

مقدمة الدراسة:

يمثل التحصين النفسي شكل من أشكال الإرشاد النفسي الذي يسهم في تحقيق المساعدة النفسية المتخصصة في حل المشكلات الإنسانية، حيث يتضمن عدداً كبيراً من الإجراءات التربوية والمساعدة الدائمة الموجه إلى فئات عديدة من الأشخاص الأسوياء في جميع المراحل العمرية، فهو يهتم بنظرة الفرد للأشياء وكيفية تعامله معها ومواجهته لها. وقد يواجه الأفراد ضغوطات تعترض طريق نموهم الطبيعي، وقد يتخللها صراعات يسودها القلق والخوف من المجهول، ونجد أن لكل فرد أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف، فمنهم من يستسلم وينسحب من الموقف وهو ما يعرف بالهروب، ومنهم من يلجأ إلى أسلوب المواجهة لتحقيق التوافق النفسي (زهاني، ٢٠١٤). وهناك العديد من التوترات في ميدان التعليم والذي يعد ركناً مهماً في تقدم المجتمع وازدهاره، ومصدراً للتنمية البشرية، فهو يضم عدداً كبيره من أعضاء هيئة التدريس، وهم يمثلون العمود الأساسي للتعليم الجامعي (فرواته، ٢٠١٦). وقد أشارت العديد من الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى أهمية استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمختلف أشكالها لتحقيق التوافق النفسي، كدراسة الخراشفة (٢٠١٦) التي أشارت نتائجها إلى أن أبرز مصدرين للضغط النفسي لدى هيئة التدريس هما بيئة العمل والضغوط الاقتصادية، ومن أبرز استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لديهم المواجهة في حين كانت استراتيجيات العادات الغير الملائمة هي الأقل ظهوراً.

مشكلة الدراسة:

تتعدد أشكال التحصين النفسي ضد الضغوط النفسية والتي تتضمن رعاية النمو النفسي السوي منذ السنوات الأولى للأفراد، ونمو المهارات الأساسية المختلفة التي لا بد من تحقيقها مع التأكيد على أهمية التنشئة الاجتماعية السليمة لما لها أهمية في التحصين من الضغوط التي من الممكن أن تعيق الصحة النفسية للأفراد ، كما أن جانب التحصين النفسي يعتمد بالدرجة الأولى على أن الوقاية خير من العلاج، وتقديم الاستشارات (الأسرية، النفسية، والاجتماعية) حتى لا تتحول المشكلات إلى ضغوط تساعد على ابتعاد الأفراد عن السواء، ويتمثل جانب التحصين النفسي للصحة النفسية في علم النفس الإرشادي (كفاي، ٢٠١١). كما أوصت العديد من الدراسات بأهمية دراسة الضغوط المختلفة التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس لما لها تأثير على حياته عامة والمهنية خاصة ومنها دراسة الحماني (٢٠١٦) وعبد العظيم (٢٠١١). إن الواقع اليوم يحتاج إلى تحصن الأفراد ضد الضغوط التي من الممكن ان تواجه أفراد المجتمع وهذا ما أكدت عليه دراسة مقدادي (٢٠١٣)، وباعتبار أن الأفراد يتعرضون في مختلف مراحلهم الحياتية إلى جزء من الضغوط النفسية نتيجة لمواقف الحياة، نجد انه يمكن أن تختلف ردة الفعل لديهم في مواجهتهم لهذه الضغوط حسب الأساليب المستخدمة لديهم كأفراد (الضريبي، ٢٠١٠). ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى

العينة؟

- هل تختلف الفروق بين متوسطات درجات التحصين النفسي ودرجات
أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العينة للمتغيرات التالية
(المستوى الأكاديمي - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة -
التخصص العلمي - الجنس)؟

أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:
 - العلاقة بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى
عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز.
 - قياس مدى اختلاف درجات التحصين النفسي وأساليب مواجهة
الضغوط النفسية لدى العينة تبعاً للمتغيرات التالية (المستوى الأكاديمي
- الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة - التخصص العلمي - الجنس)؟

أهمية الدراسة:

- قد تساعد الدراسة في بناء الخطط المناسبة والتطبيقية لتنظيم وإلقاء
بعض من المحاضرات وعقد ورش العمل التي تساعد في اختيار
أفضل الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية.
- إعداد مقياس التحصين النفسي لفئة مهمة من الناحية التعليمية وهم
أعضاء هيئة التدريس.

مصطلحات الدراسة:

التحصين النفسي: الحد من حدوث المشكلة أو الاضطرابات لخفض
الحاجة إلى العلاج، والتركيز على الوقاية للأفراد من الوقوع في
الاضطرابات النفسية (حسين، ٢٠١٠، ١٨). وتعرف الباحثات التحصين

النفسي بأنه "قدرة الأفراد على وقاية أنفسهم من التأثيرات السلبية التي من الممكن ان يتعرضوا لها من خلال تفاعلهم مع ظروف البيئة المحيطة".
التعريف الإجرائي: وهو متوسط الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة وذلك من خلال استجاباتهم على مقياس التحصين النفسي من إعداد الباحثات.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية: هي "سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول لتحقيق التوافق" (على، ٢٠١١، ٨٦).

التعريف الإجرائي: هي متوسط الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة إعداد الهاللي (٢٠٠٩).

أعضاء هيئة التدريس: هم العاملين بجامعة الملك عبد العزيز من الأكاديميين الحاصلين على درجة الماجستير أو الدكتوراه.

المفاهيم الأساسية:

(أولاً) **مفهوم التحصين النفسي:** عُرف التحصين في أصل المعنى اللغوي بأنه (حصن المكان حصانة فهو حصين) أي أحصنه صاحبه، فالتحصين هو الوقاية والحفظ والحيطة، ويقال: أحصن الشيء أي حفظه ومنعه، وقد وردت مادة حُصن في القرآن الكريم تسعة عشرة مرة بمعاني مختلفة لا تخرج عن المعنى اللغوي في الوقاية والحفظ، فالتحصين لغة يدل على الحفظ والوقاية للشيء (المعجم الوجيز، ١٤٠٠، ١٥٦). ويقصد

بالتحصين النفسي "مجموعة الإجراءات والبروتوكولات التي تستهدف تقوية شخصية الفرد، الذي أصبح يعيش زخماً من المؤثرات السلبية، والذي بات انحرافه خطراً يهدده، وذلك بسبب تلك المؤثرات المختلفة، وتزداد زاوية الانحراف اتساعاً حين تجد شخصية بلا حصانة نفسية " (الدريج، ٢٠١٢، ٢٣). لذا يمكن اعتبار التحصين النفسي في الدراسة الحالية كمرادف للوقاية والحماية والتحصين التدريجي ضد التوتر والمشكلات.

مستويات التحصين النفسي: يشير أبو أسعد (٢٠١١، ٢٧) أن للتحصين النفسي ضد الضغوط ثلاثة مستويات يتم تقسيمها على النحو التالي: - التحصين الوقائي الأولي: ويعني منع حدوث المشكلة أو الاضطراب بإزالة الأسباب التي قد تنتج الاضطرابات عن طريق عدة وسائل مثل حرية التعبير، خفض الضغوط وغيرها.

- التحصين الوقائي الثانوي: ويهتم بالكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بالسيطرة عليه ومحاولة منع تطوره. - التحصين الوقائي المستوى الثالث: ويتضمن محاولة التقليل من إثار إعاقه الاضطراب أو منع المرض أن يصبح مزمناً.

ويذكر أبو أسعد (٢٠١١، ٢٨) أن الخطوط العريضة للتحصين من الضغوط النفسية تتركز على اجراءات تحصينية منها: الحيوية وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة، والنفسية وتتضمن رعاية النمو النفسي، والتوافق الشخصي والزواجي والمهني والأسري والمساندة أثناء فترات العمر الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، والاجتماعية: وتتضمن إجراء الدراسات العلمية وعمليات التقويم والمتابعة والتخطيط العلمي للإجراءات التحصينية الوقائية.

يتضح مما سبق ان التحصين النفسي يركز على الجانب التطبيقي من حيث الوقاية من الضغوط أو المشكلات من خلال معرفة الأسباب التي تؤدي إلى اليها وتضع الأفراد في ضغوط، وحمائتهم من المشكلات والتقليل من آثارها السلبية.

النظريات المفسرة للتحصين النفسي:

نظرية التحليل النفسي: يعتمد معيار الصحة النفسية في هذه النظرية على (القدرة على الحب والحياة) فالفرد السليم نفسياً يمتلك (أنا) قادرة تماماً على التنظيم والإنجاز حيث تشكل (الأنا) الأجزاء العاقلة والعقلانية من الأفراد وتستطيع ممارسة السيطرة على (الهو) بطريقة إيجابية تساعدها على التنفيس عن حاجاتها بطريقة سوية ضمن الضوابط المجتمعية وتستطيع أيضاً التصدي للضغوط المختلفة التي يتعرض لها الأفراد في مجالات حياتهم اليومية، وبذلك تندمج بصورة صحية تساعد الأفراد على التحصين النفسي ضد الضغوط والاضطرابات المختلفة، ويظهر التحصين النفسي من خلال الصحة النفسية والتي يكون فيها مركب الضمير راضي عن القيم الأخلاقية العليا للفرد، فهي من وجهة نظرهم تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الدوافع المختلفة والمشكلات التي يتعرض لها في مراحل النمو المختلفة في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي لإمكانياته وقدراته. (حمصي، ٢٠١٥).

