

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى
الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على
عينة من طلبة جامعة دمشق

د. رجاء محمود مريم
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة دمشق

أ.د. أمل الأحمد
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة دمشق

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق

د. رجاء محمود مريم
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة دمشق

أ.د. أمل الأحمد
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة دمشق

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب تعزى إلى المتغيرات التالية: الجنس، ذكور-إناث، التخصص العلمي في الكلية، تربية، علوم. تكونت العينة من (٢١٢) طالباً وطالبة، جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية. وقد استخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره موس (Moss, 1988) نموذج الراشدين.

وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- ١- وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات، وأسلوب البحث عن المكافآت.
 - ٢- وجود فروق دالة بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية: التقويم الإيجابي، والبحث عن التوجيه والمساعدة، وهذه الفروق لصالح طلبة كلية التربية.
 - ٣- وجود فروق دالة بين الذكور في كلية التربية والذكور في كلية العلوم في استخدام أسلوب البحث عن المكافآت والفروق لصالح ذكور التربية.
 - ٤- وجود فروق دالة بين إناث كلية التربية وإناث كلية العلوم في استخدام أسلوب التقويم الإيجابي والفروق لصالح إناث التربية، وفي استخدام أسلوب التقبل والاستسلام والفروق لصالح إناث كلية العلوم.
- وفي ضوء النتائج تمت صياغة جملة من التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في تحسين أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، أساليب التعامل، الطالب الجامعي.

Coping Styles with Psychological Stresses Among University Youth a Field Study on a Sample of Students in the Faculty Education and Faculty Sciences of Damascus University

Prof. Amal Al-Ahmed
College of Education
University of Damascns

Dr. Raja M. Mariam
College of Education
University of Damascns

Abstract

The purpose of this study was to determine coping styles used by students. And whether there were any significant differences in the use of styles due to gender and specialization at Damascus University.

The sample of study consisted of (212) students chosen randomly. To collect data of the study (CRI - Adult), which developed by Moos (1988) was used.

The Findings of the study can be summarized as follows:

- 1- There were significant differences between males and females in the use of problem solving, and seeking alternative rewards.
- 2- There were significant differences between education and sciences students in the use of the use following styles: Positive Reappraisal, and seeking guidance and support, these differences were in favor of the education students.
- 3- There were significant differences between males of education and sciences males in the use of seeking alternative rewards style in favor of the education males.
- 4- There were significant differences between females of education and sciences females in the use of positive reappraisal style. These differences were in favor of the education females, but for the use of acceptance or resignation style these differences were in favor of the sciences females.

There were some recommendation according to the study results which may develop students coping style with stresses situation.

Key words: psychological stresses, coping styles, university students.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق

د. رجاء محمود مريم

قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة دمشق

أ.د. أمل الأحمد

قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة دمشق

المقدمة

إن دراسة الضغط النفسي، بوجه عام والآثار المترتبة عنه على الفرد، كانت منذ زمن طويل موضع اهتمام الباحثين في ميادين علم النفس وعلم الاجتماع والصحة العامة، ويعد سيلبي (Selye) من أوائل الباحثين الذين درسوا - بطريقة منظمة - دور الضغوط النفسية في حدوث المرض الجسمي، حيث حاول وضع نموذج عن ردود الفعل للأحداث الضاغطة وأطلق عليه زملة التكيف العام "General Adaptation Syndrome" والذي فسّر من خلاله محاولة الجسم لمواجهة الضغط النفسي، إلا أن الإنسان غالباً ما يدفع ثمناً باهظاً لمثل هذا التكيف، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والسيولوجية لديه. وبناءً على وجهة النظر هذه فقط عرف سيلبي (المشار إليه في Scott, 1992, p 15) الضغوط النفسية بأنها "استجابة غير محددة في الجسم نحو مثير يطلب منه أن يستجيب له".

كما يعد النموذج الذي قدمه لازاروس (Lazarus) والذي يعرف بنموذج التقييم المعرفي من النماذج الهامة أيضاً حيث يرى أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدرته على التكيف، ويرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير) وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة، وإن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد بل إن متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر (Lazarus, Coyen & Folkman, 1982, P. 218).

ونظراً لإدراك العلماء والباحثين لخطورة تأثير الضغط النفسي على الفرد، وكذلك حقيقة وجود مصادر الضغط في الحياة وتنوعها، إضافة إلى استمرار وجودها، كل ذلك دفعهم إلى الاهتمام بدراسة الأساليب والإجراءات التي يتخذها بعض الأفراد للتحكم والسيطرة في ما يواجهونه من ضغوط، والحد من تأثيراتها عليهم، وما تثيره من انفعالات نفسية سلبية إن لم يحسنوا التعامل معها بشكل إيجابي.

فقد أوضح فريدنبرج (Fredenberg) (المشار إليه في الشريف، ٢٠٠٣، ص ٦٥) أن الصحة والحالة الجيدة يُعدان رهن الطريقة التي نتعامل بها أو نواجه بها الضغط النفسي. كما

أشار كل من موس وبيلنغ (Moo & Billing) (المشار إليه في المغدري، ٢٠٠٤، ص ١٤٥)، إلى أن أساليب التعامل الإحجامية (التجنبية) سواء السلوكية أو المعرفية ترتبط بالأعراض الإكتئابية والفسولوجية لدى الجنسين. وأيدت دراسات عدة هذه النتائج فقد أوضحت أن أساليب التعامل مع الضغوط تؤثر بشدة في استجاباتنا النفسية والفسولوجية (فايد، ١٩٩٨؛ Schroeder & Foerster; 2003). وفي هذا السياق اقترح بارو (Barrow) (المشار إليه في السرطاي والشخص، ١٩٩٨) أسلوبين لمواجهة الضغوط وبفاعلية، يتضمن الأسلوب الأول التحكم في المواقف البيئية المسببة للضغط، بينما يتضمن الأسلوب الثاني محاولة تنمية نظام ذاتي داخلي للتحكم في الأعراض المختلفة المصاحبة للضغط.

ومن المتفق عليه أن أساليب التعامل مع الضغوط تصنف إلى فئتين رئيسيتين: إحداهما التعامل المركز على المشكلة (Problem - Focused Coping)، وتركز هذه الفئة من الأساليب على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة الواقع وعواقبه، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية، أما الفئة الثانية فمحوورها حول التعامل المركز على الانفعال (Emotion- Focused Coping) والتي تركز على ضبط المشاعر والانفعالات أو تعديلها (Raha, 2000, p. 533).

وهناك تصنيفات أخرى حيث يصنفها البعض إلى أساليب إقدام وأخرى أساليب أحجام ومن الباحثين الرواد في هذا المجال موس الذي قدم مصطلحي الاستيعاب الإقدامي (الاقترامي) (Approach coping) في مقابل الاستيعاب الإحجامي (التجنب) (Avoidance coping)، والنوع الأول يشير إلى الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام الموقف الضاغط، وتجاوز آثاره السلبية، في حين أن النوع الثاني يشير إلى الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب الضغط، والإحجام عن التفكير فيه (Moos, 1988).

