

استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي لدى طلبة جامعة اربد الأهلية

جلال كايد ضمرة وفاء الأشقر

أستاذ مساعد بجامعة اربد الاهلية أستاذ مساعد بجامعة اربد الاهلية

ص.ب(2600) جامعة اربد الأهلية djlal2001@hotmail.com

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مهارات التوافق مع الضغط النفسي لدى طلبة جامعة اربد الأهلية. تم استخدام مقياس مهارات التوافق مع الضغوط النفسية المطور من قبل المطيري (2007) على عينة الدراسة المؤلفة من (164) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة تم اختيارهم عشوائيا لتقييم مهارات التوافق لديهم. دلت النتائج إلى تنوع استراتيجيات التوافق لدى الطلبة وشيوع إستراتيجية المواجهة والاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات بشكل كبير، كذلك لم تظهر فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تبعا لمتغير جنس الطالب في الأداء الكلي، في حين ظهرت فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تبعا لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل التراكمي من فئة الممتاز والجيد جدا والجيد وظهرت فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تبعا لمتغير السنة الدراسية ولصالح السنوات الثانية والثالثة والرابعة.

Abstract: The aim of this study was to investigate the stress coping strategies among Irbid national university students. The study sample consisted of (164) students who were chosen randomly. The stress coping strategies questionnaire, which was developed by Al-Mteari (2007), was used to investigate the stress coping strategies. The results indicated variety usage to coping skills and there were high usage to confrontation and cognitive strategies among students, and there were not significant differences in coping strategies according to sex variable. On the other hand, the results indicated significant differences in coping strategies according to studying level and academic average, in favor to advance studying years and high academic average.

مقدمة:

تعتبر الحياة الجامعية من أهم المراحل الحياتية التي يمر خلالها الفرد، ويعتقد بان التكيف النفسي مع الوسط الجامعي من أهم المتغيرات المؤثرة على تكيفه النفسي المستقبلي، حيث يؤثر الوسط الاجتماعي الجامعي على المتغيرات النفسية للطلاب الجامعي، مما يتطلب امتلاك الطالب للعديد من المهارات التي يمكن استخدامها للتعامل مع ما تحتويه البيئة من متغيرات ومثيرات ضاغطة. وقد يشكل دخول الطالب للجامعة لاستكمال دراسته الجامعية موقفا ضاغطا يؤثر سلبا على مستويات التكيف النفسي لديه، وضمن نفس المجال تشير نتائج الدراسات (الخروب، 1989؛ حمدي، 1998؛ سليمان ومنيزل؛ 2005؛ Esra1999) إلى شيوع العديد من المشكلات النفسية لدى الطلبة الجامعيين، كالإخفاق الأكاديمي وصعوبات التكيف النفسي والاجتماعي، مما يجعل الطالب الجامعي عرضة لأعراض سوء التوافق النفسي، والتي قد تتمثل بالمشاعر السلبية والقلق وعدم الأمن، حيث تشير الإحصائيات البريطانية إلى أن 9% من الطلبة و14% من الطالبات في الجامعات البريطانية يعانون من مشكلات في التكيف والتوافق مع البيئة الجامعية الجديدة (حمدي، 1998).

ويعتبر الدخول للتعليم الجامعي نقطة تحول في حياة الطالب، وذلك لما تحتويه الجامعة كمؤسسة تربوية مستقلة من خبرات غنية تقدم للطلاب، مما يملئ عليه نمطا مختلفا من الحياة ينطوي على استخدام استراتيجيات خاصة للتعامل مع مواقف الجامعة الضاغطة (الشريدة، 1993).

ويعتبر ماك اندروواكانيد وتيرنر وشارمان (Mc-Andrew, Akande, & Turner, 1998) أن أزمة الهوية التي يمر بها الطالب الجامعي من أهم مصادر الضغط النفسي خلال المرحلة الجامعية والتي تنطوي على استخدام ما يسمى بمصادر التوافق (Coping resources) المختلفة والمتوفرة في البيئة، والتي قد يكون من أهمها البحث عن الدعم الاجتماعي في المحيط الاجتماعي الذي يحيا خلاله الطالب.

لذلك تشير شارلوت Charlotte (2005) إلى وجود مستويات مرتفعة من الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين اعتمادا على عدد من المتغيرات وخاصة تلك المتعلقة بالجنس والمستوى الأكاديمي. ويرتبط التعرض للمستويات المرتفعة من الضغط النفسي للطلاب الجامعي مع العديد من المشكلات النفسية كالإدمان على المخدرات وسوء استخدام العقاقير والتدخين والفشل الأكاديمي وسوء التكيف الاجتماعي داخل الجامعة (Laura 2004).

والواضح بان دراسة المشكلات النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي للطلاب الجامعي شكلت مجالات واسعة للبحث من قبل أبحاث (الريحاني، حمدي وأبو طالب، 1989؛ التوايهة، خليفات، وريكات، والشريفة، 1999؛ سليمان والمنيزل، 1999؛ حمدي، 1998 Boyed & Weissman)؛ 1981 وغيرها من الدراسات التي أشارت نتائجها إلى تعرض الطالب الجامعي للعديد من المتغيرات الجديدة التي تفرزها الحياة الجامعية، مما يشكل ضغطا نفسيا كبيرا على شخصيته، الأمر الذي يستدعي من الطالب التوافق مع الضغوط النفسية الجامعية من خلال توظيف المهارات الإيجابية.

وقد بدأ الاهتمام بموضوع استراتيجيات التوافق النفسي (Coping Skills) في الستينيات من القرن الماضي، وقد استخدمت الدراسات والمقالات المختلفة العديد من المصطلحات والمترادفات للتعبير عن استراتيجيات التوافق أو التعامل مع الضغط النفسي مثل سلوكيات التوافق (Coping Behaviors) وجهود التوافق (Coping Efforts) واليات التوافق (Coping mechanisms) ومهارات التوافق (Coping Skills) (ضمرة، 1998).

وتتنوع استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية فمنها سلوكي كالتجاهل والابتعاد عن الموقف الضاغط، واجتماعي كطلب المساعدة من الآخرين، ومعرفي-انفعالي مثل مهارة حل المشكلات ومواجهة الموقف والحديث الذاتي، مما يشير إلى شيوع تلك الاستراتيجيات لدى الأفراد على اختلاف خصائصهم (المطيري، 2007).

كما يرتبط مفهوم استراتيجيات التوافق أو استراتيجيات التعامل مع مفهوم الضغط النفسي (Psychological Stress) بشكل وثيق، ويعتبر مفهوم الضغط النفسي من المصطلحات المألوفة والشائعة الاستعمال، حيث انه ما خوذ من قاموس مصطلحات العلوم الفسيولوجية، ولكن عند تطبيقه على السلوك البشري اكتنفه الغموض، ولم يتضح بشكل كافٍ مما أدى إلى عدم وجود اتفاق عام حول تعريفه في مجال علم النفس.

