

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القصيم وعلاقتها بمستواهم الدراسي

" دراسة ميدانية لدى عينة من الطلبة في جامعة القصيم في

المملكة العربية السعودية "

د. سالم علي الغرايبه* د. خالد عبدالله الحموري**

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية، وعلاقتها بالمستوى الدراسي للطلبة. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثين بعد التأكد من دلالات صدقه وثباته على عينة الدراسة التي تكونت من (304) طالباً من طلبة كليتي التربية والشريعة في جامعة القصيم. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج كان أهمها أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً هو أسلوب الدعم الاجتماعي، يليه أسلوب حل المشكلة، فالمواجهة الفاعلة، فالدعم الديني، فتجنب المواجهة، وأخيراً المواجهة الانفعالية. كما أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي المستخدمة لفحص الفروق بين الطلبة على المقياس الكلي إلى أن طلبة السنتين الثالثة والرابعة هم الأكثر استخداماً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، يليهم طلبة السنة الثانية، وأخيراً طلبة السنة الأولى. وفي النهاية نوقشت النتائج في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، وتم اقتراح بعض التوصيات بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الضغط، الضغط النفسي، علم نفس، صحة نفسية، تعلم وتعليم.

* أستاذ مساعد - قسم علم النفس - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية.

** أستاذ مساعد - قسم التربية الخاصة - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية.

Psychological Stress Confrontation Ways among Qaseem University Students and its Relation With Thier Study Level

**Dr. Salem Ali Salem AL –
Gharaibeh ***

**Dr.Khaled Al-
Hammouri ****

Abstract

This study aimed at investigating the ways in which university students face their psychological stress and its relation with study level. To achieve the goals of the study, the researchers built the psychological stress facing methods scale to suit Saudi environment after ensuring validity and reliability, Then, it was administrated to a sample of Qaseem university students (n=304). The results revealed that students used many strategies to face their Psychological stress: social support, problem solving, effective confrontation, religious support, avoid confrontation, and emotional confrontation. One Way ANOVA revealed that third and fourth years students were the most widely used methods of stress management, followed by second-year students, and finally first-year students. The results were discussed in light of previous studies, and some recommendations were suggested.

Key words: Stress, Psychological Stress, Psychology, Mental Health, Learning and Education .

* Associate Professor – Psychology Department - Qassim University - Kingdom of Saudi Arabia.

** Associate Professor - special Education - Qassim University - Kingdom of Saudi Arabia.

أولاً: الإطار النظري، والدراسات السابقة:

يسعى الإنسان خلال حياته إلى الوصول إلى أقصى غايات السعادة والارتياح والتوافق مع البيئة المحيطة، حيث يعمل جاهداً للمحافظة على قدر مناسب من التوافق، إلا أن الأزمات التي يمر بها، وتعقيد ظروف الحياة، وتسارع إيقاعاتها في كافة المجالات الصحية، والتعليمية، والاجتماعية، والاقتصادية، والمهنية وغيرها، تجعله يواجه العديد من المواقف والمشاكل غير السارة، والتي تؤثر بشكل سلبي على صحته النفسية والجسدية معاً.

ويشير بوتشانان وزملاؤه (Buchanan *et al.*, 2010, p57) إلى أن الضغوط النفسية تعد من المواضيع المهمة التي أخذ الباحثون في الآونة الأخيرة يولونها اهتماماً في الدراسات الحديثة لكثرة ما يتعرض له الفرد من أحداث وما يحيط به من ظروف ضاغطة، وكثرة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع المتواصل الذي يشهده العالم اليوم الامر الذي أسهم في تعريض الأفراد لدرجة عالية من الضغوط النفسية انعكست نتائجها على الأفراد والمجتمعات.

ويبدو أن الضيق والانزعاج قد أصبحا صفتين أساسيتين لمشاعر كثير من الناس حين سؤلهم عن مشاعرهم، وأصبح من الممكن القول إن السمة الجديدة لهذا العصر هي الضيق والانزعاج والكرب، أو ما يعرف بالضغط النفسي. وربما يعود هذا الى كثرة المواقف والأحداث التي يتعرض لها إنسان هذا العصر، وتفكيره بها تفكيراً لا عقلانياً خاطئاً، وتفسيره إياها تفسيراً لا منطقياً قد يأخذ الفرد بعيداً لدرجة تعريضه لكثير من المشكلات الصحية الخطرة (Kubzansky & Adler, 2010, p82).

وقد اختلف الباحثون حول تعريف الضغوط النفسية، فمنهم من نظر إليها أنها مجموعة من المثيرات والمنبهات، و منهم من تعامل معها باعتبارها استجابات معينة، ومنهم من نظر إليها في ضوء العلاقة بين المثيرات والاستجابات (يوسف، 2004، ص16).

فقد عرف كل من أولتمانس وإيميري (Oltmanns & Emery, 1998, P.287) الضغوط النفسية أنها تلك الأحداث التي تفرض على الشخص وتلزمه أو تتطلب منه تكيفاً فسيولوجياً، أو معرفياً، أو سلوكياً مع المشكلات والأحداث. وعرفها دبرن (Dubrin, 1990, p 169) أنها حاله جسمية ونفسية تنتج من إدراك الخوف، أو المتطلبات التي لا يمكن مواجهتها بسرعة. أما أتواتر (Atwater, 1990, p 87) فقد عرف الضغط النفسي أنه نموذج من الاستجابات غير المحددة، والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه. بينما يعرفها بويل (powell, 1994, p11) أنها استجابة غير محددة للجسم لأي طلب يقع عليه سواء كان جسمياً، أم عقلياً، أم كيميائياً، أم عاطفياً. كما أن ردة فعل كيميائية تسمح لنا بالتأقلم، والتعديل، والمقاومة الضاغطة في حياتنا من أجل الحفاظ على توازننا الطبيعي. ويعرف أليسون (Allison, 1997, 39) الضغط النفسي أنه ظاهرة عجز خطيره تؤثر بشكل عكسي على نمط حياة الأفراد. ويشير لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984, P.12) إلى أن معظم علماء النفس يرون أن الضغوط ما هي إلا مثيرات ضاغطة، وهي في الغالب أحداث معينة تُفرض على الفرد، وأظروف تتبع من داخل الشخص نفسه، مثلاً الجوع، أو الرغبة الجنسية، كما تنشأ أيضاً من الخصائص العصبية لديه. وهناك أنواع عديدة من الأحداث التي توجد في البيئة المحيطة بالفرد، والتي يمكن أن يطلق عليها مثيرات المشقة أو الضواغط، ويتم تصنيفها في ثلاث فئات هي: التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية، وهي بالعادة مزلزلة، وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر على شخص واحد، أو عدد قليل من الأشخاص، ثم منغصات الحياة اليومية.

ويرى تايلور (Taylor, 1999, P185) أن الضغوط يمكن أن تؤثر في كل من الصحة النفسية والجسمية، سواء بشكل مباشر أم غير مباشر، من خلال التغييرات في فسيولوجية الجسم، أو بشكل غير مباشر من خلال السلوكيات المرتبطة بالصحة. وتتظر الشعوب المتقدمة في الوقت الحاضر إلى الضغوط النفسية نظرة جدية باعتبارها عاملاً من أخطر العوامل المدمرة لقوى الأمة وروحها المعنوية، لأنها أدركت أن أثرها ليس مقصوراً على الفرد فحسب، بل يتعداه في أغلب الأحيان إلى الأسرة التي ينتمي إليها فيحطم سعادتها، وقد يؤدي بها إلى التفكك، والانحلال، وهذا بدوره ينعكس على المجتمعات (Shen, Kong & Hou, 2009, p1863).

