

الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف الجامعي واستراتيجيات التعامل لدى طلبة جامعة البترا

الملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً بين طلبة ألبامعة، وبيان اختلاف هذه الضغوط باختلاف النوع (طالب، طالبة)، وعلاقة هذه الضغوط بالعنف الجامعي. كما هدفت التعرف على إستراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط، وهل تختلف هذه الإستراتيجيات باختلاف النوع. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٩) طالباً وطالبة، وتم تطبيق استبانة الضغوط النفسية وإستبانة إستراتيجيات التعامل مع الضغوط، وإستبانة العنف الجامعي على عينة الدراسة.

وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط التي تواجه الطلبة كان متوسطاً، وأن أكثر الضغوط كانت في مجال الإدارة الجامعية ثم المجال الاجتماعي وأقلها في المجال الأسري. كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الضغوط النفسية تعزى إلى متغير النوع. وأن هناك علاقة موجبة بين الضغوط والسلوك العنفي. وأسفرت النتائج أن إستراتيجيات التعامل الأكثر شيوعاً هي: إعادة البناء المعرفي، والتهيئة المعرفية، والدعم الديني، وأن الدعم الاجتماعي والانسحاب المعرفي احتلت الترتيب الأخير.

Psychological Stress And Its Relationship With University Violence And Coping Strategies Among Petra University Students

Abstract

This study aimed to identify the psychological stress most prevalent among university

Students ,and the difference between these stresses according to gender (male and female students), and the relationship of these stresses on university violence. it also aimed to identify strategies to deal with these stresses ,and whether these strategies differ according to gender. the sample of the study consisted of 209 male and female students. A psychological stress questionnaire, coping strategies

questionnaire, and the university violence questionnaire were applied.

The results showed that the stress level of the students was average and majority stress was in the university management ,then the social aspect ,and the least was in the family aspect. the results also indicated that there were no relation between psychological stress and gender. But there were positive relationship between stress and violence behavior. results showed that most common strategies were: Cognitive restructuring ,mental mobilization ,religious support ,and at last social support And cognitive withdrawal.

المقدمة:

يتعرض الأفراد في حياتهم اليومية إلى ضغوطات شديدة، ذلك بسبب التغيرات التي نشهدها في مجالات الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والتكنولوجية. فالتغيرات في بناء الأسرة ووظيفتها نتج عنه مشكلات ومتاعب ومتطلبات جديدة. والتغير في مجال العمل الذي فرض أساليب وقيماً جديدة للإنتاج، يقتضي من الأفراد استيعاب هذه الأساليب، كما أن التقدم التكنولوجي والثورة المعرفية فرضت ضرورة مواكبتها حتى يتمكن الناس من التعايش مع العالم الخارجي (حسين ٢٠٠٢). ويضاف إلى ذلك الضغوط الناجمة عن الفقر والبطالة والفساد والصراعات التي يعيشها الأفراد، والتي تمثل ضغوطاً تؤدي إلى القلق والتوتر. وقد أكد لييو مرسكي وسوسا وديكرهوف (Lyubomirsky, Sousa & Dickerhoof, 2006)، أن جميع الأفراد يتعرضون إلى ضغوطات كبيرة ومتنوعة، وأنه كلما فكر الفرد بطريقة إيجابية، وأدرك الضغوط بشكل لا تحمل تهديداً لحياته، شعر بالرضا، وزاد مستوى الصحة النفسية لديه.

لقد أشار بعض الباحثين أننا نعيش في عصر تكثر فيه الضغوط والأزمات، حيث ازدادت الحياة تعقيداً وكثرت مطالبها، وتنوعت حاجاتها، مما يستدعي من الأفراد ضرورة اتخاذ قرارات، واستخدام إستراتيجيات وأساليب للتعامل مع هذه الضغوط للتخفيف منها والحد من آثارها، فإن نجاح في تحقيق ذلك شعر بالرضا والارتياح، وقضى على التوتر والقلق، وإن لم يتحقق له ذلك

شعر بالفشل واليأس والاضطراب النفسي. (Lazarus, 1993)؛ جودة (Blonna, 2006).

ولقد أشارت رايس (Rice, 2001) أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لهذه الضغوط تبعاً لعوامل متعددة، فكيفية إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وتفسيره لها سلباً أو إيجاباً، وامتلاكه لمهارات المواجهة والتعامل، ووجود المصادر الداعمة للفرد، متغيرات لها أثر كبير في التعامل مع هذه الضغوط والتخفيف من آثارها.

واهتم الباحثون بدراسة مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة، وردود الفعل اتجاهها (Hamaideh, 2011) وعلاقتها بالأمراض النفسية (Rice, 1999; Sandin, 2006) والسيكوسوماتية (وهبان، ٢٠٠٨)، ذلك أن الضغوط النفسية وشدها، وتراكمها، وعدم السعي إلى مواجهتها أو الفشل في التعامل معها، لها آثار سلبية على صحة الفرد النفسية والجسمية والعقلية. فعندما يواجه الفرد مواقف ضاغطة تحدث ردود فعل فسيولوجية، تهيؤ الفرد للمواجهة، فيقوم مركز الضغط في الدماغ بإرسال إشارات إلى الجسم، حيث يتم إفراز الأدرينالين Adrenalin الذي يعمل على زيادة سرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة التنفس، وتوزيع كميته الدم على القلب والعضلات لتحرك في مواجهة الخطر.

كما يحدث خلل في النواقل العصبية وهي السيروتونين، والنورادرينالين، والدوبامين، مما يؤدي إلى آثار سلبية. (الخالدي ٢٠٠٨: ١٤). ومن أهم أعراض الضغوط النفسية وآثارها السلبية ما يلي:

١. أعراض جسدية: مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والسكر والقولون العصبي، وقرحة المعدة والصداع.
٢. أعراض نفسية: ومن أهمها الإكتئاب النفسي والهستيريا التحويلية والانشقاقية والقلق الحاد.
٣. أعراض عقلية: وتتمثل في ضعف الانتباه والتركيز، وسوء إدراك المنبهات، والنسيان وضعف قدره على التعلم.
٤. أعراض إجتماعية: وتتمثل في الإسحاب والوحده وضعف التواصل الإجتماعي. (Rice, 1999، الخالدي ٢٠٠٨: عقل ٢٠١٤).

أما عن علاقة الضغوط النفسية بالعنف والعدوان. فقد اتضح أن تعدد الضغوط، وعجز الفرد عن مواجهتها، وكثرة مطالب الحياة، والإحباطات التي تحول دون تحقيقها، قد تدفع الفرد إلى العنف والعدوان على مصادر الإحباط،

وقد يكون العدوان مُزاحاً بمعنى تحوله إلى موضوعات أخرى لتفريغ انفعالاته، وإن لم يستطع يتحول العدوان إلى الذات، وهذا ما أكدته دراسة حسين (٢٠١٤)، من أن الضغوط التي يتعرض لها الطالب من أهم أسباب العنف الجامعي، ودراسة أبو مصطفى والسميري (٢٠٠٨) التي أوضحت أن هناك علاقة بين الضغوط والسلوك العدواني لدى عينة من الطلبة.

إن طلبة الجامعات ليسوا بمنأى عن المواقف الضاغطة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية وفسولوجية واجتماعية، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، وسعي حثيث لتحقيق مطالب النمو **Developmental Tasks** كالاستقلالية والتفرد والبحث المستمر عن الذات (Rice, 2001). أضف إلى ذلك أن الطالب في حياته الجامعية يواجه ضغوطاً تتعلق بالمدرسين مثل التحيز لبعض الطلبة، والتشدد في التعامل، ويواجه ضغوطات في تعامله مع الزملاء، ومشكلات التواصل، وشعور الطالب بالإحباطات الشديدة، كما أن الطالب لا يعيش بمعزل عن مجتمعه، فمشكلات الفقر والبطالة والمحسوبية والحروب والواقع السياسي عوامل ضاغطة، تؤثر سلباً عليه.