إنه كثيرا ما يستخدم مصطلح القلق (Anxiety) كبديل عنه أو كمرادف له أحيانا (درويش، 1993). ويمكن توضيح مفهوم الضغط النفسي من خلال اعتباره حالة من الانزعاج ناتجة عن المواقف التي يتعرض لها الفرد، والتي تفوق قدراته التوافقية. وبما أن الفرد

هو الذي يقدر مستوى الضغط الذي يتعرض له ومستوى القدرات المتوفرة لديه، فان موقفا ما، سيكون ضاغطا ومهددا لفرد معين، ولكن قد لا يكون الموقف نفسه ضاغطا أو مهددا لفرد آخر بنفس الدرجة (ضمرة، 1998). ذكر كانون (Canon) الوارد في لازاروس (1966) Lazarus، أن الضغط النفسي ينجم عن ظروف ومتطلبات حياتية غير عادية (مثيرات)، يتعرض لها الفرد وتحدث اختلالا في سلوكه، وتؤدي إلى إرهاقه نفسيا وجسميا، وهذا ما أطلق عليه اسم "الاهتراء".

وقد استخدم سيلاي (Selye) مصطلح الضغط النفسي، للإشارة إلى ردود الفعل الفسيولوجية الناتجة عن مثيرات تؤدي للقلق. ويرى لازاروس (Lazarus) أن مجال الضغط النفسي يضم ظواهر نفسية وفسيولوجية واجتماعية، فهو ليس مجرد مثير واستجابة فقط، بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة، يقيّمها ويدركها الفرد بأنها حالة ضاغطة ومرهقة تتجاوز قدراته التوافقية، وتهدد وجوده، فعندما يواجه الفرد موقفا يدركه باعتباره مهددا ويقدر بان مصادره وقدراته المتوفرة غير كافية لمواجهة، فان هذا يضعه في حالة ضغط نفسي (Coe 1972؛ درويش، 1993).

ولما كان الدخول للجامعة بما تحتويه من متغيرات جديدة قد يتحدى قدرات الفرد التوافقية والتكيفية فان الطلبة عرضة لتطوير أعراض سوء التكيف النفسي، من خلال محاولة الاستجابة لمظاهر الضغط النفسي باستخدام استراتيجيات توافقية غير ملائمة، مما يعمل على ازدياد مشكلاتهم النفسية وشعورهم بالاغتراب. وقد اهتمت العديد من الدراسات بالتعرف

على الأساليب التي يستخدمها الطالب الجامعي للتعامل مع الضغوط النفسية وذلك لمحاولة اكتشاف أسباب سوء التوافق الأكاديمي، بالإضافة إلى تفسير أسباب المشكلات النفسية للطلاب الجامعي.

الدراسات السابقة ذات الصلة:

أجرى المطيري (2007) دراسة حاولت التعرف على استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الكويتية واشتملت الدراسة على (484) طالبة، دلت النتائج إلى وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي واعتماد الطلبة على استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل واضح، وعدم وجود فروق في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات جنس الطالب والمعدل الأكاديمي، في حين ظهرت فروق في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطلاب ولصالح الطلبة في السنوات الجامعية المتقدمة.

وقام الكرياني (2007) بإجراء دراسة حاولت التعرف على الفروق في أساليب حل المشكلات كمهارة توافقية مع الضغوط النفسية لدى عينتين مختلفتين من الطلبة الجامعيين في دولة الكويت، وقد أشارت النتائج إلى توفر أساليب حل المشكلات بشكل متوسط لدى العينة، ووجود فروق في مهارة حل المشكلات بين أفراد الدراسة تبعاً لمتغير السنة الدراسية ولصالح الطلبة في السنوات الدراسية المتقدمة.

قامت شارلوت (Charlotte 2005) بإجراء دراسة حاولت التعرف على مستويات الضغوط النفسية ومهارات التوافق المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط لدى عينة من طالبات البكالوريوس في الولايات المتحدة، قد دلت النتائج إلى وجود فروق في الاستراتيجيات الموظفة تبعاً لمتغير السنة الدراسية، بالإضافة إلى اعتماد على عدد من الاستراتيجيات المختلفة في التوافق مع تلك الضغوط من خلال توظيف مهارات حل المشكلات والدعم الاجتماعي.

وقامت لور 2004 بإجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين التعرض لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي وإتباع عدد من الاستراتيجيات منها الاستراتيجيات المرتبطة بالتجنب والابتعاد وسوء استخدام العقاقير والتدخين لدى (150) طالبا وطالبة ممن يدرسون في الجامعات الأمريكية، دلت النتائج إلى ارتباط مستويات الضغط النفسي المرتفعة بمشكلات الإدمان على الكحول والمخدرات والتدخين والتجنب كمحاولات للتعامل مع تلك الضغوط من قبل الطلبة.

أجرى هيرمان وكاريف (Heirman & Karive)، (2004) دراسة هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة الجامعيون في الجامعات والكليات الإسرائيلية في ضوء متغيرات الجنس والمستوى الأكاديمي للطلبة، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع تلك الضغوط لدى الطلبة، حيث توجه الطلبة الذين لا يعانون من المشكلات الأكاديمية إلى توظيف

قدراهم الفعالة للتعامل مع المواقف الضاغطة، والقدرة على إدارة الضغوط والبحث عن الدعم الاجتماعي من الآخرين والتوجه المركز على المهمة، مقارنة مع الطلبة الذين يعانون من المشكلات الأكاديمية.

وأجرت شريف (2003) دراسة استهدفت التعرف على أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى طلبة كلية الطب والجراحة العامة في جامعة دمشق، وقد دلت النتائج إلى وجود فروق في الاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي (ب) حيث أظهر الأطباء من النمط الشخصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التوافق مع الضغوط النفسية، في حين أظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي.

كما حاولت الشنيقات (1996) التعرف على استراتيجيات حل المشكلات الشخصية المستخدمة لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن وعلاقتها بمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي، وقد دلت النتائج إلى شيوع استخدام استراتيجيات حل المشكلات، ووجود علاقة ذات دلالة تبعا لمتغير المعدل التراكمي في الجامعة والتخصص الأكاديمي في استخدام استراتيجيات حل المشكلات المختلفة.

