



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات

الديموغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

(بحث مشتق من رسالة علمية تخصص الصحة النفسية)

إعداد

د/ وائل أحمد سليمان الشاذلي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية-جامعة سوهاج

أ.د/ خلف أحمد مبارك السيد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة سوهاج

أ / وفاء على إسماعيل عباس

باحث ماجستير - قسم الصحة النفسية

تاريخ الاستلام: ٢٦ مايو ٢٠٢١ - تاريخ القبول: ١٣ يونيو ٢٠٢١

DOI :10.21608/JYSE.2021. 188040

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر انتشارًا وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا ، ولتحقيق ذلك قام الباحثون بإعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتطبيقه على عينة قوامها (٢٥٠) من طلاب الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن التفكير الإيجابي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط انتشاراً. عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للنوع. عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للمستوى الدراسي. عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للحالة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية : استراتيجيات مواجهة الضغوط، طلاب الدراسات العليا، المتغيرات الديموغرافية .

Abstract:

The current study aimed to recognize The Coping Stress Strategies that is more spread out and its relationship by demographic variables among Post-Graduate students. To achieve that, the researchers prepared scale Coping Stress Strategies applied it on a sample consisting of (250) students at Post-Graduate. The study achieved the following results: positive thinking is more spread out among Post-Graduate students. There were no statistically significant differences due to the variable of gender in degree of The Coping Stress Strategies. There were no statistically significant differences due to the variable of educational stage in the degree of The Coping Stress strategies. There were no statistically significant differences due to the variable of social status in the degree of The Coping Stress Strategies.

Key words : Coping Stress Strategies, Post Graduate students, demographic variables .

مقدمة:

الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهي رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، وهي السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف في مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط (أمانى عبد المقصود، تهاني عثمان، ٢٠٠٧، ١٣).

كما أنها تشكل خطراً على صحة الفرد كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية؛ كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، لذا فلا بد من أساليب وطرق يسلكها الفرد لمواجهة هذه الضغوط حتى يعيد التوافق مع نفسه ومع المجتمع (عبدالرحمن الطيرى، ١٦، ١٩٩٤).

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط من العوامل التي قد تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها، بينما تمثل مصادر المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار الصحة. واستراتيجيات مواجهة الضغوط تلعب دوراً بارزاً في الحد من معاناة الفرد من الضغوط؛ فالشخص الذي لا يمتلك المهارات الملائمة في التعامل مع المشكلات هو الأكثر قابلية للتعرض إلى الضغوط النفسية.

وتمثل مرحلة الدراسات العليا المسئولية الحقيقية في الحياة ومواجهة الضغوط الواقعية؛ فطلاب الدراسات العليا يعيشون مرحلة حاسمة في حياتهم؛ فهم يتعرضون خلالها لضغوط الدراسة و ضغوط العمل وضغوط الزواج وأشكال أخرى للضغوط ؛ لذلك تبدو الحاجة ملحة لاستخدام استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط في هذه المرحلة المهمة.

و ذلك في ظل تنوع مصادر الضغط وتتابعه وارتباطه بالمشكلات الصحية والنفسية لطلاب الدراسات العليا، مما يؤثر في قدرتهم على التوافق النفسي، والذي يمثل عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولات لتحقيق التكيف بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها والتي تعمل من خلالها الضغوط (فوزى جبل، ٢٠٠١، ٣١٨).

مشكلة الدراسة

الضغط النفسي من أكثر الظواهر انتشارًا في الوقت الحاضر، والتي يعانها الفرد في مواقف ومجالات مختلفة مما يستوجب ضرورة التعامل معها بفاعلية؛ فالضغوط شأنها شأن معظم الظواهر النفسية الأخرى مثل القلق والعدوان والعنف والصراع والتي يحاول الإنسان التخفيف من آثارها ولكنه قد يعجز أحياناً بسبب الصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم.

وتشير الإحصائيات العالمية أن ٨٠% من الأمراض العضوية الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن ٥٠% من مشكلات المرضى المترددين على المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغوط النفسية (أحمد نايل ، أبو أسعد الغرير ، أحمد عبد اللطيف ، ١٧، ٢٠٠٩) .

وتعتبر الضغوط النفسية عاملاً من العوامل التي تعيق تقدم طلاب الدراسات العليا في مسيرتهم العلمية لما لهذه الضغوط من تأثيرات سلبية على الصحة النفسية وبناء الشخصية والإنجاز والأداء الأكاديمي، مع تبديد طاقات كان من الممكن أن تسهم في نمو المجتمع وتقدمه (عبد الحى العود، منصور السيد، ١٩٩٩ ، ١٤٠) .

وهذا ما أيدته نتائج العديد من الدراسات كدراسة (إيمان محمود، ٢٠١٣؛ إشراق أحمد، ٢٠١٤؛ حنان سعيد، ٢٠١٤؛ داليا سامي، ٢٠١٤؛ سحر مختار، ٢٠١٦؛ هبه محمد، ٢٠١٣؛ 2015, Hallian, KUMAR؛ 2012) .

وبالتالي تثير الدراسة الحالية عدداً من الاسئلة البحثية وتسعى للإجابة عنها وهي:

- ١ - ما أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط انتشارًا لدى عينة الدراسة ؟
- ٢ - ما دلالة الفروق بين استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعًا لاختلاف متغير (النوع) لدى عينة الدراسة؟
- ٣ - ما دلالة الفروق بين استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعًا لاختلاف متغير (المستوى الدراسي) لدى عينة الدراسة؟
- ٤ - ما دلالة الفروق بين استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعًا لاختلاف متغير (الحالة الاجتماعية) لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على:

- ١- معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر انتشارًا لدى عينة الدراسة.
- ٢- وجود فروق في كلٍ من استراتيجيات مواجهة الضغوط المختلفة ترجع إلى بعض المتغيرات الديموغرافية النوع (ذكر / أنثى) - المستوى الدراسي (دبلوم / ماجستير ودكتوراه) - الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج) .