النظرية الإنسانية: يرى أصحاب هذه النظرية ان الفرد مدفوع فطرياً لتحقيق ذاته وتكوين مفهوم إيجابي عنها، ويعتبر هذا الدافع من أهم دوافع الصحة النفسية التي تساعد في تشكيل التحصين النفسي لدى الأفراد، كما تعتبر أن الفرد الذي يحقق ذاته يسعى بنشاط نحو الحياة ليحقق نجاح أكبر

وتزداد قدرته على الإبداع ومقاومة الضغوط النفسية، وبذلك يكون لديه
تحصين نفسي قوى ، بينما الإنسان الذي يفشل في الحياة بطريقة تحقق ذاته
يفتقر إلى التحصين النفسي له رغم أهميته في المواجهة، وتسيطر عليه
الضغوط فيكون عرضه لهذه الضغوط باختلاف أنواعها في الحياة اليومية
(أبو أسعد، عربيات، ٢٠١٥).

(ثانياً) أساليب مواجهة الضغوط النفسية: تمثل الضغوط النفسية
خبرات يمر بها كل فرد، فهي ذات مصادر داخلية وخارجية مرتبطة به، فقد
يحاول كل فرد أن يواجه المواقف الضاغطة بإتباع أساليب عديدة تعيد له
حالة التوازن. ونجد أن بعض الأفراد قد يخفقون في الوصول لتحقيق التوازن
وقد يكون ذلك بسبب طبيعتهم وسماتهم النفسية التي قد تجعلهم في حاله من
التوتر المستمر مما قد ينتج عنه اضطرابات مرضية، لذلك لابد من معالجة
الضغوط من خلال التعلم وإتقان بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد الفرد
على التعامل اليومي معها، والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان. (نادر،
٢٠٠٩) ويعرف هريدي أساليب المواجهة بأنها جميع جهود الفرد المعرفية
والانفعالية والنفس حركية والبيئشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى
التصدي للمواقف الضاغطة وذلك للتخلص منها، أو لتجنب أثارها السلبية،
حتى يتحقق للفرد التوازن الانفعالي والتكيف النفسي والاجتماعي. (جودة،
٢٠١٤، ٣٢).

تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية: أشار العنزي (٢٠١١)
إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تصنف إلى:

(أولاً) المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتتمثل ضمن عنصر المواجهة السلوكية: وهي أفعال ظاهرة توجه مباشرة لمواجهة الموقف، والمواجهة المعرفية: وتتضمن المحاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث الضاغطة، حيث توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف.

(ثانياً) المواجهة التي تركز على الانفعال: وتتمثل في الجهود التي قد يبذلها الفرد لتنظيم انفعالاته وخفض الضيق الانفعالي الناتج من الموقف الضاغط، وتتضمن عدد من الأساليب كتجنب التفكير في الضاغط. وحدد حسين (٢٠١١) أساليب مواجهة الضغوط النفسية ضمن تصنيفين يتضمن كل تصنيف مجموعة من الأبعاد على النحو التالي:
أساليب المواجهة الإيجابية:

- العمل من خلال الحدث: وهو قدرة الفرد على الاستفادة من الموقف الضاغط في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المتأنى المنطقي فيما تتضمنه طبيعة الموقف.
- المساندة الاجتماعية: وهي محاولات الفرد في البحث عما يساعده في المشكلة التي يتعرض لها، وأن يقدم له التوجيه للتعامل مع الموقف الضاغط بصورة أكثر إيجابية.
- تنمية الكفاءات الذاتية: وتتمثل في مدى قدرة الفرد على إنجاز أعمال جديدة ترضي طموحه، وتمكنه من أبعاد الأفكار المرتبطة بالموقف الضاغط، مما قد يساهم في تحقيق شعوره بالرضا عن الذات.

أساليب المواجهة السلبية:

- السلبية: وتتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والتي قد ينتج عنها الأفرط في ممارسة أنشطة قد تكون سلبية لكونها تبعده عن مواجهة الموقف والتخلص من التوتر مثل الأفرط في مشاهدة التلفزيون.
- عزل الذات: وتتمثل في محاولة الفرد في إخفاء ما يشعر به تجاه الموقف الضاغط والابتعاد عن كل ما قد يذكره بالموقف، فقد يصل إلى حالة من لوم الذات وأنه السبب في حدوث الموقف.
- التنفيس الانفعالي: ويعني قيام الفرد بردود أفعال غير مناسبة للموقف الضاغط أو الحدث الذي واجهه.
- الإنكار: تتمثل في قيام الفرد بسلوك لتجاهل خطورة الموقف ورفض الاعتراف بالحدث.
- الانسحاب المعرفي العقلي: وهو محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة أو التفكير في موضوعات ليست لها صلة بالموقف الذي واجهه.
- التحول إلى الدين: يقوم الفرد بالإكثار من الدعاء وحضور الندوات الدينية وغيرها من الممارسات الدينية الأخرى.

النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

نظرية والتر كانون Cannon Walter: يعتبر "كانون" أول من استخدم عبارة الضغط، وقد عرّفه برد الفعل في حالة الطوارئ، وأهتم بدراسة الاحتياجات المختلفة للجسم و كيفية التأقلم معها ، وأثبت أن انفعال

الغضب و الخوف من الانفعالات التي قد تجعل الجسم في حالة حرب و تؤهله للمقاومة أو الهروب، حيث يزداد ضغط الدم و مستوى السكر في الدم، و يزداد معدل التنفس و يتوقف أو يقل الهضم، و بعد ان ينتهي الخطر ربما يستمر القلب في الخفقان السريع والأيدي في الارتعاش، و تدريجياً يعود الجسم إلى حالته الطبيعية (شتيوي، ٢٠٠٢). أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف تسبب تغيراً في الوظائف الفيزيولوجية للفرد والتي ترجع إلى التغيرات في إفرازات الهرمونات مثل الأدرينالين الذي قد يقوم بتهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، كما أن إمكانيات جسم الفرد تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي، أي قدرته على مواجهة التغيرات والرجوع إلى حالة التوازن بانتهاء الظروف المسببة لهذه التغيرات. (دعوا وشنوفي، ٢٠١٣).

نظرية هانز سيليه Hans Selye: قسم سيليه الأغراض التكيفية

للضغط إلى ثلاث مراحل وهي: - مرحلة الإنذار: وتمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط حين يدرك الفرد التهديد الذي واجهه عن طريق الحواس التي قد تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ.

- مرحلة المقاومة: ينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة قادرة على الصمد لمصدر التهديد.

- مرحلة الاستنزاف: إذا استمر التهديد واستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود يضعف جهاز المناعة في الجسم وقد يؤدي للوفاة. (عسكر، ٢٠٠٣).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت التحصين النفسي:

دراسة (Olah , Nagy & Toth (2010) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين كفاءة التحصين النفسي ومتوسط العمر، و تم افتراض أن الثقافات المعززة للصحة النفسية و الاستثمار في التحصين النفسي يؤثر إيجابياً على الصحة النفسية ويساهم في رفع متوسط العمر، وتكونت العينة من (٣٨٧٨) شاب وشابة متوسط أعمارهم (٢١) عام ، وشملت الدراسة (١٩٠٩) شاب و (١٩٦٩) شابة من (١٢) بلد مختلفة ، و تم تطبيق مقياس التحصين النفسي على العينة باختلاف اللغات حسب الدول ، ووجد ارتباط بين التحصين النفسي ومتوسط العمر ، وكان التحصين النفسي في أعلى معدلاته لدى الشباب في السويد في المقابل حصل الشباب في النرويج على معدلات أعلى من الشباب، أما أدنى درجات التحصين النفسي لدى الشباب فقد كان في روسيا و بالنسبة للشابات كان في الهند.

دراسة الموسى (٢٠١٢) وهدفت إلى استقصاء فاعلية استراتيجية التحصين ضد التوتر في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى النساء اللاتي لم يسبق لهن الزواج من عمر (٣٥-٥٠)، وتألفت العينة من (٢٤) امرأة يعانين من الضغوط النفسية، تم اختيارهن بطريقة قصدية من عضوات جمعية الحرائر بالأردن، وتم اختيار العينة ممن لديهن أعلى درجات من الضغوط النفسية وأقل الدرجات في مقياس التكيف، وتم توزيع أفراد العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تكونت من (١٢) امرأة، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية والتكيف من إعداد الباحثة ،

وبرنامج مرتكز على التحصين ضد التوتر، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث انخفضت الضغوط النفسية وتحسن مستوى التكيف لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة نتيجة برنامج التحصين ضد التوتر.

دراسة عصفور (٢٠١٣) وهدفت إلى تنشيط التحصين النفسي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، وتم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية المتضمن مساعدة العينة على التفكير بطرق إيجابية في حياتهن المهنية والعملية عن طريق مراقبة التفكير أثناء النقاش وزيادة النقاؤل والارتقاء بمستوى تقدير الذات، وأعدت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي ومقياس قلق التدريس، وتكونت العينة من (٢٢) طالبة معلمة، وبعد تطبيق البرنامج وأدوات القياس تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات.

دراسة مقدادي (٢٠١٣) وهدفت إلى التعرف على اثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي لتعليم التحصين ضد التوتر في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، وتم استخدام مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لفرانك ويذرز، وتكونت العينة من (١٦) طالب تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً على جميع أبعاد مقياس اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح

التجريبية، كما ان البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستند إلى تعليم
التحصين ضد التوتر كان فعال في خفض اضطراب ما بعد الصدمة.

دراسة عزب (٢٠١٥) وهدفت إلى التحصين من الانفصال العاطفي
والوقوف على أسبابه ومحاولة التخفيف من الآثار الناتجة عنه، وتكونت عينة
الدراسة من (٢٠) امرأة ممن تعرضت أسرهن للخلافات الزوجية بمعدل
(١٠) ممن يعانون من الخلافات الزوجية مجموعة ضابطة والمجموعة
الأخرى تجريبية، وتم إعداد استبانة عن المشكلات الزوجية ومقياس
المعرضين للانفصال العاطفي من قبل الباحثة، مع برنامج إرشادي تحصيلي،
وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح
التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج التحصيلي.

