - ١٦) بنسبة (٦٥,٦%). أما (ضغوط العمل) فأظهرت أعلى مستوى لدى فئة العمرية (٣٢ - ٢٤) بنسبة (٣٧%)، أما الفئة (٤٠ - ٣٣) فأظهرت النتائج أعلى مستوى عند الضغوط الأسرية بنسبة (٤٦%).

رأت الباحثة بطبيعة ظهور هذه النتائج ويرجع ذلك إلى أن الفئة (٢٣ - ١٦) التي أظهرت أعلى مستوى عند (الضغوط الدراسية) يرجع إلى تواجد هذه الفئة في المرحلة التعليمية حيث تواجه هذه الفئة تحديات مختلفة منها الحصول على القبول الجامعي، الامتحانات والواجبات التقييمية إضافة إلى العلاقات داخل البيئة الجامعية مع الزملاء والإدارة وأعضاء هيئة التدريس وغيرها من التحديات التي تولد الضغوط الدراسية لهذه الفئة، أما الفئة الثانية (٣٢ - ٢٤) فهي المرحلة التي يستعد فيها الشباب دخول مجال العمل حيث تظهر لديهم الضغوط التي تولد نتيجة بعض المواقف منها البحث عن



العمل، مقابلات العمل، البدء في عمل جديد، السعي في الاستقرار داخل بيئة العمل، السعي للحصول على الترقية والنجاح وغيرها من المواقف التي يتعرض لها الشباب خلال هذه المرحلة العمرية.

أما الفئة (٣٣ - ٤٠) في هذا السن يبحث الشباب على الاستقرار الأسري لذلك تولد لديهم ضغوط مرتبطة بالأسرة كالبحت عن شريك الحياة، والسعي لسد احتياجات الأسرة، كذلك في هذه المرحلة يكون لهم مسؤولية في تربية أبنائهم والحفاظ على استقرار البيت بعيد عن الخلافات والمشاجرات الأمر الذي يؤدي إلى ضغوط كبيرة على هذه الفئة من الشباب.

التساؤل الرابع والذي نصه: ما هي أساليب مواجهة الشباب مع هذه الضغوط النفسية؟

للإجابة عن التساؤل قامت الباحثة بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ثم تم إيجاد التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المحاور كما يلي:

أولاً: التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المحور الأول (بعد المتمركز حول المشكلة) كما في جدول (١١).

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور المقياس مجمعة

المحور	الفقرة	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري	الانحراف المعياري	العلاقة بدرجة	الترتيب
الأول	بعد المتمركز حول المشكلة	٢,٥٥	٠,٧١	متوسطة	٢	
الثاني	بعد التنفيس الانفعالي	٢,٨٧	٠,٥٩	متوسطة	١	

الثالث	بعد الاستهانة بالموقف	١,٩١	٠,٥١	ضعيفة	٣
الرابع	المواجهة التجنبية	١,٧٧	٠,٦٢	ضعيفة	٤
الدرجة الكلية للمقياس		٢,٢٨	٠,١٧	ضعيفة	

لوحظ من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بدرجة موافقة أفراد عينة الدراسة حول محاور الدراسة الأربعة قد تراوحت من (١,٧٧) إلى (٢,٨٧) وبدرجة موافقة من ضعيفة إلى متوسطة، وأن المتوسط الكلي للمحور بلغ (١,٧٧) وبدرجة موافقة ضعيفة، فقد جاء في المرتبة الأولى وفقاً لدرجة موافقة أفراد عينة الدراسة المتمثلة بالشباب الجامعي، المحور الثاني (بعد التنفيس الانفعالي)، يليه المحور الأول (بعد المتمركز حول المشكلة)، يليه المحور الثالث (بعد الاستهانة بالموقف)، ثم المحور الرابع (المواجهة التجنبية).