أهمية الدراسة

تحددت أهمية الدراسة فيما يلي:

- ١- الأهمية النظرية:
- تتمثل في أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة وهي فئة الدراسات العليا باعتبارهم ثروة قومية لابد من العناية بها والمسئولة عن إعداد كوادر البحث العلمي، وذلك من خلال رعايتهم وتحقيق أفضل الوسائل لاستثمار قدراتهم.
- ٢- الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في وضع البرامج الإرشادية التي تهدف إلى التقليل من مستوى تأثير الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.

مصطلحات الدراسة

استراتيجيات مواجهة الضغوط

تشير إلى الأساليب والطرق التي يستخدمها الفرد في مواجهته لضغوط الحياة اليومية أو تخفيف التوتر المترتب عليها". والتعريف الإجرائي يحددها طبقاً لنتائج المقياس المستخدم في استراتيجيات مواجهة الضغوط.

محددات الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

- ١- المحدد الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩.
- ٢- المحدد المكاني: تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة سوهاج.

٣- المحدد المنهجي: يتضمن المنهج الوصفي الارتباطي والعينة والأدوات والأساليب الإحصائية لمعالجة النتائج النهائية.

العينة: عينة الدراسة وقوامها (٢٥٠) من طلاب الدراسات العليا.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط. (إعداد الباحثون)

الأساليب الإحصائية: تم استخدام الأسلوب الإحصائي الآتي: اختبار t -test.

الإطار النظري للدراسة

المحور الأول: الضغوط واستراتيجيات مواجهتها

أولاً: الضغوط

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثاً قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته فأحداث الحياة المثيرة للضغوط هي بمثابة متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية للفرد (حسين فايد، ٢٠٠١، ٣٣٠).

١- مفهوم الضغوط

تعددت مفاهيم الضغوط ومن ثم يعرف سلامة عبدالعظيم، طه عبد العظيم (٢٠٠٦، ٢٢) الضغط هو "حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي تعترى الفرد عندما يتعرض لأحداث ومواقف تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله وإمكاناته وإن استجابة الضغط للحدث الواحد تختلف من شخص لآخر".

ويرى Rutter (1983, 4) بأن الضغوط تتطلب إعادة توافقاته السابقة، وترتبط بردود أفعال جسدية ونفسية، بينما Benjamin (1987, 322) يرى أنها تظهر في صورة مشكلات فسيولوجية ونفسية.

٢- أسباب الضغوط

إن الضغوط النفسية أصبحت جزءاً من الحياة اليومية مما يحتم علينا التعرف على مسببات الضغوط النفسية بهدف التخفيف من حدتها وقد قام لازاروس بتصنيف الأسباب إلى:

- أ- مشكلات صحية كالمرض العضوي والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.
- ب- مشكلة الوقت إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد وعدم وجود وقت كافٍ.
- ت- هموم شخصية كالوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات البيئية.

- ث- المشكلات الاجتماعية والأخلاقية وضجيج حركة المرور.
 ج- هموم العمل مثل عدم الرضا الوظيفي وانخفاض الدافعية والعلاقات السلبية في العمل.
 ح- هموم وظيفية الضمان الوظيفي واحتمال تدهور الحالة الصحية والتقاعد.
 خ- المسئوليات المالية كسداد القروض(على عسكر، ٢٠٠٣، ٨١).

٣- تصنيف الضغوط

صنف جمعة يوسف (٢٠٠٧، ١٥) الضغوط إلى:-

- أ- من حيث مرتبتها إلى بناءة وهدامة.
 ب- من حيث الاستمرار إلى مستمرة ومتقطعة.
 ج- من حيث المنشأ إلى ضغوط داخلية وخارجية.
 د- من حيث المكان الذي تحدث فيه إلى ضغوط عمل وأسرة.
 هـ- من حيث عدد المتأثرين بها إلى العامة والخاصة.
 و- من حيث شدة الأحداث إلى معتدلة وخفيفة .
 ز- من حيث مجال الحياة الذي تحدث فيه إلى مجال اقتصادي أو سياسي

٤- آثار الضغوط

قد تكون آثار الضغوط التي تترتب على مستوى الفرد بعدة صور فقد تكون سلوكية أو جسدية أو انفعالية أو عقلية أو قد تكون شاملة لكل هذه الآثار لذا فمن المؤكد أن يعترى صحة الفرد الكثير من المنغصات ويظهر عليها علامات الضعف (عبد الرحمن الطيرى، ٨٢، ١٩٩٤).

ثانياً استراتيجيات مواجهة الضغوط

١- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط

تساعد استراتيجيات مواجهة الضغوط الفعالة الأفراد على حل المشكلات واتخاذ القرارات، وعلى الطرف الآخر فإن فشل الأفراد في مواجهة الضغوط بشكل فعال يؤثر سلباً على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة (سلامة عبدالعظيم، طه عبد العظيم، ٢٠٠٦، ٧٥) .

وعرف لطفي عبد الباسط (١٩٩٤، ٩٦) استراتيجيات مواجهة الضغوط هي "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية (سلوكية- معرفية) يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر وتشير مهارات المواجهة للضغوط إلى

تغيرات معرفية عقلية متسقة وجهود سلوكية متواصلة بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تتجاوز إمكانيات الفرد.

وأشارت Anderson (2000,841) إلى إن استراتيجيات الضغوط " هي أفكار وتصرفات يحتاجها فرد معين للتحكم بالمتطلبات والعوامل الداخلية أو الخارجية في المواقف الضاغطة "

٢- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط

هناك نظريات كثيرة ومتعددة حاولت تفسير استراتيجيات مواجهة الضغوط منها نظرية التقييم المعرفي للضغوط ، نظرية موس، نظرية موارى، ويتبنى الباحثون نظرية موارى. نظرية موارى

ترى أن الضغط في أبسط معانيه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين . وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ومن المهم أن نميز بين دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد وتفسيرها (ضغوط بيتا)، وبين خصائص تلك الموضوعات كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (ضغوط الفا)، ويرتبط سلوك الفرد غالباً ارتباطاً وثيقاً بضغوط بيتا (ليندزي كالفين هول، ١٩٧٨، ٢٣٨-٢٤١) .