ومن الملاحظ بان العديد من الدراسات حاولت دراسة مهارات التوافق التي يستخدمها الطلبة الجامعيين في التوافق مع الضغوط النفسية (المطيري، 2007؛ الكريباتي، 2007؛ شريف،

2003، Laura: 2004) مما يبرز نقاط الاتفاق بين الدراسة الحالية وغيرها من الدراسات السابقة من حيث التشابه بالمجتمع ومنهجية البحث وبعض المتغيرات المستهدفة، وقد يظهر الاختلاف بين الدراسة الحالية وغيرها من الدراسات من خلال التعرف على اثر المتغيرات المستقلة على المجالات الفرعية لاستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية مثل مهارات المواجهة وحل المشكلات والاسترخاء وغيرها من المهارات.

مشكلة الدراسة:

إن الغرض من الدراسة الحالية التعرف على استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية المستخدمة من قبل طلبة جامعة اربد الأهلية، واستقصاء الفروق في هذه الاستراتيجيات التي تعزى إلى متغيرات الجنس والمعدل الأكاديمي والسنة الدراسية. ومنه تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1- ما الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية للتعامل مع الضغط النفسي؟

2- هل هناك فروق في الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية في التوافق مع الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس؟

3- هل هناك فروق في الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية في التوافق مع الضغط النفسي تعزى لمتغير المعدل الأكاديمي؟

4- هل هناك فروق في الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية في التوافق مع الضغط النفسي تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

أهمية الدراسة:

نحاول في الدراسة الحالية التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في جامعة اربد الأهلية للتوافق مع الضغوطات النفسية، والواضح بان نتائج الدراسة الحالية قد تكون مفيدة لجميع أطراف العملية التعليمية في الجامعة، من خلال ما تقدمه من معرفة حول الاستراتيجيات السلبية أو الايجابية الموظفة من قبل الطلبة في الجامعة للتعامل مع الضغط النفسي، فهي قد تقدم تفسيرات للعديد من الظواهر الجامعية المحيرة والمقلقة، والتي قد يكون من أهمها العنف الجامعي والتعصب وسوء التكيف الاجتماعي، والفشل الأكاديمي والاعتماد على العقاقير والإدمان عليها.

وقد تزداد أهمية الدراسة الحالية في كونها تحاول التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة الجامعة مع الضغوط النفسية في جميع التخصصات والفئات، وذلك من خلال معرفتنا بان معظم طلبة الجامعة سيتوجهون إلى العمل والدخول في المجتمع كأفراد منتجين وبالتالي قد تفيد نتائج الدراسة في تحديد الاستراتيجيات السلبية المستخدمة من قبل الطلبة مع الضغوط النفسية، مما قد يساعد على محاولة تقديم الخدمات النفسية داخل الجامعات من خلال التوصية بضرورة توافر مراكز إرشاد نفسي متخصصة لتعليم الطلبة المهارات الايجابية في التوافق مع الضغط النفسي مبكرا قبل التعرض لها.

كذلك قد تظهر أهمية الدراسة الحالية من خلال ما تقدمه من مقاييس وأدوات تتصف بالصدق والموضوعية والثبات لتقييم استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية والذي يمكن

استخدامه من قبل مراكز الإرشاد في الجامعات بهدف جمع معلومات حول مهارات الطلبة النفسية للتعامل مع المواقف البيئية المختلفة، الأمر الذي قد يساعد في تفسير مشكلاتهم وتشخيصها، مما قد يقدم بيانات للعاملين في مراكز الإرشاد النفسي في الجامعات من مرشدين وأخصائيين نفسيين حول فئات الطلبة الأكثر حاجة للخدمات الإرشادية والنفسية.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

- استراتيجيات التوافق: هي عبارة عن المهارات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغط النفسي. ولأغراض الدراسة الحالية تم تحديد استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي إجرائياً بأنها درجة الطالب على قائمة استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي والتي تضم استراتيجيات (طلب المساعدة من الآخرين والتجاهل والتجنب والاسترخاء والمواجهة والاستراتيجيات المعرفية والعادات غير الملائمة) المقننة لأغراض الدراسة الحالية والتي تتراوح درجتها بين (60-300).

- الضغط النفسي: هو حالة من الانزعاج ناتجة عن المواقف التي يتعرض لها الفرد، والتي يدركها بأنها تتجاوز قدراته التوافقية.

- المرحلة الدراسية: المرحلة الدراسية هي (السنة الأولى حيث درس الطالب اقل من 33 ساعة والسنة الثانية درس ما بين 33-66 ساعة والثالثة درس ما بين 66-99 ساعة والرابعة درس أكثر من 99 ساعة معتمدة).

- المعدل الأكاديمي: المعدل الذي حصل عليه الطالب وله ثلاث مستويات: المقبول (60-67.9%) والجيد (68.1-75.9%) والجيد جدا (76-83.9%) والممتاز (84% فما فوق).

محددات الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية في ضوء متغيرات مجتمع الدراسة وعينتها والوقت الزمني لإجرائها ومتغيراتها المستهدفة والمتمثلة بمهارات واستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اربد الأهلية ومتغيراتها المستقلة والمتمثلة في الجنس والمستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي خلال إجراءاتها، وذلك لملاءمة المنهج الوصفي لظروفها وأهدافها ولإجراءاتها.

مجتمع الدراسة وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة جامعة اربد الأهلية من المسجلين رسميا في سجلات دائرة التسجيل خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2007/2008 إذ بلغ عددهم (4149). وتكونت عينة الدراسة من (3.9%) من مجتمع الدراسة بواقع (164) طالبا وطالبة، وتم اختيار عينة الدراسة عشوائيا من خلال استخدام العينة العشوائية البسيطة. ويشير الجدول (1) إلى توزيع مجتمع الدراسة وعينتها على متغيرات الجنس والسنة الدراسية والمعدل التراكمي.

جدول (1): توزيع مجتمع وعينة الدراسة على متغيرات الجنس والسنة الدراسية والتخصص الأكاديمي

المتغير	المجتمع	العينة
الجنس	ذكر (2449)	ذكر (82)
	أنثى (1700)	أنثى (82)
	المجموع 4149	164
السنة الدراسية	السنة الأولى (1917)	السنة الأولى (44)
	السنة الثانية (918)	السنة الثانية (38)
	السنة الثالثة (769)	السنة الثالثة (48)
	السنة الرابعة (545)	السنة الرابعة (34)
	المجموع 4149	164
المعدل التراكمي	المقبول (810)	المقبول (48)
	الجيد (1980)	الجيد (35)
	الجيد جدا (925)	الجيد جدا (37)
	الممتاز (434)	الممتاز (44)
	المجموع 4149	164
المجموع الكلي	المجموع 4149	164

أداة الدراسة: قائمة استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي: تم الاعتماد على قائمة استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي لتقييم متغيرات الدراسة والمطورة من قبل المطيري (2007)، وقد اشتملت أداة الدراسة على (60) فقرة موجهة لتقييم الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي. وقد توزعت فقرات المقياس على خمس استراتيجيات رئيسية: استراتيجيات طلب المساعدة من الآخرين، استراتيجيات التجنب