أظهرت النتائج السابقة ضعف الشباب الجامعي في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث دلت النتائج على مستوى استخدام الأساليب بين ضعيف ومتوسط. وتفسر الباحثة ذلك بقلة الوعي لدى الشباب بخصوص الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، حيث لا توجد مراكز توعية بظاهرة الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، كذلك قلة البحوث الدراسية التي تسلط الضوء على هذه الظاهرة لدى الشباب الجامعي - على حسب علم الباحثة-

كما أظهرت النتائج أن المحور الثاني (التنفيس الانفعالي) والذي يحتوي على الأبعاد (اللجوء إلى الدين، المساندة الانفعالية، المساندة المعلوماتية، إشغال الذات) والمحور الأول (المتمركز نحو المشكلة) والذي يحتوي على الأبعاد (المواجهة النشطة، التخطيط، إعادة التشكيل الإيجابي)، وهذا يتفق مع دراسة الزيود (٢٠١٠) والتي خلصت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي



واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.

فسرت الباحثة ميل الشباب الجامعي إلى استخدام المحور (التنفيس الانفعالي) يرجع إلى طبيعة هوية الشباب الجامعي وعقائدهم التي تشجع على اللجوء إلى الله وطلب النصح والمساعدة من الآخرين وتقديم الدعم العاطفي لمن يواجه الضغوط في حياته، أما استخدام المحور (المتمركز حول المشكلة) لدى الشباب يرجع إلى نمط التعليم في المؤسسات التعليمية يشجع الشباب على مواجهة إشكالياتهم بطريقة عقلانية وهذا الذي يجعلهم أكثر استخدام لهذا الأسلوب في مواجهة ضغوط الحياة.

التساؤل الخامس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب

مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن السؤال الثالث تم التحقق من صحة الفروق المعنوية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) الفرض العدم H_0 :

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس).

الفرض البديل H_1 :

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس).

ولاختبار الفرضية تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحساب "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples T Test) لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس)، كما في جدول (١٢):

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	المحور	
٠,٦٧	٢,٨٠	٨٥	ذكر	بعد المتمركز حول المشكلة	الأول
			أنثى		
٠,٦٣	٢,٢٢	٦٥			
٠,٥٩	٢,٧٣	٨٥	ذكر	بعد التنفيس الانفعالي	الثاني
٠,٥٥	٣,٠٦	٦٥	أنثى		
٠,٥٤	١,٨٩	٨٥	ذكر	بعد الاستهانة بالموقف	الثالث
٠,٤٨	١,٩٣	٦٥	أنثى		
٠,٦١	١,٦٦	٨٥	ذكر	المواجهة التجنبية	الرابع
٠,٦١	١,٩٢	٦٥	أنثى		
٠,١٦	٢,٢٦	٨٥	ذكر	الدرجة الكلية	
٠,١٩	٢,٣١	٦٥	أنثى		

من خلال الجدول اتضح أن هناك فروقات في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب على محاور الدراسة الأربعة وعلى الكلي.

فهذه الفروق في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لا تعد فروقاً حقيقية إلا إذا كانت دالة إحصائياً.

لمعرفة إذا ما كانت هذه الفروق في المتوسطات ذات دلالة إحصائية أم لا، فقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة؛ لأن الاختبار طبق على عينتين مستقلتين (ذكر، أنثى) كما في جدول (١٣)، وذلك لتحديد إذا ما كانت الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس ذات دلالة إحصائية أم لا.



جدول (١٣) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples T Test)

لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس)

المحور	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسط الحسابي
الأول	٥,٤٥	١٤٨	٠,٠٠	٠,٥٩
الثاني	٣,٤٧-	١٤٨	٠,٠٠	٠,٣٣-
الثالث	٠,٤٧-	١٤٨	٠,٦٤	٠,٠٤-
الرابع	٢,٥١-	١٤٨	٠,٠١	٠,٢٥-
الدرجة الكلية	١,٧١-	١٤٨	٠,٠٩	٠,٠٥-