٣- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط

أ- تصنيف لطفى عبد الباسط (١٩٩٤، ٦-١٠)

وقد صنفها إلى خمس فئات في المجتمع المصري وهم:

١. العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة وتشمل الفعل النشط - التريث.
٢. العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال وتشمل السلبية - عزل الذات - التنفيس الانفعالي.
٣. العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة وتشمل إعادة التفسير الإيجابي - الإنكار .
٤. العمليات المختلطة (معرفية - سلوكية) وتشمل البحث عن المعلومات والدعم الاجتماعي - التحول إلى الدين .
٥. العمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال وتشمل القبول - الانسحاب المعرفي - التفكير الإيجابي.

ب- تصنيف فاضل العيسول (٢٠٠٩، ٢٤)

وقد أشار إلى وجود نوعين من مصادر المواجهة :-

- النوع الأول هي المصادر الشخصية وتشير إلى خصائص الفرد الثابتة نسبياً والتي تؤثر على عملية اختيار طرق محددة لمواجهة المواقف وتتضمن سمات الشخصية والمعتقدات المعممة عن الذات والعالم مثل تقدير الذات ومركز التحكم .
- النوع الثاني هي المصادر الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والتماسك الأسرى وترتبط هذه المصادر بنوعيتها بالمواجهة الفعالة للضغوط.

٤- العوامل المحددة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط

أ- المتغيرات الشخصية وتشمل

١. المصادر الداخلية وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد.
٢. المصادر الخارجية وتشمل التعليم، المهنة المناسبة، الأطفال، الأصدقاء، الأسرة.
٣. سمات الشخصية مثل الوجدان الإيجابي، الصلابة، التفاؤل، الضبط النفسي.
٤. الوراثة تؤثر على قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية في الأسرة قد تلعب دوراً في الحالة العامة لعضو معين .
٥. المستوى العام من الصحة أن الإنسان الأكثر صحة هو الأقدر على المواجهة.
٦. مستوى الطاقة كلما قل مستوى الطاقة كلما كان الفرد أقل قدرة على مواجهة الضغوط (جمعه يوسف، ٢٠٠٧، ٤٤-٤٥) .

ب- المتغيرات الموقفية:

أساليب المواجهة للضغوط تختلف لدى الأفراد تبعاً لنوع وطبيعة الحدث الضاغظ (سلامة عبدالعظيم، طه عبد العظيم، ١٢٣، ٢٠٠٦-١٤٤٤) .

ج- المتغيرات الديموغرافية .

استراتيجيات المواجهة تتغير تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموغرافية. (سلامة عبدالعظيم، طه عبد العظيم، ١٢٣، ٢٠٠٦-١٤٤٤) .

د- العوامل المرتبطة بالبيئة

البيئة هي إما أن تساعد على زيادة القدر الناجم أو تدعم مستوى الصحة والرفاهية للفرد (جمعه يوسف، ٢٠٠٧، ٤٤-٤٥) .

المحور الثاني: طلاب الدراسات العليا وضغوطهم الشباب هي مرحلة تقع بين الطفولة و الشيخوخة وهي تتميز من الناحية البيولوجية بالاكتمال العضوي، ونضوج القوة ، كما تتميز من الناحية الاجتماعية بأنها المرحلة التي تحدد فيها مستقبل الإنسان، سواء مستقبله المهني أو العائلي(المعجم الوجيز، ٣٣٣، ١٩٩٣).

٣- أسباب الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا أشار Schuler (196-2000,183). إلى أن أهم أسباب الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا تتمثل فيما يلي:

- ١- شعور الطالب بالاختلاف والعزلة عن الآخرين والنزعة إلى الكمال.
 - ٢- الضغوط الأسرية والمدرسية.
 - ٣- المشكلات الاجتماعية والشخصية.
 - ٤- مرحلة المراهقة كمصدر للضغوط لدى طلاب الدراسات العليا.
- وتمثل مرحلة الشباب فترة التحول من حياة الطفولة إلى الاعتماد على النفس واكتمال النضج والشباب هو رأس مال الأمة فإذا أدركت الأمة كيف تحافظ على أعلى ثرواتها استطاعت أن تؤدى رسالتها وهي التعمير لذلك يجب الاعتناء بفئة الدراسات العليا فهم يمثلون الشباب والكوادر التي تسعى للنهوض بالبلاد، هذا بالإضافة إلى أنهم يتعرضون لضغوط كثيرة كالضغوط الأكاديمية والاقتصادية وأحياناً الاجتماعية .

الدراسات السابقة وفروض الدراسة سوف يتم عرض موجز لما توافر لدى الباحثين من دراسات سابقة ذات علاقة بموضوع الدراسة الحالية وذلك من خلال:-

دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط ومن ذلك دراسة محمد عبدالعظيم (٢٠٠٣) سعت للتعرف على مستوى الصلابة النفسية ونمط أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا، وشملت عينة الدراسة (١٨٢) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة جنوب الوادي سوهاج، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية (إعداد: كينيث إم نواك ترجمة الباحث)، واستبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة (إعداد: حسن مصطفى تعديل الباحث)، واختبار تفهم الموضوع للكبار (إعداد: موراى ومورجان)، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة (إعداد: عبدالعزيز الشخص)،

واستمارة بيانات عن الطالب (إعداد الباحث)، واستمارة المقابلة الكلينيكية (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الدراسات العليا يظهرون أساليب إيجابية في مواجهة الضغوط وتعمل الصلابة النفسية كمنبئ موجب بأساليب المواجهة الإيجابية.

