

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل- المملكة العربية السعودية

DOI:10.20428/AJQAHE.9.4.4

د. هيا سليمان أبو العيش
أستاذ مساعد بقسم علم النفس - جامعة حائل

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل- المملكة العربية السعودية

د. هيا سليمان أبو العيش

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل، وتعرف الفروق بين استراتيجيات التكيف تبعاً لمتغيرات: المسار، والمعدل التراكمي، وتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة أداة لقياس استراتيجيات التكيف تكون بصيغته النهائية من (35) فقرة، موزعة على (6) أبعاد. تم تطبيقه على عينة بلغت (300) طالبة اختيرت بطريقة عشوائية من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل.

وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين للتوصل إلى ترتيب استراتيجيات التكيف والفروق طبقاً لعينة الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التكيف المستخدمة من قبل الطالبات جاءت مرتبة على النحو الآتي: الاستراتيجية الدينية (اللجوء إلى الله)، وحل المشكلات، والاسترخاء، والدعم والمساندة، والانسحاب والعزلة، والانخراط في نشاطات ممتعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المسار في استراتيجيات الانسحاب والعزلة، واللجوء إلى الله، وجاءت الفروق لصالح المسار العلمي.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تبعاً لتغير المعدل التراكمي، وجاءت الفروق لصالح ممتاز، وجيد جداً.

وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بضرورة الإفادة من نتائجها في مساعدة الطالبات في التعامل مع الضغط النفسي، وتوافر الخدمات الإرشادية لطالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات التكيف، السنة التحضيرية، جامعة حائل

Adaptation Strategies with Psychological Stress and Their Relative of Some Variables: A Field Study on A Sample of Female Student of Preparatory Year at Hail University

Abstract:

The main objective of this study was to investigate the most Adaptation Strategies with Psychological Stress for the female students of preparatory Year at Hail University, and its relation with, scientific specialization and academic average.

To fulfill the aim of the research, a scale of 35 items distributed among six fields has been prepared. The scale has been applied to a sample of (300) female student chosen randomly from faculty of education, the data is analyzed by using Mean, T test and ANNOVA.

The results indicated that the order of female student strategies priorities according to the student's point of view in the six fields of the study are as follows: Religious field, problem solving, relaxation, request help from others, avoiding and escaping, and doing enjoys activities.

The results also indicated that there is significant difference between the Mean scores of the student concerning their Adaptation Strategies with Psychological Stress according to the scientific specialization variable, and academic average. The study recommended that there should be more concern given to the University students, and the necessity of counseling and psychological services for the female students of property Year at Hail University.

KeyWords:

Adaptation Strategies, preparatory Year, Hail University.

المقدمة:

تعدّ المرحلة الجامعية أكثر المراحل الدراسية حساسية، خاصة في السنة الأولى من الالتحاق بالجامعة نظراً لأن هناك مشكلة حقيقية في اختيار الكلية أو القسم الذي يُسجّل فيه الطالب، إذ إن معظم الطلبة يأتون إلى الكليات أو الأقسام دون معرفة كاملة بهذه الكلية أو القسم الذي التحق به. إن البدء في الدراسة الجامعية يُمكن أن يكون تجربة مجهدة. وتعدّ كيفية التعامل مع هذا الإجهاد هي الأساس فيما إذا كان هذا الإجهاد أو الشدّة سيتطوّر إلى مشكلة صحيّة أم لا. إن ما يتعرض له الطالب اليوم من ضغوط، وما يواجهه من صعاب ومشكلات لمقابلة متطلبات العصر الذي طرأ عليه الكثير من المستجدات في مختلف المجالات التعليمية، والتكنولوجية، والاقتصادية، والسياسية، والاجتماعية، والأسرية؛ ليتطلب طرق تفكير وتعامل تختلف عما تعود عليه الفرد من أساليب جاهزة لمعالجة تلك القضايا والمستجدات.

لقد تنامى الاهتمام في السنوات الأخيرة بالإنجاز العلمي وما يتعرض له الطالب أو الطالبة في العصر الحالي من مواقف وضغوط وأحداث ومشكلات متعددة الجوانب، وللأسف لم يرافق تلك الدراسات المكثفة الاهتمام بأساليب التعامل والمواجهة لتلك المواقف والأحداث والمشكلات الحياتية الضاغطة التي يواجهها الطلبة وخاصة الملتحقين بالمرحلة الجامعية، مما يتطلب المزيد من الدراسات للتعرف على الأساليب التي يتم استخدامها، والتي تعد من الأمور الجوهرية التي ينبغي التركيز عليها وتنميتها لدى الطلبة؛ لتلافي انعكاساتها السلبية على حياتهم المستقبلية، ولتحقيق التكيف والتمتع بصحة نفسية سليمة، وتجنّبهم المغامرة بما تعودوا عليه من أساليب والتي قد لا تساعدهم على التعامل بفعالية مع الصعاب والضغوط الحياتية المحيطة بهم (Sceramaerddy et al. 2007).

وتعدّ المرحلة الجامعية أحد المحطات المهمة في حياة الطلبة من الجنسين؛ والتي لا تخلو من تلك الضغوط الحياتية والأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة، وهذه الضغوط الحياتية اليومية لها آثارها الصحية والأكاديمية والاجتماعية والنفسية على الطلبة. فالمرحلة الجامعية وما تحويه من متغيرات ومتطلبات تجعل الطالب أو الطالبة أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال قد يقف الطالب عاجزاً أمامها؛ لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية. مما يتطلب إعداد الطلبة وتهيئتهم لمواجهة معترك الحياة وإكسابهم الآليات والأساليب لاتخاذ القرارات لمواجهة كافة الأزمات والأحداث التي قد تعترض طريقهم في المستقبل.

إن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز (حسين، 2002).

ومن جهة أخرى فإن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة. فقد أشار كيسكر (Kisker, 2004) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة، وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريةهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات. كما أشار السرطاوي والشخصي (1998) أن الطلبة الجامعيين هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب الذين قد يتعرضون إلى الضغوط النفسية المتمثلة في ضغوط أكاديمية، واجتماعية، ومادية وأخرى شخصية، وجدانية، وعاطفية مختلفة. إضافة إلى ما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات يؤدي الفشل في مواجهتها إلى اضطراب الهوية وربما تأزمها، ويصاحب ذلك ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية من بينها الوحدة والاكتئاب والاعتراب

الذي يعد أكثر استهدافاً لطلبة الجامعة مقارنة بغير الدارسين من العمر نفسه.

ويرى سويلم (2002) أن الصحة النفسية للطالبة الجامعية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها في الفاعلية وتحقيق الطموح في الحياة، وأن أي إعاقة أو ضغوط حياتية تتعرض لها الطالبة أثناء حياتها الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحتها النفسية، والجسمية، فالأزمات النفسية، والحالات الانفعالية، والحساسية الشديدة، ومشكلات السلوك، تؤدي إلى تغيير جذري للطالبة، وما يتطلب من الجامعة إعدادها ثقافياً، ومهنياً، وأخلاقياً، يضمن لها مسيرة هادئة في حياتها الأكاديمية. من هنا ندرك أهمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عند التعرض لموقف ضاغط للتعامل مع المشكلات، والتخفيف من آثارها على صحتها النفسية وتحقيق التوافق على المستوى الفردي، والجماعي، والسير في دراستهن الأكاديمية بنجاح.

مشكلة الدراسة:

تعد الحياة الجامعية من أهم المراحل الحياتية التي تمر بها الطالبة وخاصة السنة الأولى من الالتحاق بالجامعة وتتعرض طالبات الجامعة للكثير من مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالمبيت والجامعة والمجتمع، حتى أطلق بعضهم على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمان والتطلعات عالية، ولكن الإحباطات والعواقب كثيرة.

وقد وجدت الباحثة من خلال عملها في مركز الإرشاد والتدريس الجامعي شكاوى متعددة ومستمرة من قبل طالبات السنة التحضيرية حول معاناتهن للعديد من المشكلات والضغط النفسية، والتي ترجع في بعض أسبابها إلى كيفية مواجهتهن للمواقف الضاغطة التي يتعرضن لها، وتستخدم الطالبات استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط وقد اختلفت هذه الاستراتيجيات وفقاً للدراسات المتعددة.