دراسة الشريف (٢٠١٦) وهدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج
الإرشادي لتدعيم نظام التحصين النفسي وخفض أعراض اضطرابات ما بعد
الصدمة، وتكونت أدوات الدراسة من البرنامج الإرشادي ومقياس نظام
المناعة النفسية ومقياس أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة إعداد الباحثة،
وتكونت العينة من مرافقات من الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة
(٢٠١٤) والتي سبق تشخيصهن من مركز الصحة النفسية وبلغ عددهن
(٤٠) مرافقة، (٢٠) مجموعة تجريبية و(٢٠) مجموعة ضابطة، وأثبتت
الدراسة تأثير البرنامج الإرشادي والفنيات المستخدمة منها التحصين ضد
الضغوط، وأن التحصين النفسي نجح في خفض أعراض اضطرابات ما بعد
الصدمة لدى العينة التجريبية.

ثانياً: دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة الشريف (٢٠٠٣) وهدفت إلى التعرف إلى درجة الضغط النفسي، ومعرفة أساليب المواجهة التي يستخدمها الأطباء، وأجريت الدراسة على (١٥٢) طبيباً وطبيبة ، وتم استخدام أدوات منها قائمة أعراض الضغوط، واستبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً في متوسط درجة الضغط النفسي و نمطي الشخصية (أ - ب)، ووجود درجة متوسطة لأفراد العينة من الضغط النفسي ونمط الشخصية النفسي (أ)، وقد يرجع ذلك إلى استخدام الأساليب الفعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل: أسلوب حل المشكلة، و المواجهة الفعالة، وخلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.

دراسة الضريبي (٢٠١٠) وهدفت إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون لها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغيرات الدراسة، وتكونت العينة من (٢٠٠) عامل، وتم التوصل إلى أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من السلبية لدى العينة، ووجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة.

دراسة المعيزر (٢٠١٤) وهدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية للمستفيدات لدى مركز التنمية الاجتماعية ، وشملت العينة (٤٠) مستفيدة من مركز التنمية الاجتماعية موزعين على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تعرضن للبرنامج الإرشادي من إعداد

الباحثة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لـ (لازاروس وفولكمان)، وأعدت الباحثة مقياس الضغوط النفسية الأسرية، ومن ضمن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أنه لا توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية نحو استراتيجية مواجهة الضغوط، ووجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى المجموعة الضابطة نحو الضغوط النفسية، ووجود تأثير للبرنامج الإرشادى على خفض مستوى الضغوط النفسية للعينة.

دراسة هوساوي (٢٠١٦) وكان من أهدافها التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى موظفات وزارة الشؤون الاجتماعية، والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الديموغرافية، والتعرف على وجود فروق بين أساليب مواجهة الضغوط والعوامل الديموغرافية، وتمثلت عينة الدراسة من (٣٤٨) موظفة من وزارة الشؤون الاجتماعية بمدينة الرياض، وتم التوصل إلى عدد من النتائج منها عدم وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الديموغرافية، وأن أسلوب الاقتصاد على الممارسات الدينية أحثل المرتبة الأولى من ضمن أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى العينة، وعدم وجود فروق بين الموظفات في المتغيرات الديموغرافية (العمر، المستوى التعليمي، مستوى الدخل، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، المهنة).

دراسة الصقر (٢٠١٦) وهدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا الوظيفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى موظفي مستشفى الملك

سلمان بمدينة الرياض، وكان عددهم (١١٧) ، منهم (٥٧) موظفًا و(٥٧) موظفة، (٣) لم يبين جنسهم، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية طردية بين الرضا الوظيفي والاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط، وفروق في الرضا الوظيفي بين الموظفين والموظفات لصالح الموظفين، ووجود فروق بين الموظفين والموظفات في استراتيجية اللجوء للدين لصالح الموظفين، كما أن استراتيجيات مواجهة الأكثر استخدامًا لدى الموظفين تتابن للنوع (موظف-موظفة)، ووجود فروق بين الموظفين والموظفات في الرضا الوظيفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعًا للمستوى الاجتماعي والاقتصادي وسنوات الخبرة والنوع.

دراسة القحطاني (٢٠١٧) وهدفت إلى الكشف عن وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ووجهة الضبط، ومستوى توكيد الذات لدى أمهات أطفال التوحد المنتسبات إلى جمعية أسر التوحد بمدينة الرياض، وبلغ عددهن (٢٥٠٠) منتسبة ولديها طفل توحدي، واستخدمت الباحثة عدد من أدوات الدراسة منها مقياس أساليب المواجهة وتم التوصل إلى عدد من النتائج أهمها أن أمهات أطفال التوحد بمدينة الرياض يمارسن أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة.

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض بعض الدراسات المتصلة بمتغيرات الدراسة الحالية، وفيما يتعلق بالمتغير الأول التحصين النفسي، أشارت هذه الدراسات إلى أهمية التحصين النفسي لدى فئات المجتمع المختلفة، كما حددت بعض العوامل المؤثرة فيه مثل العمر والحالة الاجتماعية وغيرها من المتغيرات

الديموغرافية، ونجد أن الدراسات اتفقت على أهمية التحصين النفسي وعلاقته بالصحة النفسية التي قد يكون لها تأثير على عضو هيئة التدريس بمختلف المستويات الأكاديمية التي يصل لها، وأتضح من نتائج دراسات التحصين النفسي أنه كأسلوب يزيد من نسبة الرضا لدى الأفراد عن حياتهم وزيادة شعورهم بالسعادة والصحة النفسية. تتوعت أهداف الدراسات التي تناولت التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية فبعضها حاولت التعرف على علاقة الضغوط بنمط الشخصية كما في دراسة الشريف (٢٠٠٣)، وبعضها هدف الى معرفة علاقة الضغوط ببعض المتغيرات الديموغرافية كدراسة الضريبي (٢٠١٠)، وهوساوي (٢٠١٦) في حين هدفت دراسة الصقر (٢٠١٦) للكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا الوظيفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وهدفت دراسة القحطاني (٢٠١٧) إلى الكشف عن وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ووجهة الضبط (داخلي-خارجي)، ودراسة المعيزر (٢٠١٤) التي هدفت إلى وضع برامج إرشادية بهدف خفض الضغوط النفسية، وتتوعت الأدوات حسب متغيرات وأهداف كل دراسة، واتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية مثل دراسة الضريبي (٢٠١٠)، والشريف (٢٠٠٣)، وهناك تباين في عينة الدراسات التي تتوعت بين الذكور والإناث، واتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في عينة الإناث مثل دراسة هوساوي (٢٠١٦)، والقحطاني (٢٠١٧)، والمعيزر (٢٠١٤) وتميزت الدراسة الحالية في تناولها لفئة أعضاء هيئة التدريس.

فروض الدراسة:

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين التحسين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- يوجد اختلاف بين متوسطات درجات التحسين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة باختلاف كل من (المستوى الأكاديمي، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، التخصص، الجنس).

منهج الدراسة وإجراءاتها:

المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وتكونت العينة من (١٢٠) عضو من أعضاء هيئة التدريس بواقع (٢٥) من الذكور، و(٩٥) من الإناث بجامعة الملك عبد العزيز باختلاف الدرجات العلمية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية.

جدول (١) خصائص أفراد عينة الدراسة

م	الفئات	العدد	النسبة	م	الفئات	العدد	النسبة	م	الفئات	العدد	النسبة
	من ٢٥ إلى أقل من ٣٥ سنة	29	24.2%		أعزب	15	12.5%		محاضر	٥٤	٤٥%
	من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ سنة	49	40.8%		متزوج	93	77.5%		أستاذ مساعد	٢٩	٢٤.٢%
	من ٤٥ إلى أقل من ٥٥ سنة	32	26.7%		مطلق	10	8.3%		أستاذ مشارك	٢٤	٢٠%
	من ٥٥ إلى ٦٥ سنة	10	8.3%		أرمل	2	1.7%		أستاذ	١٣	١٠.٨%
	المجموع	120	١٠٠%		المجموع	120	١٠٠%		المجموع	١٢٠	١٠٠%

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

عدد سنوات الخبرة	عدد سنوات الخبرة		الجنس	عدد سنوات الخبرة		الكلية
	أقل من ٥ سنوات	من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ من		من ١٥ سنة إلى أقل من ٢٠	من ٢٠ سنة إلى أقل من ٣٠	
	18	39	ذكر	15.0%	18	الادب
	20	20	أنثى	20.8%	25	الدراسات العليا
	16.7%	20	المجموع	10.8%	13	العلوم
	20.0%	24	الاقتصاد	10.8%	13	المجموع
	15.8%	19	أخرى	5.0%	6	
	100%	120				

أدوات الدراسة:

- مقياس التحصين النفسي: لتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد استبانة لتقويم أربع أبعاد من التحصين النفسي والتي تشمل البعد النفسي والانفعالي والاجتماعي والمهني، وذلك من خلال الاستعانة بآراء المختصين التربويين في مجال الإرشاد النفسي، والرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة والاطلاع على مقاييس ذات صلة بموضوع الدراسة مثل دراسة الشريف (٢٠١٦)، وعزب (٢٠١٥)، عبدالستار (٢٠١٥) ومقدادي (٢٠١٣)، وعصفور (٢٠١٣).