ويشير يوسف (2006، ص 43) إلى أن العديد من الأفراد يتأثرون بالضغوط النفسية بشكل سلبي، مما يشكل عليهم أخطاراً كبيرة تنعكس على المجتمع فيما بعد، ومن البديهي أن يحاول كل فرد مواجهة تلك الضغوط والتعامل معها بحكمة، وعندما تنجح المواجهة فإن هذا يعني تخطي، أو ما يعرف باسم المواجهة، أو التعايش، ومن ثم تجاوز الأفراد لأي أضرار سلبية تنشأ عن تلك الضغوط، ولو بشكل مؤقت، أما إذا أخفقت المواجهة، أو إذا تبنى الفرد أساليب هروبية انسحابية فإن المترتبات السلبية تكون مؤكدة، ومن ثم تكون إدارة الضغوط مطلوبة.

ويعرف كل من ليزروس وفلكمان (Lazarus & Folkman, 1984, pp362-363) المواجهة أنها عملية التغيير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة، وقد حددا هدفين رئيسيين للمواجهة هما: ضبط الموقف الذي يسبب الضغط (المواجهة المتمركزة حول المشكلة)، وتنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط (المواجهة المتمركزة حول الانفعال).

واقترح كل من موس وبيلينج (Moss & Billing, 1984, pp857-58) نموذجاً ثلاثي العوامل لمواجهة الضغوط، وذلك كما يأتي:

1. المواجهة المتمركزة حول المشكلة، ويتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية، وحل المشكلة، وتطوير معززات بديلة.
 2. المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وتتضمن التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول والإذعان، والتنفيس الانفعالي.
 3. المواجهة المتمركزة حول التقييم، وتتضمن التخيل المنطقي، واعتماد الخبرات السابقة، وإعادة التعريف المعرفي، والقبول والمقارنة الاجتماعية، والتجنب المعرفي أو الرفض.
- وهناك العديد من الدراسات التي تناولت مواضيع مختصة بالضغوط النفسية والاستراتيجيات المستخدمة في مواجهتها، ومن هذه الدراسات:

دراسة ستون ونيال (Stone & Neal, 1984, p829) التي حملت عنوان "القياس الحديث للمواجهات اليومية: النتائج الأولية والتطويرية"، والتي هدفت إلى معرفة الأساليب التي يتبعها أفراد المجتمع الأمريكي في مواجهتهم للضغوط النفسية، والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لتلك الأساليب على عينة مكونة من (١٢٠) فرداً، حيث تم تصنيف الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى ثمانية أساليب للمواجهة، هي: التحول، إعادة تعريف الموقف، الفعل المباشر، التفريغ، الحصول على المساندة الاجتماعية، الاسترخاء، التقبل، النشاط الديني. وأظهرت النتائج أن أساليب التحول، والتفريغ، والحصول على المساندة الاجتماعية، والاسترخاء، والتقبل، والنشاط الديني كانت أكثر استخداماً لدى الإناث في حين أن أساليب الفعل المباشر كانت أكثر استخداماً لدى الذكور.

وأجرى ونجر (Wenger, 1990, p344) دراسة بعنوان "الخصائص السيكومترية والتطويرية لقائمة استراتيجيات المواجهة لدى طلبة المدارس" هدفت إلى تطوير قائمة لدراسة استراتيجيات التكيف مع الضغوط لدى الطلبة الأمريكيين من خلال المقابلات الفردية والمناقشات الاجتماعية، وقد بينت نتائج الدراسة أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل الطلبة هي الدعم الاجتماعي، تلتها استراتيجية التجنب والابتعاد، فالتعبير عن المشاعر، فالتحول والانصراف عن الموقف، وأخيراً استراتيجية الطرق المعرفية.

كما أظهرت النتائج أن الإناث استخدمن استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي، والعدوان اللفظي، والطرق المعرفية، والتحول عن الموقف، أكثر مما استخدمها الذكور، أما الذكور فقد كانوا أكثر استخداماً لاستراتيجيات الحركات الجسمية، والعدوان الجسدي، والعزلة، والاسترخاء.

وهدفت دراسة ناكانو (Nakano,1991,p160) التي كانت بعنوان " دور استراتيجيات المواجهة في التكيف النفسي والجسدي "إلى التعرف على أثر أساليب المواجهة على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب الجامعة اليابانية. وتكونت عينة الدراسة من (207: 103 ذكوراً و 104 إناثاً) تراوحت أعمارهم ما بين 19 الى 24 سنة. وقد تم استخدام عدد من الأدوات منها: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة، ومقاييس لكل من القلق، والاكتئاب، والاضطرابات السيكوسوماتية. وأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط دال بين المقاييس الفرعية الستة للمواجهة فيما بينها، باستثناء وجود ارتباط بين التفكير المستقبلي والهروب، كما وُجد أن هناك علاقة ذات دلالة بين أسلوب التفكير المستقبلي، ولوم الذات، والاضطرابات السيكوسوماتية والقلق والاكتئاب، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب حل المشكلات والاكتئاب. كما أجرى درويش (1993) دراسة بعنوان "استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان" وهدفت الى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في المرحلة الثانوية في عمان للتوافق مع الضغوط النفسية على عينة مكونة من (1094) طالباً وطالبة، وقد طورت الباحثة مقياس يتعلق باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن استراتيجيات الطرق المعرفية، والانعزال، والاسترخاء، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والتعبير عن المشاعر كانت استراتيجيات كثيرة الاستخدام من قبل الطلبة. وقد أظهر الذكور استخداماً لاستراتيجيات الطرق المعرفية، والتمرينات الجسمية، والتحول عن الموقف وتجنبه، والبحث عن الدعم

الاجتماعي أكثر من الإناث، في حين استخدمت الإناث استراتيجيات التعبير عن المشاعر، والانعزال، والتحول عن الموقف وتجنبه، أكثر من الذكور. أما دراسة جولد وولسون وتوفي ولاشبون (Gould, Wilson, Tuffey&Lochbaun, 1993)، وهي بعنوان "الضغوط النفسية لدى الشباب الرياضي" وهدفت إلى التنبؤ بسمات الطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية، والتعرف على أساليب المواجهة المستخدمة لدى عينة مكونة من (121) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين بدؤوا سنتهم الأولى بمستوى تحصيلي منخفض، ومعدلات عالية في سمي القلق والميل إلى عدم التفاؤل، والاعتماد على أسلوب تجنب المواجهة حصلوا بعد 8 شهور من بداية الدراسة على درجات مرتفعة على مقياسي الاكتئاب والقلق، لكن المجموعة التي زاد اهتمامها بالمنهج الدراسي، والبيئة، والمهارات الشخصية، والقدرة على التحمل، والاهتمام بالوقت والحياة خارج المدرسة، وبمقارنة تقاريرهم في بداية الدراسة وبعد مرور 8 أشهر، وُجد أن زيادة الاهتمام يرتبط بانخفاض القلق والاكتئاب. وفي كلا الحالتين فإن استخدام استراتيجية المواجهة المتجنبنة يزيد من القلق والاكتئاب، كما تبين ان استخدام استراتيجية المواجهة الفعالة يقلل من مستوى القلق والاكتئاب، بمعنى أن زيادة القلق والاكتئاب يرفع مستوى الضغط النفسي، ويزيد من استخدام استراتيجية تجنب المواجهة.