والهروب من الموقف، استراتيجيات الاسترخاء، الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات، العادات السلوكية غير الملائمة، استراتيجيات المواجهة. وتم التأكد من ملائمة فقرات الأداة

المطورة لأغراض الدراسة من خلال:

- الصدق: تم التأكد من صدق القائمة باستخدام الصدق المنطقي، وذلك بعرضها بصورتها الأصلية على (10) محكمين، ممن يحملون درجة الدكتوراه بالإرشاد التربوي وعلم النفس ممن يعملون في جامعة عمان العربية للدراسات العليا وجامعة اربد الأهلية، للتأكد من ملائمة الفقرات لأغراض الدراسة وسلامة ووضوح اللغة، وفيما إذا ما كانت أبعاد القائمة تمثل محاور وأبعاد أساسية للقائمة، إضافة إلى ملائمة كل فقرة من الفقرات إلى البعد الذي تندرج تحته. وتم الاعتماد على معيار اتفاق (80%) من المحكمين على قبول الفقرة أو رفضها وتم إجراء تعديل في (5) فقرات أشار المحكمون على ضرورة تعديلها من النواحي اللغوية. كذلك تم التأكد من صدق الأداة بحساب معامل الارتباط بين المقياس ككل وبين مجالاته الفرعية وكل مجال والمجالات الأخرى، وقد دلت النتائج إلى وجود معاملات ارتباط ذات دلالة عند ($\alpha > 0.05$) ويشير الجدول (2) إلى قيم معاملات الارتباط.

جدول (2): قيم معامل ارتباط بيرسون بين الأداء الكلي والأداء على المجالات

المختلفة وبين كل مجال والمجالات الأخرى.

المجال	من الآخرين	طلب المساعدة	من الموقف	التجنب والهروب	الاسترخاء	المشكلات	المعرفية وحل	الاستراتيجيات الملائمة	السلوكية غير	العادات	المواجهة	استراتيجيات	المقياس ككل
طلب المساعدة من الآخرين	1				*0.31	*0.29	*0.39	*0.31	*0.31	*0.11	*0.81		
التجنب والهروب من الموقف			1			*0.30	*0.31	*0.33	*0.39		*0.80		
الاسترخاء					1		*0.35	*0.37	*0.30		*0.79		
الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات							1	*0.27	*0.30		*0.81		
العادات السلوكية غير الملائمة								1	*0.36		*0.86		
استراتيجيات المواجهة										1		*0.87	
المقياس ككل													1

* داله عند مستوى $(\alpha > 0.05)$.

- الثبات: تم استخراج معامل الثبات من خلال طريقة الإعادة بفواصل زمني بلغ 14 يوما واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين القياس الأول والثاني، والذي بلغ (0.91) للمجال الكلي و(0.89) لمجال طلب المساعدة و(0.85) لمجال الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات و(0.91) لمجال استراتيجيات المواجهة و(0.90) لمجال العادات السلوكية غير الملائمة و(0.92) لمجال الاسترخاء و(0.90) لاستراتيجيات التجنب والهروب من الموقف. وتم التأكد من ثبات القائمة باستخدام طريقة كرومباخ الفا والتجزئة النصفية كما يوضح الجدول (3) التالي:

جدول (3): معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وكرومباخ الفا:

المجال	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		كرومباخ الفا
	سيرمان براون	جيتمان	
طلب المساعدة	0.55	0.57	0.80
الاسترخاء	0.68	0.63	0.77
الاستراتيجيات المعرفية	0.70	0.66	0.79
المواجهة	0.59	0.65	0.89
العادات غير الملائمة	0.67	0.67	0.86
التجاهل والتجنب	0.79	0.80	0.71
الاداة ككل			0.90

أما فيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد تم الاعتماد على ميزان خماسي يتراوح بين موافق بشدة وقد أعطي (5 درجات) وموافق (4 درجات) ومحايد (3 درجات) وغير موافق

(درجتين)، وغير موافق بشدة (درجة واحدة) في الفقرات ذات الاتجاه الايجابي ويتم عكس القيم بالفقرات ذات الاتجاه السلبي، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (60-300) درجة وتعكس الدرجات المرتفعة وجود استراتيجيات ايجابية للتعامل مع الضغط النفسي في حين تعكس الدرجات المنخفضة وجود استراتيجيات سلبية للتعامل مع الضغط النفسي. وتم تقسيم الأداء على فقرات القائمة إلى ثلاث مستويات وفقا لمدى الفئة الذي تراوح بين (1-5) على النحو الآتي: المستوى المنخفض: بين (1-2.33)، المستوى المتوسط: بين (2.34-3.67) والمستوى المرتفع: بين (3.68-5).

متغيرات الدراسة:

تحتوي الدراسة على نوعين من المتغيرات:

- المتغيرات المستقلة: جنس الطالب (ذكر، أنثى) والسنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة والرابعة) والمعدل الأكاديمي (المقبول، الجيد، الجيد جدا، والمعدل الممتاز).
- المتغير التابع: استراتيجيات التوافق التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية للتعامل مع الضغط النفسي.

إجراءات الدراسة: اتبعت الدراسة الإجراءات التالية خلال سعيها لاختبار صحة

فرضياتها:

- 1- استخراج دلالات الصديق ومعاملات الثبات لأداة الدراسة.
- 2- مراجعة رئاسة جامعة اربد الأهلية بهدف الحصول على تصريح لإجراء الدراسة داخل الحرم الجامعي.

3- مراجعة دائرة القبول والتسجيل للحصول على إعداد مجتمع الدراسة وتوزع المجتمع على متغيرات الدراسة.

4- اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة.

5- تطبيق أداة الدراسة على العينة. وقد تم البدء بتطبيق أداة الدراسة في الفترة ما بين (2007/10/23-9/23).

6- جمع الاستبيانات حيث تم جمع (175) استبانة تم استبعاد (11) منها لعدم تكملة الإجابة أو لتعمد الإجابة الآلية.

7- جمع البيانات، تحليلها إحصائيا واستخراج النتائج والتعليق عليها وتفسيرها.

المعالجة الإحصائية للبيانات: تم استخدام الإحصاء الوصفي (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية). والإحصاء التحليلي (اختبار (I) للتعرف على دلالات الفروق في متوسطات استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس، واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج دلالات الفروق في متوسطات استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعا لمتغيرات السنة الدراسية والمعدل الأكاديمي)، واختبار توكي (Tukey) للتعرف على اتجاهات الفروق بالمتوسطات.