- وصف المقياس يتكون المقياس من (٥٦) عبارة يتم الإجابة عليها وفق تدرج رباعي (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، ويتم تصحيحها على الترتيب (٤-٣-٢-١)، ويتم التصحيح بطريقة عكسية للعبارة السلبية، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد هي: البعد النفسي: وهو وعي الفرد بنواحي القوة في نفسه وسلوكه فيدعمها، مما يجعله قادراً على الإنجاز ومواجهة الصعاب دون الاعتماد على الآخرين، وقدرته على اتخاذ القرارات، وتقبل النقد، ويتكون هذا البعد من (١٤) عبارة من (١-١٤). البعد

الانفعالي: ويعني ثبات الاستجابات الانفعالية إزاء المواقف وعدم الاستسلام للتوتر، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية والسيطرة على الانفعالات، ويتكون هذا البعد من (١٤) عبارة من (١٥ - ٢٨). البعد الاجتماعي: وهو قدرة الفرد على تكوين علاقات إنسانية إيجابية قوامها الثقة والاحترام، والقيام بأدوار إيجابية ضمن الحياة الاجتماعية، ويتكون من (١٥) عبارة من (٢٩ - ٤٣). البعد المهني: وهو قدرة الفرد على تحقيق التكيف مع وظيفته وبيئة العمل، والتعامل مع زملاءه وشعوره بالرضا، ويتكون من (١٣) عبارة من (٤٤ - ٥٦).

صدق المقياس ويشمل صدق المحكمين: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس بجامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى، وذلك للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للعبارات، وملائمة الفقرات وانتمائها للأبعاد، وتم تحليل نتائج التحكيم، وإجراء التعديل لبعض الفقرات في ضوء آرائهم وملاحظاتهم وإعادة ترتيب بعضها وتراوحت نسبة الاتفاق بين (٩٠ - ١٠٠%).

- **صدق البناء الداخلي للمقياس**: تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه.

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد التي تنتمي إليه

لمقياس التحصين النفسي (ن = ٦٠)

البعد النفسي													
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
.695**	٧	.508**	٦	.569**	٥	.631**	٤	.580**	٣	.466**	٢	.268**	١
-.437**	١٤	.428**	١٣	.399**	١٢	.703**	١١	.637**	١٠	.578**	٩	-.582**	٨
البعد الانفعالي													
.692**	٢١	.420**	٢٠	.579**	١٩	.643**	١٨	.609**	١٧	.611**	١٦	.760**	١٥
-.290**	٢٨	.536**	٢٧	.428**	٢٦	.494**	٢٥	.557**	٢٤	-.597**	٢٣	.589**	٢٢
البعد الاجتماعي													
.680**	٣٥	.559**	٣٤	.659**	٣٣	-.437**	٣٢	.411**	٣١	.650**	٣٠	.450**	٢٩
0.177	٤٢	.622**	٤١	.592**	٤٠	.625**	٣٩	.773**	٣٨	.791**	٣٧	0.141	٣٦
												.402**	٤٣
البعد المهني													
.680**	٥٠	.716**	٤٩	.631**	٤٨	.498**	٤٧	.740**	٤٦	.697**	٤٥	.654**	٤٤
		.203*	٥٦	0.036	٥٥	.676**	٥٤	.325**	٥٣	.753**	٥٢	.775**	٥١

** دال عند مستوى (٠,٠٠١). * دال عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من بيانات الجدول السابق أن معظم فقرات المقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥,٠,٠٠١) وهناك فقرات غير مرتبطة بالبعد التي تنتمي له وهي (٨ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٢ - ٣٦ - ٤٢ - ٥٥)، وتم حذفها ومن ثم إعادة التطبيق على العينة النهائية.

صدق البناء الداخلي لأبعاد المقياس: تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

لمقياس التحصين النفسي (ن = ٦٠)

معامل بيرسون	رقم الفقرة	عدد الفقرات	الأبعاد الفرعية
.842**	1-14	14	البعد النفسي
.761**	15-28	14	البعد الانفعالي
.832**	29-43	15	البعد الاجتماعي
.735**	44-56	12	البعد المهني

** دالة عند مستوى (٠,٠٠١).

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط للأبعاد مع الدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط للدرجة الكلية بين (٠,٧٣٥ - ٠,٨٤٢)، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وجميعها قيم موجبة، وبلغ معامل الارتباط للبعد البعد النفسي (٠,٨٤٢)، وللبعد الانفعالي (٠,٧٦١)، وللبعد الاجتماعي (٠,٨٣٢)، وللبعد المهني (٠,٧٣٥)، وهذا يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة على الأداة، وأن الأبعاد ذات علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بالمقياس المنتمي له.

ثبات المقياس: تم حساب معامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ كما في الجدول التالي:

جدول (٤) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لدرجات مقياس التحصيل النفسي

م	البعد	النفسي	الانفعالي	الاجتماعي	المهني	الدرجة الكلية
1	عدد الفقرات	13	12	١٢	١٢	٤٩
2	معامل ألفا كرونباخ	0.776	0.828	0.856	0.828	0.931

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة ومقبولة، فقد بلغت قيمة معامل الفاكرونباخ للدرجة الكلية لمقياس التحصيل النفسي (٠,٩٣١) وتراوحت الأبعاد بين (٠,٧٧٦ - ٠,٨٢٨).

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إعداد العنزي (٢٠١١) والذي يتكون من (٨٦) فقرة تتمثل في (١٤) بعد تمثل أساليب مواجهة المواقف الضاغطة وهي كما يلي:

١. الإيجابية: ما يقوم به الفرد من أفعال توجه نحو مصدر المشكلة لزيادة أو تعديل الجهد بغية التخلص من المواقف الضاغطة، وأرقام فقراته (١-١٥-٢٩-٤٣-٥٧-٧١).
٢. ضبط النفس: قدرة الفرد على إجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب، مما يجعله يواجه المواقف الضاغطة بفعالية، وأرقام فقراته (٢-١٦-٣٠-٤٤-٥٨-٧٢).
٣. البحث عن الدعم الاجتماعي: توفير الدعم من العائلة أو الأصدقاء كالتشجيع، وأرقام فقراته (٣-١٧-٣١-٤٥-٥٩-٧٣).
٤. تحمل المسؤولية: قبول الفرد لذاته والآخرين، ومدى قدرته على تحمل الأخطاء والإحباط، وإيمانه بقدرته على مواجهة الضغوط بنجاح، وأرقام فقراته (٤-١٨-٣٢-٤٦-٦٠-٧٤).
٥. حل المشكلات بالتخطيط: قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية، والمهارات التي ترتبط بحلها، وتحديد المشكلة بوضوح وإيجاد الحلول، وأرقام فقراته (٥-١٩-٣٣-٤٧-٦١-٧٥).
٦. تنظيم الوقت: القدرة على تنظيم الوقت والنشاط، ويتضمن تنظيم المصروفات المالية، وأرقام فقراته (١٢-٢٦-٤٠-٥٤-٦٨-٨٢).
٧. إعادة البناء المعرفي: قدرة الفرد على تغيير تفكيره لخفض الضغط، وضبط أفكاره، ويركز على تغيير الأفكار غير العقلانية، وأرقام فقراته (١٣-٢٧-٤١-٥٥-٦٩-٨٣-٨٦).

٨. تجنب الموقف والتحول عنه: السلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الموقف الضاغط والقيام بأنشطة أخرى، وأرقام فقراته (٦-٢٠-٣٤-٤٨-٦٢-٧٦).

٩. الانعزال: السلوكيات التي تتضمن انفصال الفرد عن الآخرين كإغلاق باب الغرفة، وأرقام فقراته (٧-٢١-٣٥-٤٩-٦٣-٧٧).

١٠. ممارسة عادات معينة: ويعني العادات التي يمارسها الأفراد لمواجهة الموقف الضاغط كقضم الأظافر، وأرقام فقراته (٨-٢٢-٣٦-٥٠-٦٤-٧٨).

١١. العدوان: السلوكيات التي تلحق الأذى المادي بالأفراد، أو اللفظي كالشتائم، وأرقام فقراته (٩-٢٣-٣٧-٥١-٦٥-٧٩).

١٢. الاسترخاء: خفض الإثارة باستخدام إجراءات الاسترخاء أو القيام بحركات جسدية لتقليل مستوى التوتر، وأرقام فقراته (١٠-٢٤-٣٨-٥٢-٦٦-٨٠-٨٥).

١٣. وسائل الدفاع: الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء بعيدة عن المشكلة، وأرقام فقراته (١١-٢٥-٣٩-٥٣-٦٧-٨١).

١٤. الاقتصار على الممارسات الدينية: الإكثار من العبادات فيصبح الدين مصدراً للدعم الروحي والانفعالي وسلوكاً لتجاوز الموقف الضاغط، وأرقام فقراته (١٤-٢٨-٤٢-٥٦-٧٠-٨٤).

طريقة تقدير الدرجات: تتم الإجابة من خلال (٤) استجابات بالتدرج كالتالي (٣= دائماً، ٢= أحياناً، ١= نادراً، ٠= صفر = أبداً).

صدق وثبات المقياس:

صدق المحكمين: أثبتت النتائج درجة عالية من الاتفاق بين

المحكمين، وتراوحت نسبة الاتفاق على انتماء البنود للمقياس بين (٨٥ - ١٠٠%) .

صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب علاقة درجة كل عبارة بالدرجة الكلية، ودرجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس. **الصدق العاملي:** تم استخدام طريقة الفاريمكس حيث تشبعت البنود على (١٦) بعداً، وتم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل الفاكرونباخ (٠,٨٦) والتجزئة النصفية بطريقة سيبرمان براون وجتمان والتي تساوي (٠,٦٣) على عينة من الأسوياء قوامها (١٧٠) شخصاً.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: أ- صدق البناء الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد: تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وأتضح أن جميع الفقرات مرتبطة بالأبعاد التي تنتمي إليها عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥) عدا الفقرة رقم (٧٨) لذلك تم حذفها.