ويرى سيوارد (Seaward, 1999) أن أساليب التعامل هي الطرائق التي يستخدمها الفرد عندما يعاني الضغط النفسي في المواقف التي يعتقد أنها تفوق طاقاته وقدراته، بهدف التعايش مع الضغط النفسي الذي يتعرض له، وبعض هذه الأساليب تكون طبيعية ورد فعل تلقائي عندما يكون العامل الضاغط بسيطاً، ولكن عندما يكون الموقف الضاغط شديداً، فإن التكيف الاعتيادي يصبح غير كاف، ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد إنهاك عاطفي وذهنى، ويبدأ بالعمل على تطوير سلوكه وتعديله، حتى تتكون لديه أساليب جديدة للتكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد. إن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تساعد في الحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية الضاغطة وأحداثها وإحباطاتها، ويجري اختيارها لتساعد الفرد في أثناء تعامله مع متطلبات العالم الخارجي.

وعن مدى فعالية أساليب التعامل مع الضغوط في تحقيق التوافق يرى افري (Efferly) (المشار إليه في المزنونق، ١٩٩٨، ص ٨٥) أن هناك أساليب عدة في التعامل تبعث على

التوافق، وأساليب أخرى تبعث على سوء التوافق، وأن الأساليب التي تؤدي إلى تحقيق التوافق هي الأساليب التي تخفض من الضغط، وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد مثل الاسترخاء والتمارين الجسدية، أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التوافق فهي الأساليب التي تخفض من الضغط عاجلاً وتؤدي إلى تآكل الصحة أجلاً مثل تعاطي الكحول واستخدام العقاقير بشكل سيئ، والانسحاب من التفاعل الاجتماعي.

ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر صغراً أو كباراً، والطلبة الجامعيون هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب الذين قد يتعرضون للعديد من 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 والاعتراب والاكئاب الذي يعد طلبة الجامعة أكثر استهدافاً له مقارنة بغير الدارسين من العمر نفسه (السرطاوي والشخصي، ١٩٩٨).

ولهذا فقد توالى الدراسات الأجنبية منها والعربية بهدف تحديد الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مختلف مراحل وأنواع التعليم أثناء تعرضهم للضغوط النفسية. ومن الدراسات الأجنبية دراسة وينجر (Wenger, 1990) التي هدفت إلى قياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية، وقامت بترتيبها حسب نسبة استخدام الطلبة لها، فقد جاء أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي بالمرتبة الأولى، وتلاه أسلوب التجنب والابتعاد، ومن ثم التعبير عن المشاعر، والتحول والانصراف، وفي المرتبة الخامسة جاءت الأساليب المعرفية، كما أظهرت النتائج أن الإناث استخدمن البحث عن الدعم الاجتماعي، والعدوان اللفظي، والأساليب المعرفية أكثر مما استخدمها الذكور في حين أن الذكور كانوا أكثر استخداماً لأساليب الحركات الجسمية، والعدوان الجسدي، والانعزال.

في حين هدفت دراسة كومار وراماميرتي (Kumar & Ramamurti, 1990) إلى تعرف خبرات الضغوط وأساليب التعامل معها لدى طلبة الجامعة في الهند، وتكونت العينة من ٣٦٠ طالب وطالبة، وقد أشارت النتائج إلى أن الطلبة يستخدمون أساليب متعددة منها: البحث عن المعلومات، وحل المشكلات، والتحليل المنطقي، وبينت كذلك أن الإناث أكثر استخداماً لأساليب الحصول على الدعم وطلب النصيحة، والتحليل المنطقي، بينما استخدم الذكور أساليب إعادة البناء المعرفي أكثر من الإناث، وأن كلا من الذكور والإناث استخدموا أسلوب التقبل الاستسلامي بدرجة متساوية.

ومن جانب آخر فقد كشفت دراسة فريدنبرج ولويس (Fredenberg & Lewis, 1991) والتي هدفت إلى تعرف أكثر الأساليب استخداماً من قبل الطلبة في أمريكا وتكونت العينة

من ٦٤٣ طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، وأشارت النتائج إلى أن الإناث كن أكثر استخداماً لكل من أسلوب البحث عن الدعم، وأسلوب التقويم الإيجابي، أما باقي الأساليب فلم توجد فروق بين الذكور والإناث في استخدامها.

وهدف دراسة أوتنز وهروباي (Ottens & Hruby, 1994) تعرف أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً من قبل الطلبة الجامعين في أمريكا، وتكونت العينة من ٢١٥ طالباً وطالبة، وأوضحت النتائج أن أكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب الانفعالية والجسمية، وتمارين الاسترخاء، والتخطيط والتحضير، وأشارت أيضاً إلى أن الطالبات يستخدمن الأساليب الانفعالية أكثر من الذكور. وفي دراسة أخرى لفريدينبرج ولويس (Frydenberg & Lewis, 1997) على عينة من طلبة المدارس في الصفوف من السابع إلى الحادي عشر في استراليا، وجد أن الطلبة الأكبر سناً كانوا أكثر ميلاً لاستخدام أساليب توجيه اللوم إلى الذات، وأقل ميلاً للانغماس بالعمل، والبحث عن المساعدة المهنية المتخصصة، أو الاستفادة من الدعم الروحي.

أما فيما يتعلق بالدراسات العربية فنذكر منها دراسة محمد (١٩٩٢) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية، والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي على عينة من طلبة الجامعة في مصر، وقد إذ تكونت من ٦٨ طالباً وطالبة من كلية التربية بالفيوم، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التوافق مع الحياة الجامعية، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة واستخدام أساليب التعامل الإقدامية مع هذه الأحداث.

وكشفت نتائج دراسة درويش (١٩٩٣) التي هدفت إلى تعرف أساليب التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن على عينة تكونت من ١٠٩٤ طالباً وطالبة أن أكثر الأساليب استخداماً من قبل الطلبة هي: الأساليب المعرفية، والانعزال، والبحث عن الدعم الاجتماعي، بينما أساليب التمرينات الرياضية، وتجنب الموقف، وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم، كما أوضحت الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الأساليب المعرفية، وممارسة عادات معينة، والتمرينات الجسدية لمصلحة الذكور. بينما الإناث كن أكثر استخداماً لأساليب التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب.

أما دراسة محمود (١٩٩٣) التي تمت على عينة من ١٨٤ طالباً وطالبة بهدف تعرف المشكلات التي يواجهها طلبة جامعة القاهرة، فرع الفيوم، وكيفية مواجهتهم لها، فقد كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في بعض المشكلات النفسية، وكذلك وجود فروق دالة في كيفية مواجهتهم لهذه الضغوط، وذلك في كل من أسلوب إعادة التقويم الإيجابي، والبحث عن المكافآت البديلة وكانت الفروق لمصلحة الذكور.

أما دراسة الأطرش (٢٠٠٠) فقد هدفت إلى تعرف الضغوط النفسية واستراتيجيات

التوافق معها لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية، وتكونت العينة من ٩٤١ طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج فيما يتعلق بأساليب التوافق مع الضغوط وجود اتفاق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة من حيث أكثر استراتيجيات التوافق استخداماً من قبل هؤلاء الطلبة وهي استراتيجية الحديث الإيجابي، والاستراتيجية المعرفية، والمحافظة على الضبط الداخلي، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة على جميع الاستراتيجيات، بينما وجدت فروق بين الذكور والإناث على استراتيجيات الدعاية والمرح، وممارسة التمارين الرياضية، واستراتيجية العزلة وذلك لمصلحة الإناث.