لوحظ من خلال الجدول أن مستوى دلالة الإحصائية ($\alpha < 0,05$) للدرجة الكلية وللمحور الثالث (بعد الاستهانة بالموقف)، وبما أن مستوى الدلالة ($\alpha < 0,05$) يتم قبول الفرضية العدم ورفض الفرضية البديلة، أي لا توجد فروق دالة إحصائية حول بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس) على الدرجة الكلية وبعد الاستهانة بالموقف، بينما مستوى دلالة الإحصائية ($\alpha > 0,05$) لثلاثة محاور (بعد المتمركز حول المشكلة، بعد التنفيس الانفعالي، و بعد المواجهة التجنبية)، وبما أن مستوى الدلالة ($\alpha > 0,05$) يتم رفض الفرضية العدم وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق دالة إحصائية حول بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس) على المحاور الثالث، ولصالح الذكور على المحور الأول (بعد المتمركز حول المشكلة)؛ لأن المتوسط الحسابي لاستجاباتهم أكبر من المتوسط الحسابي لاستجابات الإناث عليه، بينما



كانت الفروق لصالح الإناث على المحورين: الثاني (بعد التنفيس الانفعالي، والرابع (بعد المواجهة التجنبية).

تبين عدم وجود فروق فردية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية، إلا أن هناك فروق ظهرت على المحاور الفرعية الثلاثة (المتركز حول المشكلة، التنفيس الانفعالي، المواجهة التجنبية)، حيث خلصت النتائج على استخدام الذكور لأسلوب (المتركز حول المشكلة)، أما الإناث فكانت أكثر استخداماً لأسلوب (التنفيس الانفعالي، المواجهة التجنبية). وهذا يتفق مع دراسة الزيود (٢٠١٠) النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

فسرت الباحثة أن ما خلصت إليه النتائج يؤكد على الفروق بين الجنسين في سماتهم الشخصية واستجابتهم للمواقف الحياتية، فالإناث من سماتهم المشاركة والتواصل، حيث يشعرون بالأمان والفرح عند تقديم المساعدة لهن، كما أن الإناث تميل عند مواجهة الضغوط إلى التحدث عن هذه الضغوط وتبحث عن التفهم والتعاطف، أما الذكور فيتسمون بالشخصية العملية التي تبحث عن الحلول لإنجاز عملها، حيث يميل الذكور عند مواجهة الضغوط إلى الانعزال والتفكير المباشر في المشكلة والمحاولة المتكررة لحل المشكلة.

التساؤل السادس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب

مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير العمر؟

للإجابة عن السؤال الثالث تم التحقق من صحة الفروق المعنوية تبعاً لمتغير العمر (من ١٦-٢٣) سنة، من (٢٤ - ٣٢) سنة، أكبر من (٣٢) سنة)

الفرض العدم H٠ :

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر).

الفرض البديل H١ :



توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر).

ولاختبار الفرضية تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحساب اختبار "تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر)، كما في جدول (١٤):

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	المحور	
٠,٦٦	٢,٦٤	٣٢	من (١٦-٢٣) سنة	بعد المتمركز حول المشكلة	الأول
٠,٧٣	٢,٥٩	٥٤	من (٢٤ - ٣٢) سنة		
٠,٧٣	٢,٤٧	٦٤	من (٣٣ - ٤٠) سنة		
٠,٦١	٢,٨٥	٣٢	من (١٦-٢٣) سنة	بعد التنفيس الانفعالي	الثاني
٠,٦٤	٢,٧٩	٥٤	من (٢٤ - ٣٢) سنة		
٠,٥٥	٢,٩٥	٦٤	من (٣٣ - ٤٠) سنة		
٠,٥٦	٢,١٤	٣٢	من (١٦-٢٣) سنة	بعد الاستهانة بالموقف	الثالث
٠,٥٠	١,٩٠	٥٤	من (٢٤ - ٣٢) سنة		
٠,٤٧	١,٨٠	٦٤	من (٣٣ - ٤٠) سنة		
٠,٤٧	١,٦٠	٣٢	من (١٦-٢٣) سنة	المواجهة التجنبية	الرابع
٠,٦٣	١,٧٦	٥٤	من (٢٤ - ٣٢) سنة		
٠,٦٧	١,٨٧	٦٤	من (٣٣ - ٤٠) سنة		
٠,١٦	٢,٢٩	٣٢	من (١٦-٢٣) سنة	الدرجة الكلية	
٠,١٧	٢,٢٦	٥٤	من (٢٤ - ٣٢) سنة		
٠,١٩	٢,٢٩	٦٤	من (٣٣ - ٤٠) سنة		