ولا شك أن الطالب الجامعي لا يقف مكتوف اليدين إزاء هذه الضغوط، ولا يقتصر دوره على ردود فعل فسيولوجية مثل تسارع دقات القلب، وسرعة التنفس واندفاع الدم وغيرها، بل يسعى إلى مواجهتها باستخدام استراتيجيات التعامل **Coping Strategies**، بهدف إزالتها أو التخفيف من آثارها (هلال، ٢٠٠٠). وقد استخدمت الدراسات أساليب واستراتيجيات متعددة، فقد قدم لازاروس وفولكمان (Folkman, 1985) نموذجاً

لاستراتيجيه مواجهه الضغط يشمل:

- العمليات المتمركزة حول المشكلة أو مصادر الضغط، ويشمل المبادأة، ونشاط مواجهه الموقف الضاغطة، ومحارلة التفسير الايجابي للموقف، وتحليل أبعاده.
- العمليات المتمركزة حول رد الفعل الانفعالي للموقف الضاغطة: ويشمل السلبية والنوم والتنفيس الانفعالي، والانسحاب من الموقف.
- العمليات المختلطة: وتشمل مجموعه من السلوكات للتخلص من الضغط مثل الرجوع الى الله، والصبر، والدعم الاجتماعي من الزملاء والمرشدين. وقد قدم كل من لهرر وولفولك وسايم (Lihrer, Woolfolk & sime, 2011) عددا من الاساليب والتدريبات لادارة الضغوط فأشاروا الي الاساليب

المعرفية مثل التحصين ضد الضغوط، وتقليل الحساسية وإعادة البناء المعرفي واستخدام اسلوب الاسترخاء الرياضة والموسيقى، وتنمية المهارات الاجتماعية، والتوكيدية والعلاج، الدواء والعصبي

وقد عرضت المصري (٢٠٠٧) إلى عدد من أهم الاستراتيجيات التي تم استخدامها للتعامل مع الضغوط وهي:

- إستراتيجيات معرفية: مثل إعادة البناء المعرفي، والتحصين ضد التوتر، واستبدال المعتقدات الهازمة للذات، وبناء إدراكات إيجابية توكيدية وإعادة التفسير للموقف الضاغط بحيث يبدو أقل تهديداً.
- استراتيجية الحديث الإيجابي للذات: مثل اقتناع الفرد بأنه يملك قدره على مواجهة الضغوط، وأنه قادر على تحقيق ذلك.
- إستراتيجية تنمية المهارات الاجتماعية: بمعنى ضرورة إكتساب مهارات التفاعل الاجتماعي، والتواصل الفعال في العلاقات مع الزملاء والمواقف الاجتماعية.
- استراتيجية الدعم الاجتماعي: ويتمثل في طلب الدعم من الزملاء والأهل وطلب المشورة والمساندة من المرشدين والأطباء.
- إستراتيجية الإسترخاء: وتتمثل في استخدام الإسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الفرد على أن يصبح أكثر وعياً بالموقف وأكثر قدره على التفكير بطرق عقلانية.
- إستراتيجية حل المشكلات: ويتمثل ذلك في تطوير مهارات حل المشكلات عبر خطوات تمر بادراك المشكله وتحديد لها واقتراح الحلول وتجربتها ثم اختيار احد الحلول.

وعليه فإنه من الأهمية بمكان البحث في استراتيجيات التعامل التي يتعامل بها طلبه الجامعات مع الضغوط من اجل التعرف على الأساليب الفعالة وغير الفعالة، مما يمكن المرشدين من وضع خطط إرشادية لتدريبهم على أساليب التعامل السليمة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تنطلق مشكلة الدراسة من ملاحظة الباحث خلال عمله عميداً لشؤون الطلبة، ومسئولاً عن الإرشاد النفسي في الجامعة، أن هناك ضغوطات شديدة يواجهها الطلبة تقف وراء سوء التكيف الاجتماعي، والأكاديمي لهم، وأن هناك اختلافاً في استراتيجيات التعامل مع الضغوط بين طالب وآخر، تبعاً لعوامل ذاتية تتعلق بسمات شخصية الطالب ومهاراته وقيمه وخبراته، فقد أكدت

كوباسا (Kobasa, 1980) على أهميته شخصيه الفرد في التعامل مع الضغوط وضرورة توفر صفات مهمة لا بد من النظر إليها عند تعرض الفرد للحدث الضاغط، وهي الالتزام **Commitment**، وتعني الطرق التي يتخذها الفرد لمواجهة الضغط، والتحدي **Challenge**، وتعني رغبة الفرد في تحدي الضغوط ورفض الفشل، والسيطرة **Control**، وتعني قدره الفرد على التحكم والسيطرة على المعوقات في الحياة (بني مصطفى، والشريفين، وطشطوش، ٢٠١٤). إضافة إلى ذلك عوامل تتعلق بطبيعة الموقف الضاغط، وهذا التباين في التعامل مع الضغوط دفع الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة للكشف عن نوع الضغوط وشدتها ومظاهرها، وإستراتيجيات التعامل الأكثر شيوعاً لمواجهةها، وعليه تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما مستوى ونوع الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى عينة من طلبة جامعة البترا؟
٢. هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الضغوط النفسية تُعزى لمتغير النوع (طالب، طالبة)؟
٣. ما العلاقة بين الضغوط النفسية والعنف الجامعي؟
٤. ماهي الاستراتيجيات التي يتبعها الطلبة في التعامل مع الضغوط؟
٥. هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع (طالب، طالبة)؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الضغوط النفسية، وأكثر مظاهر الضغوط انتشاراً بين الطلبة، والتعرف على مدى الاختلاف في هذه الضغوط تعزى لمتغير النوع. وهدفت إلى معرفه العلاقة بين الضغوط النفسية والعنف الجامعي. كما اهتمت بالكشف عن أهم إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الطلبة في مواجهه هذه الضغوط، ومدى اختلافها تبعاً لمتغير النوع.

أهميه الدراسة:

تكمّن أهميه الدراسة في جانبين، نظري وتطبيقي. فمن الناحية النظرية، تكشف عن الضغوط الأكثر تأثيراً في حياة الطلبة ومستواها وبيان الإستراتيجيات الأكثر شيوعاً في مواجهة هذه الضغوط، وتكشف علاقة الضغوط بالعنف في الجامعة.

أما الأهمية التطبيقية، فتكمن في أن نتائج هذه الدراسة وتوصياتها تشكل إطاراً يمكن المرشدين والمسؤولين من وضع برامج إرشادية تدريبية تساعد الطلبة على كيفية مواجهة هذه الضغوط، وتمكنهم من دعم مستوى الصحة النفسية لديهم وتحقيق توافقهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي، كما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إجراء بحوث مستقبلية تتناول متغيرات أخرى لإثراء هذا الموضوع واستكمال جوانبه.

مصطلحات الدراسة:

• الضغوط النفسية: Stress

تعرف الضغوط بأنها مجموعة من المواقف الضاغطة التي يتعرض لها طالب الجامعة من مصادر متعددة، تخلق حالة من التوتر وعدم التوازن، وتؤدي إلى حدوث استجابات فسيولوجية، وأخرى نفسية وسلوكية هدفها مواجهة الضغوط أو التخفيف من آثارها.

وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة من إستجاباتهم على استبانة الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسة .

• استراتيجيات التعامل: Coping Strategies

وهي مجموعة الطرق والأساليب والنشاطات السلوكية والمعرفية والدينامية التي يستخدمها الطالب في إدارة الضغوط ومواجهتها بهدف التخلص منها، أو التخفيف من آثارها، من أجل استعادة التوازن النفسي والاجتماعي. وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال استجاباتهم على استبانة إستراتيجيات التعامل.

• العنف الجامعي: Violence

جملة من الممارسات الإيذائية التي يقوم بها الطلبة، وتتمثل في الإعتداء الجسدي أو النفسي والاجتماعي، وتدمير الممتلكات، واستباحة الأنظمة والقيم الجامعية، وتلحق الأذى بالطلبة أو ممتلكاتهم أو ممتلكات الجامعة. وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إستجاباتهم على استبانة العنف.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد هذه الدراسة بالعينة التي أجريت عليها، حيث أقتصرت على عينة من طلبة جامعة البترا للعام الجامعي ٢٠١٣-٢٠١٤. كما تتحدد بآدوات الدراسة المستخدمة والمتغيرات التي إشتملت عليها، ومدى صدقها وثباتها. والمفاهيم والتعريفات التي أخذت بها. لذا فإن إمكانيه تعميم النتائج تتحدد بهذه المحددات.