ب- صدق البناء الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية: تم حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون للأبعاد مع الدرجة الكلية وأتضح أن هناك (١٢) أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية جاءت دالة عند مستوى (٠,٠٥) و (٠,٠١)، بينما تبين أن أسلوب الانعزال، وممارسة عادات معينة كانت غير دالة مما يتوجب حذفها.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية: -الاتساق الداخلي: تم تقدير ثبات المقياس على عينة عددها (٦٠) باستخدام معامل ثبات ألفاكرونباخ وأشارت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة ويمكن الوثوق في

نتائجه، فقد بلغت قيمة معامل الفاكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠،٩٦٢)، وتراوحت الأبعاد بين (٠،٢٠٧ - ٠،٨٠٨) ما عدا أسلوب وسائل الدفاع لذا سيتم حذفه، وبعد حذف العبارات والأبعاد التي جاءت بدرجات صدق وثبات منخفضة أصبح المقياس يتكون من (١١) بعد.

نتائج الدراسة ومناقشتها: الفرض الأول: الذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز" وللإجابة عن هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن=٦٠)

التحصين النفسي	المهني	الاجتماعي	الانفعالي	النفسي	البعد/الاسلوب
0.044	0.130	0.041	-0.057	0.012	الإيجابية
0.060	0.086	0.035	0.048	0.058	ضبط النفس
-0.044	0.049	0.003	-0.116	-0.043	البحث عن الدعم
.240**	0.164	.194*	0.155	.224*	تحمل المسؤولية
0.167	0.140	0.122	0.108	.197*	حل المشكلات
.303**	.201*	.192*	.286**	.272**	تنظيم الوقت
.308**	.228*	.245**	.224*	.284**	إعادة البناء المعرفي
-0.013	0.002	-0.042	-0.016	0.034	تجنب الموقف
-0.086	-0.010	-0.021	-.204*	-0.116	العدوان
0.006	0.076	0.033	-0.044	-0.025	الاسترخاء
0.062	0.078	0.054	0.002	0.041	التدين التفاعلي
0.148	0.155	0.121	0.061	0.132	أساليب مواجهة الضغوط النفسية

** دالة عند مستوى (٠،٠١) * دالة عند مستوى (٠،٠٥)

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية والتحصين النفسي جاءت غير معنوية حيث بلغت (٠,١٤٨) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يعني عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز، وفيما يتعلق بأبعاد أساليب مواجهة الضغوط جاءت درجة ارتباط أسلوب (الإيجابية، ضبط النفس، البحث عن الدعم، حل المشكلات، تجنب الموقف، العدوان، الاسترخاء، التدين التفاعلي) بالتحصين النفسي وأبعاده غير معنوية، وقد يرجع ذلك إلى خبرة عضو هيئة التدريس في مواجهة الضغوط النفسية والقدرة على التعامل الفعال مع الضغوط النفسية على مختلف المستويات ومن ضمنها تنظيم الوقت وإعادة البناء المعرفي كما في الدراسة الحالية، وهذا ما يؤكد عليه حسين (٢٠١١) أن معرفة القدرات والإمكانات الكامنة تمكن من تحقيق الذات والتحصين من الوقوع في الضغوط.

ودلت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أسلوب تنظيم الوقت وإعادة البناء المعرفي وبين كلا من التحصين النفسي وأبعاده عند مستوى (٠,٠٥)، مما يعني ان هناك علاقة طردية (موجبة) دالة بين أسلوب تنظيم الوقت وإعادة البناء المعرفي والتحصين النفسي وأبعاده ، واتفق ذلك مع دراسة عصفور (٢٠١٣) التي توصلت إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير المعرفي بإيجابية وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، ودراسة مقداوي (٢٠١٣) التي أشارت إلى فاعلية

البرنامج المعرفي السلوكي المستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض اضطرابات ما بعد الصدمة.

كما يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين أسلوب تحمل المسؤولية والدرجة الكلية للتحصين النفسي، والبعد الاجتماعي والنفسي جاءت معنوية عند مستوى اقل من (٠,٠٥) مما يعني ان هناك علاقة طردية (موجبة) دالة إحصائياً بين أسلوب تحمل المسؤولية والدرجة الكلية للتحصين النفسي، والبعد الاجتماعي والنفسي، وذلك ما أكدته Olah, Nagy & Toth (2010) بقوله إن الأفراد المتسمين بالتحصين النفسي لديهم تقدير لأنفسهم وتوقعات إيجابية ويعتقدون انهم قادرون على حل المشكلات ومساعدة الآخرين.

ويتضح أيضاً أن قيمة معامل الارتباط بين أسلوب العدوان والبعد الانفعالي دالة إحصائياً مما يعني أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب العدوان وبين البعد الانفعالي، وهذا ما أشار اليه العنزي (٢٠١١) بان الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعالاته وخفض الضيق الانفعالي الناتج عن المواقف الضاغطة يتضمن عدد من الأساليب كالإنكار والعدوان وغيرها.

الفرض الثاني: الذي ينص على "يوجد اختلاف بين متوسطات درجات التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة باختلاف كل من (المستوى الأكاديمي، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، التخصص، الجنس)، وللإجابة عن هذا الفرض تم استخدام اختبار-ت (t-test) للكشف عن دلالة الفروق لمتوسطات استجابات أفراد العينة، وتحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA) لمتغير (العمر،

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

المستوى الأكاديمي، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، التخصص،
الجنس). وفيما يلي توضيح لذلك.

أولاً: التحصين النفسي

- متغير العمر

جدول (٦) دلالة الفروق في درجات مقياس التحصين النفسي تبعاً لمتغير
العمر

أبعاد مقياس التحصين النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	1.491	3	0.497	3.808	0.012
	داخل المجموعات	15.138	116	0.131		
	المجموع الكلي	16.629	119			
الانفعالي	بين المجموعات	0.988	3	0.329	1.761	0.159
	داخل المجموعات	21.688	116	0.187		
	المجموع الكلي	22.676	119			
الاجتماعي	بين المجموعات	2.645	3	0.882	4.773	0.004
	داخل المجموعات	21.429	116	0.185		
	المجموع الكلي	24.075	119			
المهني	بين المجموعات	0.768	3	0.256	1.486	0.222
	داخل المجموعات	19.991	116	0.172		
	المجموع الكلي	20.759	119			
الدرجة الكلية للتحصين النفسي	بين المجموعات	0.817	3	0.272	3.811	0.012
	داخل المجموعات	8.295	116	0.072		
	المجموع الكلي	9.113	119			

يتضح من الجدول السابق أن النتائج أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة للدرجة الكلية للتحصين النفسي باختلاف العمر، بينما وجد Olah, Nagy & Toth (2010) ارتباط بين التحصين النفسي ومتوسط العمر.

- متغير المستوى الأكاديمي:

جدول (٧) دلالة الفروق في درجات مقياس التحصين النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي

أبعاد مقياس التحصين النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	2.495	3	0.832	6.824	0.000
	داخل المجموعات	14.135	116	0.122		
	المجموع الكلي	16.629	119			
الانفعالي	بين المجموعات	0.586	3	0.195	1.026	0.384
	داخل المجموعات	22.090	116	0.190		
	المجموع الكلي	22.676	119			
الاجتماعي	بين المجموعات	3.466	3	1.155	6.502	0.000
	داخل المجموعات	20.609	116	0.178		
	المجموع الكلي	24.075	119			
المهني	بين المجموعات	2.134	3	0.711	4.431	0.005
	داخل المجموعات	18.624	116	0.161		
	المجموع الكلي	20.759	119			
الدرجة الكلية للتحصين النفسي	بين المجموعات	1.364	3	0.455	6.808	0.000
	داخل المجموعات	7.748	116	0.067		
	المجموع الكلي	9.113	119			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة للتحصين النفسي في (البعد الانفعالي) تبعاً لاختلاف متغير المستوى الأكاديمي.

بينما كانت قيمة "ف" دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) للتحصين النفسي للدرجة الكلية والبعد (النفسي، والاجتماعي، والمهني) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة للتحصين النفسي وأبعاده تبعاً للمستوى الأكاديمي.

وللتعرف على اتجاه الفروق تم إجراء اختبار شيفيه، وأشارت النتيجة الى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين

متوسطات استجابة أفراد العينة للتحصين النفسي للبعد (النفسي، الاجتماعي، المهني) تبعا لاختلاف المستوى الأكاديمي ، وذلك بين فئة (محاضر) و(أستاذ- أستاذ مساعد- أستاذ مشارك) في البعد النفسي والاجتماعي لصالح فئة (أستاذ- أستاذ مشارك - أستاذ مساعد) ، ووجود فروق بين فئة (أستاذ مشارك) وفئة (محاضر ، وأستاذ مساعد) لصالح أستاذ مشارك وذلك في البعد المهني، وعلى مستوى الدرجة الكلية للتحصين النفسي وجدت فروق بين فئة (محاضر) وفئة (أستاذ- أستاذ مشارك) لصالح (أستاذ- أستاذ مشارك) والجدول (٨) يوضح ذلك، حيث يتضح أنه كلما كانت الدرجة الأكاديمية مرتفعة كلما زادت درجات التحصين النفسي، ولا سيما في فئة الأستاذ المشارك الذي تبين انه يتمتع بدرجة كبيرة من التحصين النفسي مقارنة بباقي الفئات، وقد يرجع هذا إلى اكتسابه مهارات أكاديمية وتحمل مسؤولية وقدرة على التكيف خلال سنوات الخبرة الأكاديمية التي قد تزيد من فرص نجاحه في الحياة وفي إنجاز الموضوعات التي يعدها مهمة بالنسبة له والتي يطمح لإنجازها، مما قد ينعكس على ارتفاع درجة التحصين النفسي لديه.