كما أن دراسة الضريبي (٢٠٠٤) هدفت إلى تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار في اليمن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد تكونت العينة من ٧٣٣ طالباً وطالبة، وتوصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة هو أسلوب الهروب والتجنب، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير لكل من المتغيرات التالية: الجنس، المستوى الدراسي، التخصص وأساليب مواجهة الضغوط لديهم.

أما دراسة بريك (٢٠٠٤) فقد هدفت إلى تعرف استراتيجيات التعامل التي يستخدمها الموهوبون في مرحلة المراهقة لمواجهة الصعوبات الاجتماعية المرتبطة بتميزهم، وتكونت العينة من ٢٢٨ طالباً طالبة من مدرسة اليوبيل للموهوبين في الأردن، وقد كشفت النتائج أن الموهوبين يواجهون ضغوطاً اجتماعية، وأنهم يستخدمون أساليب تعامل معينة للتخفيف من هذه الضغوط، منها مساعدة الآخرين، والمسايرة، وإنكار المهبة، واستخدام الفكاهة ومستوى النشاط، كما كشفت عن أثر كل من الجنس والعمر في استراتيجيات التعامل المستخدم، حيث تبين أن الإناث أكثر ميلاً لإنكار المهبة من الذكور.

ونستخلص مما سبق من عرض نتائج الدراسات السابقة، وما هدفت إليه، أن هناك العديد من الأساليب التي توصلت إليها نتائج هذه الدراسات، والتي تحدد الاستجابات التي يقوم بها الطلبة عندما يتعرضون للضغوط النفسية، كالأساليب المعرفية، البحث عن الدعم الاجتماعي، والأساليب الانفعالية، وأسلوب التقويم الإيجابي، وأسلوب الانعزال، وأن الدراسة الحالية تتشابه مع هذه الدراسات في اهتمامها بتعرف الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة وعلاقتها ببعض المتغيرات، إلا أنها تتباين معها فيما يتعلق بالأداة المستخدمة، وطبيعة أفراد العينة، والمجتمع الثقافي والحضاري الذي سحبت منه، ذلك أن الوضع الراهن يستلزم إجراء المزيد من الدراسات التي تركز بصفة أساسية على دراسة أساليب مواجهة الضغوط بين مختلف فئات الطلبة في المجتمعات المختلفة، وخاصة في هذا العصر الذي أصبحت فيه الضغوط النفسية حقيقية حياتية نعيشها كل يوم، وذلك نتيجة للتغيرات السريعة والمتلاحقة زيادة وتنوعاً وتعقيداً في جميع مناحي الحياة.

مشكلة الدراسة

في ضوء تعدد أنماط أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، وصعوبة فهم الطلبة لطبيعة وخصائص المرحلة الجامعية، إضافة إلى صعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية، وما يمكن أن يترتب على ذلك من اتباع الطلبة أساليب تعامل خاصة بهم في محاولة منهم لمواجهة هذه الضغوط، لذلك فإنه من الأهمية بمكان للمشتغلين بعلم النفس أن يكرسوا جزءاً من اهتماماتهم البحثية للعناية بفئة الشباب، ومد يد العون والمساعدة الإنمائية والوقائية لهم، وذلك من خلال تعرف الأساليب التي يستخدمونها في تعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم، ولما لهذه المعرفة من أهمية في توجيه الشباب عموماً والطلبة على وجه الخصوص إلى استخدام أساليب تعامل فعالة تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها بصورة إيجابية و توافقية تزيد من قوتهم وصلابتهم النفسية.

وقد وجدت الباحثان من خلال عملهما في التدريس الجامعي شكاوى متعددة ومستمرة من قبل العديد من الطلبة في مختلف سنوات الدراسة حول معاناتهم العديدة من المشكلات والضغوط النفسية والتي ترجع في بعض أسبابها إلى كيفية مواجهتهم للمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها. سيما وأن أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، واختلاف المواقف نفسها، وباختلاف جنس الأفراد أيضاً، وباختلاف الثقافات. ومن هنا تبرز الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة بهدف تعرف الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة الدارسين في جامعة دمشق في تعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم، ومعرفة الفروق في استخدام هذه الأساليب وفقاً لمتغيري التخصص الأكاديمي في الكلية، والجنس، وذلك لما لهذه المتغيرات من دور رئيس في تحديد أساليب التعامل التي يميل الأفراد إلى استخدامها.

ومما سبق فإن مشكلة الدراسة تكمن في تحديد الأساليب التي يستخدمها الشباب الجامعي في التعامل مع الضغوط النفسية لديهم الإقدامية منها والإحجامية المتضمنة في المقياس المخصص لهذا الغرض.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1- تعرف أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي في جامعة دمشق.
- 2- تعرف دلالة الفروق بين الشباب الجامعي في استخدام هذه الأساليب وفقاً لمتغيري التخصص العلمي، والجنس.
- 3- اقتراح ببعض التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في مساعدة المرشدين والمختصين النفسيين في وضع برامج نمائية ووقائية وإرشادية علاجية تنمي لدى الشباب

التوجه الإيجابي نحو البحث والاستقصاء عن أفضل الأساليب الملائمة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

أسئلة الدراسة

السؤال الذي تجيب عنه الدراسة:

– ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الشائعة الاستخدام لدى الشباب في جامعة دمشق و المتضمنه في المقياس المعتمد في الدراسة.

فرضيات الدراسة

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص العلمي في الكلية: علوم، تربية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة الذكور في كلية التربية ومتوسط درجات الطلبة الذكور في كلية العلوم في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة الإناث في كلية التربية ومتوسط درجات الطلبة الإناث في كلية العلوم في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الجانبين التاليين:

- ١- إن محاولة تعرف الأساليب التي يستخدمها الشباب الجامعي في التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، أمر مهم جداً لأن ذلك يساهم في فهم مشكلاتهم، وكيفية إدراكاتهم، وطرائق تفكيرهم، وفيما إذا كانت الأساليب المستخدمة من قبلهم ناجحة وتساعدهم في ضبط انفعالاتهم والتغلب على مشكلاتهم، أم لا.
- ٢- إن الاهتمام بتحديد الأساليب التي يستخدمها الشباب الجامعي لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها من شأنه أن يساعدهم على الانتقاء الأمثل للأساليب الإيجابية، والابتعاد عن استخدام أساليب التعامل السلبية، مما يؤدي إلى تنمية بعض المهارات للتعامل مع الضغوط وضبطها والتحكم بها إلى درجة مقبولة، تمكنهم من التكيف والتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وتحصنهم من المشكلات التي يمكن أن يتعرضوا لها في المستقبل.

٣ - لعل نتائج هذه الدراسة تمهد الطريق أمام الباحثين لإجراء بحوث أخرى متعمقة تهدف إلى دراسة الضغوط والمشكلات النفسية معها الأكثر انتشاراً أو الأكثر أهمية في علاقتها ببعض المتغيرات، وأساليب التعامل بما يمكنها من التعمق في تفسير المشكلات النفسية في جمهور طلبة جامعة دمشق.

- تزويد المكتبة العربية بمقياس جديد لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للشباب الجامعي في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، وتبصيرهم بالطرائق والأساليب الإيجابية والعملية للتغلب عليها.