عرض النتائج:

السؤال الأول: "ما الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية للتعامل مع الضغط النفسي؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستراتيجيات مرتبة تنازليا

حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط	الانحراف
1	6	استراتيجيات المواجهة	3.77	1.11
2	4	الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات	3.76	.69
3	3	استراتيجيات الاسترخاء	3.65	.70
4	5	استراتيجيات العادات غير الملائمة	3.62	.83
5	2	استراتيجيات التجنب والتجاهل	3.32	.74
6	1	استراتيجيات طلب المساعدة	3.21	1.01
		الأداة ككل	3.59	.51

يبين الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي، حيث جاء مجال استراتيجيات المواجهة في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.77) وانحراف معياري (1.11)، تلاه في المرتبة الثانية مجال الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات بمتوسط حسابي بلغ (3.76) وانحراف

معياري (0.69)، بينما جاء في المرتبة الأخيرة مجال استراتيجيات طلب المساعدة بمتوسط حسابي بلغ (3.21) وانحراف معياري (1.01)، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3.59) وبانحراف معياري (0.51).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على فقرات قائمة الاستراتيجيات موزعة حسب المجالات ومرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط	الانحراف
المجال الأول: استراتيجيات طلب المساعدة				
1	6	اطلب المساعدة من صديقي المقرب	3.59	1.51
2	5	الرجاء إلى احد الأفراد الموثوقين لمساعدتي (الأم، الأب، الصديق..)	3.58	1.59
3	4	اطلب المساعدة من الآخرين	3.26	1.26
4	1	ابحث عن صديق ليساعدني	3.20	1.39
5	2	الرجاء لشخص متخصص لطلب المساعدة	3.18	1.45
6	3	انتظر ظهور احدهم ليساعدني	2.43	1.28
المجال الثاني: استراتيجيات التجنب والتجاهل				
1	2	ابتعد عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط	3.56	1.36
2	1	اشغل نفسي بأي عمل آخر	3.55	1.33
3	6	أخرج وابتعد بالسيارة أو عن المكان الذي حدثت فيه المشكلة	3.40	1.31
4	8	أخرج وابتعد عن الموقف المشكل	3.39	1.27

1.38	3.37	اجلس لوحدي	7	5
1.28	3.32	أقول لنفسي أن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام	9	6
1.21	3.20	اشغل نفسي بمشاهدة التلفاز	5	7
1.39	3.17	اذهب للنوم	4	8
1.41	2.96	ابتعد واجلس لوحدي	3	9
المجال الثالث: استراتيجيات الاسترخاء				
1.25	4.01	اذهب للصلاة	3	1
1.16	3.85	استلقي في مكان مريح	10	2
1.27	3.79	اذهب إلى المشي قليلا	4	3
1.21	3.75	استرخي في مكان ما	1	4
1.18	3.66	أتخيل موقفا محببا لذاتي	9	5
1.24	3.65	أتوجه إلى اخذ قسط من الراحة	7	6
1.27	3.55	أتنفس نفسا عميقا	6	7
1.31	3.52	استمع إلى الموسيقى	2	8
1.21	3.36	أقوم ببعض التمرينات الرياضية	5	9
1.22	3.35	أقوم ببعض التمارين والألعاب الرياضية	8	10
المجال الرابع: الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات				
1.08	4.11	أفكر بأسباب المشكلة واضع خطة للحل	11	1
1.18	4.02	أفكر بأنني لا أستطيع الحصول على نتائج أفضل بالمرات القادمة	1	2
1.00	3.98	أقدم تفسيراً لما حدث	12	3
1.27	3.91	أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب	3	4

1.28	3.93	أشجع نفسي كي لا اشعر بالخوف أثناء الموقف	7	5
1.22	3.90	أضع حلولا مقترحة للمشكلة	9	6
1.27	3.85	أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة	2	7
1.26	3.77	أتخيل موقفا محببا لذاتي	8	8
1.32	3.73	أفكر بأنني تعلمت خبرات جديدة	6	9
1.21	3.71	احل المشكلة في مخيلتي	10	10
1.35	3.57	انظر إلى الجوانب الايجابية للموقف	5	11
1.44	3.52	أضع خطة للتعامل مع الموقف	13	12
1.39	2.76	أفكر بصوت مسموع	4	13
المجال الخامس: استراتيجيات العادات غير الملائمة				
1.23	3.98	أمزق واتلف أشياءي الخاصة	7	1
1.30	3.93	اكسر كل ما تصل إليه يداي	3	2
1.35	3.86	أقوم بإيذاء ذاتي مثل شد الشعر أو قضم الأظافر	4	3
1.39	3.84	أكون عدوانيا ومهاجما	2	4
1.38	3.80	الجا للكدب حتى اخلص نفسي من المشكلة	8	5
1.38	3.73	أتناول الأدوية المهدئة للأعصاب	10	6
1.41	3.71	أتناول الطعام بشراهة	1	7
1.36	3.68	أبدا بالبكاء واستسلم للمشكلة	11	8
1.47	3.63	اشعر بان مشكلتي هي نهاية العالم	9	9
1.50	3.54	اسب واشتم كل من تسبب بالمشكلة	13	10
1.55	3.50	أدخن السجائر	6	11
1.50	3.47	اشعر بالخوف	5	12

13	14	أقوم بأي رد فعل يخطر على بالي	3.46	1.36
14	12	أفكر بالهروب من حياتي الحالية	3.35	1.49
15	15	اشعر بالذنب وألوم ذاتي	2.79	1.45
المجال السادس: استراتيجيات المواجهة:				
1	3	أشجع نفسي كي لا اشعر بالخوف أثناء الموقف	3.96	1.31
2	7	أحاول استغلال طاقاتي في التعامل مع الموقف	3.84	1.26
3	5	أفكر بان علي أن ابذل جهدا اكبر في مواجهة الموقف	3.79	1.33
4	4	أقول لنفسي بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف أصعب بالماضي	3.76	1.35
5	1	اعبر عن مشاعري بشكل ملائم لا يلحق الضرر بالآخرين	3.71	1.53
6	6	أحاول بذل جهدا اكبر بالمواجهة	3.68	1.35
7	2	أحاول استعادت توازني وهدوئي	3.65	1.53

السؤال الثاني: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في الاستراتيجيات

التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية في التوافق مع الضغط النفسي تعزى لمتغير

الجنس؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

واختبار "ت" للاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التوافق مع الضغط النفسي حسب

متغير الجنس، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لاستراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي حسب متغير الجنس

الدلالة	قيمة ت	أنثى		ذكر		
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
.959	-.051	1.178	3.21	.823	3.20	استراتيجيات طلب المساعدة
.008	- 2.700	.661	3.48	.786	3.17	استراتيجيات التجنب والتجاهل
.185	1.333	.799	3.58	.592	3.73	استراتيجيات الاسترخاء
.623	-.493	.669	3.79	.712	3.73	استراتيجيات معرفية وحل المشكلات
*.00 2	3.220	.833	3.41	.790	3.82	استراتيجيات العادات غير الملائمة
.122	- 1.553	1.064	3.90	1.147	3.63	استراتيجيات المواجهة
.691	.398	.548	3.57	.463	3.60	الأداة ككل

*دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يبين الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس في جميع المجالات وفي الأداة ككل، باستثناء مجال استراتيجيات العادات غير الملائمة، وجاءت الفروق لصالح فئة الذكور في مجال استراتيجيات العادات غير الملائمة.