أما دراسة راندا مرزوق (٢٠١٢) حاولت التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الصلابة النفسية والاحساس بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في الزواج، وشملت عينة الدراسة (١٨٠) طالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوجه نحو تحقيق الذات (إعداد الباحثة)، ومقياس الرضا الدراسي (إعداد: نادر فتحي قاسم ٢٠٠٨)، واستمارة المقابلة الكلينيكية للمتأخرات في سن الزواج (إعداد الباحثة)، واختبار تفهم الموضوع (إعداد: هنري موراى)، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد الضغوط النفسية لطالبات الدراسات العليا المتأخرات في الزواج وأبعاد الصلابة النفسية وأبعاد الرضا الدراسي.

دراسة أحمد صالح (٢٠١٦) للتعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية ومدى انتشارها، وشملت عينة الدراسة (١٠٠٠) طالبًا ثانويًا و(١٠٠٠) طالبًا بكلية الهندسة والآداب، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد: العزى)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين طلاب الجامعة والثانوي في أساليب مواجهة الضغوط، وأن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة الإقتصار على الممارسات الدينية.

بينما هدفت دراسة (Salam, A., Harith, A.A.A. (2019) إلى استكشاف استراتيجية المواجهة بين طلاب الطب في السنة الأولى والثالثة، على عينة طلاب الطب في السنة الأولى والثالثة من جامعة ماليزيا، وتم تطبيق مقياس مواجهة الضغوط، وتوصلت النتائج إلى أن المواجهة الموجهة نحو المهام هي الاستراتيجية الأكثر شيوعًا بينما كانت العاطفة الموجهة أقل سجلًا، و طلاب السنة الأولى أعلى بكثير من طلاب السنة الثالثة مما يدل على بذل قصارى جهدهم للتكيف لبيئة جديدة.

بالمثل هدفت دراسة (Muyan-Yılık, M., Demir, A (2019) إلى معرفة استراتيجيات المواجهة والسعي للحصول على الدعم الاجتماعي على جودة الحياة لطلاب الجامعة، على عينة (١٢٢) طالبًا جامعيًا من جامعة أنقرة، وتم تطبيق مقياس المرونة

المعرفية والأمل ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ،وتوصلت النتائج إلى أن طلاب الجامعة الذين لديهم مستويات أعلى من الأمل يسعون للحصول على الدعم الاجتماعي أثناء التعامل مع الضغوط .

وهدفنا دراسة (Morales and Pérez (2019) إلى تحليل العلاقة بين مستويات الكفاءة الذاتية والقلق واستراتيجيات المواجهة والذكاء العاطفي لدى طلاب الجامعات الإسبانية، تتألف العينة من (٢٥٨) طالبًا جامعيًا معينين من ثلاثة مجالات أكاديمية، وتوصلت النتائج إلى العثور على علاقة مباشرة بين الكفاءة الذاتية واستراتيجيات المواجهة لحل المشكلات.

خلاصة وتعقيب :

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها في هذا المحور يتبين الاتي:-
تنوعت أهداف هذه الدراسات بعض الدراسات اهتمت بقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بصفة عامة كدراسة " أحمد صالح" (٢٠١٦)، كما اهتمت بعض الدراسات بدراسة علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط ببعض المتغيرات الأخرى مثل علاقتها بالأمل كما في دراسة " salam"(2019).

ومن جهة أخرى تعددت أدوات القياس المستخدمة لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث استخدمت عدة أدوات متباينة في الأساليب التي تكشف عنها مما يشير إلى اختلاف وجهات النظر حول محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومن جهة أخرى اختلاف وتنوع الأساليب التي يلجأ إليها الأشخاص في معنى استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف العينات؛ مما أفاد الباحثون في إعداد مقياس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يتناسب مع مجتمع عينة البحث الحالي.

وتبين تعدد الدراسات التي اهتمت بالكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينات مختلفة ولكن من الملاحظ أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط عند طلاب الدراسات العليا على الرغم من كثرة الضغوط التي تواجهها هذه الفئة في تلك المرحلة، مما دعا إلى اهتمام هذه الدراسة بتلك المرحلة.

كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة في التعرف على أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على استراتيجيات مواجهة الضغوط ؛ لذلك اهتمت الدراسة الحالية بالتعرف على أثر تلك المتغيرات الديموغرافية على متغير الدراسة الرئيسي.

ثانياً: فروض الدراسة

أمكن للباحثين في ضوء عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها صياغة هذه الفروض على النحو التالي:

١- تنتشر الاستراتيجيات الايجابية بدرجة أكبر من السلبية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير النوع.

٣- لا توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

٤- لا توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الطريقة والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة

استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وبالأخص الشق الفارق وذلك للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة من طلاب الدراسات العليا.

ثانياً: عينة الدراسة

تكونت العينة من (٢٥٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا من طلاب الدبلوم الخاصة والماجستير والدكتوراه، بمتوسط عمري (٢٨.١) وانحراف معياري (٥.٧٧)، وسبب اختيار مرحلة الدراسات العليا لعينة للدراسة حيث إن هذه الفئة تواجه كمًا هائلًا من الضغوط التعليمية والمجتمعية وأعباء اقتصادية واجتماعية.

جدول (١) بعض الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

النوع	ذكور	١٢٣	إناث	١٢٧
العمر الزمني	أقل من ٣٠	١٨٥	أكبر من ٣٠	٦٥
المستوى الدراسي	دبلوم	١٥٧	ماجستير و دكتوراه	٩٣
الحالة الاجتماعية	متزوج	١١٨	غير متزوج	١٣٢

ثالثاً: أدوات الدراسة

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة)

قام الباحثون بإعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بما يتناسب مع البيئة العربية والمصرية من ناحية، وبما يتناسب مع عينة الدراسة الحالية من ناحية أخرى، وقد وجد الباحثون ضرورة بحثية لإعداد هذا المقياس، كي يتناسب مع عينة الدراسة، وقد اعتمد الباحثون في بناء مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط على مجموعة من الإجراءات هي:

أولاً: تحديد الهدف من إعداد المقياس

تم تحديد الهدف من إعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط هو توفير أداة سيكون مترياً تتناسب مع عينة الدراسة للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدمة لدى طلاب الدراسات العليا.