حدود الدراسة

اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية، وطلبة كلية العلوم في جامعة دمشق، لذلك لا يمكننا تعميم نتائجها إلا على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة لها في الخصائص. ويمكن تفصيل هذه الحدود كما يلي:
الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين الدارسين في كل من كليتي التربية والعلوم في جامعة دمشق.
الحدود المكانية: وتمثل في كل من كلية التربية، كلية العلوم في جامعة دمشق.
الحدود الزمنية: وتمثل في المدة بين ٢/٩/٢٠٠٦ - ٢٦/٩/٢٠٠٦.

مصطلحات الدراسة

الضغوط النفسية: حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية والناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (السمادوني، ١٩٩٣).

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية: يعرفها لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141) بأنها: "تغير معرفي متواصل، وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر". أما موس (Moos, 1988, p. 133) فإنه يعرفها بأنها: "مجموعة من أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة كما يمكن السيطرة عليها، وكفها، أو قمعها، وبالتالي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط".

أما من الناحية الإجرائية فيمكن تعريف أساليب التعامل بأنها: الأفعال التي يبذلها الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية، وذلك بهدف التقليل من حدة هذه الضغوط أو تعلم تحملها

والتعايش معها أو تجنبها والتهرب منها من خلال قياسها على مقياس الدراسة الحالية. ولأغراض هذه الدراسة سوف يجري تبني تصنيف أساليب التعامل إلى أساليب إقدامية وأخرى إحصامية، وذلك وفقاً للتصنيف الذي وضعه موس سيما وإن الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية هي التي طورها عام ١٩٩٣ النسخة الثانية، وقد قامت الباحثتان بتعريفها وتقنينها على البيئة المحلية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والمستخدم من قبل الشباب الجامعي في تعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم، ومن أجل ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لقدرته على تزويدنا بالمعلومات الضرورية، ومن ثم تحليل هذه المعلومات وتفسيرها للوصول إلى النتائج التي يمكن أن تسهم في تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة (حمصي، ١٩٩١).

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع الطلبة في السنة الثالثة والمسجلين للعام الدراسي ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ في كل من كلية التربية وكلية العلوم بجامعة دمشق وقد تم سحب العينة بالطريقة العشوائية العرضية. والعينة العرضية هي عينة عشوائية ومستقلة تسحب من فئة مناسبة ومتوافرة، والفئة المختارة بموجبها ليست هي أفضل الفئات، بل هي أكثرها توافراً (حمصي، ١٩٩١). يبين الجدول رقم (١) عدد أفراد المجتمع الأصلي وعدد أفراد العينة موزعين حسب الكلية والجنس.

الجدول رقم (١)

أفراد المجتمع الأصلي والعينة موزعين حسب الكلية والجنس

الكلية	مجتمع الدراسة	عدد أفراد العينة	ذكور	إناث
التربية	١٣٠٥	١٠٩	٤٣	٦٦
العلوم	١٢٨٩	١٠٢	٧١	٣٢
المجموع	٢٥٩٤	٢١٢	١١٤	٩٨

بلغ مجموع طلبة السنة الثالثة في كل من كلية العلوم وكلية التربية (٢٥٩٤)، وبلغ عدد أفراد العينة (٢١٢) طالباً وطالبة و بنسبة تمثيل (٨,١٧) من المجتمع الأصلي، بعد أن تم استبعاد (٨) استبانات بسبب عدم إكمالها من قبل الطلبة.

استخدم في هذه الدراسة مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة (نموذج الراشدين) (Coping Responses Inventory Adult form-CRI) الذي طوره موسى (Moos, 1988). ويفيد هذا المقياس في تعرف أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية.

ويتكون المقياس من (٤٨) فقرة، موزعة على ثمانية أبعاد فرعية، تعكس ثمانية أساليب في التعامل مع المواقف الضاغطة، وهي:

أولاً: الأساليب الإقدامية Approach coping، وتشمل:

١- التحليل المنطقي Logical Analysis: تحليل الموقف من أجل فهمه، وإعداد الفرد للتعامل معه.

٢- إعادة التقويم الإيجابي للموقف Positive Reappraisal: يتضمن محاولة الفرد استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية، مع محاولة استمرارية تقبل الواقع كما هو.

٣- البحث عن التوجيه والمساعدة Seeking Guidance and Support: يتضمن البحث عن المساندة الاجتماعية من الآخرين للخروج من هذا الموقف دون ترك أي آثار نفسية سلبية.

٤- حل المشكلات Problem Solving: ويتضمن حل المشكلة بطريقة مباشرة.

ثانياً: الأساليب الإحجامية Avoidant Coping، وتشمل:

١- الإحجام المعرفي Cognitive Avoidance: ويتضمن تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.

٢- التقبل والاستسلام Acceptance or Resignation: تقليل المواقف الضاغطة دون القيام بأي فعل لحل المشكلة.

٣- البحث عن المكافآت البديلة Seeking Alternative Rewards: ويتضمن الاشتراك في الأنشطة البديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع، والحصول على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيداً عن مواجهة الأزمة.

٤- التفريغ الانفعالي Emotional Discharge: ويتضمن التعبير اللفظي عن الإحساس بالمشاعر السلبية غير السارة، وفعالياً عن طريق تفريغ الشحنات الانفعالية السلبية في أشياء إيجابية لتخفيف مصادر الضغوط النفسية.

هذا ويشمل كل بعد ستة بنود، ويصحح المقياس بإعطاء أربع درجات وهي (صفر-١ -٢-٣) لبدائل الاستجابات الأربع الموجودة أمام كل فقرة، وتتراوح الدرجة الخام لكل بعد فرعي من (صفر) إلى (١٨) درجة ويمكن الحصول على درجة كلية للأساليب الإقدامية في مقابل درجة كلية للأساليب الإحجامية إلا أنه لا يمكن الحصول على درجة كلية للمقياس

أو للأسلوبين، وأن الدرجة المرتفعة على الأساليب الإقدامية على المقياس تشير إلى استخدام هذه الأساليب بدرجة كبيرة، وكذلك فيما يتعلق بالدرجة المرتفعة على الأساليب الإحجامية في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى ميل أقل لاستخدام هذه الأساليب.

المقياس في صورته العربية

لقد قامت الباحثتان بترجمة فقرات المقياس إلى اللغة العربية متبعتين أسلوب الترجمة والترجمة العكسية، وذلك بالتعاون مع ثلاثة من المختصين في علم النفس اثنين من الجامعة الأردنية، ومختص واحد من جامعة دمشق ممن يتقنون اللغتين العربية والإنجليزية، ثم قامتوا بإجراء صدق المحكمين، وفي خطوة لاحقة تم توزيع المقياس على (١٥٤) طالباً وطالبة من كلية التربية من طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة والذين لم تشملهم الدراسة؛ وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ومدى ملاءمتها للتطبيق على عينة الدراسة المحلية.

صدق المقياس

١- صدق المحكمين: بعد أن ترجم المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثتين، جرى عرض الترجمة على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية في جامعة دمشق، وبلغ عددهم (٨) محكمين، ومن الجامعة الأردنية، وجامعة عمان للدراسات العليا، وقد بلغ عددهم (٤) محكمين، ثم جرى جمع آرائهم في وضوح التعبير، ودقة الترجمة، وقد جرى الأخذ بالملاحظات التي قدموها.