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في

الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية في التوافق مع الضغط النفسي

تعزى لمتغير المعدل الأكاديمي؟ للإجابة عن السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) للاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتوافق مع الضغط

النفسي حسب متغير المعدل، كما يوضحه الجدول أدناه.

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التوافق مع

الضغط النفسي وقيمة ف تبعا لمتغير المعدل التراكمي

الدالة	ف	ممتاز		جيد جدا		جيد		مقبول		
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
.945	.125	.956	3.15	1.127	3.27	.929	3.17	1.057	3.24	استراتيجيات طلب المساعدة
*.020	3.37	.774	3.37	.573	3.56	.769	3.33	.747	3.06	استراتيجيات التجنب والتجاهل
*.012	3.73	.746	3.70	.744	3.79	.687	3.81	.580	3.37	استراتيجيات الاسترخاء
*.000	13.14	.821	3.85	.549	4.04	.463	3.96	.564	3.27	الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات
.578	.660	.789	3.65	.925	3.54	.827	3.50	.816	3.73	استراتيجيات العادات غير الملائمة
*.000	9.25	1.25	4.16	1.239	3.49	.757	4.20	.780	3.23	استراتيجيات المواجهة
*.001	5.67	.545	3.70	.503	3.66	.399	3.67	.471	3.33	الأداة ككل

*دالة عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).

يبين الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المعدل التراكمي في جميع الاستراتيجيات والمجالات المختلفة وفي الأداة ككل، باستثناء مجالي استراتيجيات طلب المساعدة، واستراتيجيات العادات غير الملائمة، وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام المقارنات المجالية بطريقة توكي كما يبين الجدول (8):

جدول (8): المقارنات المجالية بطريقة توكي لأثر المعدل الأكاديمي في الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التوافق مع الضغط النفسي:

المعدل (أ)	المعدل (ب)	الفرق بين المتوسطين (أ - ب)	الدلالة الإحصائية
مقبول	جيد	-0.27	.995
	جيد جدا	-0.5	.621
	ممتاز	*-0.31	.011
جيد	مقبول	0.27	.995
	جيد جدا	-.23	.530
	ممتاز	-0.4	.347
جيد جدا	مقبول	0.5	.621
	جيد	.23	.530
	ممتاز	0.19	.169
ممتاز	مقبول	*0.31	.011
	جيد	-.27	.347
	جيد جدا	-0.19	.169
مقبول	جيد	-0.44	.882
	جيد جدا	-0.42	.141
	ممتاز	*-0.33	.026
جيد	مقبول	0.44	.882

المعدل (أ)	المعدل (ب)	الفرق بين المتوسطين (أ - ب)	الدلالة الإحصائية	
الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات	جيد جدا	.01	1.000	
		.11	.103	
	ممتاز	0.12	.141	
		.01	1.000	
	مقبول	0.09	1.029	
		*0.33	.026	
	جيد	-.11	.103	
		-0.09	1.029	
	استراتيجيات المواجهة	مقبول	*-.69	.000
			*-.19	.000
		ممتاز	*-.58	.000
			*.69	.000
جيد		-.08	.956	
		.11	.511	
مقبول		*.19	.000	
		.08	.956	
جيد جدا		0.19-	.525	
		*.58	.000	
ممتاز		.11	.511	
		0.19-	.525	
مقبول	جيد	*.97	.000	
		*-.26	.000	
	ممتاز	*0.93-	.000	
		.97*	.000	
	جيد	.71	.666	
		.010	.487	
	جيد جدا	*.26	.000	

المعدل (أ)	المعدل (ب)	الفرق بين المتوسطين (أ - ب)	الدلالة الإحصائية
ممتاز	جيد	-0.71	0.666
	ممتاز	-0.67	0.568
	مقبول	*0.93	0.000
	جيد	0.040	0.487
	جيد جدا	-0.670	0.568
مقبول	جيد	*-0.34	0.042
	جيد جدا	*-0.33	0.012
	ممتاز	*-0.37	0.002
جيد	مقبول	*0.34	0.042
	جيد جدا	-0.01	1.000
	ممتاز	-0.03	0.985
جيد جدا	مقبول	*0.33	0.012
	جيد	0.01	1.000
	ممتاز	-0.040	0.961
ممتاز	مقبول	*0.37	0.002
	جيد	-0.03	0.985
	جيد جدا	-0.04	0.961

الأداة ككل

*دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يظهر الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ بين فئة المقبول وفئة ممتاز وكانت الفروق لصالح فئة الممتاز في مجال استراتيجيات التجنب والتجاهل. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ بين فئة الممتاز وفئة المقبول وكانت الفروق لصالح فئة الممتاز في مجال استراتيجيات الاسترخاء، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ بين فئة المقبول وكل من الفئات الممتاز وجيد جدا وجيد، وكانت الفروق

لصالح فئة الممتاز وجيد جدا وجيد في مجال الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين فئة المقبول وكل من الفئات الممتاز، وجيد، وجيد جدا وكانت الفروق لصالح فئات الممتاز والجيد جدا والجيد في مجال استراتيجيات المواجهة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين فئة المقبول وكل من الفئات الممتاز، وجيد، وجيد جدا وكانت الفروق لصالح فئات الممتاز والجيد جدا والجيد في مجال الأداة ككل.