أ- الصورة الأولية للمقياس

قام الباحثون بالاطلاع على بعض مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تم بناؤها في الدراسات السابقة مثل:

- مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة إعداد مايسة النيال وهشام إبراهيم عبدالله (١٩٧٧).
- مقياس عمليات تحمل الضغوط إعداد لطفي عبد الباسط (١٩٨٩).
- مقياس cope إعداد carver تعريب زيزي السيد إبراهيم (١٩٨٩).
- مقياس أساليب استيعاب الموقف الضاغطة إعداد رودلف موس ترجمة وتقنين رجب على شعبان ورجب شعبان (١٩٩٠).
- استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة إعداد حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٤).
- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد إيمان صقر (٢٠٠١).
- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد آمال عبد الحليم (٢٠٠٣).
- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد نبيلة أبو حبيب (٢٠١٠).

ومن ثم تم إعداد صورة أولية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال الاطلاع على المقاييس السابقة وهو تكون من سبعة أبعاد أساسية هي (عزل الذات - البحث عن الدعم - التفكير الإيجابي - التمسك بالدين - التنفيس الانفعالي - الانسحاب المعرفي -

الفعل النشط)، والاستراتيجيات الإيجابية تمثلت في (البحث عن الدعم - التفكير الإيجابي-
التمسك بالدين - الفعل النشط) بينما الاستراتيجيات السلبية تمثلت في (عزل الذات-
الانسحاب المعرفي- التنفيس الانفعالي)٥.

و كان ذلك بهدف التوصل إلى مجموعة من العبارات التي تتفق مع التعريف الإجرائي
لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الذي تبناه الباحثين في هذه الدراسة، فحصلت على قائمة
تحتوي (٥٠) عبارة، مثلت العبارات الصورة الأولية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وقد
روعي في هذه العبارات سهولة اللفظ ووضوحه مما حقق سهولة التطبيق.

ب- طريقة تصحيح المقياس

تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٩) عبارة ، ووضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن
كل عبارة هي (غالباً- أحياناً- نادراً)، وأخذت هذه الاستجابات الدرجات (٣-٢-١) على
الترتيب، أما في حالة العبارات السالبة وهي(٣-٥-١٠-١١-١٢-١٤-٢٣-٢٦-٢٨-
٣٠-٣١-٣٦-٣٨-٤٢-٤٣-٤٩) عُكست الدرجات لتصبح (١-٢-٣) على الترتيب،
وبذلك تراوحت درجات الطلاب على المقياس من (٤٩) إلى (١٤٧) والدرجة العالية تدل على
قدرة أعلى على مواجهة الضغوط .

ج- عرض المقياس على لجنة من المحكمين

تم عرض المقياس في صورته الأولية على لجنة من المحكمين الخبراء المتخصصين في
مجال علم النفس والصحة النفسية وعددهم (١١) محكمًا وطلب منهم تصحيح الفقرات والحكم
على مدى ارتباطها بالبعد الذي تقيسه وعدل المقياس بناء على توصياتهم ، حول: مدى
سلامة الصياغة العلمية واللغوية لعبارات المقياس، ملائمة كل فقرة من فقرات المقياس للبعد
المنتمية إليه، حذف أو إضافة أو تعديل في العبارات؛ بحيث اتفقت مع الهدف المنشود.

وتم حساب معامل الاتفاق (بين المحكمين) فطبق معادلة (كوبر Cooper) لحساب نسبة
الاتفاق حيث كان هناك اتفاق تام بين المحكمين على أبعاد المقياس وبنوده.

ثانياً: الخصائص السيكومترية للمقياس

١- الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

تم الاستدلال على الاتساق الداخلي للمقياس على عينة عددها (١٥٠) لحساب معاملات
الارتباط وذلك من خلال:-

أ- حساب العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد نفسه وفي ضوء معاملات الارتباط تم استبعاد العبارات التي لم تصل معاملات ارتباطها إلى مستوى الدلالة.

أتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ما عدا العبارة رقم (٢) بالبعد الثالث "التفكير الإيجابي" لذا تم حذفها وبالتالي يصبح عدد عبارات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (٤٩) عبارة .

ب- مدي ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية لفقرات المقياس.

لتوضيح مدي ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية لفقرات المقياس، أتضح الآتي: تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.١٩٥) و(٠.٧٠٩)، وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على وجود علاقات ارتباط طردية بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا بدوره يؤكد صدق الاتساق الداخلي.

٢- ثبات المقياس:

تم التحقق من الثبات بطريقة معادلة الفا كرونباخ وإعادة التطبيق .
معادلة الفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال استخدام طريقة "الفا كرونباخ" على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٥٠) طالباً وقد بلغت قيمة ألفا (٠.٨١٩) وهو معامل دال إحصائياً يدل على أن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط قيد البحث ذو ثبات عالٍ، والجدول التالي يبين نتائج ذلك.

جدول (٢) معامل ألفا كرونباخ لدرجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=١٥٠)

معامل ألفا بعد تطبيق معادلة التصحيح $\frac{2}{r+1}$	معامل ألفا	التباين	الانحراف	المتوسط	استراتيجيات مواجهة الضغوط
٠.٨١٩	٠.٦٧٢	٧٨.٠٠ ٣	٨.٨٣٢	١٠٩.٦٣٨	

طريقة إعادة التطبيق

وقد تم حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بطريقة إعادة الاختبار وذلك على عينة تتكون من (٥٠) طالب دراسات عليا، بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني تراوحت قيم معامل الارتباط (٠.٦٨٤** إلى ٠.٩٤٩**) وهي دالة عند ٠.٠١

٣- صدق المقياس:

قام الباحثون في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحكمين :

وهو ما تم توضيحه العرض على لجنة من المحكمين ،بالإضافة إلى العرض على المحكمين فقد اتبع الباحثون طريقة أخرى هي صدق المحك.