٢- الصدق التلازمي: من أجل حساب هذا النوع من الصدق جرى التحقق من الصدق التلازمي بواسطة ارتباطه بمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد مريم (٢٠٠٦) تتكون من (٤٠) فقرة موزعة على عشرة أبعاد فرعية تعكس عشرة أساليب في التعامل مع المواقف الضاغطة، خمسة منها تسمى بالأساليب الإيجابية، والأبعاد الخمسة الأخرى تسمى بالأساليب السلبية والتي جرى التأكد من صدقها وثباتها بطرائق عدة، وطبق المقياسان على عينة الثبات نفسها، وقد حسب الترابط بين نتائج المقياسين حيث بلغ معامل الارتباط على الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية (٠,٨٤١) ومعامل الارتباط على الدرجة الكلية للأساليب الإحجامية (٠,٧٩٦) وهذه المعاملات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثبات المقياس

جرى التحقق من ثبات المقياس بالطرائق التالية:

١- معادلة ألفا كرونباخ: جرى تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٣) طالباً وطالبة من

كلية التربية في السنة الثالثة ومن خارج عينة الدراسة، وجرى حساب ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس والنتائج كما في الجدول رقم (٢).

٢- الثبات بالتجزئة النصفية: حسب معامل ثبات التجزئة النصفية وصحح بمعادلة سبيرمان براون.

٣- الثبات بطريقة الإعادة: جرى إعادة تطبيق المقياس مرتين في موقفين يفصل بينهما (١٨) يوماً، وذلك على العينة السابقة الذكر، ومن ثم جرى حساب الترابط بين نتائج التطبيقين بوساطة معامل برسون، على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للأساليب الإقدامية، والدرجة الكلية للأساليب الإجمالية. والنتائج كما في الجدول رقم (٢).

الجدول رقم (٢)
معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والكلية للمقياس (CRI) المحسوبة بطريقة الإعادة والاتساق الداخلي- التجزئة النصفية

أبعاد المقياس	معاملات ثبات الإعادة	معاملات الثبات ألفا كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية
التحليل المنطقي	٠,٥٩	٠,٧٥	٠,٧٦٠
إعادة التقويم الإيجابي	٠,٩٩	٠,٨٦	٠,٧١٤
البحث عن التوجيه والمساعدة	٠,٩٩	٠,٨٩	٠,٧٥
حل المشكلة	٠,٩٩	٠,٧٧	٠,٧٦
الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية	٠,٧٤	٠,٩٩	٠,٧٢
الإحجام المعرفي	٠,٩٩	٠,٨٧	٠,٧٠
التقبل والاستسلام	٠,٩٩	٠,٨٨	٠,٦٥
البحث عن المكافآت	٠,٩٩	٠,٨٥	٠,٦٦
التفيس الانفعالي	٠,٩٩	٠,٩٠	٠,٧٢
الدرجة الكلية للأساليب الإجمالية	٠,٦٩	٠,٩٩	٠,٦٩

ويلاحظ من الجدول رقم (٢) أن جميع معاملات الثبات المحسوبة بوساطة الطرائق الثلاث التي استخدمت لحساب الثبات جيدة ومطمئنة، ما يعطي مؤشراً جيداً على ثبات المقياس، وهذه النتيجة تقدم مؤشراً يدعو للثقة بهذه الأداة وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

الأساليب الإحصائية

جرى استخدام برنامج SPSS الإحصائي لتحليل البيانات فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وتم استخدام اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق بين المتغيرات الواردة في فرضيات الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتائج السؤال الأول

نص هذا السؤال على "ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الشائعة الاستخدام لدى الشباب الجامعي والمتضمنة في المقياس المستخدم في الدراسة؟" وللإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما جرى حساب التكرارات والنسب المئوية حيث قسمت إلى ثلاثة مستويات، وذلك وفق منحني التوزيع الطبيعي حيث أخذ ١٧٪ من أفراد العينة ليمثلوا المستوى المنخفض، و ١٧٪ ليمثلوا المستوى المرتفع، وما بينهما ليمثلوا المستوى المتوسط ٦٨٪ وذلك على الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية والأبعاد الفرعية المكونة لها، والدرجة الكلية للأساليب الإحجامية والأبعاد الفرعية المكونة لها، وكانت النتائج كما يوضح الجدول رقم (٣).

الجدول رقم (٣)

التكرارات والنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمنحني التوزيع الطبيعي

الأساليب	التكرار المستوى المنخفض	٪ مستوى منخفض	التكرار المستوى المتوسط	٪ المستوى المتوسط	تكرار مستوى مرتفع	٪ المستوى المرتفع
التحليل المنطقي	٣١	١٤,٦	١٣٠	٦١	٥١	٢٣,٩
إعادة التقويم الإيجابي	٣٤	١٦	١١٨	٥٥,٤	٦٠	٢٨,٢
البحث عن التوجيه والمساعدة	٣٤	١٦	١٢٢	٦٢	٤٦	٢١,٦
حل المشكلة	٣٢	١٥	١١٨	٥٥,٤	٦٢	٢٩,١
الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية	٣٦	١٦,٩	١٢٨	٦٤,٨	٣٨	١٧,٨
الإحجام المعرفي	٢٠	٩,٤	١٣٥	٦٣,٤	٥٧	٢٦,٨
التقبل والاستسلام	٢٧	١٢,٧	١١٨	٥٥,٤	٦٧	٣١,٥
البحث عن المكافآت	٣٦	١٦,٩	١٢٧	٥٩,٦	٤٩	٢٣
التفيس الإنفعالي	٣٢	١٥	١٣٧	٦٤,٣	٣٤	٢٠,٢
الدرجة الكلية للأساليب الإحجامية	٣٢	١٥	١٣٤	٦٢,٩	٤٦	٢١,٦

وبالعودة إلى الجدول رقم (٣) يلاحظ أن هناك ميلاً واضحاً من قبل الطلبة لاستخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الإقدامية والإحجامية التي تضمنها المقياس المستخدم في الدراسة، إذ تراوحت قيم النسب المئوية للطلبة الذين أجابوا في المستوى المنخفض على الأساليب الإقدامية من ١٤٪ إلى ١٦٪، وفي المستوى المتوسط من ٥٥,٤٪ إلى ٦٢٪، وفي المستوى المرتفع من ٢١٪ إلى ٢٩,١٪، بينما تراوحت قيم النسب المئوية على الأساليب الإحجامية في المستوى المنخفض من ٩٪ إلى ١٦٪، وفي المستوى المتوسط من ٥٥,٤٪ إلى ٦٤٪، وفي المستوى المرتفع من ٢٣٪ إلى ٣١,٥٪، ويلاحظ أن قيم النسب المئوية على

الدرجة الكلية للأساليب الإقداامية هي تقريباً مكافئة لقيم النسب المئوية على الدرجة الكلية للأساليب الإحجامية، وهذا يعني أن الطلبة يستخدمون الأساليب الإقداامية على نحو مشابه لاستخدامهم للأساليب الإحجامية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن تعدد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب الجامعي من ضغوط أسرية، وأكاديمية، وشخصية وانفعالية، وأخرى متعلقة بضغط الوقت والصعوبات المالية وغيرها من الضغوط المتعلقة بالتفكير في المستقبل، هذا كله يتبعه زيادة وتنوع في استخدام أساليب مختلفة ومتعددة للتعامل مع هذه الضغوط، وذلك بهدف التقليل من حدة آثارها السلبية الناجمة منها. وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة درويش (١٩٩٣)، ودراسة الأطرش (٢٠٠٠) والتي أشارت نتائجها إلى أن الطلبة يميلون بشكل عام إلى استخدام أساليب متعددة أثناء تعرضهم للضغوط النفسية منها ما هو إيجابي ومنها أساليب أخرى سلبية.