من خلال الجدول اتضح أن هناك فروقات في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على محاور الدراسة الأربعة والكلية، فهذه الفروق الظاهرية في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر، لا تعد فروقاً حقيقية إلا إذا كانت دالة إحصائياً.

لتحديد إذا ما كانت هذه الفروق في المتوسطات ذات دلالة إحصائية أم لا، فقد تم استخدام اختبار "تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)؛ لان الاختبار طبق على أكثر من عینتين مستقلتين (من ۱۶-۲۳) سنة، من (۲۴ - ۳۲) سنة، أكبر من (۳۲) سنة، كما في جدول (۱۳)، وذلك لتحديد إذا ما كانت الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ذات دلالة إحصائية أم لا.

جدول (۱۵) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر)

مستوى الدلالة		قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المحور	
غير دالة	۰,۵۰۶	۰,۶۸۵	۰,۳۵۰	۲	۰,۷۰۰	بين المجموعات	بعد المتركز حول المشكلة	الأول
			۰,۵۱۱	۱۴۷	۷۵,۰۹۶	داخل المجموعات		
				۱۴۹	۷۵,۷۹۶	المجموع		
غير دالة	۰,۳۲۱	۱,۱۴۶	۰,۴۰۵	۲	۰,۸۰۹	بين المجموعات	بعد التنقيس الانفعالي	الثاني
			۰,۳۵۳	۱۴۷	۵۱,۹۰۶	داخل المجموعات		
				۱۴۹	۵۲,۷۱۵	المجموع		

دالة	٠,٠٠٩	٤,٨٣٨	١,٢٠٨	٢	٢,٤١٧	بين المجموعات	بعد الاستهانة بالموقف	الثالث
			٠,٢٥٠	١٤٧	٣٦,٧١٧	داخل المجموعات		
			١٤٩	٣٩,١٣٤	المجموع			
غير دالة	٠,١٤٥	١,٩٥٩	٠,٧٥٠	٢	١,٤٩٩	بين المجموعات	المواجهة التجنبية	الرابع
			٠,٣٨٣	١٤٧	٥٦,٢٤٤	داخل المجموعات		
			١٤٩	٥٧,٧٤٤	المجموع			
غير دالة	٠,٥٦٣	٠,٥٧٦	٠,٠١٨	٢	٠,٠٣٦	بين المجموعات	الدرجة الكلية	
			٠,٠٣١	١٤٧	٤,٥٢٨	داخل المجموعات		
			١٤٩	٤,٥٦٣	المجموع			

اتضح من خلال الجدول أعلاه أن مستوى دلالة الإحصائية ($\alpha < ٠,٠٥$) على الدرجة الكلية وعلى جميع المحاور باستثناء المحور الثالث (بعد الاستهانة بالموقف)، بالتالي يتم قبول فرضية العدم ورفض الفرضية البديلة، أي لا توجد فروق دالة إحصائية حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر) على جميع المحاور والدرجة الكلية باستثناء محور بعد الاستهانة بالموقف. للكشف عن اتجاه تلك الفروق ولتحديد صالح هذه الفروق بين فئات العمر، تمّ استخدام اختبار (Scheffe' Test) كاختبار للمقارنات البعدية، والذي جاءت نتائجه كما جدول (١٦):

جدول (١٦) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe' Test) كاختبار للمقارنات البعدية، بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر).