صدق المحك :

تم حساب صدق المقياس من خلال صدق المحك ، بتطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد الباحثون) ، وتطبيق مقياس عمليات تحمل الضغوط (إعداد: لطفى عبد الباسط، ١٩٨٩) على العينة الاستطلاعية (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٩) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على صدق المقياس .

رابعاً: الأساليب الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS V.22 SPSS؛ وذلك من خلال

الاعتماد على الأسلوب الإحصائي الآتي: اختبار T-test

نتائج الدراسة ومناقشتها

- نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه: " تنتشر الاستراتيجيات الايجابية بدرجة أكبر من السلبية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا".

وللتحقق من صحته تم استخدام المتوسطات الحسابية لأفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط؛ ومن ثم حساب المستوى العام لكل بُعد بناء على عدد عباراته وعدد الاستجابات المحتملة على كل عبارة، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول(٣) المستوى العام لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=٢٥٠)

أبعاد المقياس	متوسط الدرجات	عدد العبارات	عدد الاستجابات	المستوى العام	الترتيب
عزل الذات	١٥.٩٣	٧	٣	٧٥.٨٥%	الرابع
البحث عن الدعم	١٦.٣٦	٧	٣	٧٧.٩٠%	الثاني
التفكير الإيجابي	١٤.٤٢	٦	٣	٨٠.١١%	الأول
التمسك بالدين	١٦.٢١	٧	٣	٧٧.١٩%	الثالث
التنفيس الانفعالي	١٥.٤٢	٧	٣	٧٣.٤٢%	الخامس
الانسحاب المعرفي	١٥.٠١	٨	٣	٦٢.٥٤%	السابع
الفعل النشط	١٣.٩٠	٧	٣	٦٦.١٩%	السادس

يتضح من جدول(٣) أن بُعد " التفكير الإيجابي " هو أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل " عينة الدراسة وهم طلاب الدراسات العليا" حيث بلغ (٨٠.١١%)، ثم جاءت بقية استراتيجيات مواجهة الضغوط على الترتيب وهي : البحث عن الدعم ، والتمسك بالدين وعزل الذات والتنفيس الانفعالي والفعل النشط، ثم في المرتبة الأخيرة بُعد "الانسحاب المعرفي" بنسبة (٦٢.٥٤%).

وتجد هذه النتيجة تدعيماً لها من نتائج بعض الدراسات السابقة في هذا الشأن مثل دراسة " محمد عبد العظيم"(٢٠٠٣)، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة في هذا الشأن مثل دراسة " أحمد صالح"(٢٠١٦)، salam،(2019).

- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى للنوع".

وللتحقق من صحته طبق اختبار "ت" للمجموعات المستقلة **Independent Samples t-test** باستخدام برنامج **SPSS V.22** ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ، ويوضح جدول (٤) دلالة هذه الفروق.

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإناث ن = ١٢٧		الذكور ن = ١٢٣		العينة
		ع	م	ع	م	
(٠.٠٥)	٢.٠٧	٥.٠٢	١٥.٢٥	٥.٥٣	١٦.٦٣	الاستراتيجيات عزل الذات
(٠.٠٥)	٢.٠٧	٥.٠١	١٥.٦٥	٥.٩٥	١٧.٠٩	البحث عن الدعم
غير دالة	١.٥٧	٤.٩٢	١٣.٩١	٥.٣٩	١٤.٩٤	التفكير الإيجابي
غير دالة	٠.٥٤٦	٥.٥١	١٦.٠٢	٥.٣٢	١٦.٣٩	التمسك بالدين
غير دالة	١.٠١	٤.٧٨	١٥.١١	٤.٩٩	١٥.٧٤	التنفيس الانفعالي
غير دالة	٠.٥٤٨	٢.٣٦	١٤.٩٣	٢.٢٧	١٥.٠٩	الانسحاب المعرفي
غير دالة	٠.٧٢	٢.٧٣	١٣.٧٧	٢.٩٨	١٤.٠٣	الفعل النشط

عند درجة حرية ٢٤٨، مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٥٨، ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على بعد عزل الذات البحث عن الدعم لصالح الذكور ، بينما لا توجد فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على باقي الأبعاد لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط " التفكير الإيجابي ، التمسك بالدين ، التنفيس الانفعالي ، الانسحاب المعرفي ، الفعل النشط "

وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني جزئياً، وتجد هذه النتيجة تدعياً لها من نتائج بعض الدراسات السابقة في هذا الشأن مثل دراسة " راند مرزوق " (٢٠١٢)، بينما دراسة " رجاء مريم " (٢٠٠٧)، و دراسة " ابتسام شتات " (٢٠٠٨) أكدت على وجود فروق فقط وجاءت النتيجة متسقة مع نتائجهم لتشابه الظروف الثقافية التعليمية، كما تختلف مع نتائج دراسات كلٍ من دراسة " فاطمة الزهراء محمود " (٢٠١٣)، ودراسة " سحر مصطفى " (٢٠١٣) لاختلاف العينة يلاحظ وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام بعض الاستراتيجيات ربما

السبب أن التنشئة الاجتماعية في المجتمعات العربية للذكر تختلف عن الأنثى مما ينعكس بدوره على الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط حيث إن الذكر عليه مسؤوليات اجتماعية كثيرة تجعله أقل عزلاً للذات من الأنثى.

- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى للمستوى الدراسي".

وللتحقق من صحته طبق اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.22 ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلبة الدبلوم الخاصة ومتوسطات درجات طلبة الماجستير والدكتوراه من عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ، ويوضح جدول (٥) دلالة هذه الفروق .

جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات طلبة الدبلوم الخاصة ومتوسطات درجات طلبة الماجستير والدكتوراه على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	ماجستير ودكتوراه ن = ٩٣		الدبلومة ن = ١٥٧		العينة الاستراتيجيات
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٣١٢	٤.٧٩	١٥.٧٩	٥.٦١	١٦.٠١	عزل الذات
غير دالة	١.٤٤	٥.٢٨	١٥.٧١	٥.٦٥	١٦.٧٥	البحث عن الدعم
غير دالة	٠.٧٣٥	٤.٧٢	١٤.١١	٥.٤٣	١٤.٥٩	التفكير الإيجابي
غير دالة	٠.٠٠٩	٤.٢٨	١٦.٢٠	٥.٦٨	١٦.٢١	التمسك بالدين
غير دالة	٠.٢٤١	٤.٢٨	١٥.٥١	٥.٢٢	١٥.٣٧	التفيس الانفعالي
غير دالة	١.٢٥	٢.٣٩	١٥.٢٥	٢.٢٦	١٤.٨٧	الانسحاب المعرفي
غير دالة	٠.١٢٩	٣.٢٧	١٣.٨٦	٢.٥٩	١٣.٩٢	الفعل النشط

عند درجة حرية ٢٤٨، مستوى دلالة ٠.٠٠١، ٢.٥٨، ومستوى دلالة ٠.٠٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا من طلبة الدبلوم الخاصة ومن طلبة الماجستير والدكتوراه على استراتيجيات مواجهة الضغوط (عزل الذات البحث عن الدعم ، التفكير الإيجابي ، التمسك بالدين ، التفيس الانفعالي، الانسحاب المعرفي ، الفعل النشط)

وبالتالي تحقق صحة الفرض الثالث ، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من دراسة "عبدالله الضريبي" (٢٠١٠)، دراسة "رجاء مريم" (٢٠٠٧)، دراسة "ابتسام شتات" (٢٠٠٨)، ودراسة "أحمد صالح" (٢٠١٦) الذين أكدوا على وجود فروق تبعاً لمتغير

المستوى الدراسي لاختلاف خصائص طلاب الدراسات العليا عن الفئات الأخرى لأنهم يتميزون بالتفكير الإيجابي. وحيث إن هذه الفئة على قدر عالٍ من الثقافة مما يجعل تفكيرها إلى حد ما متقاربًا، ربما هذا السبب الذي جعل متغير الدرجة العلمية يتلاشى تأثيره.

-نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى للحالة الاجتماعية ."

وللتحقق من صحته طبق اختبار "ت" للمجموعات المستقلة- **Independent Samples t-test** باستخدام برنامج **SPSS V.22** ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين وغير المتزوجين من عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ، ويوضح جدول (٦) دلالة هذه الفروق .

جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات المتزوجين وغير المتزوجين على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	غير متزوجين ن = ١٣٢		متزوجين ن = ١١٨		العينة
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.١٤٣	٥.٤١	١٥.٨٨	٥.٢٣	١٥.٩٨	الاستراتيجيات عزل الذات
غير دالة	٠.٨٧١	٥.٦٥	١٦.٠٧	٥.٤٠	١٦.٦٨	البحث عن الدعم
غير دالة	١.٧١	٤.٥٤	١٣.٨٨	٥.٧٦	١٥.٠٢	التفكير الإيجابي
غير دالة	١.٥٣	٥.٠١	١٥.٧١	٥.٨١	١٦.٧٦	التمسك بالدين
(٠.٠٥)	٢.٢٧	٤.١٢	١٤.٧٦	٥.٥٣	١٦.١٦	التنفيس الانفعالي
غير دالة	١.١٥	٢.٣٣	١٤.٨٥	٢.٢٩	١٥.١٩	الانسحاب المعرفي
(٠.٠١)	٢.٦١	٣.٤٤	١٤.٣٤	١.٩٢	١٣.٤١	الفعل النشط

عند درجة حرية ٢٤٨، مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٥٨، ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين وغير المتزوجين من عينة الدراسة على بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط " عزل الذات ، البحث عن الدعم ، التفكير الإيجابي ، التمسك بالدين ، الانسحاب المعرفي ؛" في حين وجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من عينة الدراسة في التنفيس الانفعالي لصالح المتزوجين ، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من عينة الدراسة في الفعل النشط لصالح غير المتزوجين .

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة في هذا الشأن مثل دراسة " سحر مصطفى" (٢٠١٣) حيث أكدت وجود فروق لصالح الزوجات المتوافقات زواجياً. ربما كانت استراتيجية الفعل النشط لصالح غير المتزوجين حيث لا يتواجد شخص آخر يتأثر بأفعالهم بخلاف المتزوج ، بينما كانت استراتيجية التنفيس الانفعالي لصالح المتزوجين لوجود الزوج في حياة طالب الدراسات العليا فهو يجد من يشعره بالتنفيس الانفعالي.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يقدم الباحثون مجموعة من التوصيات التي تفيد في إعداد الخطط والبرامج الإرشادية لطلاب الدراسات العليا كالتالي:-

- ١- الاهتمام بالأساليب التربوية التي تسهم في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية
- ٢- تفعيل التعاون بين مراكز الإرشاد النفسي والتربوي و المؤسسة بكليات التربية ومؤسسات وأفراد المجتمع بصفة عامة والمؤسسات التربوية والتعليمية بصفة خاصة لنشر ثقافة الإرشاد وأهميته في التخفيف من الآثار الخطيرة للضغوط .
- ٣- إقامة دورات تدريبية هدفها تنمية مهارات إدارة الضغوط، وذلك للتخفيف من حدة التوتر والضغط الذي قد يؤثر سلباً في تكيف الفرد وفي إنجازه وأدائه الأكاديمي .
- ٤- تدريب الآباء والامهات على غرس الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط لدى أبنائهم منذ الصغر .