الدراسات السابقة:

لقد أجريت دراسات عديدة، تناولت الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة من الطلبة والمعلمين والمرشدين والمراهقين وكبار السن في بيئات متعددة، وكذلك دراسات تناولت إستراتيجيات التعامل مع الضغوط. وفيما يلي عدد من الدراسات تم تصنيفها وفق متغيرات دراسته.

أولاً: دراسات تناولت الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات.

أجرى عساف (٢٠٠٢) دراسة هدفت التعرف على مستوى التوتر والضغط النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعتي النجاح، وبيرويت بفلسطين خلال انتفاضة الأقصى، وأجريت على عينة قوامها (١٣٩) عضواً. وقد بينت الدراسة:

- أن مستوى الضغط كان مرتفعاً.
- ان مستوى الضغط كان مرتفعاً في المجالات حسب الترتيب التالي: المجال الإجتماعي، ثم الأكاديمي، ثم النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى الضغط تبعاً لمتغيرات النوع والخبره والرتبه العلمية.

لقد أجرت العلمي (٢٠٠٣) دراسة عن الضغط النفسي والإكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والاردنية، بلغت (٦٩٦) طالبا وطالبة، وطبق عليهم مقاييس الضغط ومهارات التعامل، وقد خلصت الدراسة إلى:

- أن مستوى الضغوط لدى الطلبة في الجامعات الاردنية كان متوسطاً، في حين كان المستوى مرتفعاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- لم تكشف الدراسة عن وجود فروق تعزى الى النوع في الضغوط النفسية، في حين ان هناك فروقاً تعزى إلى النوع في مهارات التعامل.
- ان أكثر وسائل التعامل شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي اللجوء إلى الله، ثم مواجهه النشطة، ثم الدعم الإجتماعي، والضغط الذاتي.

أجرت المصري (٢٠٠٧) دراسة هدفت التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدى عينة من المطلقين والمطلقات في محافظة العاصمة ومحافظة الزرقاء، كما هدفت التعرف على فاعليته برنامج تدريبي على خفض الضغوط. وأجريت الدراسة على عينة بلغت (٧٠٨) مطلقاً ومطلقة، أما العينة التجريبية فبلغت (٤٠) سيده قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد أظهرت النتائج.

- وجود ضغوط نفسية لدى المطلقين والمطلقات بدرجة متوسطة، وإن مستوى إحساس الذكور المطلقين كان أقل من الإناث.
- هناك علاقة ذات دلالة بين الضغوط ودرجه الدعم، وان المطلقات يحصلن على دعم اجتماعي أعلى من المطلقين.
- أجرى أبو اسحق (٢٠٠٥) دراسة هدفت التعرف على مستوى ومصادر الضغوط لدى المعلمين في المرحلة الثانوية في قطاع غزة وعلاقتة ببعض المتغيرات كسنوات الخبرة والنوع. وبلغت عينه الدراسة (٣٠٠) معلماً طبق عليهم إستبانة الضغوط، وتوصلت الدراسة:
- ان مصادر الضغوط ومستواها لدى المعلمين هي الضغوط التدريسية بنسبه ٨٠،٤٦ الضغوط الطلابية ٧٦% وضغوط الزملاء ٧٤،١٨% الضغوط الإدارية ٧٣،٠٤، وان مستواها مرتفع.
- عدم وجود فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير النوع.
- أجرى ساندين (٢٠٠٦, Sandin) دراسة هدفت التعرف على أحداث الحياة الضاغطة، وبعض الإضطرابات الإنفعالية، وبلغت عينه الدراسة (١٨٧) فرداً واسفرت الدراسة عن وجود علاقة بين الضغوط الحياتيه، وإضطرابات القلق والإكتئاب والوسواس. كما أسفرت ان أكثر الضغوط الحياتيه التي تؤثر في هذه الإضطرابات هي التهديد، ثم الخساره، ثم الصحة.
- واجرى دخان والحجار (٢٠٠٦) دراسة هدفت الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزه وعلاقتها بمستوى الصلابه النفسيه لديهم. وقد بلغت عينه الدراسة (٥٤١) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس الضغوط والصلابه النفسيه وتوصلت الدراسة الى:
- ان مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطاً، وان معدل الصلابه كان مرتفعاً.
- وجود علاقة ارتباطية سالبه داله احصائيا بين مستوى الضغوط النفسية والصلابه النفسيه.
- أجرى أبو مصطفى والسميري (٢٠٠٨) دراسة لمعرفة علاقة الضغوط النفسية بالسلوك العدواني لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، بلغت (٥٢٤) طالباً وطالبة وقد أوضحت النتائج:
- هناك علاقه بين الضغوط والسلوك والعدواني.
- ان اكثر مجالات الاحداث الضاغطة هي الضغوط السياسيه ثم الاقتصاديه واقلها الصحيه.
- هناك فروق بين الجنسين في الضغوط، فالضغوط الأسرية والاقتصاديه والدراسية والاجتماعيه اكثر عند الذكور.

أجرت أبو غالي (٢٠١١) دراسة عن الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى بغزه وعلاقتها بفاعلية الذات. وتكونت العينة من (١٦٠) طالبة متزوجة. وقد أظهرت النتائج:

- ان مستوى الضغوط كان مرتفعاً.
- إن الضغوط في مجال الإنتماء جاء في المرتبة الاولى ثم ضغوط الزواج ثم ضغوط الدراسة ثم الضغوط الاقتصادية.

أجرى بني مصطفى والشريفين وطشطوس (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، تكونت من (٣٥٠) طالباً وطالبة من المسجلين للعام ٢٠١٣. وتم تطبيق مقياسي أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا، وقد أشارت النتائج إلى:

- ان مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعاً، ومستوى الشعور بالرضا عن الجياه كان منخفضاً.
- لقد كانت الضغوط في المجال الإقتصادي في المرتبة الأولى والمجال الصحي في المرتبة الثانية والمجال الأكاديمي في المرتبة الثالثة ضمن المستوى المرتفع.
- لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأحداث الضاغطة، والشعور بالرضا عن الحياه تعزى لكل من النوع والمستوى الدراسي.

ثانياً: دراسات تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

لقد أجرى العويضة (٢٠٠٣) دراسة هدفت التعرف على أساليب التدبير مع الضغوط لدى طلبة الجامعات، ومدى اختلاف هذه الأساليب باختلاف النوع والجنسية والمستوى الدراسي، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ١٨٤ طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس أساليب التدبير في مواجهة الضغوط. وقد انتهت الدراسة إلى:

- ان اكثر اساليب التدبير مع الضغوط شيوعاً هو التدبير النشط والتخطيط ثم اللجوء الى الدين والدعم الاجتماعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة في اساليب التدبير تُعزى إلى متغير النوع والجنسية والكلية والمستوى الدراسي.

أجرى حجازي، وصالح (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة وعلاقتها بمستوى جوده أداء المرشدين التربويين

في مدارس قطاع غزة، ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط بمتغيرات النوع وعدد سنوات الخبرة. وتكونت عينة الدراسة من ٧٠ مرشداً ومرشدة من العاملين في مدارس التربية والتعليم العالي بمحافظة غزة وقد أظهرت النتائج:

- ان المرشدين يستخدمون أساليب متعددة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- ان أكثر الاساليب شيوعاً هو اسلوب اعاده التقييم، ثم حل المشكلات ثم التحكم بالنفس.
- لا توجد فروق في متوسطات درجات افراد العينة في ابعاد اساليب مواجهة الضغط تعزى للنوع وعدد سنوات خبره.

وهدفت دراسة جوده(٢٠٠٤) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية على عينه مكونه من (٢٠٠) طالباً وطالبة من جامعة الأقصى بغزة، كما هدفت إلى معرفة اختلاف أساليب المواجهة بكل من النوع والتخصص. وانتهت الدراسة إلى:

- وجود علاقته موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية.
- لا توجد فروق في متوسطات درجات الأفراد في ابعاد مقياس اساليب مواجهه الضغوط تعزى للنوع.