ومن هنا استدعت الحاجة لإجراء هذه الدراسة للكشف عن أهم الاستراتيجيات المستخدمة من قبل طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل في بيئة لها ثقافتها وخصوصيتها المنفردة، كما تكمن أهميتها من خلال توظيف النتائج والبيانات التي ستوضع في خدمة متخذي القرارات في الجامعة المعنية بالدراسة.

أسئلة الدراسة:

بالتحديد فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما أكثر استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية استخداماً لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف لدى الطالبات تعزى إلى متغير المسار (علمي، أدبي)؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف لدى الطالبات تعزى إلى متغير المعدل التراكمي (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول)؟

أهداف الدراسة:

تستهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- تطوير أداة لقياس استراتيجيات التكيف للطالبات.
- 2- التعرف على أكثر استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل.
- 3- التعرف على أثر متغيرات المسار والمعدل التراكمي، وعلى استراتيجيات التكيف، بمعنى هل تختلف أنواع هذه الاستراتيجيات تبعاً للمتغيرات السابقة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي تتناوله، ولا سيما أن الضغوط النفسية أصبحت سمة هذا العصر، كما تكمن أهميتها في أنها تلقي الضوء على فئة الشباب الجامعي "وخاصة فئة الطالبات" والتي تعد من أهم شرائح المجتمع العمرية لما لها من دور ريادي في عملية التنمية والتطور المجتمعي، ذلك الدور الذي من الممكن أن يتأثر من خلال تعرض الطالبات باستمرار لمواقف ضاغطة تؤثر سلباً عليهن، كما أن متطلبات العصر الحالي وما يرافقها من تغيرات ومستجدات في كافة المجالات تتطلب التعرف على أساليب ملائمة تتوافق مع طبيعة التغيرات الحياتية المتصاعدة وخاصة للطالبات الجامعيات، ومن خلال التعرف على هذه الأساليب يمكن مساعدة الطالبات في مواجهة مشكلاتهن، وتحسين تكيفهن مع المرحلة الجامعية. كما تتضح أهمية دراسة استراتيجيات التكيف بوصفها مدخلاً طبيعياً لتقديم برامج إرشادية وتوجيهية وعلاجية في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لطالبات السنة التحضيرية.

محددات الدراسة:

تقتصر عينة الدراسة على طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (1435/1434)

مصطلحات الدراسة:

استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية:

تعرف استراتيجيات التكيف بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (حسين والزيود، 1999).

وتعرف إجرائياً، بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على كل استراتيجية أو عملية يتضمنها المقياس، ويعد ارتفاع الدرجة على الاستراتيجية دليلاً على شيوع استخدامها.

الضغوط النفسية: هي مجموع الشدات أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة يتعرض لها الفرد، وتؤدي إلى استجابات لا تكيفية فسيولوجية ونفسية وتخلق حالة من التوتر والانزعاج تستدعي من الفرد التعامل معها ومواجهتها.

المعدل التراكمي: ويقصد به الطالبات اللواتي حصلن على معدل ممتاز، وجيد جداً، ثم جيد، ثم مقبول.

المسار: وهن الطالبات اللواتي يدرسن في المسارات الأدبية (الإنسانية) والعلمية" من مختلف التخصصات الموجودة في الجامعة".

الإطار النظري للدراسة:

تعرف استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية بأنها الأساليب التي يتخذها الفرد ويمارسها للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة؛ حيث تعد استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الفرد تجاه المواقف التي يتعرض لها، وتختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف الأشخاص، فما يستخدمه شخص تجاه موقف معين قد لا يستخدمه آخر، وذلك نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الأشخاص، وقد أشار لازرز وليونار (Lazarus & Launier, 1978) إلى أن هناك عدداً من العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع المواقف والمشكلات، أهمها العوامل الشخصية؛ وتتضمن الجنس والعمر والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للفرد، والنضج الانفعالي وقوة الأنا والثقة بالنفس، والخبرات السابقة التي يمر بها الفرد، وعوامل خاصة بالبيئة، كالعوامل الاجتماعية والثقافية، والبيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية وغيرها.

ويعرف فرنهام وتراينر (Furnham & Traynar, 1999) استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية للتعامل مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها الفرد، والتي تكون إما أساليب إيجابية، مثل: التركيز على المشكلة وحلها، أو أساليب سلبية، مثل: التجنب والهروب ونكران المشكلة. في حين يرى كرونكفست وكلانج وبيجورفل (Cronqvist, Klang & Bjorvell, 1997) إلى أن استراتيجيات التكيف تتمثل بأساليب يتخذها الفرد للتعامل مع الضغوط؛ والتي تؤدي بالنهاية إلى خفض التوتر الذي يشعر به.

ويرى برنر (Brenner, 1984) أن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية هي السلوكيات التي يستخدمها الفرد للتكيف مع الضغوطات، وهي تعد خاصية مكتسبة يمكن أن تتغير مع الوقت، وأن هذه المطالب، والاستراتيجيات المتبعة لتحقيق التكيف عند الفرد يمكن تعديلها، فقد ذكر كل من موس (Moos, 1976) وزتلن (Zeitlin, 1987) أن استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الفرد سواء أكانت فعالة، أو غير فعالة هي سلوكيات متعلمة، وبالتالي يمكن اكتسابها، أو تعديلها، أو محوها.

أما تيرنر (Turner, 1980) فقد أشار إلى ضرورة الاهتمام بثلاثة متغيرات عند الحديث عن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وهي:

أولاً: مصادر التكيف: وهي المهارات التي يمتلكها الفرد، وتعد مفيدة في مواقف الضغط المتعددة، وتظهر في اتجاهات الفرد نحو ذاته، ونحو العالم، متمثلة بالإحساس بالتماسك، والقدرة على الضبط، ومدى ثقة الفرد بنفسه، وتظهر كذلك من خلال القدرات العقلية، من خلال المرونة في العمليات المستخدمة، والقدرة على التفكير، والتحليل، والمهارات الشخصية، خاصة مهارات الاتصال، وإقامة العلاقات مع الآخرين.

ثانياً: أساليب التكيف: وهذه الأساليب هي التي تغير نمط الفرد في التعامل مع المشكلات، يظهر من خلال الانسحاب، أو الميل نحو الناس، والميل نحو الاعتراف بالمشكلة، أو إنكارها، وربما لوم الذات مقابل لوم الآخرين.

ثالثاً: جهود التكيف: وهي ردود الفعل الداخلية، والخارجية للتكيف مع مواقف الضغط، حيث من الممكن أن تكون هذه الجهود موجهة لتعديل البيئة، أو الذات أو تعديل الذات، والبيئة معا، وتتمثل هذه الجهود بمحاولات لتغيير الخصائص الشخصية، والمعتقدات، والعادات السلوكية.

ويشير شافير (Schafer, 1992) إلى أن الفرد يسعى إلى تعديل الموقف الضاغط وضبطه، والسيطرة عليه من خلال جهده، فإذا لم يستطع فإنه يحاول التكيف معه من خلال تقبله، أو خفض التوتر، والضغط إلى أدنى مستوى، بحيث يستعين بالحديث الإيجابي للذات، والاسترخاء، والبحث عن الدعم في تحقيق ذلك.

وهناك الكثير من الاستراتيجيات يمكن للفرد أن يستخدمها في مواجهته مواقف الحياة الضاغطة، وتختلف استجابة الفرد للضغوط تبعاً لنمط الشخصية وتكوينها، ومهما اختلفت الاستراتيجيات بين فرد وآخر يجب أن تحقق هذه الاستراتيجيات نتائجها، وهي التخفيف من الهموم والضغط. فاستراتيجيات التكيف تساعد الإنسان كثيراً في خفض القلق والضغط، وما هي إلا أساليب لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان، ومحاولة يبدلها الفرد لإعادة اتزانته النفسي والتكيف مع الأحداث، التي أدرك تهديدها الأنية والمستقبلية، وفي حالة عجز الإنسان عن المواجهة وفضل الهروب والانسحاب، وفشل في إيجاد الأساليب والاستراتيجيات المناسبة، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وتصبح موجهتها، وبالتالي تدهور حالة الفرد الصحية، والنفسية، والاجتماعية (إبراهيم، 1998؛ الشيرازي، 1992).