السؤال الرابع: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) في الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اربد الأهلية في التوافق مع الضغط النفسي تعزى لمتغير السنة الدراسية؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ف للاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التوافق مع الضغط النفسي حسب متغير السنة الدراسية، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي وقيمة ف حسب متغير السنة الدراسية

الدالة	قيمة ف	سنة رابعة		سنة ثالثة		سنة ثانية		سنة أولى		
		الانحراف	التوسط	الانحراف	التوسط	الانحراف	التوسط	الانحراف	التوسط	
*.001	5.483	1.083	3.14	.839	3.53	.948	3.34	1.042	2.68	استراتيجيات طلب المساعدة
.006	4.257	.768	3.55	.723	3.20	.730	3.47	.663	3.04	استراتيجيات التجنب والتجاهل
*.000	6.896	.676	3.77	.695	3.81	.781	3.74	.514	3.19	استراتيجيات الاسترخاء
*.000	8.574	.766	3.90	.527	3.85	.776	3.92	.529	3.26	الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات
*.005	4.419	.896	3.78	.753	3.54	.831	3.87	.781	3.24	استراتيجيات العادات غير الملائمة
*.000	14.517	1.144	4.26	.743	4.15	1.303	3.44	.782	2.97	استراتيجيات المواجهة
*.000	16.303	.430	3.76	.393	3.67	.562	3.70	.401	3.11	الأداة ككل

*دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يبين الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) تعزى لأثر السنة الدراسية في جميع المجالات وفي الأداة ككل، باستثناء مجال استراتيجيات التجاهل والتجنب. ولبيان اتجاه الفروق بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات المجالية بطريقة توكي كما هو مبين في الجدول (10):

جدول (10): المقارنات المجالية بطريقة توكي لأثر السنة الدراسية في الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التوافق مع الضغط النفسي:

السنة الدراسية (أ)	السنة الدراسية (ب)	الفرق بين المتوسطين (أ-ب)	الدلالة الإحصائية
1	2	*-0.66	.015
	3	*-0.85	.0412
	4	*-0.46	.049
2	1	*.66	.015
	3	-.19	.799
	4	-0.2	.122
3	1	*0.85	.0412
	2	.19	.799
	4	0.39	.011
4	1	*-0.46	.049
	2	0.2	.122
	3	-0.39	.011
استراتيجيات طلب المساعدة	2	*-0.55	.000
	3	*-.62	.001
	4	*-0.57	.021
	1	*0.55	0.000
استراتيجيات الاسترخاء	1		
	2		
	3		
	4		

السنة الدراسية	السنة	الدراسية	الفرق بين المتوسطين	الدلالة الإحصائية
(أ)	(ب)		(أ-ب)	
3	3		-.07	.968
	4		0.03-	.051
	1		*.62	.001
	2		.07	.968
	4		0.01	.003
	1		*.57	.021
	2		0.03	.051
	3		-0.01	0.06
الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات	2		-.66	.999
	3		-.59	.986
	4		*-.61	.000
	1		.66	.999
	3		.07	.961
	4		-.02	.214
	1		.59	.986
	2		-.07	.961
	4		-.02	.511
	1		*.61	.000
	2		.02	.214
	3		.02	.511
استراتيجيات العادات غير الملائمة	2		-.63	.950
	3		-.3	.489
	4		*-.51	.023
	1		.63	.950
	3		.34	.227
	4		.09	.006
	1		.3	.489

الدالة الإحصائية	الفرق بين المتوسطين (أ-ب)	السنة الدراسية (ب)	السنة الدراسية (أ)	
.227	-.31	2	4	
.369	0.21	4		
.023	*-.51	1		
.006	.09	2		
.369	-0.21	3		
.002	*-1.18	2	1	استراتيجيات المواجهة
.012	*-.47	3		
.000	*-1.29	4		
.002	*-1.18	1	2	
.067	-.71	3		
.193	-.11	4		
.012	*.47	1	3	
.067	.71	2		
.060	-.82	4		
.000	*-1.29	1	4	
.193	.11	2		
.060	-.82	3		
.021	*-.59	2	1	الأداة ككل
.003	*-.56	3		
.000	*.65-	4		
.021	*.59	1	2	
.986	.03	3		
.365	-.06	4		
.003	*.56	1	3	
.986	-.03	2		
.417	.55	4		
.000	*-.65	1	4	

السنة الدراسية (أ)	السنة (ب)	الفرق بين المتوسطين (أ-ب)	الدلالة الإحصائية
	2	-0.06	.365
	3	-0.55	.117

*دالة عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$.

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ بين فئة السنة الأولى وكل من السنة الثانية والسنة الثالثة والرابعة وكانت الفروق لصالح السنة الثانية والثالثة والرابعة، في مجال استراتيجيات طلب المساعدة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ بين السنة الأولى وكل من السنة الثانية والثالثة والرابعة وكانت الفروق لصالح كل من السنة الثانية والثالثة والرابعة، في مجال استراتيجيات الاسترخاء، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ بين السنة الرابعة والأولى وكانت الفروق لصالح كل من السنة الرابعة، في مجال الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ بين السنة الرابعة والأولى وكانت الفروق لصالح السنة الرابعة، في مجال استراتيجيات العادات غير الملائمة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ بين السنة الأولى وكل من السنة الثانية والسنة الثالثة والرابعة وكانت الفروق لصالح السنوات الثانية والثالثة والرابعة، في مجال استراتيجيات المواجهة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ بين السنة الأولى وكل من السنة الثانية والثالثة والرابعة وكانت الفروق لصالح كل من السنة الرابعة والثانية والثالثة، في الأداة ككل.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج السؤال الأول: دلت النتائج إلى وجود استخدام يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع لاستراتيجيات التوافق المختلفة لدى الطلبة، حيث استطاع الطلبة أن يوظفوا العديد من الاستراتيجيات المعرفية والانفعالية والسلوكية للتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها داخل وخارج الجامعة وفي المواقف المختلفة بشكل متوسط، كذلك دلت النتائج إلى أن استراتيجيات المواجهة من أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة واستراتيجيات طلب المساعدة اقلها استخداما، ويمكن مناقشة هذه النتائج في ضوء المرحلة العمرية التي يعيش فيها الطالب الجامعي والتي لا تسمح له بتوظيف أساليب غير توافقية للتعامل مع الضغوط النفسية مثل العدوان والانعزال الاجتماعي وهذا ما يفسر وجود أداء متوسط ومرتفع على قائمة استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية من جهة بالإضافة إلى اعتقاد الطالب بأنه وصل إلى مرحلة عمرية مناسبة تخوله القيام بمواجهة مشكلاته بالأسلوب المقبول وبشكل مستقل ودون اللجوء إلى الآخرين وخاصة أهل من جهة أخرى، وقد يساعد في ذلك افتقار الطلبة للخبرة في المواقف الجامعية الضاغطة مما يؤثر سلبا في قدرته على اعتماد للاستراتيجيات الفعالة في التوافق مع الضغوط، وتتفق النتائج التي تم التوصل إليها فيما يتعلق بالسؤال الأول مع نتائج دراسات المطيري (2007) والشنيقات (1996) وبشريف (2003) وهيرمان وكاريف (Heirman & Karive)، (2004) والتي أظهرت شيوع استراتيجيات التوافق المعرفية وحل المشكلات والمواجهة لدى الطلبة الجامعيين.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: أظهرت النتائج عدم وجود فروق في استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس في الأداء الكلي، في حين دلت النتائج إلى وجود فروق في توظيف استراتيجيات العادات غير الملائمة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ضرورة امتلاك الطلبة والطالبات استراتيجيات ملائمة للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث يعتبر النجاح في مواجهة المواقف الجامعية والحياتية الضاغطة بنجاح من أهم متطلبات المرحلة العمرية التي يختبرها الطلبة خلال فترات الدراسة الجامعية، أما فيما يتعلق بالفروق بين الطلبة والطالبات في استراتيجيات العادات غير الملائمة فيمكن تفسيرها في ضوء ما يطلب من الطالب الصمود أمام المشكلة وعدم الاستسلام والانعزال الاجتماعي وعدم اللجوء إلى العادات السلبية مثل قضم الأظافر أو البكاء والاستسلام، والتي غالباً ما تكون شائعة لدى الطالبات، مما يشير إلى تأثير المجال الثقافي والاجتماعي في ميل الفرد وتفضيلاته لمهارات واستراتيجيات التوافق مع الضغوط. اتفاقاً مع النتائج التي توصل إليها المطيري (2007) بعدم وجود فروق في استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: دلت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير المعدل الأكاديمي ولصالح المعدل من فئة الممتاز، والواضح بان للمعدل الأكاديمي الذي حققه الطالب في الجامعة دوراً بالتأثير في العديد من المتغيرات الشخصية والانفعالية، ومما لا شك فيه بان الطالب الأكثر تميزاً أكثر قدرة على التوافق مع الضغوط النفسية والمستجدات الجامعية والحياتية التي يتعرض لها، حيث يشير المستوى