عرض نتائج الفرضية الأولى

نصت هذه الفرضية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المتضمنة في المقياس. ومن أجل التحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث والجدول رقم (٤) يوضح النتائج.

الجدول رقم (٤)
اختبار (ت) لقياس الفروق بين متوسطات درجات الطلبة
حسب متغير الجنس بين الكليتين

مستوى الدلالة	ت	الإناث		الذكور		أساليب التعامل
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٤٣٧	٠,٧٧٩	٢,٧٩٣٠٤	١٢,١٥٣١	٢,٨٥٠٦	١٢,٤٥٦١	التحليل المنطقي
٠,٨٠٢	٠,٢٥١	٣,٥٥٧٧	١٢,١١٢٢	٣,١٧٣٥٥	١٢,٢٢٨١	التقويم الإيجابي
*٠,٠٢١	٢,١٦٦	٣,١٥٧٢٣	١٢,٠٢٠٦	٣,٦٣٩٧	١١,٠٠٨٨	البحث عن التوجيه والمساعدة
*٠,٠٠٥	٢,٨٦٧	٣,٤٤٥١٢	١١,٨٦٧٣	٢,٩٧٦٣	١٣,١٣١٦	حل المشكلة
٠,٥٩٧	٠,٥٢٠	٩,٣٩٦٩٧	٤٨,٤٦٣٣	٨,٧٥٨٥	٤٨,٨٢٤٦	الدرجة الكلية للأساليب الإقداامية
٠,٠٥٢	١,٩٥٤	٢,٠٧٩٤	٨,٠٤٠٨	٣,٣٦٧١٠	٨,٩١٢٣	الإحجام المعرفي
**٠,٠٠٠	٦,٤٧٤	٣,٢١٠٧٤	١١,٠٢٠٤	٣,٤٧٨٠٢	٨,٠٢٦٣	التقبل والاستسلام
*٠,٠٠٥	٢,٨٢٢	٣,٤٥١٩٣	٩,٠٤٠٨	٣,٢٥٥٥٧	١٠,٣٤٢١	البحث عن المكافآت
**٠,٠٠٠	٣,٥٥٢	٣,٠٩٣٧٤	٩,٤٦٩٤	٣,٣٩٣٨٠	٧,٨٨٦٠	التفيس الانفعالي
٠,٠٧١	١,٨١٧	٧,١٦١٢٢	٣٧,٤٧٩٦	٨,٩٧٨٨	٣٥,٤٢٩٨	الدرجة الكلية للأساليب الإحجامية

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

وبالعودة إلى الجدول السابق نجد فروقاً دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث، وذلك على الأساليب الإقلامية التالية: البحث عن التوجيه والمساعدة فقد بلغت قيمة (ت=١٦٦،٢) لصالح الإناث، كذلك يلاحظ وجود فروق دالة على أسلوب حل المشكلة إذ بلغت قيمة (ت=٨٦٧،٢) والفروق لصالح الذكور، وهذه القيم دالة عند مستوى دلالة (٠،٠٥) كما يلاحظ أن هناك فروقاً دالة بين متوسط درجات الذكور والإناث على الأساليب الإحجامية التالية: أسلوب التقبل والاستسلام إذ بلغت قيمة (ت=٤٧٤،٦) وهي دالة عند مستوى (٠،٠١)، وكذلك يلاحظ فروق على أسلوب التنفيس الانفعالي فقد بلغت قيمة (ت=٥٥٢،٣)، وهذه الفروق لصالح الإناث، بينما هناك فروق على أسلوب البحث عن المكافآت إذ بلغت قيمة (ت=٨٢٢،٢) لصالح الذكور وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الذكور والإناث في بعض أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والمتضمنة في المقياس المعتمد، بينما لم تكشف النتائج عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على الأبعاد الفرعية الأخرى، وعلى الدرجة الكلية للأساليب الإقلامية، والدرجة الكلية للأساليب الإحجامية، وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية بخصوص كل من أساليب التعامل مع الضغوط التالية: البحث عن التوجيه والمساعدة في حل المشكلات، والتقبل والاستسلام، والتنفيس الانفعالي، والبحث عن المكافآت، بينما نقبلها بخصوص بقية الأساليب.

ويمكن تفسير الفروق في استخدام الإناث لأسلوب البحث عن التوجيه والمساعدة أن هذا يتفق مع طبيعة الإناث على نحو عام، فهن أكثر حساسية وتأثراً بسلوك الآخرين، وأكثر سعياً للحصول على الدعم والمساندة من قبل العائلة والأصدقاء، وهذا ما أيده ليفي (Leavy) (المشار إليه في المخيمر، ١٩٩٧) من خلال مراجعته للعديد من الدراسات التي أجريت على المساندة الاجتماعية، فقد وجد أن الإناث عبر المراحل العمرية المختلفة من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد إلى الشيخوخة أكثر سعياً من الذكور للحصول على المساندة الاجتماعية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج الدراستان التاليتان: (Werger, 1990; Kumar & Ramamurti, 1990) والنتان أوضحتا أن الإناث أكثر استخداماً لأسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من الذكور.

وربما يعود هذا أيضاً إلى أن الإناث أكثر حاجةً إلى التحدث مع الآخرين وأكثر تشجيعاً على طلب المساعدة والدعم من الآخرين حينما يحتجن لذلك.

وعن الفروق بين الذكور والإناث في أسلوب حل المشكلات حيث أشارت النتيجة إلى تفوق الذكور على الإناث في استخدام هذا الأسلوب، وقد تعود هذه النتيجة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية وطرائق التفاعل بين الآباء والأبناء حيث أن أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة مع الذكور تدعم استقلالية الذكور، وتشجعهم على الاستقلال والاستكشاف، وتفرض القيود على الإناث مما يجعلهن أقل قدرة على اتخاذ القرارات وتجريب الحلول

والبدائل. ولا بد من الإشارة إلى أن هذه المسائل تحسنت قليلاً حيث غدت الأنثى أكثر قدرة على الوعي بشئونها وتحملها المسؤولية.

أما عن الفروق في كل من أسلوب التقبل والاستسلام وأسلوب التنفيس الانفعالي فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء القيم الاجتماعية والدينية السائدة في المجتمع، فالتربية والتنشئة الاجتماعية وسيادة المجتمع الذكوري تؤدي جميعها إلى أن تصبح الأنثى أكثر تقبلاً وإذعاناً لما يجري حولها، وكذلك الأمر فيما يتعلق باستخدام الإناث لأسلوب التنفيس الانفعالي. إن هذه النتيجة تتفق مع طبيعة النساء الجنسية، فهن يملن إلى التعبير عن المشاعر بالبكاء والنحيب، وقد يعود هذا في جزء كبير منه إلى تقبل المجتمع لتعبير النساء عن مشاعرهن أكثر من تقبل ذلك من الذكور الذين يشجعون على كبت مشاعرهم وعدم إظهارها، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة درويش (١٩٩٣) ودراسة أوتنز وهروباي (Ottens & Hruby, 1994) واللتان أشارتا إلى أن الإناث أكثر استخداماً للأساليب الانفعالية من الذكور.