وأجرى الضريبي (2004) دراسة بعنوان "بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نمار" هدفت إلى تعرف الأساليب الأكثر شيوعاً في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة، وتحديد علاقة كل أسلوب ببعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص، مكان السكن، الحالة الاجتماعية). ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس يتمتع بمؤشرات مقبولة للصدق والثبات والتميز لأساليب مواجهة الضغوط النفسية. وقد طُبّق المقياس على عينة مكونة من (733) طالباً وطالبة من طلبة جامعة نمار. وأسفرت الدراسة عن نتائج تشير إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب. كما بينت أن

علاقة كل أسلوب مع المتغيرات الديمغرافية مجتمعه كانت على النحو الآتي: وجود أثر لكل من: الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب. ووجود أثر للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني. ووجود أثر لمتغيري المستوى الدراسي، ومكان السكن على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين. ووجود أثر لمتغيري الجنس، والحالة الاجتماعية على مجال اللجوء إلى الدين. وعدم وجود متغير يؤثر في كل من المواجهة والتحدي ومجال لوم الذات.

كما أجرى العويضة (2006، ص187) دراسة بعنوان "العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة بالأردن" بهدف تعرف مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب تعرف أبرز أساليب التدبير المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية. وتألّف مجتمع الدراسة من (10111) طالباً وطالبة من طلبة جامعة عمان الأهلية وجامعة الزيتونة، أخذ منه عينة مكونة من (445) طالباً وطالبة من جنسيات متعددة في مختلف المستويات الدراسية من المسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2003/2004). وأظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: (مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية)، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: (التدبير النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي)، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبير نفسها تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما تبين أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة. وأجرى الزيود (2006) دراسة بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات" هدفت إلى تعرف أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر في ضوء

متغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات من عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة منهم (144 طالباً) و(140) طالبة من مختلف كليات الجامعة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلبة شيوعاً كانت التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي، كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي، والمستوى الدراسي.

أما دراسة أبي مشايخ (2008) التي كانت بعنوان "أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في قطاع غزة" وهدفت إلى تعرف الضغوط البيئية المدرسية في هذه المرحلة وأنواعها، واستكشاف أكثر الضغوط انتشاراً لدى الطلاب في الصف التاسع بقطاع غزة. وتكونت عينة الدراسة من (3683) طالباً وطالبة يدرسون في المدارس الحكومية ومدارس وكالة الغوث. وقد استخدم الباحث مقياس ضغوط البيئة المدرسية الذي أعده الباحث بنفسه، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من تعريب وتقنين عليان والكحلوت (2006). وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب مواجهة الضغوط تنتظم في سلم أعلاه أسلوب التكيف الروحاني الديني، وأدناه أسلوب السخرية، وإن صعوبة المنهاج المدرسي ومشاهدة مناظر العدوان في التلفاز كانتا الأكثر تسبباً في الضغوط، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام أساليب المواجهة الآتية: التكيف الروحاني الديني، وطلب الدعم العاطفي، والتقبل.

أما دراسة الأحمد ومريم (2009 ، ص14) وهي بعنوان "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق" والتي هدفت إلى تحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة تعزى إلى متغيرات الجنس (ذكور، وإناث)، والتخصص العلمي (تربية ، علوم)،

وتكونت عينة الدراسة من (212) طالباً وطالبةً خضعوا لمقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره موس (Moss,1988) نموذج الراشدين، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق داله بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في أسلوب البحث عن المكافئات، وكذلك وجود فروق داله بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية لعلوم في استخدام أساليب التقويم الإيجابي والبحث عن التوجيه والمساعدة، وكانت هذه الفروق لصالح طلبة كلية التربية.

وهدفت دراسة غيث و بنات وطقش (2009) وهي بعنوان "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها" إلى تعرف علاقة كل من مصادر الضغط النفسي وأساليب التعامل معها بمتغير الجنس، حيث تم استخدام مقياسين أحدهما يتعلق بمصادر الضغط النفسي من إعداد الباحثين، والآخر يتعلق باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد درويش (1993)، وقد تكونت عينة الدراسة من (121) طالباً وطالبةً من المراكز الريادية في عمان والبلقاء والزرقاء، وأشارت النتائج إلى أن أكثر الاستراتيجيات في التعامل مع الضغوط النفسية هي العدوان اللفظي والجسدي، ثم الطرق المعرفية. وأقلها الانعزال وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود ارتباط ايجابي دال إحصائياً بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وجميع مجالات مصادر الضغوط.

باستعراض الدراسات السابقة التي مر ذكرها نجد أنها في الغالب تركز على بناء مقاييس لتعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتعرف أبرز الأساليب والاستراتيجيات المتبعة في مواجهة تلك الضغوط. وقد تم إجراء تلك الدراسات في مجتمعات مختلفة سواء على مستوى العالم العربي أو على مستوى العالم ككل، ومن هذه الدراسات دراسة كل من (Stone & Neal, 1984; Wenger, 1990) اللتان أُجريتاً على عينتين من طلبة الجامعات الأمريكية، ودراسة (Nakano, 1990) التي أُجريت على عينة من طلبة الجامعة في اليابان، وكذلك دراسات (درويش، 1993؛ العويضة، 2006؛ غيث وبنات

وطقش (2009) وجميعها أُجريت على عينات من طلبة الجامعات في الأردن، ودراسة (الزيود، 2006) على طلبة الجامعة في قطر، ودراسة (الضريبي، 2004) التي أُجريت على عينة من طلبة الجامعة في اليمن . ودراسة الأحمد وأمل (2009) التي أُجريت على طلبة جامعة دمشق. ويمكن اعتبار هذا الأمر مؤشراً واضحاً على أهمية هذا الموضوع. كما يمكن أن نلاحظ من استعراضنا للدراسات السابقة المذكورة في الدراسة الحالية عدم وجود أي دراسة على مستوى المملكة العربية السعودية تناولت موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومن هنا تأتي الدراسة الحالية كمساهمة مكملة لما بدأته الدراسات السابق ذكرها في إلقاء الضوء على هذا الموضوع المهم، وبناء مقياس لتعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية على مستوى البيئة السعودية.

ثانياً: مشكلة الدراسة ومسوغاتها:

تعدُّ الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي يتعرض لها الفرد، وتعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير خارجي وداخلي في حياته اليومية، وكثيراً ما يتعرض الطلبة إلى مواقف ضاغطة تفقد لهم توازنهم وتشعرهم بالارتباك والحيرة، حيث إن عدم القدرة على مواجهة هذه الضغوط يؤدي إلى مخرجات فسيولوجية ونفسية سلبية، يكون تأثيرها واضحاً في أداء الطلبة، مما ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي ونجاحهم في الجامعة، وكون خبرات الأفراد ومحيطهم الأسري والاجتماعي لها انعكاساتها النفسية على حياتهم، فإنهم يتباينون ويختلفون في مواجهة تلك الضغوط، فكلما كان الإنسان يتمتع بصحة نفسية جيدة كان أكثر واقعية وتفهماً للأحداث والأوضاع المحيطة به، ويتخذ الاستراتيجيات اللازمة لمواجهة الحدث بطرق وأساليب مختلفة تتناسب مع طبيعة الموقف من أجل التقليل من آثاره السلبية لتحرير طاقات الفرد الكامنة والمعتلة بسبب هذه الضغوط.