أما أهم الاستراتيجيات التي يمكن للفرد أن يستخدمها للتعامل مع الضغوط النفسية فهي:

استراتيجية حل المشكلات

تعتمد مهارة حل المشكلات على مجموعة من المهارات والجهود السلوكية والمعرفية، التي تؤدي بالفرد إلى التفكير المتعمق بالمشكلة، والمشكلة هي موقف صعب تواجه الفرد ويتطلب منه إجراءات للتغلب عليه، وقد تصعب الإجراءات على بعض الأفراد مما يتطلب تدريبهم عليها، ويرى الرشيد (1999) أن حل المشكلة

يمر عبر الخطوات الآتية :

- صياغة المشكلة بدقة .
- التفكير بسرعة في كل الاختيارات الممكنة، والتي يمكن أن تقدم حلاً للمشكلة .
- تدوين كل الاختيارات في قائمة، سواء ما هو واقعي أو غير واقعي.
- النظر إلى كل اختيار بحرص، وحساب ما يترتب عليه من نتائج.
- فرز الاختيارات غير الواقعية .
- انتقاء الاختيارات الباقية، واتخاذ قرار بشأن أي الاختيارات أكثر ملاءمة وقدرة على حل المشكلة .
- استخدام طريقة اتخاذ القرار إذا كانت هناك اختيارات متنافسة .

استراتيجية التجنب والهروب

ويستخدمها الفرد عندما لا تتوافر لديه الطاقة الكامنة والإمكانات للتعامل مع الموقف السائد، حيث يحاول الفرد من خلالها تجنب المشكلة . ويرى إندلر وباركر (Endler & Parker, 1990) أن هذه الاستراتيجيات تتضمن نوعين هما : التشتت الذي يتيح للفرد تجنب المشكلة، بحيث يندمج الفرد في مهام وأنشطة أخرى بعيدا عن المشكلة، والثاني التحويل الاجتماعي، والتي تستهدف خفض التوتر، وتجنب المشكلة، وهذه الاستراتيجيات تكون غير فعالة، وترتبط بنتائج غير سارة، كالأعراض الاكتئابية، وتتضمن هذه الاستراتيجيات، استجابة الانسحاب كالتدخين والأكل وتناول العقاقير.

استراتيجية طلب الدعم والمساعدة

هي القدرة على الحصول على المساعدة، وإعادة الطمأنينة من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء والأشخاص القادرين على المساعدة في المجتمع (Campas, Makcarne & Fandacaro, 1988).

ويرى كوهين (Cohen, 1988) أن المساندة الاجتماعية مصدر مهم للأفراد في أوقات الضغوط، وتتعلق المساندة الاجتماعية باعتقاد الفرد عن إمكانية وجود وتوافر أشخاص مهمين، يمكن للفرد أن يثق بهم ويعتقد أن بوسعهم أن يعتنوا به ويحبونه، ويقضون بجانبه في أوقات الضغوط والأزمات، وعلى هذا تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين، ومدى عمق العلاقة ودرجة أهميتهم في حياته.

استراتيجية ضبط النفس

ونستخدم هذه الاستراتيجية في مواجهة المواقف، التي تحتاج إلى الضبط والسيطرة، وفيها يتم معالجة الموقف من خلال اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يؤثر على الأحداث في حياته، ومن خلال ما يقوله ويفعله مع التأكيد على المسؤولية الشخصية . ويرى حسين وحسين (2006) أن ضبط النفس يؤثر على الأفراد، من خلال مستويين : الأول منهما؛ أن الضبط يحسن من قدرة الفرد على مقاومة الضغوط على المستوى الإدراكي للمشكلة . والثاني؛ أن الضبط يؤثر على المواجهة، والتي من خلالها يؤدي الإحساس بالضبط إلى قيام الفرد باستجابات سلوكية، تهدف إلى تغيير المواقف الضاغطة، وجعلها منسجمة مع خطته في الحياة .

استراتيجية الاسترخاء والتأمل البسيط

وهو أسلوب تكيفي، يمكن للفرد من خلاله الوصول إلى حالة من الهدوء والراحة، من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي، وتنفع هذه الاستراتيجية في التخلص من الإحباطات والمضايقات اليومية، والأعراض الفسيولوجية المصاحبة للموقف الضاغطة، كارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، وتوتر العضلات، وتتم هذه الاستراتيجية من خلال طريقة رائعة للهروب من المواقف الحياتية الضاغطة (Moos & Holahan, 2004).

استراتيجية الانخراط في النشاطات الممتعة

وفيها يكون الفرد منفتحاً، ومتحدثاً عن تجاربه الضاغطة، وعلى الفرد الانخراط في النشاطات بدلاً من النظرة التشاؤمية والندم، حيث إن الدعابة والمرح تسمح للفرد بإجراء تقييمات أكثر موضوعية للمشكلة، وتحقيق توازن أكبر، كما أن استخدام الدعابة من قبل الفرد لها تأثير على الناس المحيطين به، فيتلقى الفرد المزيد من الدعم والمساعدة من الآخرين عندما يدركوا بأن الفرد يثير الرضا والسرور بدلاً من الضيق، مما يدعم مشاعر الكفاءة الذاتية لدى الفرد، ويشجعه على الإبداع بدلاً من الاستجابة السلبية لتحديات الحياة (Simons, Kalishman & Santrosk, 1994).

ويرى (Atwater, 1990) و (Ryan, 1989) أن هذه الاستراتيجية عبارة عن سلوك من شأنها تأجيل التعامل مع الضغوط، مثل مشاهدة التلفاز والاستماع إلى المذياع أو التخيلات السعيدة أو الاستماع إلى الموسيقى والتنزه، ويمكن أن تكون فعالة في التقليل من الضغوط، كما أنها أكثر فائدة مع المشكلات المعتدلة من المشكلات المعقدة.

استراتيجية الحديث الإيجابي للذات

عندما يتعرض الفرد لمواقف وتحديات صعبة، يمكن للفرد أن يقدم لنفسه الدعم النفسي، عن طريق الحديث الإيجابي للذات، فبعض الأحيان يحدث الفرد نفسه، ويصفها بأنها تمتلك استراتيجيات توافقية، ولديها القدرة على استخدامها في مواقف الضغط، وهناك ما يسمى بالثأثير الإيجابي __ حيث يتم من خلال جمع بعض الأقوال والشعارات وتعليقها في المكان الذي يجري إليه الإنسان في حالة الغضب لكي يهدأ، مثل " هذا ليس بضغط إنه تحد أنا أستطيع أن أغلبه"، ويذكر سايمنز وكليمان وسانتروسك (Simons, Kalishman & Santrosk, 1994) خمس طرق يمكن للأفراد استخدامها في التعامل مع الضغط، منها: مقارنة النفس بالآخرين الأقل حظاً، وافتراس مواقف سيئة وأكثر ضغطاً من الموقف الحالي، واختيار طرق تكييفية مقبولة، وأخذ العبرة من الأحداث غير السارة، للمساهمة في الوصول إلى النضج الشخصي، بالإضافة إلى ضرورة الانهماك في التفكير الإيجابي وتطوير نظرة تفاؤلية، وذلك من خلال التخلص من هزيمة الذات والتفكير المتشائم، وتطوير نظرة إيجابية تفيد بأن العالم سيكون أفضل.

استراتيجية التمارين الرياضية

تُعد التمارين الرياضية مهارات تجعل الإنسان يتوافق مع الضغط، وتعمل على خفض مستوى القلق، حيث تزيد قدرة الجسم على الاستفادة من الأكسجين، وممارسة الرياضة تعطي الفرد فرصة للتواصل مع الآخرين، كما ويمكن استخدام الرقص والحركات الجسمية خاصة عندما يكون لدى الفرد تفوق بها كالركض والمشي ولعب الكرة (Schweble, Barocas & Reichman, 1990).

ويرى فلدمان (Feldman, 1989) أن ممارسة التمارين الرياضية تعطي الفرد إحساساً بضبط انفعالاته، بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز. كما يوفر ابتعاداً مؤقتاً عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي، ويرى كذلك أن التمارين الرياضية تجعل الفرد ينام بشكل أفضل أثناء الليل.