وفي دراسة كل من تيرز وتيرسا (Ratez&Teresa, 2002) عن الضغوط النفسية ووسائل التعامل معها، ومدى اختلافها النوع الفردي. وقد أجريت على عينة بلغت ٢٠٩ طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية وقد أشارت النتائج إلى:

- عدم وجود فروق جوهريه بين الجنسين بخصوص ادركهم للضغوط.
- أن هناك اختلافاً في اساليب التعامل بين الجنسين، تعود الى الادوار التقليديه التي تميز الذكور عن الاناث.

أجرى كل من كوسر، وأبو هين، والبننا (Kausar, Abuheen, & Albana, 2011) دراسة حول إستراتيجيات تعامل المراهقين مع الضغوط، ومدى تأثير فقدان الوالدين والنوع على نوع الاستراتيجيات المستخدمة، وتكونت العينة من ٤٠ مراهقاً ممن فقدوا أحد آبائهم و ٤٠ ممن يعيشون معهم، وطبق عليهم مقياس Kausar لاستراتيجيات التعامل وقد أظهرت النتائج ما يلي:

- أن استراتيجية التجنب Avoidance Coping كانت أكثر شيوعاً لدى المراهقين الذين فقدوا آبائهم، وان استراتيجيات الفعل النشط Active Coping هي الأقل.

• المراهقون الذين يعيشون مع آبائهم أكثر استخداماً لاستراتيجية الفعل النشط.

• هناك فروق داله احصائياً بين الذكور والاناث في استراتيجية التعامل.
أجرت مريم (2007) دراسة هدفت الي تحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق تعزى الي متغيرات النوع والتخصص، وتألفت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالبا وطلبة من جامعة دمشق. وتوصلت النتائج الي ان الطلبة يميلون الي استخدام الاستراتيجيات الاقدامية أكثر من الاحجامية

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

يتناول الباحثان وصفاً لمنهج الدراسة المستخدم، ومجتمع الدراسة وعينتها، وبيان أدوات الدراسة والتحقق من صدقها وثباتها، وتحديد متغيرات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي الذي يصف الظاهرة، واكتشاف المتغيرات المرتبطة بها، وذلك بهدف الكشف عن الضغوط النفسية، واستراتيجيات التعامل معها، وارتباط الضغوط بالعنف الجامعي.

مجتمع الدراسة وعينتها:

لقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة البترا للفصل الدراسي الأول للعام ٢٠١٣-٢٠١٤، في كليات الجامعة الخمسة. أما عينة الدراسة، فقد شملت (٢٠٩) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث تم اختيار شعبه من كل كليه، وتم تطبيق الاستبانات عليها. وقد توزعت عينة الدراسة في الجدول (١).

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير النوع

متغير النوع	التكرار	النسبه المئويه
طالب	١١٢	%٥٣,٦
طالبة	٩٧	%٤٦,٤

الإجمالي	٢٠٩	%١٠٠
----------	-----	------

أدوات الدراسة:

لقد تم استخدام الأدوات التالية:

أولاً: إستبانة الضغوط النفسية:

تهدف هذه الأداة التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة في الجامعة وخارجها، وبيان مستواها، وأكثر هذه الضغوط شيوعاً وانتشاراً.

لقد قام الباحثان عند بناء الاستبانة بالإطلاع على الأدبيات التي تناولت الضغوط عند الطالب الجامعي، حيث تم استخلاص بعض العبارات التي تكشف عن هذه الضغوط. كما أجرى الباحثان مقابلات مع عشرة من الطلبة الجامعيين لتحديد أهم المضايقات التي تواجه الطلبة في مجالات العلاقات الطلابية والإدارة الجامعية، والعلاقات مع أعضاء هيئة التدريس، ومجال الأسرة والبيئة المجتمعية. وتم صياغة عدد من العبارات التي تكشف عن هذه الضغوط. كما تم الاستفادة من عدد من الإستبانات ذات العلاقة بالموضوع. وعليه قد تجمع عدد من العبارات من المصادر السابقة، تم جمعها وتحليلها وحذف المتشابه منها، وتم تصنيفها في الأبعاد أو المجالات التالية.

١. ضغوط في مجال إداره الجامعيه: وتشمل الضغوط التي يتعرض لها الطلبة من قبل الإدارة، وأعضاء هيئة التدريس والإئتمه، ويمثلها العبارات من ١-٧.
٢. ضغوط في مجال العلاقات الطلابية: وتشمل الضغوط الناجمه عن العلاقة مع الطلبة، والعلاقات العاطفيه وتمثلها العبارات من ٨-١٦.
٣. ضغوط في مجال الأسره: وتشمل الضغوط الناجمه عن العلاقات الأسريه والظروف الإجتماعيه والإقتصاديه للإسره، وأنماط التفاعل داخلها وتمثلها العبارات من ١٧-٢٢.
٤. ضغوط في المجال الشخصي: وتشمل مصادر ضغط داخل الفرد نفسه ناتجة عن نمط شخصيته وطريقه تفكيره، ومستوى تحصيله وتمثلها العبارات من ٢٣-٣٤.

٥. ضغوط في مجال البيئة المجتمعية: وتشمل الضغوط الناجمة عن الظروف الإجتماعية والسياسية والإقتصادية. داخل المجتمع وتمثلها العبارات من ٤٠-٣٥.

صدق الأداة:

لضمان صدق الأداة تم عرضها على سبعة من المحكمين في الإرشاد النفسي وعلم النفس في أجامعه الأردنية، وجامعه عمان العربية للدراسات العليا، حيث طلب منهم إبداء آرائهم في فقرات الاستبانة من حيث الصياغة اللغوية. ومناسبة الفقرات للإبعاد، وحذف أو إضافة بعض الفقرات. وبعد تفريغ آراء المحكمين تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، ونقل بعضها إلى مجالات أخرى. وتم اعتماد الفقرات التي نالت نسبة اتفاق ٨٠% من آراء المحكمين.

ثبات الأداة:

استخدم الباحثان معامل "كرونباخ الفا" لحساب معامل الارتباط، بعد تطبيق الاستبانة على (٢٤) طالباً وطالبة خارج عينه الدراسة والجدول (٢) يوضح النتائج.

جدول (٢)

قيم معاملات الثبات واستبانته الضغوط النفسية

الرقم	مجالات الضغوط	معامل الثبات
١.	مجال الإدارة الجامعية	٠,٥٧٠
٢.	مجال العلاقات الطلابية	٠,٧٨٠
٣.	مجال الأسرة	٠,٧١٩
٤.	المجال الذاتي " الشخصي "	٠,٨٢٠
٥.	مجال البيئة المجتمعية	٠,٥٨٨

٠,٩٢٣	المقياس الكلي	٠,٦
-------	---------------	-----

ومعاملات الارتباط مؤشرات تدل على ثبات مقبول للاستبانة.

طريقه التصحيح:

تكونت الاستبانة من ٤٠ فقره، ويوجد أمام كل عبارة عدد من والإجابات مكونه من (٣) خيارات وهي: تنطبق بدرجة كبيره وتعطى عند التصحيح (٣) درجات، وتنطبق بدرجة متوسطه وتعطى (٢) درجه، ولا تنطبق عليّ، وتعطى درجه واحده. وعليه تتراوح مدى الدرجات ما بين ٤٠-١٢٠ درجه. وتدلل الدرجة المرتفعة على الاستبانة، أو المجالات على كثره الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب.

ثانياً: استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

تهدف هذه الأداة التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وكيفيه مواجهتها. وقد تم بناء الاستبانة بعد مراجعة أدبيات الموضوع، والاستعانة ببعض المقاييس مثل قائمة لازاروس وفولكان (١٩٨٤) Lazarus & Folkman، والظاهر (٢٠٠٦). كما قدم الباحثان سؤالاً مفتوحاً إلى (١٥) طالباً وطالبة مفاده: وإذا صادفتك مشكله أو تعرضت إلى مواقف ضاغطة، فما هي الأساليب التي تلجأ إليها في التعامل مع المشكله؟

لقد تجمع لدى الباحث (٤٨) فقره من المصادر الثلاثة وهي أدبيات الموضوع والمقاييس السابقة، والسؤال المفتوح، وقد تم تصنيفها إلى (٧) إستراتيجيات هي:

(١) استراتيجية الإنسحاب المعرفي والسلوكي: وتشمل الابتعاد عن التفكير في المشكله والمواقف التي تذكر الفرد بها، والإستغراق في احلام اليقظه او الأفرط في مشاهدته التلفاز او البكاء وتمثل في الفقرات ١-٨.