ومن هنا برزت مشكلة هذه الدراسة في محاولة لإلقاء الضوء على الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية من أجل الكشف عنها، وتحديد علاقتها

بمستواهم الدراسي، الأمر الذي قد يسهم بشكل كبير في توجيه الطلبة إلى استخدام الأساليب الأكثر فاعلية وفائدة في التقليل من آثار الضغوط النفسية التي قد تواجههم.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية :

- 1- تتناول هذه الدراسة الضغوط النفسية التي تعد من المشكلات الرئيسة التي يعاني منها الطلبة بشكل عام، وما لها من تأثير سلبي في إنجاز الطلبة في الجوانب النفسية، والجسدية، والأكاديمية، والاجتماعية، وغيرها.
- 2- تعدُّ أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمثابة عوامل تساعد الفرد على التخفيف من الضغوط التي تواجهه خلال الدراسة الجامعية، والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية، وكذلك التوافق النفسي والاجتماعي خلال تعرضه للمواقف الضاغطة.
- 3- تمثل الدراسة حلقة مكملة لسلسلة الأبحاث التي تهتم بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- 4- من المتوقع أن تبرز نتائج هذه الدراسة أهمية كبيرة في بناء شخصية الطلبة من خلال إبراز الأساليب المقاومة للضغوط والأزمات، وتحقيق الأهداف، وإنجاز الأعمال.
- 5- من المتوقع أن تلفت هذه الدراسة نظر الباحثين إلى إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع، وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى.
- 6- إعداد أداة لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: محددات الدراسة:

- 1- اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة كليتي التربية والشريعة في جامعة القصيم.
- 2- يعتمد تعميم نتائج هذه الدراسة على درجة تمثيل، وصدق، وثبات الأداة المستخدمة في قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

3- اقتصرت عينة الدراسة على الطلبة الذكور دون الاناث وذلك لتعذر الحصول على عينة من الاناث بسبب طبيعة الجامعات السعودية فهي جامعات غير مختلطة يكون فيها فرع خاص بالاناث له كادر تعليمي واداري مستقل عن فرع الذكور .

خامساً: أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

أولاً: الكشف عن الأساليب التي يتبعها الطلبة في جامعة القصيم للتعامل مع الضغوط النفسية.

ثانياً: الكشف عن مستوى استخدام الطلبة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تضمنها المقياس.

ثالثاً: تعرف أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً لدى الطلبة.

رابعاً: بناء مقياس يمتاز بخصائص سيكومترية مقبولة لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

خامساً: معرفة درجة ودلالة الفروق بين طلبة السنوات الدراسية المختلفة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

سادساً: أسئلة الدراسة:

حاولت الدراسة الإجابة عن السؤالين الآتيين:

1- ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً لدى طلبة جامعة القصيم؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$ في أداء الطلبة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الكلي، وكذلك على الأبعاد الفرعية الستة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

سابعاً: التعريفات الإجرائية:

- الضغوط النفسية: وهي الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو أوضاع معينة أنها غير مريحة أو مزعجة، أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة

التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية، كالمرض، والاضطراب، وسوء التوافق (بيوسف، 2006، ص 13).

-**التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:** هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية المخصصة لهذا الغرض.

-**أساليب مواجهة الضغوط النفسية:** وهي جهود فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة، أو تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي في الفرد. (Nakano, 1991, p163).

-**التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية:** هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المعتمد في الدراسة.

ويعبّر عنها في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وعلى أبعاد المقياس الفرعية الستة والتي تشمل (أسلوب المواجهة الانفعالية، والمواجهة الفاعلة، وأسلوب حل المشكلات، والدعم الاجتماعي، وتجنب المواجهة، والدعم الديني).

طلبة الجامعة: وهم جميع الطلبة الذين هم على مقاعد الدراسة في جامعة القصيم في العام الجامعي 1430/1431 هـ الموافق 2009/2010م.
ثامناً: منهجية الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الملائم لغايات تحقيق أهداف الدراسة.

تاسعاً: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الملتحقين بكليتي التربية والشريعة في جامعة القصيم في العام الدراسي 1430/1431 هـ الموافق 2009/2010م. والبالغ عددهم (4683) طالباً من الذكور موزعين على مختلف أقسام الكليتين، وتتراوح أعمارهم بين (18-23) سنة من مختلف المستويات الدراسية (من السنة الأولى إلى السنة الرابعة).

عاشراً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية من مجتمع الدراسة الكلي الذي يضم كليتي التربية والشريعة في جامعة القصيم، حيث وقع الاختيار العشوائي على قسمين من أقسام الكليتين، وهما قسم الدراسات الإسلامية، وقسم التربية الخاصة. ويعد ذلك تم اختيار ثلاث شعب من كل قسم عشوائياً وكانت الشعبة هي وحدة الاختيار، وبذلك تم اختيار ست شعب من الشعب التي تدرس مواد (مبادئ القياس والتقويم، والاختبارات والمقاييس، ومهارات التفكير وأساليب التعلم) المطروحة في كليتي التربية وكلية الشريعة شكلت مجموعها (304) طالباً يمثلون عينة الدراسة. وكان ذلك خلال الفصل الأول من العام الجامعي 1430-1431هـ الموافق 2010/2009م. وذلك كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير مستوى الطالب الدراسي

العدد	المجموعة
76	سنة أولى
76	سنة ثانية
76	سنة ثالثة
76	سنة رابعة
304	الكلي

- أداة الدراسة:

لتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحثان بعد الاطلاع على الأدب النظري السابق والعديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة نفسها، ومنها دراسة العارضة (1998). وقد قام الباحثان بصياغة (6) فقرات لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية الستة (أسلوب المواجهة الانفعالية، والمواجهة الفاعلة، وأسلوب حل المشكلات، والدعم الاجتماعي، وتجنب المواجهة، والدعم الديني) وبذلك تكوّن المقياس الكلي بصورته الأولية من (36) فقرة

تشكل بمجموعها مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وبعد ذلك تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه من أجل الحكم على مدى ملاءمة الفقرات للأبعاد التي تنتمي إليها، وكذلك من حيث صحة صياغتها اللغوية. وبناء على ملاحظات المحكمين تم تعديل صياغة (5 فقرات)، كما تم استبعاد فقرتين واستبدالنا بفقرتين جديدتين حسب اقتراحات المحكمين. وبذلك بقي المقياس مكوناً من (36) فقره، موزعة بالتساوي على ستة محاور. ثم أُجريت للمقياس عمليات الصدق والثبات للتأكد من مدى مناسيته لأغراض الدراسة الحالية، وملاءمته.

- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما: صدق المحكمين، والصدق الذاتي، وذلك كما يأتي:

أولاً: صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال اتباع إجراءات "صدق المحكمين"، حيث تم عرضه على عشرة أساتذة من حملة درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي، والتربية الخاصة، والإرشاد النفسي في قسم علم النفس - كلية التربية بجامعة القصيم، طُلب منهم الحكم على كل فقرة من الفقرات من حيث وضوح الصياغة اللغوية، ومن حيث ملاءمة الفقرة وانتمائها لأسلوب المواجهة الذي تقيسه. وقد تم الأخذ برأي المحكمين، حيث تم تعديل صياغة خمس فقرات لغوياً، وتم استبدال فقرتين بسبب عدم اتفاق المحكمين على أنهما يقيسان ما أُعدا لقياسه. وبذلك تكوّن المقياس بشكله النهائي من (36) فقرة تقيس (6) أساليب لمواجهة الضغوط النفسية.