اختبار للمقارنات البعدية				
اختبار شيفيه (Scheffe' Test)				
المحور	فئات متغير سنوات العمر	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	المتوسط دال إحصائياً عند (٠,٠٥)
الثالث	من ١٦ إلى ٢٣ (٢٣ سنة)	٠,٢٤	غير دالة	*
	من ٢٤ إلى ٣٢ (٣٢ سنة)	٠,١٠	دالة	
	من ٣٣ إلى ٤٠ (٤٠-٣٣ سنة)	٠,٣٣٥٩٤	غير دالة	
	من ٢٤ إلى ٣٢ (٣٢ سنة)	٠,١٠	غير دالة	

لوحظ من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين فئات متغير على محور الدراسة (بعد الاستهانة بالموقف)، وكانت المقارنات بين فئات متغير العمر على هذا المحور لصالح أفراد العينة الذين أعمارهم من (١٦ : ٢٣) سنة مقارنةً مع الأفراد الذين أعمارهم (٣٣ : ٤٠) سنة، بينما لا توجد فروق بينهم وبين الذين أعمارهم (٢٤ : ٣٢) سنة، الغير مختلفين مع الأفراد الذين أعمارهم من (٣٣ : ٤٠) سنة.

خلصت نتائج الدراسة الحالية أنه ليس هناك فروق ترجع لمتغير (العمر) على الدرجة الكلية والمحاور (المتركز حول المشكلة، التنفيس الانفعالي، المواجهة التجنبية)، وفي استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي العمر الأصغر (٢٠-٣٥ سنة)، (٣٦-٥٠ سنة)، وترجع الباحثة ذلك إلى اختلاف الفئات العمرية التي ركزت عليها الدراسة الحالية (١٦-٢٣) و(٢٤-٣٢)



و(٣٣-٤٠)، حيث أن معظم الفئات العمرية في الدراسة الحالية تمثل في فئة عمرية واحدة في دراسة الضريبي وهي (٢٠ - ٣٥).

أما فيما يخص الفروق بين الفئة (١٦-٢٣) والفئة (٣٣-٤٠) عند محور (الاستهانة بالموقف) لصالح فئة (١٦-٢٣). وترجح الباحثة ظهور هذه النتائج إلى طبيعة شخصية الشباب المبكر (١٦-٢٣) والتي تتسم بضعف تقييم المواقف والاستهانة بها وعدم إدراك العواقب من خلفها وذلك يرجع إلى ضعف تحمل المسؤولية وقلة الخبرة في الحياة. على عكس الفئة العمرية (٣٢-٤٠) التي تتسم بالنضج في الشخصية والقدرة الجيدة على إدراك العواقب وتحمل المسؤولية وذلك ناتج عن الخبرة في الحياة.

ملخص النتائج

يمكن إجمال النتائج على الشكل التالي:

- أظهرت البيانات أن أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي هي (الضغوط الأسرية) والتي تأتي في المرتبة الأولى بنسبة (٣٢%)، بعدها ضغوط العمل بنسبة (٢٦%) وفي المرتبة الثالثة (ضغوط العلاقات الاجتماعية) بنسبة (١٧,٣%).
- هناك فروق بين الذكور والإناث في تأثير مصادر الضغوط النفسية، حيث أعلى مستوى ضغوط عند الذكور هي (ضغوط العمل) بنسبة (٣٤%)، وأظهرت الضغوط الأسرية كأعلى مصدر للضغوط لدى الإناث وذلك بنسبة ٥٠,٨%.
- هناك الفروق بين الفئات العمرية في مستويات مصادر الضغوط. حيث أظهرت النتائج أعلى مستوى للضغوط النفسية لدى فئة (٢٣-١٦) بنسبة (٦٥,٦%). أما (ضغوط العمل) فأظهرت أعلى مستوى لدى فئة العمرية (٢٤ - ٣٢) بنسبة (٣٧%)، أما الفئة (٣٣-٤٠) فأظهرت النتائج أعلى مستوى عند الضغوط الأسرية بنسبة (٤٦%).



- أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بدرجة موافقة أفراد عينة الدراسة حول محاور الدراسة الأربعة قد تراوحت من (١,٧٧) إلى (٢,٨٧) وبدرجة موافقة من ضعيفة إلى متوسطة، وأن المتوسط الكلي للمحور بلغ (١,٧٧) وبدرجة موافقة ضعيفة، حيث خلصت النتائج إلى ضعف الشباب المسلم في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- أظهرت النتائج أن أكثر الأساليب استخداماً لدى الشباب المسلم المحور الثاني (التنفيس الانفعالي) والذي يحتوي على الأبعاد (اللجوء إلى الدين، المساندة الانفعالية، المساندة المعلوماتية، إشغال الذات) والمحور الأول (المتركز نحو المشكلة) والذي يحتوي على الأبعاد (المواجهة النشطة، التخطيط، إعادة التشكيل الإيجابي).
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس) على الدرجة الكلية وبعد الاستهانة بالموقف، إلا أن هناك فروق دالة إحصائية حول بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (الجنس) على المحاور الثلاث، ولصالح الذكور على المحور الأول (بعد المتركز نحو المشكلة)، بينما كانت الفروق لصالح الإناث على المحورين الثاني (بعد التنفيس الانفعالي، والرابع (بعد المواجهة التجنبية).
- لا توجد فروق دالة إحصائية حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب تعزى إلى متغير (العمر) على جميع المحاور والدرجة الكلية باستثناء محور بعد الاستهانة بالموقف. حيث أظهرت الدراسة فروق على محور (الاستهانة بالموقف)، وكانت المقارنات بين فئات متغير العمر على هذا المحور لصالح أفراد العينة الذين أعمارهم من (١٦ : ٢٣) سنة مقارنةً مع الأفراد الذين أعمارهم (٣٣ : ٤٠) سنة، بينما لا توجد فروق بينهم وبين الذين



أعمارهم (٢٤ : ٣٢) سنة، الغير مختلفين مع الأفراد الذين أعمارهم من (٣٣ : ٤٠) سنة.

مناقشة النتائج:

خلصت نتائج الدراسة الحالية أنه ليس هناك فروق ترجع لمتغير (العمر) على الدرجة الكلية والمحاور (المتركز حول المشكلة، التنفيس الإنفعالي، المواجهة التجنبية). وهذه النتائج اختلفت مع دراسة الضريبي (٢٠١٠) الذي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزي لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر (أكثر من ٥٠ سنة)، وفي استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي العمر الأصغر (٢٠-٣٥ سنة)، (٣٦-٥٠ سنة). ويرجع الباحث ذلك إلى اختلاف الفئات العمرية التي ركزت عليها كل دراسة حيث ركزت دراسة الضريبي على الفئات (٢٠-٣٥) و(٣٦-٥٠) و(أكبر من ٥٠) أما الدراسة الحالية (١٦-٢٣) و(٢٤-٣٢) و(٣٣-٤٠)، حيث أن معظم الفئات العمرية في الدراسة الحالية تمثل في فئة عمرية واحدة في دراسة الضريبي وهي (٢٠ - ٣٥).

أما فيما يخص الفروق بين الفئة (١٦-٢٣) والفئة (٣٣-٤٠) عند محور (الإستهانة بالموقف) لصالح فئة (١٦-٢٣). ويرجح الباحث ظهور هذه النتائج إلى طبيعة شخصية الشباب المبكر (١٦-٢٣) والتي تتسم بضعف تقييم المواقف والإستهانة بها وعدم إدراك العواقب من خلفها وذلك يرجع إلى ضعف تحمل المسؤولية وقلة الخبرة في الحياة. على عكس الفئة العمرية (٣٢-٤٠) التي تتسم بالنضج في الشخصية والقدرة الجيدة على إدراك العواقب وتحمل المسؤولية وذلك ناتج عن الخبرة في الحياة.

المقترحات والتوصيات

هناك بعض المقترحات نوردها فيما يلي:

- ١- ضرورة توعية الشباب الجامعي بآثار مصادر الضغوط النفسية وأساليبها، حيث يتم ذلك عن طريق المؤسسات الاجتماعية والدينية.