(٢) إستراتيجية التهيئة المعرفية (التعبئة الذهنية) وتشمل هذه الإستراتيجية المباداه، اي تهيئة الفرد نفسه، وإقناعها بضروره المبادرة إلى مواجهة المشكله، وإدراك مصادر المشكله، وتحديد ما يستطيع فعله، وتمثل في الفقرات من ٩-١٥.

(٣) استراتيجية الدعم الاجتماعي: وتشمل توفير الدعم والتشجيع من الاصدقاء والأهل والهيئات الإجتماعية القادره على المساندة، والتعاطف من مؤسسات المجتمع المدني وتمثل في الفقرات من ١٦-٢٠.

٤) استراتيجية الدعم الديني: وتشمل اللجوء إلى الله والإيمان بقضاء الله وقدره والإكثار من الدعاء وممارسه العبادات، والصبر على ما كتبه الله مما يوفر الآمن والأمان للفرد. وتمثل في الفقرات ٢١-٢٥.

٥) استراتيجية إعادة البناء المعرفي: وتشمل التقييم الإيجابي للموقف الضاغط، وعدم المبالغة في تفسير الموقف على أنه يمثل تهديداً، وتغيير الأفكار السالبة عن الذات وتقييمها وتمثل في الفقرات ٢٦-٣٢.

٦) استراتيجية حل المشكلة: وتشمل جمع المعلومات عن المشكلة، والتعرف على جوانبها ووضع بدائل للحل، ثم دراستها لاختيار الحل المناسب وتنفيذه. وتمثل في الفقرات ٣٣-٣٨.

٧) الإستراتيجيات المساندة: وتشمل ممارسه الرياضة، والإسترخاء العضلي والتنفس العميق، وتعمل كلها على إعادته التوازن الكيميائي في الدم، وتمثل في الفقرات ٣٩-٤٣.

صدق الاستبانة:

لقد تم استخدام صدق المحتوى، حيث عُرضت الاستبانة على سبعة من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي في الجامعة الأردنية وجامعة عمان العربية للدراسات العليا. وقد طلب من المحكمين الحكم على مناسبة الصياغة اللغوية للفقرات، ومناسبة الفقرة للبعد أو المجال الذي تنتمي إليه. ومدى شمول الفقرات للإستراتيجية، وحذف أو نقل بعض العبارات إلى مجالات أخرى، وتم اعتماد الفقرات التي نالت نسبة اتفاق ٨٠% من آراء المحكمين.

ثبات الأداة:

تم تقدير ثبات الاستبانة باستخدام معادلة "كرونباخ الفا" بعد تطبيق الاستبانة على ٢٤ طالباً وطالبة خارج عينه الدراسة وقد بلغ معامل الثبات كما في الجدول (٣).

جدول (٣)

قيم معاملات ثبات أبعاد استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الرقم	المجال	معامل الثبات
١.	الانسحاب المعرفي والسلوكي	٠,٧٣

٠,٨٧	التهيئة المعرفية	٢.
٠,٦٥	الدعم الاجتماعي	٣.
٠,٧١	الدعم الديني	٤.
٠,٧٧	إعادة البناء المعرفي	٥.
٠,٧٢	حل المشكلات	٦.
٠,٥٩	استراتيجيات مساندة	٧.

وتشير معاملات الثبات أنها مقبولة لثبات الاستبانة.

طريقة التصحيح:

تكونت الاستبانة في شكلها النهائي من (٤٣) فقره، ويوجد أمام كل فقره عدد من الإجابات، مكونه من ثلاث بدائل وهي غالباً وتعطى الإجابة عليها (٣) درجات، وأحياناً وتعطى عليها (٢) درجه، ونادراً تعطى عليها (١) درجه، وعليه تتراوح مدى الدرجات مابين (٤٣-١٢٩). وتدل الدرجة المرتفعة على كل استراتيجية أو على الاستبانة كلها، على أنها الأكثر شيوعاً واستخداماً في مواجهه المشكلة.

ثالثاً: استبانة الميل إلى العنف:

تهدف هذه الاستبانة إلى قياس الميل إلى العنف عند الطلبة في المجال الجامعي، وقد اطلع الباحث على عدد من الإستبانات ذات العلاقة بالموضوع، وعلى الأدبيات المتعلقة بممارسة العنف الجامعي، وتم الطلب من عشرة من الطلبة بوضع قائمة سلوكيات العنف الشائعة داخل الحرم الجامعي. وقد تم جمع عدد من السلوكيات المتعلقة بالعنف من المصادر الثلاث، تمثلت في الممارسات الإيذائية ضد الطلبة، وضد أعضاء هيئة التدريس، وممارسات ضد أنظمة الجامعة وإدارتها وممتلكاتها. وبلغت (٢٥) سلوكاً تمثل الميل إلى العنف أو الرغبة فيه أو ممارسته.

صدق الإستبانة وثباتها:

للتأكد من صدق الأداة، ثم عرضها على سبعة من المحكمين في مجال الإرشاد النفسي والقياس، وعلم النفس في الجامعة الأردنية وعمان العربية، وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي في سلامة الفقرات لغوياً، وشمول الفقرات للممارسات العنيفة التي يقوم بها الطلبة داخل الحرم الجامعي، وبعد تحليل آراء

المحكمين ثم إعادة صياغة بعض الفقرات لتعبر عن المضمون بشكل أفضل، وحذف بعض الفقرات لتشابهها مع فقرات أخرى. أما ثبات الأداة، فقد تم تقديره باستخدام معادلة "كرونباخ الفا" حيث بلغ معامل الثبات ٠,٧٨.

طريقه التصحيح:

تكونت الإستبانة من (٢٠) فقرة، وإمام كل فقرة ثلاث من الإجابات هي (غالباً، أحياناً، نادراً). وعلى الطالب أن يختار واحده منها، تمثل حقيقة ما يؤمن به أو يفعله. فإذا أجاب الطالب ب غالباً يعطى (٣) درجات، وأحياناً يعطى درجتين، ونادراً يعطى درجة واحدة وعليه تتراوح درجات الإستبانة ما بين ٢٠-٦٠ وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن الطالب لديه ميل إلى العنف وممارسته.

متغيرات الدراسة:

تشمل الدراسة المتغيرات التالية:

- الضغوط النفسية.
- العنف الجامعي.
- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
- النوع (ذكر، وانثى).

الأساليب الإحصائية:

لقد تم استخدام الأساليب التالية:

- المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الضغوط ومظاهرها واستراتيجيات التعامل.
- استخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على متغيرات البحث.
- استخدام معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والعنف الجامعي لغايات الثبات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول: ما مستوى ونوع الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى عينة من طلبة جامعة البترا؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على كل مجال من مجالات الضغوط النفسية، وكذلك تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من مجالات الضغوط النفسية لاستخراج أكثرها شيوعاً، وتظهر النتائج في الجدول رقم (٤).