ثانياً: الصدق الذاتي:

كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس (والذي هو عبارة عن الجذر التربيعي للثبات)، فكانت قيمته (0,90)، ويشير الشيخ وعبد الرحمن وعبد الحميد (2004) إلى أنه يطلق على هذا النوع من الصدق "دليل الثبات" ويعتمد هذا النوع من حساب الصدق على

مفهوم مؤداه أن صدق الاختبار يعنى تطابق أو اقتراب الدرجات الفعلية التي حصل عليها الأفراد من الدرجات الحقيقية المفترض حصولهم عليها. وطالما أن ثبات الاختبار هو في جوهره معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا ما أُعيد إجراء الاختبار على المجموعة نفسها فإن الصدق الذاتي يمكن التوصل إليه إحصائياً، وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل إليه معامل صدق الاختبار.

- الثبات:

تم التحقق من ثبات المقياس على عينة من الطلبة خارج عينة الدراسة بلغ عددهم (45) طالباً باستخدام طريقة إعادة الاختبار وبفاصل أسبوعين، وتم حساب معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط بيرسون وذلك كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2): قيم ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

عدد الفقرات	الإعادة	البعد
6 فقرات	0.74	المواجهة الانفعالية
6 فقرات	0.77	المواجهة الفاعلة
6 فقرات	0.69	حل المشكلة
6 فقرات	0.72	الدعم الاجتماعي
6 فقرات	0.72	تجنب المواجهة
6 فقرات	0.80	الدعم الديني
36 فقرة	0.82	المقياس الكلي

يتضح من قيم الثبات المبينة في الجدول (2) أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبوله لأغراض الدراسة الحالية.

- تصحيح الاختبار:

عند تصحيح الاستجابات يعطى الطالب ثلاث درجات على الفقرة إذا كانت إجابته "تنطبق تماماً"، ودرجتان عندما يستجيب بـ "تنطبق أحياناً"، ودرجة واحدة عندما تكون استجابته "لا تنطبق"، أما في الفقرات السالبة فتكون بشكل معكوس (تنطبق تماماً: درجة واحدة، وتنطبق أحياناً: درجتان، ولا تنطبق: ثلاث درجات) وبذلك تكون أعلى درجة

يمكن أن يحصل عليها الطالب على كل أسلوب هي الدرجة (18)، وأدنى درجة هي الدرجة (6) أما أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس الكلي فهي الدرجة (108)، وأدنى درجة هي الدرجة (36). وذلك بعد إجراء عملية عكس (Recoding) للدرجات على الفقرات السالبة. ويصنف الطالب على أنه ضمن الفئة التي تستخدم أساليب مواجهة الضغوط النفسية الواردة في المقياس بدرجة منخفضة إذا تراوحت درجته على المقياس الكلي ما بين (36 الى اقل من 54)، أما الطالب الحاصل على درجة تتراوح ما بين (54 الى اقل من 90) فيصنف على أنه ضمن الفئة المتوسطة، بينما يصنف الحاصل على درجة تتراوح ما بين (90 الى 108) على أنه ضمن الفئة المرتفعة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

- المعالجات الإحصائية:

- 1- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- 2- للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. وتم استخدام تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في أداء الطلبة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الكلي، كما تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد للكشف عن الفروق في أداء الطلبة على أبعاد المقياس الستة. وأيضاً تم استخدام اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاه تلك الفروق.

أحد عشر: نتائج الدراسة:

أولاً- نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الاول:

كان السؤال الأول في هذه الدراسة: ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً لدى طلبة جامعة القصيم؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وذلك كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مستوى الطالب الدراسي (سنة أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)

السنة البعد	سنة أولى		سنة ثانية		سنة ثالثة		سنة رابعة		الكلية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
المواجهة الانفعالية	2.39	9.96	2.27	10.30	1.34	13.00	1.89	13.05	2.48
المواجهة الفاعلة	3.69	11.51	3.46	12.06	1.70	13.50	1.89	13.82	2.98
حل المشكلات	3.17	11.84	2.74	12.64	1.43	13.27	1.67	13.88	2.47
الدعم الاجتماعي	3.40	11.38	3.42	12.48	1.85	13.64	2.57	14.39	3.09
تجنب المواجهة	2.54	9.64	2.18	11.28	1.70	13.46	1.64	13.52	2.61
الدعم الديني	2.66	10.52	2.98	12.75	1.48	12.60	2.24	13.46	2.63

يتضح من الجدول (3) أن بُعد (الدعم الاجتماعي) قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (12.97) وانحراف معياري (3.09)، ثم بُعد (أسلوب حل المشكلة) بمتوسط حسابي (12.91) وانحراف معياري (2.47)، ثم بُعد (المواجهة الفاعلة) بمتوسط حسابي (12.72) وانحراف معياري (2.98)، ثم بعد (الدعم الديني) بمتوسط حسابي (12.33) وانحراف معياري (2.63)، ثم بعد (تجنب المواجهة) بمتوسط حسابي (11.98) وانحراف معياري (2.61)، وأخيراً بعد (المواجهة الانفعالية) بمتوسط حسابي (11.57) وانحراف معياري (2.48).

ثانياً: نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثاني:

كان السؤال الثاني في هذه الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في أداء الطلبة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الكلي، وكذلك على الأبعاد الفرعية الستة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء الطلبة الكلي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير المستوى الدراسي، وذلك كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطلبة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الكلي حسب متغير المستوى الدراسي (سنة أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
76	10.72	64.86	سنة أولى
76	10.92	71.53	سنة ثانية
76	4.65	79.48	سنة ثالثة
76	5.35	82.14	سنة رابعة
304	10.80	74.50	الكلي

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الكلي حسب متغير المستوى الدراسي. ومن أجل اختبار الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات، تم استخدام تحليل التباين الأحادي وذلك كما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5): نتائج تحليل التباين الأحادي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الكلي حسب

المستوى الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
داخل المجموعات	14048.010	3	4682.670	65.811	*0.000
الخطأ	21345.961	300	71.153		
الكلي	35393.970	303			

يلحظ من الجدول (5) وجود أثر ذي دلالة إحصائية يعزى لمتغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة (ف) (65.811). ولتحديد طبيعة الفروق، تم استخدام اختبار (Tukey) للمقارنات البعدية، وذلك كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6): نتائج اختبار Tukey للمقارنات البعدية لأداء عينة الدراسة على

مقياس مواجهة الضغوط النفسية الكلي حسب متغير السنة الدراسية

المتوسط	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
64.86	سنة أولى	-	*6.67-	*14.61-	*17.27-
71.53	سنة ثانية	-	-	*7.94-	*10.60-
79.48	سنة ثالثة	-	-	-	2.65-
82.14	سنة رابعة	-	-	-	-

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأداء الطلبة حسب مستويات متغير المستوى الدراسي الأربعة (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الكلي. حيث وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسط أداء طلبة السنة الأولى ومتوسط أداء طلبة السنة الثانية والثالثة والرابعة بفارق حسابي قدره (6.67) و (14.61) و (17.27) لصالح طلبة السنة الثانية، وطلبة السنة الثالثة، وطلبة السنة الرابعة على التوالي. أيضاً بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية ومتوسط أداء طلبة السنتين الثالثة والرابعة بفارق حسابي قدره (7.94) و (10.60) لصالح طلبة السنتين الثالثة والرابعة على التوالي. في حين لم ترق الفروق بين متوسط أداء طلبة السنة الثالثة ومتوسط أداء طلبة السنة الرابعة الى مستوى الدلالة الإحصائية. أما فيما يتعلق بدلالة الفروق في أداء الطلبة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية السنة فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