- ٢- توفير خدمات إرشادية داخل المؤسسات الاجتماعية والتربوية والدينية لمساعدة الشباب الجامعي على مواجهة الضغوط النفسية.
- ٣- إجراء أبحاث حول الضغوط النفسية وارتباطها ببعض المتغيرات النفسية لدى الشباب الجامعي.
- ٤- إجراء أبحاث تجريبية لاختبار فاعلية برامج إرشادية خاصة للحد من آثار الضغوط النفسية على صحة الشباب الجامعي.

المراجع:

١. إبراهيم، عبد الستار وإبراهيم، رضوى. (٢٠٠٣). علم النفس: أسسه ومعالم دراسته، دار العلوم، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ١٤٥ : ٢٥١
٢. أبو حميدان، يوسف عبد الوهاب (٢٠٠٥) العلاج السلوكي لمشاكل الأسرة والمجتمع، دار الكتب الجامع، العين، الامارات العربية المتحدة. ص ص ٣٨ : ٤٥
٣. أردن جون بي. (٢٠٠٤). التعايش مع ضغوط العمل، كيف تتغلب على ضغوط العمل اليومية، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ٥٤ : ٦٧
٤. آل سعد، خالد سعيد محمد. (٢٠٠٨). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى الطلاب المستجدين بكلية الملك خالد العسكرية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ٩٠ : ٩٣
٥. الأنصاري، بدر محمد. (٢٠٠٠) قياس الشخصية، دار الكتاب الحديث، الكويت. ص ص ١٨ : ٤٥
٦. بسيوني، سوزان صدقة. (٢٠٠٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الثامن وعشرون، الجزء الثالث، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٥٣ : ٧٢
٧. بيومي، لمياء عبد الحميد. (٢٠٠٣). الضغوط النفسية لدى اسر المعاقين وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية نحو الطفل المعاق، رسالة ماجستير، جامعة قناة السويس، جمهورية مصر العربية. ص ص ٣٤ : ٤٥
٨. تواتي، نجيبة (٢٠١٧) استراتيجيات مواجهة الضغط المهني لدى الممرضين العاملين في مصالح معالجة السرطان. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. العدد (١٤) جامعة الجزائر، الجزائر. ص ص ٧٦ : ٨٣



٩. جابر، جابر عبد الحميد، وكاظم، احمد خيرى. (١٩٨٩). مناهج البحث في التربية وعلم

النفس، دار النهضة المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٦٧ : ٩٣

١٠. حساني، فاطمة، (٢٠١٥)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة

الحياة لدى المراهقين المتمدرسين. أطروحة ماجستير منشورة. ورقلة. الجزائر. ص ص

٣٥ : ٤٣

١١. حسين، طه عبد العظيم، حسين، سلامة عبد العظيم، (٢٠٠٦)، استراتيجية إدارة

الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية. ص

ص ٦٥ : ٨٨

١٢. خيرة، شويطر. (٢٠١٧)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على

ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. رسالة لنيل دكتوراه في علوم

النفس التربوية. جامعة واهران، الجزائر. ص ص ٢٧ : ٣٤

١٣. دحلان، محمد منذر يوسف (٢٠١٧) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط

النفسية والتوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، جامعة دمشق، سوريا.

ص ص ٣٤ : ٥٦

١٤. الزبيد، نادر فهمي، (٢٠١٠)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة

جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مكتب التربية العربي لدول الخليج، مجلة رسالة

الخليج العربي، العدد ٩، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ٧٢ : ٨٥

١٥. السмирان، تامر حسين علي، (٢٠١٤)، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل

معها. ط٤، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع. عمان. المملكة الأردنية الهاشمية. ص

ص ١٩ : ٣٢

١٦. السهلي، عبد الله بن حميد، (٢٠٠٩)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب

من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى،

رسالة لنيل دكتوراه، جامعة أم القرى، كلية التربية، المملكة العربية السعودية. ص ص

٣٧ : ٤٦

١٧. الصمادي، انتصار (٢٠١٥) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية

العالمية واستراتيجيات التعامل معها، جامعة علوم الإسلامية، المجلد ٤٢، عدد ٣،

المملكة الأردنية الهاشمية. ص ص ٢١ : ٢٤



- ١٨.الصيرفي، محمد (٢٠٠٨). الضغط والقلق الإداري، الإسكندرية مؤسسة حورس الدولية.
- ١٩.العازمي، أحمد سعيدان مهدي (٢٠١٣). نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية، المجلد ٢١، العدد (٠٣)، الكويت. ص ص ٩٨ : ١١١
- ٢٠.عبد الخالق، احمد والديب، سماح. (٢٠٠٧). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد السادس عشر، العدد الثالث، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٩٣ : ١٤٧
- ٢١.عبد الله، محمد قاسم. (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية. ص ص ٥٦ : ٨٨
- ٢٢.عبد المعطي، حسن مصطفى. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٣٥ : ٤٧
- ٢٣.عبد المعطي، حسن مصطفى، (٢٠٠٦)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ١٥ : ١٧
- ٢٤.العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله، (٢٠١٢)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، جامعة أم لقرى ، المملكة العربية السعودية. ص ص ٣٦ : ٤٥
- ٢٥.عشعش، سارة لطفي سلامة مسعد. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة بورسعيد، جمهورية مصر العربية. ص ص ٣٣ : ٤٨
- ٢٦.علوان، نعمان. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية (دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين)، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد السادس عشر، العدد الثاني، غزة، فلسطين. ص ص ٤٧٥ : ٥٣٢
- ٢٧.العززي، أمل سليمان. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية)، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ٤٤ : ٥٢



٢٨. عواد، فاطمة احمد. (٢٠٠٥). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى والدي المعاق سمعيا وعلاقتها بصحته النفسية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٢٩. القحطاني، سالم وآخرون (٢٠٠٤) منهج البحث في العلوم السلوكية، مكتبة العبيكان، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ٣٧ : ٤٣

٣٠. القدومي، خولة عزات، خليل، ياسر فارس، (٢٠١١)، إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، المجلد التاسع عشر، العدد الأول. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المملكة الأردنية الهاشمية. ص ص ٦٤٧ : ٦٧٨

٣١. مرشدي، شريف. (٢٠٠٨)، مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجراحين. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. جامعة الجزائر، الجزائر. ص ص ٢٩ : ٣٣

٣٢. المطيري، مخلد عياد. (٢٠١٠). الرضا الوظيفي وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، جامعي نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ٢٣ : ٤٥

٣٣. معروف، اعتدال، (٢٠٠١)، مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة وفي العمل وفي المجتمع، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية. ص ص ٩٢ : ١٥٥

٣٤. هادي، أنعام حسن. (٢٠١٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية. ص ص ٤٤ : ٥٢

٣٥. ياغي، شاهر يوسف (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلاية النفسية. الجامعة الإسلامية - غزة، فلسطين. ص ص ٣٨ : ٤٧

٣٦. Chang. Edward - c. at. (٢٠٠٤). Journal of counseling psychology. V ٥١ .P. ٩٣-١٢٠٢.

٣٧. Denizli,-M-Engin. (٢٠٠٦). Social-Behavior and personality. Vol ٣٤(٩)

-
٣٨. Donna. L., (٢٠٠٣). journal of college student Retention V.٤ ٧١
PP.٥٣-٦٦
٣٩. Ermasova, Natalia, Ermasova, Evgenia, Rekhter, Natalia. (٢٠٢٠).
Stress and coping of Russian students: do gender and marital status
make a difference?. Journal of Gender Studies.
٤٠. Kwi, Yun Kim, Suk-hee, Awasu, Carol R. (٢٠١٩). Stress and
impact of spirituality as a mediator of coping methods among social
work college students. Journal of human behavior in the social
environment. ٢٩(١):١٢٥-١٣٦.