جدول (٨) المقارنات المتعددة في درجات مقياس التحصين النفسي تبعا
لمتغير المستوى الأكاديمي باستخدام اختبار شيفيه

أبعاد مقياس التحصين النفسي	الفئات	المتوسط الحسابي	محاضر	أستاذ	أستاذ مساعد	أستاذ مشارك
النفسي	محاضر	3.10		-0.29395*	-0.20510*	-0.34603*
	أستاذ	3.40				
	أستاذ مساعد	3.31				
	أستاذ مشارك	3.45				

١٠ عبير محمد الصبان & ١١ أريج محمد الله طلاتي & ١٢ وينا خالد مؤمنة

الاجتماعي	محاضر	3.00			
	أستاذ	3.29			
	أستاذ مساعد	3.22			
	أستاذ مشارك	3.43			
المهني	محاضر	3.10			
	أستاذ	3.23			
	أستاذ مساعد	3.17			
	أستاذ مشارك	3.45	.35456*	.28535*	
الدرجة الكلية للتحصين النفسي	محاضر	2.87			-27338*
	أستاذ	3.06			
	أستاذ مساعد	2.97			
	أستاذ مشارك	3.14			

- متغير الحالة الاجتماعية:

جدول (٩) دلالة الفروق في درجات مقياس التحصين النفسي والدرجة الكلية
تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

أبعاد مقياس التحصين النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	0.698	3	0.233	1.695	0.172
	داخل المجموعات	15.931	116	0.137		
	المجموع الكلي	16.629	119			
الانفعالي	بين المجموعات	1.554	3	0.518	2.844	0.041
	داخل المجموعات	21.122	116	0.182		
	المجموع الكلي	22.676	119			
الاجتماعي	بين المجموعات	2.068	3	0.689	3.634	0.015
	داخل المجموعات	22.007	116	0.190		
	المجموع الكلي	24.075	119			
المهني	بين المجموعات	0.261	3	0.087	0.493	0.688
	داخل المجموعات	20.497	116	0.177		
	المجموع الكلي	20.759	119			
الدرجة الكلية للتحصين النفسي	بين المجموعات	0.554	3	0.185	2.504	0.063
	داخل المجموعات	8.558	116	0.074		
	المجموع الكلي	9.113	119			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين متوسطات
استجابة العينة على الدرجة الكلية للتحصين النفسي تبعاً لاختلاف متغير

الحالة الاجتماعية.

- متغير سنوات الخبرة:

جدول (10) دلالة الفروق في درجات مقياس التحصين النفسي تبعاً لمتغير
سنوات الخبرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أبعاد مقياس التحصين النفسي
0.000	7.707	0.879	4	3.515	بين المجموعات	النفسي
		0.114	115	13.114	داخل المجموعات	
			119	16.629	المجموع الكلي	
0.177	1.607	0.300	4	1.200	بين المجموعات	الانفعالي
		0.187	115	21.475	داخل المجموعات	
			119	22.676	المجموع الكلي	
0.001	4.926	0.880	4	3.521	بين المجموعات	الاجتماعي
		0.179	115	20.554	داخل المجموعات	
			119	24.075	المجموع الكلي	
0.122	1.864	0.316	4	1.264	بين المجموعات	المهني
		0.170	115	19.495	داخل المجموعات	
			119	20.759	المجموع الكلي	
0.000	5.963	0.391	4	1.565	بين المجموعات	الدرجة الكلية التحصين النفسي
		0.066	115	7.547	داخل المجموعات	
			119	9.113	المجموع الكلي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين متوسطات
استجابة أفراد العينة حول التحصين النفسي والبعد (الانفعالي، والمهني) تبعاً
لاختلاف متغير سنوات الخبرة.

في حين تبين أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في
التحصين النفسي والبعد (النفسي، والاجتماعي) مما يعني وجود فروق ذات
دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول التحصين النفسي
والبعد (النفسي، والاجتماعي) تبعاً لاختلاف متغير سنوات الخبرة.

ولمعرفة اتجاه الفروق تم إجراء اختبار شيفيه، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات استجابة أفراد العينة للدرجة الكلية للتحصين النفسي والبعد (النفسي، والاجتماعي) تبعا لاختلاف متغير سنوات الخبرة، وذلك بين الفئة (١٥ سنة إلى أقل من ٢٠) والفئات (أقل من ٥ سنوات) و (٥ سنوات إلى أقل من ١٠) و (١٠ سنوات إلى أقل من ١٥) لصالح الفئة (١٥ سنة إلى أقل من ٢٠) والجدول رقم (١٦) يوضح ذلك، حيث تشير النتائج إلى ان الفئة (من ١٥ سنة الى أقل من ٢٠) لديها تحصين نفسي والبعد النفسي والاجتماعي أكثر من الفئات الأخرى، وهذا ما أشار إليه حسين (٢٠١١) في أن تحقيق الفرد لذاته مع مرور الوقت والخبرة يتوقف على مدى معرفته بقدراته الكامنة التي يمكن ان يستخدمها ويوظفها لأعلى الدرجات لتحقيق الذات وبذلك يحصن نفسه من الوقوع تحت الضغوط التي يتعرض لها بشكل عام.

جدول (١١) المقارنات المتعددة في درجات مقياس التحصين النفسي تبعا لمتغير سنوات الخبرة باستخدام اختبار شيفيه

الدرجة	الفئات	المتوسط الحسابي	أقل من ٥ سنوات	٥ سنوات إلى أقل من ١٠	١٠ سنوات إلى أقل من ١٥	١٥ سنة إلى أقل من ٢٠	٢٠ سنة إلى أقل من ٣٠
النفسي	أقل من ٥ سنوات	3.08					
	٥ سنوات إلى أقل من ١٠	3.14					
	١٠ سنوات إلى أقل من ١٥	3.20					
	١٥ سنة إلى أقل من ٢٠	3.59	.51272*	.45348*	.39341*		
	٢٠ سنة إلى أقل من ٣٠	3.37					
الاجتماعي	أقل من ٥ سنوات	2.98					
	٥ سنوات إلى أقل من ١٠	3.07					
	١٠ سنوات إلى أقل من ١٥	3.06					
	١٥ سنة إلى أقل من ٢٠	3.46	.47961*	.39458*	.40545*		
	٢٠ سنة إلى أقل من ٣٠	3.34					

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

					2.85	أقل من ٥ سنوات	التحصين النفسي
					2.90	٥ سنوات إلى أقل من ١٠	
					2.90	١٠ سنوات إلى أقل من ١٥	
		.27943*	.27995*	.33406*	3.18	١٥ سنة إلى أقل من ٢٠	
					3.06	٢٠ سنة إلى أقل من ٣٠	

- متغير التخصص:

جدول (١٢) دلالة الفروق في درجات مقياس التحصين النفسي تبعاً لمتغير
التخصص

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	ابعاد مقياس التحصين النفسي
0.964	0.147	0.022	4	0.087	بين المجموعات	النفسي
		0.147	109	16.072	داخل المجموعات	
			113	16.159	المجموع الكلي	
0.142	1.761	0.330	4	1.321	بين المجموعات	الانفعالي
		0.188	109	20.448	داخل المجموعات	
			113	21.769	المجموع الكلي	
0.852	0.338	0.066	4	0.265	بين المجموعات	الاجتماعي
		0.196	109	21.388	داخل المجموعات	
			113	21.653	المجموع الكلي	
0.822	0.381	0.053	4	0.211	بين المجموعات	المهني
		0.139	109	15.098	داخل المجموعات	
			113	15.309	المجموع الكلي	
0.828	0.373	0.028	4	0.112	بين المجموعات	الدرجة الكلية للتحصين النفسي
		0.075	109	8.219	داخل المجموعات	
			113	8.332	المجموع الكلي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين
متوسطات استجابة أفراد العينة للتحصين النفسي وجميع أبعاده (النفسي،
الانفعالي، الاجتماعي، والمهني) تبعاً لاختلاف متغير التخصص، وهذا ما
يؤكد أصحاب النظرية الإنسانية أن الفرد الذي لديه تحصين نفسي هو الذي
يكون على وعي بسلوكه ودوافعه وأن السلامة النفسية تنطوي على استبصار

الإنسان بنفسه وقدراته ورغباته.

- متغير الجنس

جدول (١٣) دلالة الفروق في درجات مقياس التحصين النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

أبعاد مقياس التحصين النفسي	سنوات الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
النفسي	ذكر	25	3.29	0.491	0.49	118	0.62
	أنثى	95	3.24	0.339			
الانفعالي	ذكر	25	2.72	0.668	0.41	118	0.68
	أنثى	95	2.68	0.356			
الاجتماعي	ذكر	25	3.21	0.478	0.50	118	0.62
	أنثى	95	3.16	0.444			
المهني	ذكر	25	3.32	0.367	1.55	118	0.12
	أنثى	95	3.17	0.427			
الدرجة الكلية للتحصين النفسي	ذكر	25	3.03	0.310	1.27	118	0.21
	أنثى	95	2.95	0.267			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة للتحصين النفسي وجميع أبعاده تبعاً لاختلاف متغير الجنس، وقد يرجع هذا إلى عدم تقارب العدد في العينة بين الذكور والإناث.

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط

- متغير العمر:

تشير النتائج في الجدول (١٤) إلى أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية

وأبعاده، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأبعاد (الإيجابية، ضبط النفس، البحث عن الدعم، تحمل المسؤولية، حل المشكلات، بالتخطيط، تنظيم الوقت، تجنب الموقف والتحول عنه، العدوان، الاسترخاء، التدين التفاعلي) تبعاً لاختلاف متغير العمر، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة هوساوي (٢٠١٦) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوظائف في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر.