الجدول (7): نتائج تحليل التباين الأحادي المتعدد على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط

النفسية حسب متغير مستوى الطالب الدراسي (سنة أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)

Sig.	Hotelling's Trace	الدلالة	قيمة F	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	أبعاد المقياس
		*0.000	52.457	213.798	3	641.395	المواجهة الانفعالية
		*0.000	11.732	94.302	3	282.905	المواجهة الفاعلة
*0.000	1.498	*0.000	10.326	57.986	3	173.957	حل المشكلات
		*0.000	15.893	132.784	3	398.352	الدعم الاجتماعي
		*0.000	62.773	266.338	3	799.013	تجنب المواجهة
		*0.000	20.866	121.180	3	363.539	الدعم الديني

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء الطلبة على أبعاد المقياس الستة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) باستخدام اختبار (Hotelling's Trace) حيث بلغت قيمته (1.498)، وللكشف عن مصدر الفروق على الأبعاد الستة، تم استخدام اختبار (Tukey) للمقارنات البعدية حسب مستويات متغير مستوى الطالب الدراسي (سنة أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، وذلك كما هو مبين في الجدول (8).

الجدول (8): نتائج اختبار Tukey للمقارنات البعدية لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

حسب متغير السنة الدراسية

أسلوب المواجهة	المتوسط	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
المواجهة الانفعالية	9.96	سنة أولى	-	0.34-	*3.03-	*3.09-
	10.30	سنة ثانية	-	-	*2.69-	*2.75-
	13.00	سنة ثالثة	-	-	-	0.05-
	13.05	سنة رابعة	-	-	-	-
المواجهة الفاعلة	11.51	سنة أولى	-	0.55-	*1.98-	*2.31-
	12.06	سنة ثانية	-	-	*1.43-	*1.76-
	13.50	سنة ثالثة	-	-	-	0.32-
	13.82	سنة رابعة	-	-	-	-
أسلوب حل المشكلات	11.84	سنة أولى	-	0.80-	*1.43-	*2.03-
	12.64	سنة ثانية	-	-	0.63-	*1.23-
	13.27	سنة ثالثة	-	-	-	0.60-
	13.88	سنة رابعة	-	-	-	-
الدعم الاجتماعي	11.38	سنة أولى	-	1.10	*2.26-	*3.01
	12.48	سنة ثانية	-	-	1.15	*1.90
	13.64	سنة ثالثة	-	-	-	0.75
	14.39	سنة رابعة	-	-	-	-
تجنب المواجهة	9.64	سنة أولى	-	*1.64-	*3.81-	*3.88
	11.28	سنة ثانية	-	-	*2.17-	*2.23-
	13.46	سنة ثالثة	-	-	-	0.06
	13.52	سنة رابعة	-	-	-	-
الدعم الديني	10.52	سنة أولى	-	*2.22-	*2.07-	*2.93
	12.75	سنة ثانية	-	-	0.14-	0.71-
	12.60	سنة ثالثة	-	-	-	0.85-
	13.46	سنة رابعة	-	-	-	-

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأداء الطلبة على أبعاد المقياس حسب مستويات متغير المستوى الدراسي الأربعة (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة) وذلك على النحو الآتي:

أولاً: المواجهة الانفعالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسط أداء طلبة السنة الأولى ومتوسط أداء طلبة السنتين الثالثة والرابعة بفارق حسابي قدره (3.03) و(3.09) لصالح طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الرابعة على التوالي. وكذلك بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية ومتوسط أداء طلبة السنتين الثالثة والرابعة بفارق حسابي قدره (2.69) و(2.75) لصالح طلبة السنتين الثالثة والرابعة على التوالي.

ثانياً: المواجهة الفاعلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسط أداء طلبة السنة الأولى ومتوسط أداء طلبة السنتين الثالثة والرابعة، بفارق حسابي قدره (1.98) و(2.31) لصالح طلبة السنتين الثالثة والرابعة على التوالي. وأيضاً بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية ومتوسط أداء طلبة السنتين الثالثة والرابعة بفارق حسابي قدره (1.43) و(1.76) لصالح طلبة السنتين الثالثة والرابعة على التوالي.

ثالثاً: أسلوب حل المشكلات: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسط أداء طلبة السنة الأولى ومتوسط أداء طلبة السنتين الثالثة والرابعة، بفارق حسابي قدره (1.43) و(2.03) لصالح طلبة السنتين الثالثة والرابعة، وكذلك بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية ومتوسط أداء طلبة السنة الرابعة بفارق حسابي قدره (1.23) ولصالح السنة الرابعة.

رابعاً: الدعم الاجتماعي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسط أداء طلبة السنة الأولى ومتوسط أداء طلبة السنتين الثالثة والرابعة، بفارق حسابي قدره (2.26) و(3.01) لصالح طلبة السنتين الثالثة والرابعة على التوالي. أيضاً بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية ومتوسط أداء طلبة السنة الرابعة بفارق حسابي قدره (1.90) ولصالح السنة الرابعة.

خامساً: تجنب المواجهة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسط أداء طلبة السنة الأولى ومتوسط أداء طلبة كل من السنة الثانية والسنة الثالثة والسنة الرابعة، بفوارق حسابية بلغت (1.64) و(3.81) و(3.88) ولصالح السنوات الثانية والثالثة والرابعة على التوالي. وكذلك بين متوسط أداء طلبة السنة الثانية ومتوسط أداء طلبة كل من السنة الثالثة والسنة الرابعة بفارق حسابي (2.17) و (2.23) لصالح طلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة على التوالي.

سادساً: الدعم الديني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسط أداء طلبة السنة الأولى وكل من متوسط أداء طلبة السنة الثانية، والسنة الثالثة، والسنة الرابعة بفوارق حسابية بلغت (2.22) و(2.07) و(2.93) لصالح طلبة السنوات الثانية والثالثة والرابعة على التوالي.

اثنا عشر: مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

يتضح من نتائج السؤال الأول أن هناك استخداماً واضحاً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تم تضمينها في أداة الدراسة، حيث تمثلت هذه الأساليب في أسلوب الدعم الاجتماعي، وأسلوب حل المشكلة، والمواجهة الفاعلة، والدعم الديني، وتجنب المواجهة، والمواجهة الانفعالية. وتتفق هذه النتيجة بشكل كبير مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية (أبو مشايخ، 2008؛ الزيود، 2007؛ العويضة، 2006؛ الأحمد ومريم، 2007؛ Gould et al., 1993; Wenger, 1990؛ Stone & Neal, 1984).