مقترحات الدراسة:

- ١- إجراء دراسات لمقارنة مدى فعالية كل استراتيجية من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية، وتصنيفها على حسب فاعليتها وإيجاد محكات لاختبار فاعليتها.
- ٢- إجراء دراسات لمعرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي فئات متنوعة كالأطفال والمراهقين .

المراجع أولاً: المراجع العربية:

- المعجم الوجيز، مجمع اللغة العربية، ١٩٩٣، القاهرة: مطابع وزارة التربية والتعليم
- ابتسام محمود على شتات (٢٠٠٨). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس
- أحمد صالح سليمان (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل . المجلة التربوية جامعة سوهاج كلية التربية، (٤٥)، ٤١-١٠٤
- أحمد نايل، أبو أسعد الغرير ، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. الأردن . عمان : دار الشروق للنشر والطباعة
- اشراق أحمد يحيى (٢٠١٤). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بخصال الشخصية الحدية لدى طلبة المرحلة الجامعية ، رسالة دكتوراه، كلية الآداب ، جامعة القاهرة
- أماني عبد المقصود ، تهاني عثمان (٢٠٠٧). الضغوط الاسرية والنفسية الأسباب والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إيمان محمود عبيد (٢٠١٣). تنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط كمدخل لتحسين التوافق الزوجي والمهني ، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس
- جاردنر ليندزي كالفين هول (١٩٧٨). نظريات الشخصية. الكويت : دار الشايح
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧). إدارة الضغوط . القاهرة : جامعة القاهرة مركز الدراسات العليا والبحوث في العلوم والهندسة
- حسين على فايد (٢٠٠١). دراسات في الصحة النفسية . الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث
- حنان سعيد على سعيد (٢٠١٤). أثر برنامج عقلائي انفعالي سلوكي معرفي في خفض حدة الضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة الاسكندرية
- داليا سامى إسماعيل العبد (٢٠١٤). الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية وجودة الحياة والتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية
- راندا مرزوق عيد على (٢٠١٢). الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية المتأخرات في الزواج وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس

رجاء مريم (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس جامعة دمشق كلية التربية ، ٥(١)، ١٤٥ - ١٧٢

سحر مختار محمد مرسى (٢٠١٦) . إدمان الانترنت وعلاقته بضغوط الحياة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا: دراسة سيكو مترية أكلينيكية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس

سحر مصطفى أحمد محمد (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط وسماوات الشخصية لدى المتوافقين وغير المتوافقين زواجياً: دراسة في الفروق بين الجنسين ، رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة عين شمس

سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية . عمان: دار الفكر

عبد الحى على العود ، منصور السيد (١٩٩٩) . الضغوط النفسية وعلاقتها بمعدلات التحصيل التراكمية لدى الطلاب الجامعيين. مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، ٣(١)، كلية التربية جامعة المنيا، ١٤٠-١٦٢ .

عبد الرحمن سليمان الطيرى (١٩٩٤) . الضغط النفسي، مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته . الرياض : مطابع شركة الصفحات الذهبية

عبدالله الضريبي (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق . مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٢(٤)، ٦٦٩-٧١٩

على عسكر (٢٠٠٣) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط٣ . الكويت: دار الكتاب الحديث

فاضل عباس خليفه العيسول (٢٠٠٩) . فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين بمملكة البحرين ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة

فاطمة الزهراء محمد محمود (٢٠١٣). سمات الشخصية وضغوط مواقف الحياة وأساليب مواجهتها: دراسة ارتباطية مقارنة بين المتعلمين وغير المتعلمين البالغين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس

فوزى محمد جبل (٢٠٠١) . علم النفس العام. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث

لطفى عبد الباسط (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث ، جامعة قطر، ٣(٥)، ٩٥-١٢٧.

محمد عبد العظيم محمد(٢٠٠٣). أساليب مواجهة الضغوط لدى مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية من طلاب الدراسات العليا: دراسة سيكو مترية كلينيكية ، رسالة ماجستير، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي

هبه محمد حسن (٢٠١٣). الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات: دراسة سيكو مترية كلينيكية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس

أولاً: المراجع الانجليزية:

Ajith kumar(2012). **Five factor model of personality & role stress**, *The Indian, Journal of Industrial Relation*, 48(2), 341-353

Anderson. (2000). **Coping Strategies & burn out among veteran child protection workers**. *Child Abuse & Neglect*, 24 (6), 839 – 848

Benjamin, H.(1987) *Psychology*. New York. Macmillan

Hallian ,J and Khmehov , V (2015). **Parental Support, Coping Strategies, And Psychological Adjustment : An Interpretive Model With Late Adolescents**, *Journal Of Youth And Adolescence*, 24(6), 633-648.

Muyan-Yılık, M., Demir, A. (2019). **A Pathway Towards Subjective Well-Being for Turkish University Students: The Roles of Dispositional Hope, Cognitive Flexibility, and Coping Strategies**, *Journal of Happiness Studies*

doi:2-s2.0-85070089880

Source: Scopus

Morales, F.M., Pérez-Mármol, J.M. (2019) **The role of anxiety, coping strategies and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students**, *Frontiers in Psychology*, 10 (JULY), art. no. 1689

doi:2-s2.0-85069453735

Rutter, M.(1983) **stress ,coping and development: some issues and some questions**. In Norman Garnezy & Rutter (Eds), coping and development in children. New york: mc-G raw Hill Book Company

Salam, A., Harith, A.A.A., Abdullah, N., Shan, C.P., Rahman, A.B.A., Mahadevan, R. (2019). **Coping strategies among first and third year medical students in a Malaysian public university**, *Journal of Medicine (Bangladesh)*, 20 (1), 5-11.

doi:2-s2.0-85063461893

Schuler, P. (2000). **Perfectionism and the gifted adolescent**, *Journal of Secondary gifted education*, 11(4), 183-196.