جدول (14) دلالة الفروق في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإيجابية	بين المجموعات	0.376	3	0.125	0.674	0.570
	داخل المجموعات	21.596	116	0.186		
	المجموع الكلي	21.972	119			
ضبط النفس	بين المجموعات	0.177	3	0.059	0.274	0.844
	داخل المجموعات	25.055	116	0.216		
	المجموع الكلي	25.232	119			
البحث عن الدعم	بين المجموعات	0.323	3	0.108	0.439	0.725
	داخل المجموعات	28.436	116	0.245		
	المجموع الكلي	28.759	119			
تحمل المسؤولية	بين المجموعات	2.352	3	0.784	2.461	0.066
	داخل المجموعات	36.962	116	0.319		
	المجموع الكلي	39.315	119			
حل المشكلات بالتخطيط	بين المجموعات	0.931	3	0.310	1.540	0.208
	داخل المجموعات	23.391	116	0.202		
	المجموع الكلي	24.322	119			
تنظيم الوقت	بين المجموعات	1.546	3	0.515	1.765	0.158
	داخل المجموعات	33.874	116	0.292		
	المجموع الكلي	35.420	119			
إعادة البناء المعرفي	بين المجموعات	3.430	3	1.143	4.038	0.009
	داخل المجموعات	32.847	116	0.283		
	المجموع الكلي	36.277	119			
تجنب الموقف	بين المجموعات	0.758	3	0.253	1.264	0.290

١٩ عبير محمد الصبان & ١٨ أريج محمد الله طلاتي & ١٧ وينا خالد مؤمنة

		0.200	116	23.172	داخل المجموعات	
			119	23.930	المجموع الكلي	
0.961	0.098	0.024	3	0.072	بين المجموعات	العدوان
		0.246	116	28.549	داخل المجموعات	
			119	28.621	المجموع الكلي	
0.059	2.554	0.579	3	1.738	بين المجموعات	الاسترخاء
		0.227	116	26.319	داخل المجموعات	
			119	28.057	المجموع الكلي	
0.065	2.476	0.717	3	2.150	بين المجموعات	التدين التفاعلي
		0.289	116	33.571	داخل المجموعات	
			119	35.721	المجموع الكلي	
0.092	2.196	0.254	3	0.763	بين المجموعات	الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية
		0.116	116	13.429	داخل المجموعات	
			119	14.191	المجموع الكلي	

- متغير المستوى الأكاديمي:

جدول (١٥) دلالة الفروق في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
0.371	1.056	0.195	3	0.584	بين المجموعات	الإيجابية
		0.184	116	21.388	داخل المجموعات	
			119	21.972	المجموع الكلي	
0.596	0.632	0.135	3	0.406	بين المجموعات	ضبط النفس
		0.214	116	24.827	داخل المجموعات	
			119	25.232	المجموع الكلي	
0.915	0.172	0.042	3	0.127	بين المجموعات	البحث عن الدعم
		0.247	116	28.632	داخل المجموعات	
			119	28.759	المجموع الكلي	
0.584	0.650	0.217	3	0.650	بين المجموعات	تحمل المسؤولية
		0.333	116	38.665	داخل المجموعات	
			119	39.315	المجموع الكلي	
0.253	1.379	0.279	3	0.837	بين المجموعات	حل المشكلات بالتخطيط
		0.202	116	23.485	داخل المجموعات	
			119	24.322	المجموع الكلي	
0.698	0.478	0.144	3	0.433	بين المجموعات	تنظيم الوقت
		0.302	116	34.987	داخل المجموعات	
			119	35.420	المجموع الكلي	
0.268	1.330	0.402	3	1.206	بين المجموعات	إعادة البناء المعرفي
		0.302	116	35.071	داخل المجموعات	

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

0.931	0.147	0.030	119	36.277	المجموع الكلي	تجنب الموقف والتحول عنه
		0.206	3	0.091	بين المجموعات	
			116	23.839	داخل المجموعات	
0.555	0.699		119	23.930	المجموع الكلي	العدوان
		0.169	3	0.508	بين المجموعات	
		0.242	116	28.113	داخل المجموعات	
0.951	0.116		119	28.621	المجموع الكلي	الاسترخاء
		0.028	3	0.084	بين المجموعات	
		0.241	116	27.973	داخل المجموعات	
0.646	0.555		119	28.057	المجموع الكلي	التدين التقاعلي
		0.169	3	0.506	بين المجموعات	
		0.304	116	35.215	داخل المجموعات	
0.756	0.396		119	35.721	المجموع الكلي	الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية
		0.048	3	0.144	بين المجموعات	
		0.121	116	14.047	داخل المجموعات	
			119	14.191	المجموع الكلي	

تشير النتائج في الجدول السابق إلى أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده تبعاً لاختلاف متغير المستوى الأكاديمي، وهذا ما يؤكد نادر (٢٠٠٩) الذي أشار إلى إن إخفاق الفرد في الوصول لتحقيق التوازن قد يرجع لطبيعته الشخصية وسماته النفسية، فالضغوط النفسية تمثل مصادر داخلية مرتبطة بالفرد وبيئته الخارجية.

- متغير الحالة الاجتماعية:

تشير النتائج في الجدول (١٦) إلى أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وجميع الأبعاد مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده تبعاً لاختلاف

متغير الحالة الاجتماعية، وهذا يتفق مع نتائج دراسة هوساوي (٢٠١٦) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الموظفين في متغير الحالة الاجتماعية.

جدول (16) دلالة الفروق في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإيجابية	بين المجموعات	0.554	3	0.185	1.000	0.395
	داخل المجموعات	21.418	116	0.185		
	المجموع الكلي	21.972	119			
ضبط النفس	بين المجموعات	0.798	3	0.266	1.263	0.291
	داخل المجموعات	24.435	116	0.211		
	المجموع الكلي	25.232	119			
البحث عن الدعم	بين المجموعات	1.715	3	0.572	2.452	0.067
	داخل المجموعات	27.044	116	0.233		
	المجموع الكلي	28.759	119			
تحمل المسؤولية	بين المجموعات	0.288	3	0.096	0.286	0.836
	داخل المجموعات	39.026	116	0.336		
	المجموع الكلي	39.315	119			
حل المشكلات بالتخطيط	بين المجموعات	0.401	3	0.134	0.649	0.585
	داخل المجموعات	23.921	116	0.206		
	المجموع الكلي	24.322	119			
تنظيم الوقت	بين المجموعات	0.151	3	0.050	0.165	0.919
	داخل المجموعات	35.269	116	0.304		
	المجموع الكلي	35.420	119			
إعادة البناء المعرفي	بين المجموعات	0.567	3	0.189	0.614	0.607
	داخل المجموعات	35.710	116	0.308		
	المجموع الكلي	36.277	119			
تجنب الموقف والتحول عنه	بين المجموعات	0.540	3	0.180	0.893	0.447
	داخل المجموعات	23.389	116	0.202		
	المجموع الكلي	23.930	119			
العدوان	بين المجموعات	0.460	3	0.153	0.632	0.596
	داخل المجموعات	28.161	116	0.243		
	المجموع الكلي	28.621	119			
الاسترخاء	بين المجموعات	0.407	3	0.136	0.569	0.636
	داخل المجموعات	27.650	116	0.238		
	المجموع الكلي	28.057	119			
التدين التفاعلي	بين المجموعات	1.774	3	0.591	2.021	0.115
	داخل المجموعات	33.947	116	0.293		

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

			119	35.721	المجموع الكلي	
0.506	0.782	0.094	3	0.281	بين المجموعات	الدرجة الكلية لأساليب
		0.120	116	13.910	داخل المجموعات	مواجهة الضغوط
			119	14.191	المجموع الكلي	النفسية

- متغير سنوات الخبرة:

جدول (17) دلالة الفروق في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

النفسية لمتغير سنوات الخبرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
0.400	1.019	0.188	4	0.752	بين المجموعات	الإيجابية
		0.185	115	21.220	داخل المجموعات	
			119	21.972	المجموع الكلي	
0.514	0.821	0.175	4	0.701	بين المجموعات	ضبط النفس
		0.213	115	24.532	داخل المجموعات	
			119	25.232	المجموع الكلي	
0.461	0.910	0.221	4	0.882	بين المجموعات	البحث عن الدعم
		0.242	115	27.877	داخل المجموعات	
			119	28.759	المجموع الكلي	
0.277	1.292	0.423	4	1.690	بين المجموعات	تحمل المسؤولية
		0.327	115	37.624	داخل المجموعات	
			119	39.315	المجموع الكلي	
0.728	0.511	0.106	4	0.424	بين المجموعات	حل المشكلات بالتخطيط
		0.208	115	23.898	داخل المجموعات	
			119	24.322	المجموع الكلي	
0.589	0.706	0.212	4	0.849	بين المجموعات	تنظيم الوقت
		0.301	115	34.571	داخل المجموعات	
			119	35.420	المجموع الكلي	
0.181	1.594	0.477	4	1.906	بين المجموعات	إعادة البناء المعرفي
		0.299	115	34.371	داخل المجموعات	
			119	36.277	المجموع الكلي	
0.041	2.580	0.493	4	1.970	بين المجموعات	تجنب الموقف والتحول عنه
		0.191	115	21.959	داخل المجموعات	
			119	23.930	المجموع الكلي	
0.843	0.351	0.086	4	0.345	بين المجموعات	العدوان
		0.246	115	28.276	داخل المجموعات	
			119	28.621	المجموع الكلي	
0.157	1.688	0.389	4	1.556	بين المجموعات	الاسترخاء

١٩ عبير محمد الصبان & ١٨ أريج محمد الله طلاتي & ١٧ وينا خالد مؤمنة

		0.230	115	26.501	داخل المجموعات	
			119	28.057	المجموع الكلي	
0.322	1.182	0.353	4	1.411	بين المجموعات	التدبير التفاعلي
		0.298	115	34.310	داخل المجموعات	
			119	35.721	المجموع الكلي	
0.266	1.323	0.156	4	0.624	بين المجموعات	الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية
		0.118	115	13.567	داخل المجموعات	
			119	14.191	المجموع الكلي	

تشير النتائج في الجدول السابق إلى أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف متغير سنوات الخبرة، وهذا يتفق مع دراسة هوساوي (٢٠١٦) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين الموظفين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

- متغير التخصص:

جدول (١٨) دلالة الفروق في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
0.085	2.106	0.329	4	1.315	بين المجموعات	الإيجابية
		0.156	109	17.017	داخل المجموعات	
			113	18.332	المجموع الكلي	
0.296	1.246	0.258	4	1.032	بين المجموعات	ضبط النفس
		0.207	109	22.555	داخل المجموعات	
			113	23.587	المجموع الكلي	
0.290	1.260	0.283	4	1.131	بين المجموعات	البحث عن الدعم
		0.224	109	24.462	داخل المجموعات	
			113	25.593	المجموع الكلي	
0.484	0.871	0.263	4	1.050	بين المجموعات	تحمل المسؤولية
		0.302	109	32.866	داخل المجموعات	
			113	33.916	المجموع الكلي	
0.532	0.793	0.158	4	0.631	بين المجموعات	حل المشكلات بالتخطيط

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

		0.199	109	21.700	داخل المجموعات	
			113	22.332	المجموع الكلي	
0.205	1.507	0.434	4	1.735	بين المجموعات	تنظيم الوقت
		0.288	109	31.386	داخل المجموعات	
			113	33.121	المجموع الكلي	
0.051	2.440	0.635	4	2.541	بين المجموعات	إعادة البناء المعرفي
		0.260	109	28.380	داخل المجموعات	
			113	30.921	المجموع الكلي	
0.182	1.591	0.317	4	1.266	بين المجموعات	تجنب الموقف والتحول عنه
		0.199	109	21.694	داخل المجموعات	
			113	22.960	المجموع الكلي	
0.403	1.014	0.232	4	0.927	بين المجموعات	العدوان
		0.229	109	24.913	داخل المجموعات	
			113	25.840	المجموع الكلي	
0.499	0.847	0.193	4	0.772	بين المجموعات	الاسترخاء
		0.228	109	24.830	داخل المجموعات	
			113	25.601	المجموع الكلي	
0.210	1.489	0.393	4	1.571	بين المجموعات	التدين التفاعلي
		0.264	109	28.739	داخل المجموعات	
			113	30.309	المجموع الكلي	
0.593	0.702	0.077	4	0.308	بين المجموعات	الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية
		0.110	109	11.958	داخل المجموعات	
			113	12.266	المجموع الكلي	

تشير النتائج في الجدول السابق إلى أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص، وقد يرجع الاختلاف في طريقة مواجهة الضغوط للسمات الشخصية التي يتميز بها كل عضو بغض النظر عن التخصص.

- متغير الجنس

جدول (١٩) دلالة الفروق في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

النفسية تبعاً لمتغير الجنس

١٩ عبير محمد الصبان & (أريج محمد الله طلاتي & (أرونا خالد مؤمنة

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	سنوات الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الإيجابية	ذكر	25	2.12	0.485	-0.047	118	0.963
	أنثى	95	2.12	0.417			
ضبط النفس	ذكر	25	1.95	0.544	-0.887	118	0.377
	أنثى	95	2.04	0.437			
البحث عن الدعم	ذكر	25	1.84	0.496	-1.019	118	0.310
	أنثى	95	1.95	0.490			
تحمل المسؤولية	ذكر	25	2.50	0.647	0.284	118	0.777
	أنثى	95	2.46	0.558			
حل المشكلات بالتخطيط	ذكر	25	2.22	0.490	-0.079	118	0.937
	أنثى	95	2.23	0.444			
تنظيم الوقت	ذكر	25	2.25	0.649	0.608	118	0.544
	أنثى	95	2.17	0.518			
إعادة البناء المعرفي	ذكر	25	2.44	0.645	0.273	118	0.786
	أنثى	95	2.41	0.529			
تجنب الموقف والتحول عنه	ذكر	25	1.76	0.547	-0.361	118	0.719
	أنثى	95	1.80	0.422			
العدوان	ذكر	25	0.93	0.474	0.336	118	0.737
	أنثى	95	0.89	0.497			
الاسترخاء	ذكر	25	1.70	0.490	-1.307	118	0.194
	أنثى	95	1.85	0.483			
التدين التفاعلي	ذكر	25	2.49	0.607	-0.165	118	0.870
	أنثى	95	2.51	0.535			
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	ذكر	25	2.02	0.419	-0.272	118	0.786
	أنثى	95	2.04	0.326			

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف متغير الجنس، وهذا يختلف مع نتائج دراسة الصقر (٢٠١٦) الذي توصل إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين في

استراتيجيات مواجهة الضغوط، وقد يرجع ذلك إلى أن أفراد العينة من الإناث كانت نسبتهم (٧٩،٢) فيما كانت نسبة الذكور (٢٠،٨).

توصيات الدراسة:

- تصميم برامج ودورات من قبل المختصين في مراكز التوجيه والإرشاد تهدف إلى زيادة التحصين ضد الضغوط النفسية.
- صياغة بعض الرسائل التوعوية الإيجابية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والإعلام لأهمية التحصين النفسي ضد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد.

الدراسات المقترحة:

- التحصين النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس.
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الانفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس.

المراجع:

- أبو أسعد، أحمد، (٢٠١١)، علم النفس الإرشادي، الطبعة (١)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
- أبو أسعد، عريبات، أحمد، أحمد، (٢٠١٥)، نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، الطبعة (٣)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- جودة، أمال، (٢٠٠٤)، أساليب مواجهة إحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طالب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتحديات العصر ". كلية التربية، الجامعة الإسلامية
- حجازي، مصطفى، (١٤٠٠)، المعجم الوجيز، مجمع اللغة العربية، القاهرة.
- حسين، طه، (٢٠١١)، الإرشاد النفسي (النظرية - التطبيق - التكنولوجيا) الطبعة (٣)، دار الفكر ناشرون وموزعون، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.

- الحماقي، وليد، (٢٠١٦)، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم والآداب بالرس، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٤٦)، ص ص (١٥٣-٢٢٩).
- حمصي، أنطوان، (٢٠١٥)، مدارس علم النفس، الطبعة (١)، منشورات جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق.
- الخراشقة، هديل، (٢٠١٦)، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معها لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الدريج، محمد، (٢٠١٢)، التحصين النفسي لحماية الشباب من تعاطي المخدرات مشروع إنشاء برنامج عربي متكامل، اتحاد كتاب المغرب ووزارة الثقافة وسلسلة المعرفة للجميع، ص ص (٢٥٩-٣٠٦).
- زهاني، أسماء، (٢٠١٤)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط دراسة ميدانية بالعالية الشمالية - بسكرة.
- دعو، سميرة وشنوفي، نورة، (٢٠١٣). الضغط النفس واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي: دراسة عيادية لخمس حالات، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة أكلي محند أبو لحاج، البويرة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- شتيوي، أمينة، (٢٠٠٢)، الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها، دراسة ميدانية، مركز الكتاب الأكاديمي، كلية الآداب، جامعة سبها، الطبعة الأولى، المجلد الأول، ليبيا.
- الشريف، رولا، (٢٠١٦)، فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعنوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- الشريف، ليلي، (٢٠٠٣)، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامية)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- الصقر، ريم بنت عبد العزيز ناصر (٢٠١٦)، الرضا الوظيفي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، قسم علم النفس، تخصص الرعاية والصحة النفسية جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الضريبي، عبد الله، (٢٠١٠)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٦)، العدد (٤).
- عبد الهادي، عزت، العزة، حسني، (٢٠١٦)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان - دار الثقافة.
- عبد العظيم، فايقة، (٢٠١١)، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس، في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، المجلد (٢)، ص ص (٥٤١-٦٤٤).

التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء
هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز

- عبد الستار، رشا، (٢٠١٥)، مقياس مرونة التكيف (المرونة النفسية)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، المجلد الخامس، العدد (٣٣).
- عزب، حسام، (٢٠١٥)، فعالية برنامج إرشادي وقائي من الانفصال العاطفي لدى عينة من المعلمات، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، ص ص (٣٦٧-٣٩٢).
- عسكر، على (٢٠٠٣)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- عصفور، إيمان، (٢٠١٣)، تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (٤٢)، المجلد (٣)، ص ص (١١-٦٣).
- العززي، أحمد، (٢٠١١)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية السابعة، الرسالة الثانية.
- على، عبد السلام، (٢٠٠٠)، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد (٥٣)، الهيئة العامة للكتاب، ص ص ١٠٢-٥٨.
- فرواته، محمد، (٢٠١٦)، دور عضو هيئة التدريس في الكلية الجامعية للعلوم والتكنولوجيا بخان يونس في تنمية إبداع الطلبة، مجلة جامعة فلسطين، المجلد (٦) - العدد (١).
- القحطاني، محمد بن فهد (٢٠١٧)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد وعلاقتها بوجهة الضبط وتوكيد الذات، رسالة دكتوراه، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص علم النفس الجنائي.
- كفاقي، علاء الدين، (٢٠١٢)، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار الفكر، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.
- مقدادي، يوسف، (٢٠١٣)، أثر برنامج جمعي معرفي سلوكي مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، مجلة الدراسات التربوية النفسية، المجلد (٧)، العدد (٢).
- الموسى، سهام، (٢٠١٢)، فعالية استراتيجية التحصين ضد التوتر في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى النساء اللواتي لم يسبق لهن الزواج من عمر ٣٥ - ٥٠ سنة، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا التربوية، ص ص (١-١٣٩).
- المعيدر، مي بنت سعد ؛ درويش، (٢٠١٤)، فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية للمستفيدات لدى مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، قسم علم النفس، تخصص الرعاية والصحة النفسية جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

- نادر، إمتياز. (٢٠٠٩)، كيف نواجه الضغوط النفسية في الحياة ونتغلب عليها، عمان، دار حمورابي للنشر والتوزيع.
- الهلالي، عادل، (٢٠٠٩)، بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم نفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- هوساوي، شفاء، (٢٠١٦)، أساليب مواجهة الضغوط لدى موظفات وزارة الشؤون الاجتماعية بالرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- Olah، a، Nagy، H & Toth، K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC – Empirical Text and Culture Research، 4-102-108.