كما بينت نتائج السؤال الأول أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الدعم الاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Wenger, 1990) التي أشارت إلى أن أسلوب الدعم الاجتماعي هو الأكثر استخداماً لدى الطلبة، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة درويش (1993) التي أشارت إلى أن أكثر الأساليب استخداماً كان أسلوب الطرق المعرفية، ودراسة (Gould et al., 1993) حيث أشارت إلى أن أكثر

الأساليب استخداماً هو أسلوب التجنب، ودراسة (Stone & Neal, 1984) التي أشارت إلى أن أكثر الأساليب استخداماً هو التوجه المباشر. ودراسة غيث وبنات وطقش (2009) والتي أشارت إلى أن العدوان اللفظي والجسدي من أكثر الاستخدامات لدى الطلبة، وتعارضت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (العويضة، 2006) التي أشارت إلى أن أسلوب طلب الدعم الاجتماعي هو أقل الأساليب استخداماً لدى طلبة الجامعات الأردنية. ويمكن عزو هذا الاختلاف في النتيجة إلى طبيعة العينة المستخدمة في دراسة (العويضة، 2006) وما تمتاز به من خصائص قد تكون مختلفة عن خصائص عينة الدراسة الحالية من حيث طبيعة الحياة الجامعية، وأسلوب التفاعل والاختلاط بين الطلبة مما يجعل عينة الدراسة الحالية أكثر حاجة وطلباً للدعم الاجتماعي، حيث لاحظ الباحثان ومن خلال عملهما في جامعة القصيم (التي أخذت منها العينة) أن مستوى التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية لدى الطلبة متدن بشكل عام، مما يجعلهم أكثر حاجة للدعم الاجتماعي، وهذا يدفعهما إلى طلب الدعم الاجتماعي عندما يتعرضون للضغوط النفسية.

كما يلحظ من النتائج أن متوسط أداء الطلبة على أبعاد المقياس الستة كان متقارباً، مما يعني أن هناك تقارباً في أهمية هذه الأساليب ودرجة استخدامها عند التعرض للضغوط النفسية. وعلى الرغم من هذا التقارب إلا أن أسلوب المواجهة الانفعالية في مواجهة الضغوط كان الأقل استخداماً لدى الطلبة، وقد يعود هذا الأمر إلى أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون درجة مناسبة من النضج الانفعالي، ويعود هذا الأمر إلى طبيعة الحياة الجامعية وخصائصها التي تسهم بشكل كبير في اكتساب الطالب درجة مناسبة من القدرة على ضبط الذات والتحكم في الانفعالات السلبية التي قد تؤثر في قرارات الفرد، فالحياة الجامعية تسهم بشكل كبير في إكساب الطالب القدرة على مراقبة انفعالاته، وانفعالات الآخرين، للتمييز بينها، وللاستخدام هذه الانفعالات كدليل في التفكير والسلوك (Goleman, 1998). كما تعدُّ القدرات الانفعالية والشخصية، من العوامل

المؤثرة في القدرات الكلية للشخص على التكيف مع متطلبات الحياة وضغوطاتها (Bar- On, 2000).

ثانيا : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

بالقاء نظرة عامة على نتائج السؤال الثاني، نلاحظ أن المقارنات بين أفراد عينة الدراسة على مقياس مواجهة الضغوط النفسية الكلي تبعاً لمتغير السنة الدراسية كانت جميعها دالة إحصائياً لصالح السنة الأعلى، باستثناء المقارنة بين طلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة حيث لم يرق الفرق إلى مستوى الدلالة الإحصائية. وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة عويضة (2006) التي أشارت إلى وجود أثر للمستوى الدراسي في مواجهة الضغوط النفسية. بينما تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الزيود (2007) التي أشارت إلى عدم وجود أثر للمستوى الدراسي في مواجهة الضغط النفسي.

ويمكن تفسير نتيجة هذا السؤال على أنه كلما ارتقى الطالب سنة دراسية زاد مستوى استخدامه لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل أكبر، وهذا الأمر كان متوقعاً، حيث إن الطالب يلتحق بالجامعة في السنة الأولى وهو يمتلك حصيلة معرفية، وانفعالية، واجتماعية، ووعي ديني قد لا تكون كافية لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، وقدرة متواضعة على حل المشكلات، وقد لا يكون قادراً على استخدام أسلوب المواجهة الفاعلة للمشكلات التي قد يواجهها فيصبح أكثر ميلاً لتجنب المواجهة. ومع تقدم الطالب في دراسته، وارتقائه من سنة دراسية إلى أخرى، وتلقيه تعليماً متنوعاً في المواد المختلفة، ونجاحاته المتكررة في المسابقات المختلفة، واندماجه في الحياة الجامعية بشكل أفضل، وتكوين علاقات اجتماعية أكثر وأعمق، وتطور قدرته على ضبط انفعالاته والتحكم بها، واكتسابه القدرة على حل المشكلات تدريجياً، كل ذلك يساهم بشكل كبير في تطور قدرات الطالب على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها. كما أن هناك أمراً آخر قد يكون على درجة من الأهمية، وهو أن الطالب في بداية التحاقه

بالجامعة يتعرض لمواقف ضاغطة كثيرة، وكثرة هذه المواقف قد يربك الطالب في كثير من الأحيان مما يضعف لديه القدرة على التحكم، والسيطرة الانفعالية، والاجتماعية، وحل المشكلات، والمواجهة، وغيرها من أساليب المواجهة، وعندما يتقدم في سنوات الدراسة فإنه يصبح أكثر خبرة وقدرة على التعامل مع مثل هذه المواقف ومواجهتها بفاعلية، مما يساعد في تطوير أساليب مواجهة أكثر فعالية، وهذا بحد ذاته يؤدي إلى التقليل من الضغوط النفسية المختلفة.

أما عن عدم وجود فروق بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الرابعة على مقياس مواجهة الضغوط النفسية الكلي، فقد يعود السبب في ذلك إلى أن طالب السنة الثالثة يكون قد وصل إلى مرحلة من الوعي والخبرة في مواجهة الضغوط بدرجة كافية لا تقل كثيراً عن المستوى الذي وصل إليه طالب السنة الرابعة، وذلك بسبب أنه يكون قد درس ونجح في ما يزيد عن (50%) من المساقات الدراسية، وتعرض للكثير من الخبرات والتجارب، ومن هنا انعدمت الفروق بين طلبة المستويين الثالث والرابع.

وفيما يتعلق بأبعاد المقياس الستة، فمن خلال النظر إلى المقارنات البعدية بين متوسطات أداء الطلبة حسب مستويات متغير المستوى الدراسي الأربعة (سنة أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) على أبعاد مقياس مواجهة الضغوط النفسية الستة نلاحظ أن جميع المقارنات التي تمتعت بدلالة إحصائية كانت الفروق فيها لصالح طلبة السنة الأعلى. بمعنى أنه كلما زاد مستوى الطلبة الدراسي كان لديهم استخداماً أكثر لأساليب مواجهة الضغوط النفسية الستة التي وردت في المقياس، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (الضريبي، 2004؛ عويضة، 2006)، واختلفت مع نتيجة دراسة (الزيود، 2007) التي أشارت إلى عدم وجود أثرٍ دالٍ إحصائياً للمستوى الدراسي للطلاب في أساليب المواجهة المستخدمة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الخبرات التراكمية التي يكتسبها الطلبة خلال تقدمهم من سنة دراسية إلى أخرى، فكلما زاد عدد سنوات الطالب في الجامعة أدى ذلك إلى تعرضه