يتضح من خلال استعراض استراتيجيات التكيف، أن هذه الاستراتيجيات تظهر في حياتنا اليومية كردود أفعال نجيب بها على متطلبات مفروضة علينا، لتحقيق التكيف والصحة النفسية، وبالتالي الرضا عن الحياة بشكل عام، بوصفه قمة مطالب الفرد في حياته وأحد مؤشرات الصحة النفسية التي يسعى الفرد لتحقيقها.

الدراسات السابقة:

توالت الدراسات الأجنبية منها والعربية بهدف تحديد الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مختلف مراحل التعليم وأنواعه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية ومن الدراسات: دراسة ساندز (Sander, 1989) التي هدفت إلى معرفة مستوى الصحة النفسية، واستراتيجيات التكيف مع الضغوط لدى عينة من مدرسي

جامعة أوستن، وقد تكونت العينة من (166) مدرسا ومدرسة، وتمت دراسة عدة متغيرات منها العمر، والجنس، والحالة الاجتماعية. وأشارت النتائج إلى أن استراتيجيات التكيف التي يستخدمونها للتخفيف من الضغوط كانت ممارسة التمارين الرياضية، وأنها ساهمت كثيرا في تحسن مستوى صحتهم النفسية.

أما دراسة وينجر (Wenger,1990) التي هدفت إلى قياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية، حيث تم ترتيبها حسب درجة استخدامها، وأسفرت النتائج بأن أسلوب الدعم الاجتماعي جاء بالمرتبة الأولى، تلاه أسلوب التجنب والابتعاد، والتعبير عن المشاعر، والتحول والانصراف، وفي المرتبة الخامسة جاءت الأساليب المعرفية. كما أشارت النتائج إلى أن الإناث استخدمن استراتيجيات الدعم الاجتماعي والعدوان اللفظي.

وفي دراسة كومار ورماميرتي (Kumar&Ramamauri,1990) التي هدفت إلى التعرف على الضغوط وأساليب التعامل معها لدى طلبة الجامعة في الهند، تكونت العينة من (360) طالبا وطالبة، وقد أشارت النتائج إلى أن الطلبة يستخدمون أساليب متعددة منها: البحث عن المعلومات، وحل المشكلات، والتحليل المنطقي. وبينت الدراسة أن الطالبات كن أكثر استخداماً لأساليب الحصول على الدعم وطلب النصيحة.

وسعت دراسة (Fredenberg&Lewis,1991) إلى معرفة أكثر الأساليب استخداماً من قبل الطلبة في أمريكا، وتكونت العينة من (643) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية، وأشارت النتائج إلى أن الطالبات كن أكثر استخداماً لكل من أسلوب البحث عن الدعم، وأسلوب التقويم الإيجابي.

وفي دراسة قام بها محمد (1992) بهدف معرفة العلاقة بين أساليب التعامل الإيجابية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية على عينة مكونة من (68) طالبا من الجنسين من طلاب السنة الأولى بكلية التربية بالفيوم. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة بين أساليب التعامل الإيجابية مع الأزمات، وتوافق الأثنى "الشخصي والاجتماعي وشخصيتها، في حين أن هذه العلاقة لم تتضح بنفس الدرجة لدى الطلاب الذكور. أما فيما يتعلق بأساليب التعامل الإيجابية، فقد اتضح أنها ترتبط بسوء التوافق "الشخصي والاجتماعي" واضطراب الشخصية لدى الإناث. أما بالنسبة للذكور فإن أساليب التعامل الإيجابية ارتبطت بسوء التوافق الاجتماعي واضطراب الشخصية فقط.

وهي دراسة قام بها (Asponwall, Taylor: 1992) لمعرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق في الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب جامعة (Western) مكونة من (672) طالبا، وأسفرت نتائج الدراسة عن تأثير إيجابي لأساليب المواجهة الفعالة والتوافق في الحياة الجامعية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن: أن أسلوب التجنب كان متنبأ بسوء التوافق في الحياة الجامعية.

أما دراسة اوتنز وهروبي (Ottens&Hruby, 1994) التي هدفت التعرف إلى أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة الجامعيين في أمريكا، وتكونت العينة من (215) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية، وأوضحت النتائج أن أكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب الانفعالية والجسمية، وتمرين الاسترخاء، والتخطيط والتحضير، وأشارت أيضا إلى أن الطالبات يستخدمن الأساليب الانفعالية أكثر من الذكور.

وفي دراسة النيبال وعبدالله (1997) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وبعض الاضطرابات النفسية على عينة مكونة من (244) من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب مواجهة الضغوط، وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب.

وقامت شكري (1999) بدراسة تناولت التفاؤل والتشاؤم، وعلاقتها بأساليب المواجهة المشقة على عينة مكونة من (210) طلاب وطالبات من طلاب جامعة طنطا، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة (البحث عن الدعم الانفعالي، والتركيز على الانفعال وتصريفه، واللجوء إلى الدين) والفروق لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة (قمع الأنشطة المعارضة، وكبح المواجهة، والبحث عن الدعم الواسيلي، وعدم الانشغال السلوكي) والفروق كانت لصالح الذكور، في حين لم تكشف عن وجود فروق بين الجنسين في باقي أساليب المواجهة (المواجهة الفعالة، التخطيط، والانكار والتقبل). كما كشفت عن وجود ارتباط دال وموجب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التركيز على المشكلة، ووجود ارتباط دال وسالب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التجنب.

أما دراسة الأطرش (2000) فقد هدفت إلى تعرف الضغوط النفسية واستراتيجيات التوافق معها لدى طلبة السنة الأولى والرابعة في الجامعة الأردنية، تكونت العينة من (941) طالباً وطالبة، وتوصلت إلى أن أكثر الاستراتيجيات شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية هي الحديث الإيجابي والاستراتيجية المعرفية، والمحافظة على الضبط الذاتي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين طلبة السنة الأولى والرابعة على جميع الاستراتيجيات.

وقام علي (2000) بدراسة لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة، وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط، على عينة مكونة من (100) طالب جامعي، نصفهم يقيم مع أسرهم، والنصف الآخر يقيم في المدن الجامعية، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين مع أسرهم، وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين في المدن الجامعية.

وسعت دراسة دينس (Denise, 2000) إلى معرفة خبرة المعلمات بالضغوط، وكيفية تعاملهن معها، وقد تمت مقابلة المعلمات من ثلاث مدارس مختلفة في مالطة، وملاحظة (18) غرفة صفية، وقد أوجدت النتائج أن المعلمات لديهن ضغوط وظيفية فيما يتعلق بأعمال المنزل، وتصحيح الامتحانات، وضغط الوقت، ووجد أن الضغوط تؤثر عليهن سلباً من الناحية النفسية، وقد أشارت إلى أن المعلمات يستخدمن عدداً من استراتيجيات التكيف الإيجابية، كالاخراط في النشاطات الممتعة، التي تعد بمثابة ملطف ومخفف للضغوط، وتحسين صحتهم النفسية.

وفي دراسة دير وكمينجر دوير (Dwyer & Cummings, 2001) التي هدفت إلى دراسة الكفاءة الذاتية، والمساندة الاجتماعية، واستراتيجيات المواجهة بمستويات الضغط، والتوتر لدى طلبة الجامعة، حيث أكمل (75) طالباً استجابة على أربعة اختبارات لقياس هذه المتغيرات. وأشارت النتائج إلى أنه "توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الكفاءة الذاتية والضغط، وكذلك بين المساندة والضغط، وتوجد فروق بين الجنسين في كافة المتغيرات لصالح الذكور، عدا المساندة الاجتماعية؛ حيث كانت الإناث أكثر إدراكاً وإحساساً بالمساندة الاجتماعية من الذكور.

أما دراسة تفاعلة وحسيب (2002) عن الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى (233) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالعريش، انتهت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين استراتيجية المواجهة وجميع أبعاد الالتزام الشخصي لدى أفراد العينة، وإلى وجود فروق بين المتفوقين والعاديين دراسياً في استراتيجية المواجهة في اتجاه المتفوقين دراسياً، ووجود فروق في استراتيجية المواجهة لصالح الذكور، وفي استراتيجية التماسا لكون والسلبية لصالح الإناث.