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الطلبة على مجالات مقياس الضغوط النفسية، مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الترتيب	مجالات الضغوط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
١.	مجال الإدارة الجامعية.	٢,٠٧	٠,٧٧	٦٨,٩	متوسط
٢.	المجال الاجتماعي.	٢,٠٥	٠,٨١	٦٨,٣	متوسط
٣.	المجال الذاتي/ الشخصي.	١,٩١	٠,٧٨	٦٣,٨	متوسط
٤.	مجال العلاقات الطلابية.	١,٧٩	٠,٨١	٥٩,٧	متوسط
٥.	المجال الأسري.	١,٥٨	٠,٧٧	٥٢,٥	منخفض
٦.	الاستبانة الكلية.	١,٨٨	٠,٧٩		متوسط

يلاحظ من الجدول (٤) أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كان بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي ١,٨٨ وانحراف معياري ٠,٧٩، وقد احتلت الضغوط في مجال الإدارة الجامعية المرتبة الأولى بمتوسط حسابي ٢,٠٧، وانحراف معياري ٠,٧٧، ووزن نسبي ٦٨,٩%، ومستوى متوسط، واحتلت الضغوط في المجال الاجتماعي المرتبة الثانية

بمتوسط حسابي ٢,٠٥، وانحراف معياري ٠,٨١، ووزن نسبي ٦٨,٣%، ومستوى متوسط في حين احتلت الضغوط في المجال الأسري المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي ١,٥٨ وانحراف معياري ٠,٧٧، ووزن نسبي ٥٢,٥%، ومستوى متوسط.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العلمي (٢٠٠٣) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعات الأردنية كان متوسطاً. ودراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) التي أوضحت إن مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعة الإسلامية كان متوسطاً. ولكنها تختلف مع دراسة بني مصطفى والشريفين وطشطوش (٢٠١٤) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط لدى طلبة جامعة اليرموك كانت مرتفعة. وتختلف مع دراسة عساف (٢٠٠٠) ودراسة أبو غالي (٢٠١١) ودراسة اسحق (٢٠٠٥) على طلبة الجامعات الفلسطينية التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الطالب الجامعي، يعيش بيئة جامعيه جديدة بها متطلبات عديدة، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، كما أن الطالب الجامعي يعيش ظروفاً وأزمات، فهناك ضغوط اقتصادية ممثلة في الرسوم الجامعية، وضغوط العلاقات مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، تتطلب من الطالب مواجهتها وحلها.

أما عن نوع الضغوط الأكثر شيوعاً لدى الطلبة، فقد تم حصر الضغوط العشرة التي نالت أعلى المتوسطات الحسابية، بغض النظر عن المجال الذي تنتمي إليه، وقد ظهر ذلك في الجدول (٥).

جدول (٥)

الضغوط العشرة الأكثر شيوعاً عند طلبة الجامعة مرتبة ترتيباً تنازلياً

الترتيب	الفقرة التي تمثل الموقف الضاغط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١.	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة.	٢,٢٧	٠,٧٤
٢.	أعاني من ضعف الدافعية نحو الدراسة.	٢,٢٥	٠,٧٧
٣.	متضايق لارتفاع الرسوم الجامعية.	٢,٢٤	٠,٧٩
٣.	أتضايق من تعالي بعض الطلبة على زملائهم. (النظر بفوقية).	٢,٢٤	٠,٨٢
٤.	يضايقتني تحيز بعض المدرسين في التعامل	٢,٢٠	٠,٧٥

مع الطلبة.		
٥.	يضايقني عدم اكتراث المدرسين لمشكلات الطلبة.	٢,١٧
٦.	انزعج من التصرفات الصبائية للطلبة داخل الجامعة.	٢,١٣
٧.	يؤلمني ابتعاد بعض الطلبة عن القيم الأصلية.	٢,١٢
٨.	اشعر بالقلق على مستقبلي بعد التخرج.	٢,١٢
٩.	اشعر بالضيق لتدخل الوسطة والمحسوبية عند تطبيق انظمه الجامعة.	٢,١١
٩.	اشعر بالإحباط من الظروف الاقتصادية السيئة.	٢,١١

يتضح من الجدول (٥) أن أكثر الضغوط شيوعاً وانتشاراً عند الطلبة تتمثل في:

- ضعف الدافعية نحو الدراسة، وضعف القدرة على التركيز.
- ارتفاع الرسوم الجامعية.
- تحيز بعض أعضاء هيئة التدريس، وعدم اكتراثهم بالطلبة.
- سلوكيات طلابية سلبية مثيره للضيق.
- ظروف اقتصادية محبطة.
- القلق على المستقبل.
- المحسوبية والوسطة في تطبيق الأنظمة الجامعية.

وهذا يستدعي من الإدارة وأعضاء هيئة التدريس العمل على الحد من هذه الضغوط والتزام تطبيق النظام والقانون على جميع الطلبة، والتعامل معهم دون تحيز أو محسوبية، ويستدعي من المرشدين في الجامعة عمل برامج إرشادية تساعد الطلبة على كيفية مواجهة الضغوط، من اجل تحقيق توافق نفسي واجتماعي وأكاديمي أفضل.

نتائج السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ في استجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط تعزى لمتغير النوع (طالب، طالبة)؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد المجموعتين على مقياس الضغوط، وبهدف الكشف عن دلالة الفروق في تقديرات أفراد العينة لمستوى اختلاف الضغوط النفسية تبعاً النوع (طالب، طالبة)، تم استخدام اختبار "t" للعينات المستقلة Independent Samples T-test، وكانت النتائج كما في الجدول (٦).

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار t-test، للكشف عن دلالة الفروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى اختلاف الضغوط النفسية، تبعاً لمتغير النوع.

المعنوية (sig)	قيمه (t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النوع الاجتماعي (النوع)	أبعاد الضغوط النفسية
٠,٨٥	٠,١٨	٠,٤٣	٢,٠٧	ذكر	الإدارة الجامعية
		٠,٣٧	٢,٠٦	أنثى	
٠,٤١	٠,٨١	٠,٤٦	١,٨١	ذكر	مجال العلاقات الطلابية
		٠,٤١	١,٧٦	أنثى	
٠,٢٣	١,١٩	٠,٥٢	١,٦١	ذكر	مجال الأسرة
		٠,٤٧	١,٥٢	أنثى	
٠,٩٢	٠,٠٩	٠,٤٧	١,٩١	ذكر	المجال الذاتي

		٠,٤٤	١,٩١	أنثى	
٠,٣١	١,٠١	٠,٤٩	٢,٠٨	ذكر	المجال الاجتماعي
		٠,٤١	٢,٠١	أنثى	

تبين المتوسطات الحسابية في الجدول (٦) وجود فروق ظاهرية بين تقديرات أفراد العينة لمستوى اختلاف الضغوط النفسية في أبعادها الخمسة، وذلك تبعاً لنوعهم الاجتماعي (طالب، طالبة)، وقد تم إجراء تحليل "t" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق في ضوء متغير النوع الاجتماعي (طالب، طالبة)، حيث أظهرت النتائج أن الفروق بين تقديرات الإناث والذكور لم تكن دالة إحصائياً، إذ تراوحت قيم "t" المحسوبة (٠,٠٩) و (١,١٩). وهذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$). يعني أن تقديرات أفراد العينة للضغوط النفسية متشابهة بغض النظر عن نوعهم (طالب، طالبة). وهذا يعني ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات الضغوط النفسية، تعزى لمتغير النوع (طالب، طالبة).

ويمكن تفسير عدم اختلاف الضغوط النفسية لدى الطلبة باختلاف النوع، في ضوء ثقافة المجتمع وخصائصه، فالضغوط تطل الذكور والإناث، ويتعرض الجميع للأحداث الضاغطة الاقتصادية والاجتماعية، كما أن الطلبة ذكوراً وإناثاً تحكمهم قوانين الجامعة وأنظمتها، وترابطهم علاقات مع زملائهم ومع أعضاء هيئة التدريس، ويتعرضون طلاباً وطالبات إلى إحباطات ومشكلات تفرضها طبيعة الحياة الجامعية.

لقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بني مصطفى وآخرون (٢٠١٤) التي أشارت على عدم اختلاف الضغوط لدى الطلبة باختلاف النوع، واتفقت مع دراسة البنا (٢٠٠٨) ودراسة أبو اسحق (٢٠٠٥)، ودراسة العلمي (٢٠٠٣)، ودراسة عساف (٢٠٠٠)، ودراسة رتيذ وتيرسا (Ratez, & Teresa, 2002) ، التي أشارت بعدم وجود فروق جوهريه بين الجنسين في إدراكهم للضغوط، حيث أشارت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في تقديرات الضغوط. وفي المقابل اختلفت مع دراسة المصري (٢٠٠٧) التي أشارت إلى أن إحساس الإناث بالضغوط أكثر من الذكور، ودراسة أبو مصطفى والسميري (٢٠٠٨) التي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في تقديرات الضغوط.