لتجارب وخبرات أكثر بكل ما تحتويه هذه التجارب والخبرات من نجاح أو فشل، وكلما أدى ذلك أيضا إلى اكتسابه المزيد من المهارات الانفعالية التي تتضمن السيطرة على الانفعالات، والتحكم بها، والتنقيح الانفعالي، والقدرة على فهم الآخرين، والتوجه لخدمتهم (Goleman, 1998) والتي تمكنه بدورها من استخدام أسلوب المواجهة الانفعالية بشكل أكبر، وكذلك اكتسابه للعديد من المهارات الاجتماعية من خلال اختلاطه بزملائه وأساتذته، وإقامة علاقات صداقة جديدة، وتشكيل شبكة من العلاقات الاجتماعية واكتسابه لمهارات التواصل الاجتماعي المختلفة مما يتيح له فرصا متعددة لطلب الدعم الاجتماعي عند التعرض للضغوط النفسية المحتملة. كما أن دراسة الطالب لعدد أكبر من المساقات من سنة إلى أخرى يكسبه المزيد من الخبرات من خلال الدراسة، والخضوع للاختبارات التي تعد شكلاً من أشكال المشكلات التي يتعرض لها الطالب خلال فترة دراسته، ويصبح قادراً على التعامل معها بكفاءة أكبر، وكذلك فإن الطالب يكتسب المزيد من المعلومات والاستراتيجيات التي تساعده في مواجهة المشكلات التي يواجهها وحلها، سواء في الجامعة أم في الحياة العامة من خلال انتقال أثر هذا التعلم إلى البيئات المشابهة. كما أن اكتساب الطالب للمهارات الاجتماعية والانفعالية وتطور هذه المهارات من سنة إلى أخرى يكسب الطالب القدرة على تجنب المواجهات غير الفعالة للضغوط النفسية التي يواجهها، فيتحول إلى مواجه فعال للمواقف الضاغطة التي يمر بها فيكون قادراً على مواجهتها، والتغلب عليها، مما يحافظ على استقراره، وصحته النفسية السليمة. كما أن تركيز التعليم - في المدارس والجامعات - في المملكة العربية السعودية على الجانب الديني من خلال طرح مساقات دينية إجبارية متعددة لمختلف التخصصات في الجامعة يؤدي إلى زيادة الوعي الديني لدى الطلبة بشكل واضح، وبتزايد هذا الوعي تراكمياً من سنة إلى أخرى من خلال تلك المساقات التي يدرسها الطالب، وكذلك من خلال الندوات والمحاضرات واللقاءات الدينية التي يتم تنظيمها في الجامعة بشكل مستمر، كل ذلك من شأنه أن يسهم في تفوق الطلبة من ذوي السنوات الأعلى على بقية

زملائهم من ذوي السنوات الأدنى في استخدام أساليب المواجهة التي وردت في هذه الدراسة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها بشكل أكبر.

ثالث عشر: التوصيات:

من وحي النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحثان بما يأتي:

1. العمل على تشكيل لجان خاصة لاستقبال الطلبة الجدد في الجامعات، وإرشادهم، ومساعدتهم على التخفيف ما أمكن من الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الطالب عند بداية التحاقه بالجامعة.
2. اعتماد نظام ما يسمى بـ "السنة التحضيرية" والمعمول به في بعض الجامعات العربية بحيث يتم خلال أول سنة من التحاق الطالب بالجامعة إعداده نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً للدخول التدريجي في الحياة الجامعية مما يساعد في تقليل حجم الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الطالب.
3. تنظيم العديد من النشاطات المنهجية واللامنهجية التي من شأنها أن تعمل على توطيد العلاقة بين الطلاب القدامى والجدد في الجامعة، مما يساهم في نقل خبرات القدامى إلى الجدد، والاستفادة من تجاربهم.
4. العمل على إكساب الطلبة الأساليب الأكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية.

المراجع References:

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو مشايخ، محسن محمود" (2008) أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
2. الأحمد، أمل؛ مريم، رجاء محمود (2009) أساليب التعامل الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(1)، ص(13-38).
3. الشيخ، تاج السر، عبد الرحمن، نائل، عبد الحميد، بئينه (2004). القياس والتقييم التربوي. مكتبة الرشد: الرياض.
4. درويش، مها محمد سعيد (1993). استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الاردنية.
5. الزيود، نادر فهمي (2007). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات. مجلة بحوث الخليج، 99(27).
6. الضريبي، عبدالله محمد (2004). بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، اليمن: جامعة نمار.
7. العارضة، معاذ محمد (1998) استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس: جامعة النجاح الوطنية.
8. العويضة، سلطان بن موسى (2006). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. رسالة التربية وعلم النفس، (27).

9. غيث سعاد منصور؛ بنات سهيلة محمود؛ طقش، حنان محمود (2009) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(1)، ص (245-268) .
10. يوسف، جمعة سيد (2004) إدارة ضغوط العمل: نموذج للتدريب والممارسة، القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
11. يوسف، جمعه سيد (2006) إدارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Allison, G. (1997). coping with stress in the principal – ship. Journal of educational administration, (2), 39-53.
2. Atwater E. (1990). psychology of adjustment : personal growth in changing world new york cliffs prentice
3. Bar-On, R. (2000). Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Sysyem.
4. Buchanan, T.; Driscoll, D.; Mowrer, S.; Soller, J.; Thayer, J.; Kirschbaum, C. & Trane, D. (2010). Medial prefrontal cortex damage affects psychoneuroendocrinology psychological stress responses differently in men and women. Psychoneuroendocrinology, 35, (1), 56-66.
5. Coleman, J. (1983). Abnormal Psychology in Modern Life (8th ed).Scott Foreman Company, Glenview, III.
6. Davison G.C. & Neal, J.N. (1994). Abnormal Psychology(6th ed.), New York: JohnWiley & Sons, Inc.
7. Dubrin . A . J ; (1990) : Effective business psychology .3rd ed ; prentice . hall international inc .Englewood cliffs .
8. Edward, A. Charles w.& Ronald G.(1984).Stress Management: A Comprehensive Guide to Wellness. Athenaeum, New – York.
9. Goleman, D. (1998). Working With Emotional Intelligence. New York: Bantam.
10. Gould, D.; Wilson, C.; Tuffey, S. & lochbaun, M. (1993). stress and the young Athlete, the childs preparative, Pediatric Exereise Science, (5), 268 – 287.

11. Kubzansky, L. & Adler, G. (2010). Aldosterone: A forgotten mediator of the relationship between psychological stress and heart disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34, (1), 80-86.
12. Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York Publishing Company.
13. Moss, R. & Billing, G. (1984). Coping stress and social Resources Among Adults with Unipolar Depression, *Journal of personality and Social psychology*, 46 (4), 853 – 862.
14. Nakano, K. (1991): The Role of Coping Strategies on Psychological and Physical well-being. *Japanese Psychological Research*, 33(4), 160 -167.
15. Oltmanns, T.F. & Emery, R.E. (1998), *Abnormal Psychology*, New Jersey, PrenticeHall 2nd ., (ed.).
16. Powell, J. (1994) *The working woman's guide To managing stress identifying the stress in your life*. Prentice hall Englewood cliffs, new jersey pp 11-15.
17. Shen, L.; Kong, H. & Hou, X. (2009). Prevalence of irritable bowel syndrom and its relation with psychological stress status in chinese university students. *Journal of Gastroenterology & Hepatology*, 24(12), 1855-1890.
18. Stone, A. & Neale, J. (1984). New Measure of Daily Coping : Development and preliminary result. *Journal of personality and social psychology*, 46, (4), 892-906.
19. Taylor, S.E. (1999). *Health Psychology*, Boston: McGraw-Hill.
20. Wenger, N. (1990). Development and psychometric properties of the schoolagers coping strategies inventory. *nursing research*, 39(6), 344-349.