وفي دراسة أبو عرام (2002) هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (464) طالباً و(457) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة، ومن نتائج الدراسة: أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات

ثم تحمل المسؤولية، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التي يتبع لها الطلاب وبين أساليب من أساليب مواجهة الضغوط؛ وهي أسلوب لوم الذات - وإنكاره، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط.

وفي دراسة ريتز (Raetz, 2002) عن الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بالجنس؛ حيث تكونت العينة من (209) من طلبة وطالبات السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط، بينما وجد أن هناك فرقاً بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

أما دراسة العلمي (2003) التي هدفت إلى معرفة مهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، من خلال عينة بلغت (696) طالباً وطالبة، فقد أظهرت النتائج أن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة هي الرجوع للدين، واللجوء إلى الله، والمواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.

وفي دراسة أخرى قام بها العويضة (2003) تناولت مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي على عينة بلغت (184) طالباً وطالبة، وجدت هذه الدراسة أن أكثر وسائل التعامل مع الضغوط شيوعاً هو التدبير النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات والدعم الاجتماعي. كما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى لمتغير الجنس، وتمويل الدراسة والجنسية والكلية والمستوى الدراسي.

وأجرى المقداد والمطوع (2003) دراسة إلى بحث الإجهاد النفسي الذي تعاني منه الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين، ومعرفة الاستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات لمواجهة الإجهاد النفسي، ومن ثم معرفة مستوى الصحة النفسية للطالبات المتزوجات، حيث اشتملت العينة على (58) طالبة، وقد تم بناء استبانة ضمت (3) أبعاد رئيسية هي: مصادر الإجهاد واستراتيجيات مواجهته، والصحة النفسية للطالبات، وقد بينت الدراسة أن أهم الاستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات لمواجهة الإجهاد والتكيف هي الاستراتيجيات الدينية كالصلاة، وقراءة القرآن، والذكر، والاستراتيجيات المعرفية كعدم التفكير والإنكار، وتبين أيضاً أن الطالبات لا يشعرن كثيراً بالسعادة، وأن حياتهن تنصف نسبياً بنوع من الشقاء.

وفي دراسة الزيود (2003) التي هدفت إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات، وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144) طالباً و(140) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.
- 2- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.
- 3- أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

وفي دراسة جودة (2004) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، بلغت عينة الدراسة (100 طالب- 100 طالبة)، وقد

استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والآخر لقياس الصحة النفسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية. كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

وفي دراسة قام بها أبو حطب (2004)، حيث تكونت العينة من (250) سيدة متزوجة، وتراوحت أعمارهن بين (45-20 عاماً)، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن المرأة الفلسطينية تستخدم استراتيجيات متنوعة للتكيف مع الضغوط النفسية، وهي كالتالي: أسلوب إعادة التقييم، أسلوب التخطيط لحل المشكلات، التحكم بالنفس، التفكير بالتمني والتجنب، وتحمل المسؤولية، الانتماء، وأسلوب الارتباك والهروب.

كما قام ماركوس (Marcos, 2004) بدراسة للتعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية من خلال (648) طالباً وطالبة في الجامعات اليونانية، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية، وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة، وعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

وفي دراسة الضريبي (2004) التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار في اليمن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد تكونت العينة من (733) طالباً وطالبة، وتوصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الهروب والتجنب، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير لكل من متغير الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص، وأساليب مواجهة الضغوط لديهم.

وهدف دراسة روندا ومادونا (Rhonda & Madonna, 2006) إلى معرفة العلاقة بين تعدد الدور لدى المرأة، واستراتيجيات التكيف، والرضا عن الحياة، والرضا الوظيفي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (133) مرشدة من رابطة المرشحات التربويات في المدارس الأمريكية، وقد تراوحت أعمارهن بين (24 - 61 سنة)، منهن (111) يحملن درجة الماجستير، و(17) درجة البكالوريوس، و(5) يحملن درجة الدكتوراه. وقد أشارت النتائج أهمية القدرة على الموازنة بين الأدوار المتعددة للمرأة، والرضا عن الحياة، أي كلما زادت قدرة المرأة على الموازنة بين الأدوار المتعددة لها؛ زادت درجة رضاها عن الحياة، وأظهرت كذلك أن من العوامل المساهمة في قدرة المرأة على الموازنة بين تعدد الأدوار وضغوط الحياة؛ هي استراتيجيات التكيف، التي تستخدمها للتخفيف من هذه الضغوط، ومن النتائج الأخرى التي أسفرت عنها الدراسة أهمية الرضا الوظيفي للرضا عن الحياة، فكلما زادت درجة رضا المرشدة عن وظيفتها؛ زادت درجة الرضا عن الحياة لديها.

وقامت الأحمد ومريم (2009) بدراسة على طلبة جامعة دمشق بهدف تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي ودراسة متغيرات الجنس، والتخصص، وتكونت العينة من (212) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في أسلوب حل المشكلات، ووجود فروق بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام التقويم الإيجابي، والبحث عن التوجيه والمساعدة وهذه الفروق لصالح كلية التربية.

وفي دراسة طولية قام بها (Cross & Swiatek, 2009) هدفت إلى التعرف على فاعلية استراتيجية الدعم الاجتماعي المعلوماتي والعاطفي لدى عينة من المتفوقين من المرحلة الثانوية. وقد بحثت الدراسة أساليب المواجهة التي يستخدمها الطلبة المتفوقون عند التحاقهم بالأكاديميات والمعاهد الكبيرة؛ والتي تختلف عما تعودوا عليه من بيئة مدرسية محدودة، والتي قد تؤثر على مستوى تفوقهم. ولقد تم أخذ

العينة من فصلين دراسيين من هؤلاء المتفوقين. وقد أدى هؤلاء الطلبة المتفوقون مقياس أساليب المواجهة مرتين، إحداهما: في السنة الأولى. ومرة أخرى: في السنة الثانية. وتم تطبيق برنامج لهؤلاء الطلبة المتفوقين لكيفية التعامل والمواجهة السلوكية مع الأوضاع الأكاديمية والتفاعل مع الوضع الاجتماعي وكيفية تعاملهم مع الأوضاع المكتظة بالطلبة، والتي قد تؤثر عليهم أكاديمياً عبر الزمن، وقد وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمتفوقين عندما كانوا في السنة الأولى، وعدم الاهتمام أو الاعتراف بتفوقهم أو تميزهم، وكانوا أقل تفاعلاً اجتماعياً وأقل قبولاً للأقران مقارنة بالسنة الثانية. وقد أوصى الباحثون بأهمية تدريب الطلبة المتفوقين على التأقلم في الأوضاع الجديدة والتعرف على كيفية مواجهة الضغوط والمتغيرات الجديدة في حال الانتقال من المدارس الثانوية والبرامج الإثرائية الصيفية المحدودة العدد للطلبة والعاملين إلى بيئات مكتظة بالطلبة من جنسيات ولغات مختلفة، مثل: البيئة الجامعية أو الأكاديميات المختصة العالمية للطلبة المتفوقين؛ مما يتطلب تدريبهم على استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع تلك المواقف والأحداث الضاغطة.

وفي دراسة قام بها شانسي وسلدو (Shaunessy & Suldo, 2010) للتعرف على الاستراتيجيات المستخدمة من الطلبة المتفوقين للتعامل ومواجهة الضغوط. تكونت العينة من الطلبة المتفوقين في المرحلة النهائية من الثانوية العامة والمتفوقين بالبرنامج التحضيري للالتحاق بالجامعة، والذي يتصف بظروف وأحداث تختلف عما تعودوا عليه وهم في المرحلة الثانوية، مما يتطلب استخدامهم لأساليب مواجهته للأحداث والمواقف والضغوط الجديدة تختلف عن الأساليب المستخدمة خلال دراستهم الثانوية قبل التحاقهم بالبرنامج. وقد أكملت عينة الدراسة مقياس الضغوط، بالإضافة إلى مقياس أساليب المواجهة للضغوط، كما تم مقابلة مجموعة من المتفوقين والمتفوقين، والذين تم إدراجهم في مناهج أكاديمية مكثفة وهي البكالوريا العالمية (IB) وقد أظهرت النتائج أن الطلبة المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغوط مشابهة للطلبة العاديين غير المتفوقين والمتفوقين بنفس البرنامج. بالإضافة إلى أن الطلبة المتفوقين كانوا مشاهدين لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية؛ حيث إنهم يستخدمون أسلوب إعادة التشكيل الإيجابي، والتجنب، والبحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي. ومن جهة أخرى أظهر الطلبة المتفوقين اختلاف عن زملائهم العاديين في قدرتهم في التعامل مع الغضب والمرح وأسلوب حل المشكلات، وهدفت دراسة الزعبي واليماني (2011) إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الأردن تبعاً لمتغير الجنس، والمعدل التراكمي، والمستوى الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (484) طالباً وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة بوجود تنوع في استخدام استراتيجيات التكيف وعدم وجود فروق في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة.