الأكاديمي المتميز الذي حصله الطالب إلى قدرته على التوافق مع الحياة الجامعية بما فيها من متطلبات شخصية وأكاديمية مختلفة، وتتفق النتائج التي تم التوصل إليها فيما يتعلق بالسؤال الثالث مع نتائج دراسة الشنيقات (1996) والتي أشارت إلى وجود فروق في استخدام استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي للطلاب الجامعي.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: حيث دلت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية ولصالح طلبة السنة الرابعة. ويمكن مناقشة وتفسير هذه النتائج في ضوء ما امتلكه الطالب في السنة الرابعة من مهارات وإمكانات خلال السنوات الدراسية السابقة، حيث أن الخبرة التي يتمتع بها طالب السنة الرابعة تفوق خبرات الطلبة في السنوات الدراسية الأخرى هذا من جهة، ومن جهة أخرى يلاحظ بأن الطالب في السنة الرابعة أعد نفسه للخروج إلى المجتمع الكبير، وتحمل المسؤولية الشخصية نحو تصرفاته وردود أفعاله مقارنة مع الطلبة في السنوات المبكرة كالسنة الأولى والثانية والتي تكون متواضعة، وتتفق نتائج هذه الدراسة فيما يخص الفروق في الاستراتيجيات تبعاً لمتغير السنة الدراسية مع نتائج دراسة شارلوت (Charlotte)، (2005) والمطيري (2007) والتي أظهرت وجود فروق في الاستراتيجيات تبعاً لمتغير السنة الدراسية ولصالح الطلبة في السنوات الدراسية المتقدمة.

التوصيات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها توصي الدراسة الحالية بما يأتي:

1- تركيز اهتمام الأبحاث على مشكلات التكيف النفسي لدى الطلبة الجامعيين والعوامل المؤثرة فيه.

2- إخضاع طلبة الجامعات وخاصة الطلبة في السنوات الجامعية المبكرة إلى دورات تدريبية للتدريب على استراتيجيات واستراتيجيات التوافق الفعالة مع الضغوط النفسية.

3- توعية الطلبة بأهمية ودور الأداء الأكاديمي المتميز بالتأثير في اكتساب الطلبة لمهارات واستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية.

المراجع:

- التواهيبة، عبادة وخليفات، عبد الفتاح ووريكات، رياض والشريدة، محمد، (1999) مشكلات طلبة كلية العلوم والآداب في جامعة مؤتة/ فرع معان وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة مسحية) مجلة دراسات العلوم التربوية. 26، ص ص 223-238.
- حمدي، نزيه، (1998) علاقة مهارات حل المشكلات بالاكثاب لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات العلوم التربوية، 25، ص ص 90-99.
- الحروب، امنة نايف، (1989) مشكلات الطلبة المستجدين في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.
- درويش، مها. (1993) استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.
- الريحاني، سليمان، نزيه حمدي، وصابر أبو طالب. (1989) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكثاب لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، 16، 36-56.

- سليمان، سعاد، منيزل، عبد الله. (1999) درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكني، مجلة دراسات العلوم التربوية، عدد 26، ص ص 1-17.
- الشريدة، محمد خليفة (1993) مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- شريف، ليلي. (2003) أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى اطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامية): دراسة ميدانية في مدينة دمشق، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق: دمشق، الجمهورية العربية السورية.
- الشنقيتات، نهاد. (1996) استراتيجيات حل المشكلات الشخصية، عند طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بمتغيرات الجنس، والتخصص، والمعدل التراكمي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية: عمان، الاردن.
- ضمرة، جلال. (1998) اثر برنامج ارشاد جمعي على مهارات الاطفال للتوافق مع الضغوط وتحسين مستوى تفكيرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية: عمان الاردن.
- الكرياني، احمد. (2007) مستوى التكيف النفسي والقدرة على حل المشكلات لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات التربوية العليا، عمان: الاردن.
- المطيري، احمد. (2007) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات التربوية العليا، عمان: الاردن.
- Boyd, J. & Weissman, M. (1991). Epidemiology of Affective Disorders: A re-examination of future directions, Arch Gen Psychiatry, 38, 10-39.
- Charlotte, W. (2005). Stress and coping in college: A study of women's experiences, doctoral dissertation. New York University.
- Coe, W.(1972).Challenges of personal adjustment, San Francisco, Rinehart Press

- Esra, C., Aydogan, A.C. (2005). Depression among Turkish female and male university students, *Journal of social behavior & personality: An international journal*, 33, 329-339.
- Jacinta, P.(2001). Coping skills patterns of international college students, doctoral dissertation, Tennessee State University.
- Heirman, T. & Kariv, D. (2004). Coping experience among students in higher education, *the journal of Educational Studies*, 30, 441-455.
- Laura, White, G. (2004). Situational stress, coping skills, and problem- solving among college cigarette users, doctoral dissertation. Hofstra University.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*, McGraw Hill Book Company.
- McAndrew, F. T., Akande, A., Turner, S., & Sharma, Y. (1998). A cross- cultural ranking of stressful life events in Germany, India, South Africa, and the United States. *Journal of cross-cultural psychology*, 29(6), 717-727.
- Wenger, K. (1990). Coping Skills with problems among American graduated students, *the journal of Personal and guidance*, 12, 214-519.