نتائج السؤال الثالث: ما العلاقة بين الضغوط النفسية والعنف الجامعي؟

للإجابة عن السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Person) بين درجات عينة الدراسة على استبانة الضغوط النفسية بمجالاتها المختلفة، وبين درجاتهم على استبانة العنف الجامعي، وقد ظهرت النتائج في الجدول (٧).

جدول (٧)

معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجات على استبانة الضغوط النفسية والدرجات على استبانة العنف الجامعي.

معامل الارتباط	مجالات الضغوط / العنف
٠,٥٢	مجال الإدارة الجامعية.
٠,٤٢	مجال العلاقات الطلابية.
٠,٤٣	مجال الأسرة.
٠,٤٢	المجال الذاتي / الشخصي.
٠,٦٣	المجال الاجتماعي.
٠,٦١	الدرجة الكلية للضغوط.

يتضح من الجدول (٧) أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً عن مستوى (٠,٠٥) بين الضغوط والعنف الجامعي. ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي لديه حاجات تريد إشباعاً، وأهدافاً وطموحات تستدعي تحقيقاً، ولديه رغبة في تأكيد ذاته وإثبات وجوده، ولكنه يتعرض إلى ضغوطات وأحباطات داخل الحرم الجامعي وخارجه، تحول بينه وبين تحقيق أمانيه وأهدافه، وهذه الإحباطات والضغوطات تمثل الشرارة أو المثير الذي يؤدي إلى السلوك العنفي (حسين، ٢٠١٤). ومن منظور المدرسة السلوكية يرى دولارد وميلر، أن الإحباط قد يؤدي إلى العدوان والعنف، ويكون مقدمه له، فهو يمثل قوة دافعة للفرد للعمل على إزالة هذه الضغوطات لتحقيق الأهداف، ولكن كثرة الإحباطات وتراكمها والعجز عن مواجهتها يؤدي إلى مشكلات سلوكية ومنها السلوك العنفي ضد مصادر العدوان، (حسين، ٢٠٠٧). وهذا ما أكدته دراسة أبو مصطفى والسميري (٢٠٠٧)، من أن هناك علاقة موجبة داله بين الضغوط والعنف والعدوان أخرى.

نتائج السؤال الرابع: ما هي الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الطلبة، والجدول (٨) يوضح النتائج.

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط المستخدمة من الطلبة مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الترتيب	أبعاد الاستراتيجيات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
١.	إعادة البناء المعرفي.	٢,٢١	٠,٧٤	٧٣,٧	متوسط
٢.	التهيئة المعرفية.	٢,١٠	٠,٨٢	٧٠,٢	متوسط
٣.	حل المشكلة.	٢,٠٨	٠,٧٧	٦٩,٣	متوسط
٤.	الدعم الديني.	٢,٠٦	٠,٧٩	٦٨,٩	متوسط
٥.	استراتيجيات مساندة.	٢,٠٤	٠,٨٢	٦٧,٩	متوسط
٦.	الانسحاب المعرفي.	١,٩٧	٠,٧٨	٦٥,٧	متوسط
٧.	الدعم الاجتماعي.	١,٨٤	٠,٨٠	٦١,٢	متوسط

يتضح من الجدول (٨) أن الاستراتيجية الأكثر استخداماً واحتلت المرتبة الأولى هي " إعادة البناء المعرفي" حيث بلغ متوسط إجابات الطلبة عليها ٢,٢١، ووزن نسبي ٧٣,٧، و احتلت التهيئة المعرفية المرتبة الثانية بمتوسط حسابي ٢,١٠، ووزن نسبي ٧٠,٢، واحتلت استراتيجية حل المشكلة المرتبة الثالثة بمتوسط ٢,٠٨، ووزن نسبي ٦٩,٣، واحتلت استراتيجية الدعم الديني المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي ٢,٠٦، ووزن نسبي ٦٨,٩%.

أما الاستراتيجيات الأقل استخداماً، فهي الدعم الاجتماعي فقد احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي ١,٨٤، ووزن نسبي ٦١,٢، يليها بعد الانسحاب المعرفي والسلوكي بمتوسط حسابي ١,٩٧، ووزن نسبي ٦٥,٧، ثم استراتيجيات مساندة بمتوسط حسابي ٢,٠٤.

أن نظرة فاحصة على نتائج السؤال الأول تشير إلى أن الطلبة عندما تواجههم ضغوط نفسية، فإنهم يميلون إلى الاستراتيجيات المعرفية حيث التقويم الإيجابي للموقف، وتغيير الأفكار السالبة عن الذات، وكذلك يميلون إلى المبادرة، وتهيئة الفرد للمبادرة إلى مواجهة المشكلة، وإدراك مصادرها. ويستخدمون أيضاً أسلوب حل المشكلات حيث جمع المعلومات والتعرف على

جوانب المشكلة ووضع بدائل للحل. كما أن الطلبة يلجؤون إلى الله طلباً لمساعدتهم في حل مشكلاتهم، وزوال الهم والغم عنهم، والصبر على الشدائد.

ويلاحظ من الجدول أن الطلبة أقل استخداماً للدعم الاجتماعي وطلب العون من الزملاء أو المرشدين والأطباء، كما أنهم أقل استخداماً لاستراتيجية الاتسحاب المعرفي والسلوكي، فهم لا يميلون إلى الابتعاد عن المشكلة والانشغال عنها بأمر آخرى. ولا يستخدمون الرياضة والاسترخاء كاستراتيجيات مساندة، لتخفيف الضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزيود (٢٠٠٦) التي أشارت أن أكثر الأساليب شيوعاً هي التفكير الايجابي واللجوء إلى الله، ودراسة عويضة (٢٠٠٣) التي أوضحت أن التدبير النشط، واللجوء إلى الله هي أكثر الأساليب شيوعاً. وأشارت دراسة حجازي وصالح (٢٠٠٩) أن أكثر أساليب التعامل كانت إعادة التقييم للأحداث وحل المشكلة.

وبوجه عام تختلف أساليب التعامل من شخص إلى آخر، وإن الناس يستخدمون خليطاً من أساليب المواجهة عند مواجهة الضغوط، وأحياناً تكون هناك غلبة لأساليب على أخرى، تبعاً لعوامل ذاتية تتمثل في نمط الشخصية والخبرة وأساليب التنشئة الاجتماعية، وعوامل خارجية تبعاً لطبيعة المشكلة وتعتها.

نتائج السؤال الخامس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى لمتغير النوع؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين (طالب، طالبة) على استبانة استراتيجيات التعامل، كما تم استخدام اختبار t -test بهدف الكشف عن دلالة الفروق في تقديرات المجموعتين لأساليب التعامل. وقد ظهرت النتائج في الجدول (٩).

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار t -test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين في أساليب التعامل تبعاً للنوع (ذكر، أنثى).

أبعاد استراتيجيات التعامل مع	النوع الاجتماعي (النوع)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه (t) المحسوبة	المعنوية (sig)
------------------------------	-------------------------	-----------------	-------------------	-------------------	----------------

		الضغوط النفسية		
٠,٤١	ذكر	١,٩٩	٠,٤٠	٠,٨١
	أنثى	١,٩٤	٠,٣٤	٠,٨٢
٠,٩٦	ذكر	٢,١٠	٠,٦٣	-٠,٠٤
	أنثى	٢,١٠	٠,٦٠	-٠,٠٤
٠,١٦	ذكر	١,٧٨	٠,٥٠	-١,٤٠
	أنثى	٨٩	٠,٥٣	-١,٣٩
٠,٣٦	ذكر	١٠٩	٠,٥٦	-٠,٩٠
	أنثى	٨٩	٠,٥١	-٠,٩١
٠,٩٩	ذكر	١٠٩	٠,٥٠	٠,٠١
	أنثى	٨٩	٠,٤٤	٠,٠١
٠,٥٥	ذكر	١٠٩	٠,٤٦	٠,٥٩
	أنثى	٨٩	٠,٣٩	٠,٦٠
٠,٢٤	ذكر	١٠٩	٠,٥١	١,١٧
	أنثى	٨٩	٠,٤٩	١,١٧

تبين المتوسطات الحسابية في الجدول (٩) وجود فروق ظاهرية بين تقديرات أفراد العينة لمستوى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في أبعادها السبعة، وذلك تبعاً للنوع (طالب، طالبة). وقد تم إجراء تحليل t للعينات المستقلة بهدف الكشف عن دلالة الفروق تبعاً للنوع، وقد أظهرت النتائج أن الفروق بين تقديرات الإناث والذكور لم تكن دالة إحصائياً، إذ تراوحت ما بين ٠,٠٤-١,٤٠، وهذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يعني أن تقديرات أفراد العينة متشابهة بغض النظر عن جنسهم (طالب، طالبة)، وإن لا فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات استراتيجيات التعامل تعزى لمتغير النوع.

لقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة جوده (٢٠٠٤) التي أشارت عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل تعزى للنوع، ودراسة العويضة (٢٠٠٣) أظهرت أن لا فروق في أساليب التعامل تعزى للنوع، ودراسة حجازي وصالح (٢٠٠٩) أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس التعامل مع الضغوط، وفسرا ذلك أن الطلاب والطالبات يتعرضون لنفس الضغوط، ويتشابهون في الخبرات والمهارات المستخدمة في مواجهتها. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة رتيز وتيرسا (Ratez&Teresa, 2002) حيث أوضحنا أن هناك اختلافاً في أساليب التعامل تعود إلى الأدوار التقليدية

التي تميز الذكور عن الإناث، وكذلك دراسة كوسر وآخرون (Kousar,et al, 2011). أما دراسة الزيود (٢٠٠٦) أظهرت أن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات، فالذكور أكثر استخداماً لاستراتيجيات التريث الموجه، وإعادة التفسير، وإن الإناث أكثر استخداماً لاستراتيجيات الانسحاب المعرفي، والسلوكي، والتقبل.

ويبدو أن الاختلاف في استخدام الاستراتيجيات أمر طبيعي، ذلك أن أساليب التعامل كما ترى رايس (Rice,2001) تخضع لعوامل عديدة، بعضها عوامل ذاتية كنمط الشخصية، والخبرات السابقة وكيفية إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وتفسيره لها، وأساليب التنشئة الاجتماعية، وبعضها عوامل تتعلق بطبيعة الموقف، وما يحتاجه من مهارات، وهي عوامل أكثر تأثراً من اختلاف النوع.

المراجع العربية

- أبو اسحق، سامي (٢٠٠٧). فعالية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة، مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، جمعية البحوث والدراسات التربوي الفلسطينية، غزة.
- أبو إسحق، سامي (٢٠٠٥). الضغوط النفسية لدى المعلمين في محافظات غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، ع ٨ يونيو ٢٠٠٥، ص. ص ١٦٤-١٩٢ غزة.
- أبو غالي، عطف (٢٠١١). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية (الدراسات الإنسانية، عدد يونيو ٢٠١١)، غزة، فلسطين.

- أبو مصطفى، نظمي، والسميري، نجاح (٢٠٠٨). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية (دراسات إنسانية) ١٦ (١) (٣٤٧-٤١٠).
- بني مصطفى، منال والشريفين، أحمد وطشوش، رامي (٢٠١٤). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، مجله جامعة القدس المفتوحة، العدد (٣٤) الجزء الثاني. فلسطين.
- البناء، انور (٢٠٠٨). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين. مجلة الجامعة الإسلامية م (١٦) ع (٢)، غزة.
- جوده، امال (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول - التربية في فلسطين ومتغيرات العصر، الجزء الثاني، الجامعة الإسلامية، غزة ٦٦٧-٦٩٦.
- حجازي، جولتان، وصالح، عايد (٢٠٠٩). اساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى جودة اداء المرشدين التربويين في مدارس محافظات غزة، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس، جامعة طنطا، كلية الآداب، مصر.
- حسين، محمود (٢٠١٤). اساليب العنف الجامعي واشكالية من وجهة نظر عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى _ العلوم الإنسانية المجلد الثامن عشر، العدد الأول، غزة، فلسطين.
- حسين، محمود (٢٠٠٢). الارشاد النفسي والتربوي، ط٢، دار الخريجي للطباعة والنشر، الرياض.
- حسين، طه (٢٠٠٧). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، دار الفكر، عمان.
- لحواجري، عبد الله (٢٠٠٤). العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية، رساله ماجستير، الجامعة الأردنية.
- الخالدي، عطا الله (٢٠٠٨). قضايا إرشادية معاصرة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- دخان، نبيل والحجار، بشير (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد (١٤) العدد (٢) ص. ص. ٣٦٩-٣٩٨.
- الزيود، نادر (٢٠٠٦). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر، رسالة الخليج، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض.
- الطاهر، مي (٢٠٠٦). مظاهر العنف ضد الزوجات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وتقدير الذات واساليب التعامل معه لدى الزوجات المعنفات في الاردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.

- عبد المعطي، حسن (٢٠٠٦). ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، ط١ الصحة النفسية، القاهرة مكتبة زهران الشرق.
- عساف، عيد (٢٠٠٣). مجالات التوتر والضغط النفسي عند اعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيير زيت اثناء انتفاضة الاقصى، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الإنسانية) المجلد ١٧(١)، فلسطين.
- عقل، محمود(٢٠١٤). مشكلتك النفسية لها حل، دار الخريجي للطباعة والنشر، الرياض.
- علوان، نعمان والنواجح، زهير(٢٠١١). فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء بمحافظة غزة، المجلة المصرية للدراسات النفسيةمجلد ٢١، عدد٧٣، القاهرة.
- العلمي، دلال (٢٠٠٣). دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغط النفسي والإكتئاب، ومهارات التعامل مع الضغوط من طلبة الجامعات الاردنية والفلسطينية، رساله دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- العويضة، سلطان (٢٠٠٣). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من الطلبة المغتربين وغير المغتربين في الجامعات الاردنية، دراسة غير منشورة.
- المصري، إياس(٢٠٠٧). الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية، رساله دكتوراه في الارشاد النفسي والتربوي، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- مريم، رجاء(٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة مع الضغوط النفسية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية، جامعة دمشق مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد(١٥) العدد(١) ص.ص ١٤٥-١٧٣. دمشق.
- هلال، محمد (٢٠٠٠). مهارات إدارة الضغوط، مركز تطوير الأداء والتنمية القاهرة، مصر.
- وهبان، علي(٢٠٠٨). ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، رساله دكتوراه غير منشورة.
- المراجع الأجنبية:
- Blonna,R (٢٠٠٦). coping with stress in a changing world.McGraw_Hill_componies ٤ed. Newyork.
- Hamaidh,S(٢٠١١) Stressors and reaction to stressors among University student. Interational Journsal of Social Psychiatry.٥٧ (١) ٦٩-٨٠.

- Kausar,R.,AbuHein,F. and Elbanna,A.(٢٠١١). Palestine adolescents, coping with stress, effect of loss of a parent and gender at adolescents, Journal of Adolescence ٢٧,٥٩٩ – ٦١٠.
- Lazarus, R.(١٩٩٣). From Psychological Stress to the emotion, a history of changing outlooks, Annual Review of Psychology,٤٤, ١-٢١.
- Lazarus, R.& Folkman, S.(1984). Stress Appraisal and coping ,springer publishing company ,new york.
- Lehrer.P.Woolfolk,R.and sime,W(٢٠١١). Principles and Practice stress management, The Guilford Press. NewYork,London.
- Lyubomirsky,S, Sousa,L, Diskerhoof,R (٢٠٠٦). The costs and benefits of writing talking and thinking about lifes triumphs and defeats. Journd of Personality and social Psychology, ٩٠, ٦٩٢-٧٠٨.
- Ratez,W.and Teresa K,(٢٠٠٢). Stress copying in the first year studends and gender schema. Unpublised PH.D., University of Georgla,D.A.L. A, ٦٣/٠٢,٤٥٤.
- Rice ,P(١٩٩٩).Stress and Health. ٣ed, Brooks / Cole Publishing Company. An Internaional Thomson Publishing company.
- Rice, F,P.(٢٠٠١). Human development ,prentice hall,NewJersy.
- Sandin,E.(٢٠٠٢). Health Psycholoy Bio Psychosocial, John. Wiley& sons, NewYork.