وفي دراسة السليمان (2011) التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية. حاولت الدراسة التوصل فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المتفوقات دراسياً وغير المتفوقات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وهل هناك فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة قيد الدراسة وفقاً لمستوى دخل الأسرة، وتعليم الوالدين؟ تكونت عينة الدراسة من (172) طالبة؛ منهن (83) طالبة من المتفوقات و(89) من غير المتفوقات، تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط، والذي تم ترجمته وإعداده وتطبيقه على البيئة السعودية من قبل الباحثة، وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة بالتخطيط لصالح الطالبات المتفوقات. وكذلك في أساليب المواجهة (الاستسلام والقبول / الإنكار / عدم المبالاة / صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب المواجهة وفقاً لمستوى تعليم آبائهن ومستوى الدخل الشهري لأسرهن.

التعليق على الدراسات السابقة :

لقد تبين من خلال مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية للطالبات؛ أن الدراسات الحديثة في هذا المجال تعد قليلة بل نادرة في المجتمع السعودي على حسب علم الباحثة، وخاصة للمرحلة الدراسية الجامعية وبالذات لدى طالبات السنة التحضيرية؛ مما يتطلب البحث والدراسة، ومن ثم تفسير نتائجها في ضوء نتائج الدراسات السابقة، كما يتضح من خلال الدراسات أنه على الرغم من أهمية إعطاء استراتيجيات التكيف أهمية كبيرة لطلبة الجامعات، فإن مثل هذه الدراسة بمتغيراتها وعينتها لم تجر بعد، وهذا أهم ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة. من هنا جاءت أهمية دراسة أساليب مواجهة الضغوط لعينة من طالبات السنة التحضيرية، ومحاولة التعرف على نوعية تلك الأساليب ومدى توافقها مع الحلول الفعالة، وأثرها في تخفيف الضغوط والأزمات فهؤلاء الطالبات لن يستطعن تجنب أو تجاهل تلك الضغوط والأحداث والأزمات الحياتية اليومية التي تعترض طريقهن، لأنها جزء من الحياة، ولكن من المهم أن يمتلكن استراتيجيات وخطط لأساليب المواجهة الفعالة للتغلب عليها.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي وإجراءات التحليل الإحصائي على النحو الآتي :

للإجابة عن السؤال الأول استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات أداة الدراسة. في حين تم استخدام اختبار (test) للإجابة عن السؤال الثاني، والثالث، في حين تم استخدام تحليل التباين للإجابة عن السؤال الرابع.

مجتمع الدراسة وعينتها :

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (1435/1434). ثم تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً، إذ بلغت (300) طالبة. ويوضح الجدول (1) خصائص أفراد عينة الدراسة بحسب توزيعها من حيث المسار والمعدل التراكمي.

جدول (1) التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
المسار	أدبي	217	72.3
	علمي	83	27.7
	ممتاز	87	29.0
المعدل التراكمي	جيد جداً	81	27.0
	جيد	112	37.3
	مقبول	20	6.7
	المجموع	300	100.0

أداة الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام مقياس استراتيجيات التكيف المستخدم من قبل أبو العيش (2008) والتي قامت ببنائه وتطويره بناءً على اطلاع مسبق على الأدب ومراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والاستفادة منها (درويش، 1993؛ العارضة، 1998، رمضان، 1999؛ الأطرش، 2000؛ مصطفى، 2006).

وقد بلغ عدد فقرات مقياس استراتيجيات التكيف بصورته الأولى (40) فقرة، وبعد التحكيم تألف من (35) فقرة موزعة على ستة أبعاد على النحو الآتي:

- 1 - استراتيجية حل المشكلات؛ وعدد فقراتها (6)، وتمثلها الفقرات من (1-7).
- 2 - استراتيجية الاسترخاء؛ وعدد فقراتها (6)، وتمثلها الفقرات من (7 - 12).
- 3 - استراتيجية الهروب والتجنب؛ وعدد فقراتها (7)، وتمثلها الفقرات من (13-19).
- 4 - استراتيجية الانخراط في نشاطات ممتعة؛ وعدد فقراتها (7)، وتمثلها الفقرات من (20 - 26).
- 5 - استراتيجية طلب الدعم والمساندة؛ وعدد فقراتها (5)، وتمثلها الفقرات من (27 - 31).
- 6 - استراتيجية البعد الديني؛ وعدد فقراتها (4)، وتمثلها الفقرات من (32 - 35).

إجراءات الصدق:

للتحقق من دلالات الصدق تم عرض الأداة على نخبة من المحكمين والمختصين في علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية بجامعة حائل، وبناء على ما جاء في آراء المحكمين وملاحظاتهم، تم تعديل بعض الفقرات، واستبعاد بعضها منها. استقرت فقرات المقياس على (35) فقرة، وقد أجمع المحكمون على مناسبتها لقياس استراتيجيات التكيف لدى طالبات الجامعة.

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين.

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (2) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات إعادة للاستراتيجيات، وعدت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (2) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة للاستراتيجيات والدرجة الكلية

الاتساق الداخلي	ثبات إعادة	الاستراتيجية
0.72	0.81	حل المشكلات
0.74	0.83	الاسترخاء
0.76	0.84	الانسحاب والعزلة
0.70	0.80	الانخراط في نشاطات ممتعة
0.73	0.81	الدعم والمساندة
0.79	0.91	اللجوء إلى الله

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ما أكثر استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية استخداماً لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف لدى الطالبات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الاستراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	6	اللجوء إلى الله	3.98	.707	
2	1	حل المشكلات	3.91	.648	
3	2	الاسترخاء	3.51	.855	
4	5	الدعم والمساندة	3.43	.772	
5	3	الانسحاب والعزلة	3.42	.721	
6	4	الانخراط في نشاطات ممتعة	2.83	.714	

يبين الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (1.17 - 1.33)، حيث جاءت استراتيجية اللجوء إلى الله في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.98)، وتلتها استراتيجية حل المشكلات بمتوسط حسابي بلغ (3.91)، وجاءت في المرتبة الثالثة استراتيجية الاسترخاء بمتوسط حسابي بلغ (3.51)،، بينما جاءت استراتيجية الانخراط في نشاطات ممتعة في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.83).

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف لدى الطالبات تعزى إلى متغير المسار (علمي، إنساني)؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف لدى الطالبات تبعاً لمتغير المسار، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المسار على استراتيجيات التكيف لدى الطالبات

الرتبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
حل المشكلات	217	3.88	.696	-1.150	298	.251
	83	3.98	.501			
الاسترخاء	217	3.49	.871	-.415	298	.679
	83	3.54	.817			
الانسحاب والعزلة	217	3.33	.712	-3.613	298	.000
	83	3.66	.692			
الانخراط في نشاطات ممتعة	217	2.87	.716	1.515	298	.131
	83	2.73	.702			
الدعم والمساندة	217	3.43	.775	-.196	298	.844
	83	3.45	.769			
اللجوء إلى الله	217	3.93	.730	-2.090	298	.037
	83	4.12	.625			

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المسار في استراتيجيات الانسحاب والعزلة، واللجوء إلى الله، وجاءت الفروق لصالح المسار العلمي، بينما لم تظهر فروق في باقي الاستراتيجيات.

السؤال الثالث، هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف لدى الطالبات تعزى إلى المعدل التراكمي؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف لدى الطالبات تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف لدى الطالبات تبعاً لمتغير المعدل التراكمي

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حل المشكلات	ممتاز	87	3.88
	جيد جداً	81	4.07
	جيد	112	3.81
	مقبول	20	3.98
	المجموع	300	3.91
الاسترخاء	ممتاز	87	3.47
	جيد جداً	81	3.71
	جيد	112	3.35
	مقبول	20	3.68
	المجموع	300	3.51
الانسحاب والعزلة	ممتاز	87	3.42
	جيد جداً	81	3.51
	جيد	112	3.35
	مقبول	20	3.41
	المجموع	300	3.42
الانخراط في نشاطات ممتعة	ممتاز	87	2.93
	جيد جداً	81	2.96
	جيد	112	2.62
	مقبول	20	3.03
	المجموع	300	2.83
الدعم والمساندة	ممتاز	87	3.42
	جيد جداً	81	3.73
	جيد	112	3.31
	مقبول	20	3.03
	المجموع	300	3.43

.687	3.93	87	ممتاز	اللجوء إلى الله
.642	4.11	81	جيد جداً	
.757	3.92	112	جيد	
.725	4.06	20	مقبول	
.707	3.98	300	المجموع	

يبين الجدول (5) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف لدى الطالبات بسبب اختلاف فئات متغير المعدل التراكمي، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي حسب الجدول.

جدول (6) تحليل التباين الأحادي لأثر المعدل التراكمي على استراتيجيات التكيف لدى الطالبات

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر
		1.154	3	3.463	بين المجموعات
.041	2.795	.413	296	122.266	داخل المجموعات
			299	125.729	الكلية
		2.262	3	6.785	بين المجموعات
.025	3.160	.716	296	211.847	داخل المجموعات
			299	218.631	الكلية
		.414	3	1.241	بين المجموعات
.498	.794	.521	296	154.201	داخل المجموعات
			299	155.442	الكلية
		2.694	3	8.082	بين المجموعات
.001	5.528	.487	296	144.236	داخل المجموعات
			299	152.317	الكلية
		3.997	3	11.991	بين المجموعات
.000	7.109	.562	296	166.422	داخل المجموعات
			299	178.413	الكلية
		.755	3	2.264	بين المجموعات
.210	1.518	.497	296	147.153	داخل المجموعات
			299	149.417	الكلية

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) تعزى للمعدل في جميع استراتيجيات التكيف باستثناء كل من استراتيجيتي الانسحاب والعزلة واللجوء إلى الله، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة (شيفيه) كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7) المقارنات البعدية بطريقة (شيفيه) لأثر المعدل التراكمي على استراتيجيات التكيف لدى الطالبات

مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز	المتوسط الحسابي	
				3.88	ممتاز
			.19	4.07	جيد جداً
		.26×	.07	3.81	جيد
.18	.08	.11		3.98	مقبول
				3.47	ممتاز
			.24	3.71	جيد جداً
		.360×	.120	3.35	جيد
.330	.030	.210		3.68	مقبول
				2.93	ممتاز
			.030	2.96	جيد جداً
		.34×	.31×	2.62	جيد
.410	.070	.100		3.03	مقبول
				3.42	ممتاز
			.310	3.73	جيد جداً
		.420×	.110	3.31	جيد
.280	.700×	.390		3.03	مقبول

× دالة عند مستوى الدلالة (0.05 = α).

يتبين من الجدول (7) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05 = α) بين جيد جداً وجيد، وجاءت الفروق لصالح جيد جداً في استراتيجيتي حل المشكلات والاسترخاء.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05 = α) بين جيد من جهة وكل من ممتاز وجيد جداً من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من ممتاز وجيد جداً في استراتيجيتي الانخراط في نشاطات ممتعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05 = α) جيد جداً من جهة وكل من جيد ومقبول من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح جيد جداً في استراتيجيتي الدعم والمساندة.

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الدراسة أن هناك تنوعاً في الاستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات في التعامل مع الضغوط النفسية، فقد أظهرت الطالبات العديد من الاستراتيجيات خلال تعاملهن مع المواقف الصاغطة، وقد أشارت الطالبات إلى أهمية الاستراتيجية الدينية وهي اللجوء إلى الله حيث تصدرت المرتبة الأولى، مما يدل على أهمية هذه الاستراتيجية في حياة الطالبة الجامعية، والسعودية بالأخص في مجتمع له دلالة دينية خاصة.

وجاءت استراتيجيات حل المشكلات في المرتبة الثانية، وهذه نتيجة طبيعية لطالبات الجامعة حيث تتفق مع السمات والخصائص العمرية التي تمر بها الطالبات من جهة، ومن جهة أخرى إن الطالبة في معترك الحياة الجامعية بحاجة إلى أن تثبت نفسها كشخصية متميزة عن غيرها وهذا الأمر يدفع بالطالبة إلى مواجهة الواقع من خلال وضع الخطط والحلول لمواجهة المشكلات والضغوط التي قد تصادفها خلال حياتها الجامعية.

أما باقي الاستراتيجيات فقد جاءت على التوالي: الاسترخاء، الدعم والمساندة، الانسحاب والعزلة، والانخراط في نشاطات ممتعة. ويمكن تفسير ذلك بما يتفق مع الحياة الجامعية بخصائصها المميزة من بناء علاقات اجتماعية مع الأصدقاء والطلبة وخاصة عند تسجيل المواد، والتعامل مع أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الطالبات جدد وتنقصهن الخبرة في التعامل مع الظروف الجامعية، وهذا ما يجعل الطالبات يلجأن إلى الانسحاب والعزلة عن الوسط الجامعي، وهي حالة طبيعية لعدم معرفتهن بالواقب التي من الممكن أن تلحق بهن إذا أسأن التصرف. وقد تكون استراتيجيات الاسترخاء والانخراط في نشاطات ممتعة هي الخيار السليم والملاذ الأمن للتخلص من الضغوط النفسية التي تعترض حياتهن الجامعية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات اللاحقة (Sanders, 1989; Wenger, 1990) (علي, 2000; أبو عرام, 2002, المقداد والمطوع, 2003; الزيود, 2003; العلمي, 2003; أبو حطب, 2004; الزعبي واليماني, 2011)

كما أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المسار في استراتيجيات الانسحاب والعزلة، واللجوء إلى الله، وجاءت الفروق لصالح المسار العلمي، بينما لم تظهر فروق في باقي الاستراتيجيات، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبات المسار العلمي غالباً ما يتطلب منهن الالتزام في حضور المحاضرات، ويكون لدى الطالبات ضغوط أكاديمية، وضغوط تتعلق بالواجبات البيتية، وبالتالي يفضلن الانسحاب عن العلاقات الاجتماعية والعزلة في سبيل الدراسة والتحصيل الأكاديمي، حيث لا يتوافر لديهن الوقت الكافي للاشتراك في أنشطة بديلة، وبالتالي يفضلن استراتيجيات اللجوء إلى الله والدعاء له بالتخفيف من ضغوطاتهن النفسية، وأحياناً من معاناتهن بصعوبة المواد وتدني المعدل التراكمي وغير ذلك من الصعوبات التي تواجههن في السنة الأولى من الجامعة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الأحمد ومريم, 2009; Shaunessy & Suldo 2010, سليمان, 2011).

كما أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جيد جداً وجيد، وجاءت الفروق لصالح جيد جداً في استراتيجيات حل المشكلات والاسترخاء. وهذه نتيجة معقولة حيث أصبح لديهن خبرات ومعارف وتوافر معلومات في المناهج الدراسية، إن ذلك ربما يكون له أثر إيجابي في تطبيق ما درسناه في المواد من زيادة من استخدام مثل هذه الاستراتيجيات. ومن النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جيد من جهة وكل من ممتاز وجيد جداً من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من ممتاز وجيد جداً في استراتيجيات الانخراط في نشاطات ممتعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أن ضغوط المعدل التراكمي مثل هؤلاء الطالبات أصبحت في الجانب الأمن فمعدلهن يسمح لهن باختيار التخصص الذي يرغبن فيه، وبالتالي فهي محررة من ضغوط رفع المعدل ومعاناته، وبالتالي يعطي لها الفرصة الأكبر للانخراط في نشاطات ممتعة وممارسة هواياتها المفضلة.

وأشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جيد جداً من جهة وكل من جيد ومقبول من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح جيد جداً في استراتيجيات الدعم والمساندة. ويبدو أن صاحبات المعدل المرتفع قد طورن استراتيجيات أكثر إيجابية من ناحية التعرف على صديقات جدد حيث يبحثن عن صديقات لتساعدن في السنة الأولى في الجامعة ويطلبن المساعدة حتى يتمكن من معرفة الظروف والصعوبات الجامعية من اختيار المواد والمدرسات والشعب الدراسية والمراجع التي تفيدن للحصول على معدلات عالية، وبالتالي يجتزن السنة التحضيرية بكل سهولة ويسر.

التوصيات :

- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج فإنها توصي بما يلي :
- إجراء المزيد من الدراسات الميدانية تتناول موضوع التكيف النفسي واستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في مراحل تعليمية وعمرية مختلفة.
 - ضرورة توفير الخدمات الإرشادية والنفسية لطالبات السنة التحضيرية لمساعدتهن على التكيف والتعامل مع متغيرات الحياة الجامعية المختلفة.
 - القيام بورش عمل وعقد ندوات ولقاءات بشكل مستمر في الجامعة، لتعريف الطالبات بأهمية الإرشاد النفسي، ودور المرشدة النفسية في مساعدتهن في التعامل مع الضغوطات التي قد تعترض حياتهن الجامعية والتصدي لها .
 - تصميم برامج وقائية وإرشادية وعلاجية تعمل على تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.
 - إجراء دراسة مماثلة لمعرفة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية المستخدمة من قبل الطلبة وتناول الكليات المختلفة في الجامعة.
 - تعميم نتائج هذه الدراسة على الجامعات ووزارة التربية والتعليم للإفادة من نتائج هذه الدراسة في خدمة الطلبة.

المراجع :

- الأحمد، أمل ، محمود، رجاء. (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي : دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد 1 المجلد العاشر.
- الأطرش، شهلا. (2000). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- إبراهيم، عبد الستار. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث. الكويت : عالم المعرفة.
- أبو العيش، هيا. (2008). القدرة التنبؤية لمتغيرات سيكومترية وديمغرافية بالصحة النفسية لدى عينة من المعلمات في لواء الرمثا. رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة اليرموك، إربد، الأردن
- أبو حطب، صالح (2003) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأقصى بغزة.
- أبو هلال، ماهر، والداهري، صالح. (1993). نمذجة العلاقات السببية وأهمية الجامعة ودافعية الإنجاز. مجلة الشؤون الاجتماعية، العدد 40.
- الرشدي، هارون. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزيود، نادر. (2003). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (99).
- السرطاوي، زيدان والشخص، عبد العزيز. (1998). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين (ط1) العين - الإمارات : دار الكتاب الجامعي.
- السليمان، نورة إبراهيم. (2011). أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية . بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بنها. الصحة النفسية : نحو حياة أفضل للجميع (العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة)
- الشيرازي، محمد. (1992). علم الاجتماع . بيروت: دار العلوم
- الضريبي، عبد الله. (2004). أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض

- المتغيرات . رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية، جامعة ذمار، اليمن.
- العارضة، معاذ محمد. (1998). استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- العويضة، سلطان. (2003). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين "دراسة غير منشورة".
- العلمي، دلال. (2003). دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكثاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- النيال، مایسة وهشام، عبدالله. (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمرکز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- اليمني، عبدالرؤوف، الزعبي، نزار. (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد الثاني.
- تفاحة، جمال وحسيب، عبد المنعم (2002) الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط "دراسة مقارنة بين البدو والحضر"، مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، العدد الخامس عشر، ص 307
- جودة، أمال (2004) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر" المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية في الفترة من (23-24/11/2004م).
- حسين، محمود (2000). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية. ورقة عمل، جامعة البترا، عمان.
- حسين، محمود، ونادر الزيود (1999)، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البصائر، مجلد 3 عدد 2، جامعة البترا، عمان.
- حسين، عبد العظيم، حسين، سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- درويش، مها. (1993). استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.
- رمضان، جهاد عبد الفتاح. (1999). الاحترق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارة السلطة الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- شكري، مليسة (1999) التفاؤل والشاؤم وعلاقتها بأساليب المواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، العدد العاشر، 1-42.
- علي، علي (2000) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، العدد 53، ص 6-22.
- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث: الكويت.
- مقداد، محمد والمطوع، محمد. (2003). الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5 (2)، 253 - 280.
- محمد، رجب (1992) العلاقة بين أساليب التعامل الإيجابية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والعشرون، الهيئة المصرية العامة للكتاب

بالقاهرة، 104-125.

مصطفى، نوار. (2006). أعراض الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف لدى النساء المعنفات وغير المعنفات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

- Aspinwall, L., Taylor, S. (1992): Modeling cognitive adaptation: A Longitudinal -25 investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. (63), No. (6), 989-1003.
- Atwater, E. (1990). Psychology of adjustment: Personal growth in changing world. New York: Cliffs prentice – Hall.
- Brenner, A. (1984). Helping children cope with stress. Lexington: Lexington Book
- Campas, B., Makcarn, V., & Fondacaro, K. (1988). Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 34 (2), 379-381.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial Models of Social Support in the Etiology of Physical Disease. Health Psychology. 7, 269- 297.
- Cronqvist, A., Klang, B., & Bjorvell, H. (1997). The use and efficacy of coping strategies and coping styles in a Swedish samples. Quality of life research. 6(1), 87-96. Retrieved September 3, 2007, from EBSCOhost masterfile database.
- Denise, M. (2002). Stress among Maltese Primary Teachers and how they cope with (Qualitative Study). Education Research Centre. Retrieved May 3, 2007, from EBSCOhost Masterful database.
- Endler, N. & parker, J. (1990). The Multidimensional Assessment of coping: Critical Evaluation. Journal of personality and Social Psychology. 5, 758-844.
- Furnham, A., & Traynar, J. (1999). Depression and effective coping styles. European Journal of Personality, 13 (6), 465-492.
- Feldman, R.S. (1989). Adjustment: Applying and Psychology in a Complex Word. New York: Mc Grow Hill.
- Fredenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent Coping the different ways in which boys and girls cope. Journal of Adolescence, 14(2), 119-133.
- Kisker, G. (2004). The disorganized personality (3rd Ed.) McGraw-Hill Company, U.S.A.
- Kumar, R. & Ramamurti, P. (1990). Stress and coping strategies of the rural aged. Journal of Personality and Clinical Studies, 6(2), 277-230.
- Lazarus, R. & Launier, R. (1978). Stress- related Transaction between person and environment. In: LA .pervin of M. Lewis. Perspective in international

- psychology. New York: plenum.
- Marcos,R.(2004). Coping with stressors among Greek university student in light some variable .British Journal of Education Psychology, 75,661-671.
- Moos, R. (1976) .Human adaptation, coping with life crises. Lexington, - mass: Department of health.
- Moos, R., & Holahan, C. (2004).Dispositional and Contextual perspectives on Coping toward an Integrative Framework. Journal of clinical psychology, 59 (12), 1387-1403.Retrieved August 14, 2007, from EBSCOhost Masterfile database.
- Raetz,W.& Teresa,K.(2002).Stress coping in the first year student and gender schema ph.D.university of Georgia,D.A.I.A63/02, 454.
- Ryan, N. (1989). Stress- coping strategies identified from school age children's perspective. Research in Nursing Health. 12(2), 110- 120.
- Rhonda, M. &Madonna, G. (2006). Multiple Role Balance, Job Satisfaction and Life Satisfaction in Women School Counselors. Professional School Counseling, 9 (4), 256 – 271.
- Sanders, T.(1989). The perceptions of Stress among Faculty Members in Higher at six Universities. Educational Research. 9(1), 89- 98
- Schafer, W. (1992). Stress management for wellness. New York: Harcourt brace Jovanovich college publisher
- Schwebel, A., Barocas, A., & Reichman, W. (1990). Personal adjustment and growth: A life Approach. Milton: WMC Brown Publishers.
- Simons, J., Kalishman, S. & Santrosk, J. (1994). Human Adjustment. USA: Brown Communications, Dubuque Iowa
- Turnner, J. (1980). Made for life; coping competence and cognition. London; Methuen.
- Wenger, N.(1990).Development and psychometric properties of the schoolgirls coping strategies. Nursing Research.39 (6), 344-349.
- Zeitlin, W. (1987). The Coping with Stress Model. Counseling approach for Families with Handicapped Child. Journal of Counseling and Development, 50(3), 443- 446.