ويمكننا تفسير وجود فروق لصالح الذكور في أسلوب البحث عن المكافآت في إطار تفسير النتائج السابقة التي ترى أن أساليب التنشئة الاجتماعية والقيم السائدة في المجتمع المحلي تميل إلى تشجيع الذكور على استبدال الخسائر المتضمنة في تحولات الحياة وأزماتها، وذلك من خلال تغيير الأنشطة وخلق مصادر جديدة للإشباع، وذلك كونهم أكثر تحملاً من الإناث وخاصة عندما يواجهون الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمود (١٩٩٤) والتي أشارت إلى أن الذكور أكثر استخداماً لأسلوب البحث عن المكافآت البديلة من الإناث.

عرض نتائج الفرضية الثانية

نصت هذه الفرضية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص في الكلية: علوم، تربية. ومن أجل التحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسط درجات طلبة العلوم ومتوسط درجات طلبة التربية على المقياس (CRI). والجدول رقم (٥) يوضح نتائج الاختبار.

ويتضح من الجدول رقم (٥) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة كلية العلوم ومتوسط درجات طلبة كلية التربية، وذلك على الأساليب الإقلامية التالية: التقويم الإيجابي فقد بلغت قيمة (ت=٢,٤٤٨)، البحث عن المساعدة والمعلومات فقد بلغت قيمة (ت=٢,٣٩٥) وهذه القيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين طلبة كلية العلوم وطلبة كلية التربية، والفروق مصلحة طلبة كلية

التربية، بينما لم تكشف النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الطلبة على الأساليب الأخرى المتضمنة في المقياس. وبذلك نرفض الفرضية الصفرية فيما يتعلق بكل من أسلوبَي التقويم الإيجابي، والبحث عن المساعدة والمعلومات، بينما نقبلها فيما يتعلق بالأساليب الأخرى المتضمنة في المقياس الحالي.

الجدول رقم (٥) اختبار (ت) لقياس الفروق بين متوسطات درجات الطلبة حسب متغير التخصص العلمي؛ علوم، تربية

مستوى الدلالة	ت	التربية		العلوم		أساليب التعامل
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,١٣٨	١,٤٨٧	٢,٦٤١٩٩	١٢,٠٣٦٧	٢,٩٨٤٣٨	١٢,٦١١٧	التحليل المنطقي
*٠,٠١٥	٢,٤٤٨	٣,٣٥٥٧٤	١٢,٧١٥٦	٣,٢٦١٠٠	١١,٦٠١٩	التقويم الإيجابي
*٠,٠١٧	٢,٣٩٥	٣,٢٨٤٢٥	١٢,٠٢٧٥	٣,٥٥٢١٧	١٠,٩٠٢٩	البحث عن التوجيه والمساعدة
٠,٩٧٨	٠,٠٢٧	٣,٢١٠٣٢	١٢,٥٤١٣	٣,٢١٨٧٨	١٢,٥٥٣٤	حل المشكلة
٠,١٨٥	١,٣٣١	٨,٧٤٩٤٨	٤٩,٣٢١١	٩,٣١٢٠١	٤٧,٦٦٩٩	الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية
٠,١٢٤	١,٥٤٣	٣,٥٠١٧٨	٨,٨٤٤٠	٢,٩٥٦٤١	٨,١٥٥٣	الإحجام المعرفي
٠,٤٦١	٠,٧٣٨	٣,١٨١٦٤	٩,٢٢٩٤	٤,١٢٨٦٧	٩,٦٠١٩	التقبل والاستسلام
٠,٠٥١	١,٩٦٣	٣,٤٨٥٨٦	١٠,١٨٣٥	٣,٢٦٣٥٧	٩,٢٧١	البحث عن المكافآت
٠,٥٨٥	٠,٥٤٨	٣,٢٣٣٥٧	٨,٤٩٥٤	٣,٤٧١٧٩	٨,٧٤٧٦	التفيس الانفعالي
٠,٤٩٧	٠,٦٨١	٧,٧١٣٨١	٣٦,٧٥٢٣	٨,٧٧١٥٩	٣٥,٩٨٠٦	الدرجة الكلية للأساليب الإحجامية

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويمكن تفسير الفروق في كل من أسلوبَي التقويم الإيجابي والبحث عن المساعدة والمعلومات لمصلحة طلبة كلية التربية بأن هذه النتيجة يمكن أن تعزى إلى أن المناهج الدراسية في كلية التربية تركز على تدريس النظريات المعرفية والإرشادية التي ترى أن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي يتبناها الفرد والتي تؤدي بدورها إلى الشعور بالضغوط النفسية يمكن تعديلها وتبني أفكار أكثر إيجابية من خلال إعادة البناء المعرفي، كما أنه يجري التركيز على أهمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وتأكيد أهمية المساندة الاجتماعية في الصحة النفسية والجسمية للفرد وفي الوقاية من أثر الضغوط النفسية.

عرض نتائج الفرضية الثالثة

نصت هذه الفرضية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة الذكور في كلية التربية ومتوسط درجات الطلبة الذكور في كلية العلوم في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية". ومن أجل التحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت)

لحساب الفروق بين متوسط درجات ذكور العلوم ومتوسط درجات ذكور التربية على المقياس (CRI). والجدول رقم (٦) يوضح نتائج الاختبار.

الجدول رقم (٦)
اختبار (ت) لقياس الفروق بين متوسطات درجات الطلبة الذكور في كلية العلوم
ومتوسط درجات الطلبة الذكور في كلية التربية

مستوى الدلالة	ت	التربية		العلوم		أساليب التعامل
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٢٦٢	١,١٢٨	٢,٥٤٨	١٢,٠٦٩	٣,٠١٢٣	١٢,٦٩٠١	التحليل المنطقي
٠,٢٥٧	٠,٩٢٥	٣,٣٦١	١٢,٥٨١	٣,٠٥٩	١٢,٠١٤	التقويم الإيجابي
٠,٠٦٦	١,٨٥٨	٣,٣٦٨	١١,٨١	٣,٧٣٤	١٠,٥٢	البحث عن التوجيه والمساعدة
٠,٣٢١	٠,٩٩٦	٢,٦٤٩	١٣,٤٨٨	٣,١٥٦٦	١٢,٩١٥	حل المشكلة
٠,٢٨٦	١,٠٧٢	٨,٠٧٩	٤٩,٩٥٣	٩,١٣٧٥	٤٨,١٤٨	الدرجة الكلية للأساليب الإقداامية
٠,٠٨٨	١,٠٧٣٣	٣,٨٧٩٩	٩,٦٠٤	٣,٩٦٥	٨,٤٩٣	الإحجام المعرفي
٠,٩٩٤	٠,٠٠٧	٣,٢٥٤	٨,٠٢٣٣	٣,٦٩٢	٨,٠٢٨	التقبل والاستسلام
*٠,٠٠٢	٣,١٦٣	٢,٩٥٤٨	١١,٥٣٥	٣,٢٣٥	٩,٦١٩	البحث عن المكافآت
٠,٣٩٢	٠,٨٥٩	٣,٥٨١	٧,٥٣٥	٣,٢٨٢	٨,٠٩٨	التفيس الانفعالي
٠,٤٠٣	٠,٨٤٠	٨,٥٥٩	٣٦,٦٩٧	٩,١٩٧٧	٣٤,٦٦	الدرجة الكلية للأساليب الإجمامية

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويلاحظ من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة الذكور في كلية العلوم ومتوسط درجات الطلبة الذكور في كلية التربية على الأساليب التي يتضمنها المقياس باستثناء وجود فروق دالة إحصائية على أسلوب البحث عن المكافآت إذ بلغت قيمة (ت=١٦٣,٣) وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين طلبة كلية العلوم وطلبة كلية التربية، والفروق لمصلحة طلبة كلية التربية.

وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة الذكور في كلية التربية ومتوسط درجات الطلبة الذكور في كلية العلوم عدا فروق في أسلوب البحث عن المكافآت والإثابات. ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة العلوم أقل استخداماً لهذا الأسلوب أثناء تعرضهم للضغوط النفسية، ربما يعود ذلك إلى إن الالتحاق بالكليات العلمية غالباً ما يتطلب التزاماً في حضور المحاضرات، ويكون لدى الطلبة ضغوط أكاديمية، وضغوط تتعلق بواجبات منزلية وبالتالي لا يتوفر الوقت الكافي لديهم للاشتراك في أنشطة بديلة في محاولة للتخفيف من الضغوط الواقعة عليهم.

عرض نتائج الفرضية الرابعة

نصت هذه الفرضية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الإناث في كلية التربية ومتوسط درجات الإناث في كلية العلوم في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية".

الجدول رقم (٧)
اختبار (ت) لقياس الفروق بين متوسطات درجات الإناث في كلية العلوم
ومتوسط درجات الإناث في كلية التربية

مستوى الدلالة	ت	التربية		العلوم		أساليب التعامل
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٤٨٦	٠,٧٠٠	٢,٧٢٠	١٢,٠١٥	٢,٩٦١	١٢,٤٣٧	التحليل المنطقي
*٠,٠٠٥	٢,٨٦١	٣,٣٧٥	١٢,٨٠	٣,٥٥١	١٠,٦٩	التقويم الإيجابي
٠,٥٤٣	٠,٦١١	٣,٢٤٦	١٢,١٦٧	٢,٩٩٤	١١,٧٥	البحث عن التوجيه والمساعدة
٠,٨١٦	٠,٢٢٤	٣,٤٠٧	١١,٩٢٤	٣,٥٧٤	١١,٧٥٠٠	حل المشكلة
٠,١٧٨	١,٣٥٦	٩,٩٥٨	٤٩,٥١	٩,٥٤	٤٦,٦٢٥	الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية
٠,١٥٧	١,٤٢٨	٣,١٦٥	٨,٣٤٨	٢,٨٣٨	٧,٤٠٦	الإحجام المعرفي
**٠,٠٠٠	٤,٩٦	٢,٨٩٥	١٠,٠١٥	٢,٨٤٣	١٣,٠٩٤	التقبل والاستسلام
٠,٢٨٢	١,٠٨١	٣,٥٤٣	٩,٣٠٣	٣,٢٤	٨,٥٠٠	البحث عن المكافآت
٠,١١٠	١,٦١٣	٢,٨٤٢	٩,١٢١	٣,٤٩٦	١٠,١٨٧	التفيس الانفعالي
٠,١٧١	١,٣٨٠	٧,١٧٧	٣٦,٧٨٨	٧,٠٢٢	٢٨,٩٠٦	الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية

*دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، **دالة عند مستوى ٠,٠١

ويلاحظ من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث في كلية التربية ومتوسط درجات الإناث في كلية العلوم، وذلك على أسلوب التقويم الإيجابي فقد بلغت قيمة (ت=٢,٨٦١) وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين طالبات كلية العلوم وطالبات كلية التربية، والفروق لصالح طالبات كلية التربية. كما يلاحظ فروق ذات دلالة إحصائية على أسلوب التقبل والاستسلام إذ بلغت قيمة (ت=٤,٩٦) وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذه الفروق لصالح طالبات كلية العلوم فإن الإناث في كلية العلوم أكثر استخداماً لهذا الأسلوب من إناث كلية التربية. وهذا ما يشير إلى فروق دالة إحصائية بين الإناث وفقاً لتغير التخصص العلمي على هذين الأسلوبين.

وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات إناث كلية التربية ومتوسط درجات إناث كلية العلوم عدا الفروق في كل من أسلوب التقويم الإيجابي وأسلوب التقبل والاستسلام. إن تفسير هذه النتيجة لا يخرج عما ورد في تفسير

الفرضية الثانية، من توفر معلومات وخبرات في المناهج الدراسية لطلبة التربية وأن ذلك ربما كان له أثر إيجابي في زيادة استخدام الإناث الدارسات في هذه الكلية لأسلوب التقويم الإيجابي وخفض استخدامهن لأسلوب التقبل والإذعان.

المقترحات

- ١- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات الميدانية لمعرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والمستخدمه من قبل الأفراد في مراحل تعليمية وعمرية مختلفة.
- ٢- ضرورة أن تتضمن المناهج الدراسية في مختلف التخصصات التركيز على الخبرات والمهارات التي من شأنها أن تقوي قدرات الطلبة أمام ما يواجههم من صعاب أو مشكلات حياتية مختلفة ما يؤدي إلى تحصيلهم ضد الضغوط النفسية.
- ٣- زيادة المعلومات العملية والنفسية التي تقدم للطلبة الدارسين في الجامعات إلى درجة تساعدهم في تعرف الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، واختيار الأسلوب الإيجابي في مواجهتها.
- ٤- إجراء دراسات لمقارنة مدى فعالية كل أسلوب من الأساليب التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية، بحيث تصنف إلى أساليب ذات فاعلية مرتفعة، وأساليب متوسطة الفاعلية، وأخرى منخفضة الفاعلية، وإيجاد محكات لاختبار هذه الفعالية.
- ٥- إقامة دورات وبرامج وقائية هدفها تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط النفسية.
- ٦- تشجيع الجامعات والكليات على إنشاء مراكز أو وحدات نفسية تهتم بمشكلات الطلبة وتقديم الاستشارات النفسية التي يحتاجونها.
- ٧- تصميم برامج وقائية وإرشادية وعلاجية تعمل على تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.

المراجع

- الأطرش، شهلا (٢٠٠٠). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- بريك، سام (٢٠٠٤). استراتيجيات التعامل التي يستخدمها الموهوبون في مرحلة المراهقة لمواجهة الصعوبات الاجتماعية المرتبطة بتميزهم. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، ٢(٢)، ٧٧-١١٦.
- حمصي، انطون (١٩٩١). أصول البحث في علم النفس. جامعة دمشق، كلية التربية: مديرية الكتب الجامعية.

درويش، مها (١٩٩٣). استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.

السرطاوي، زيدان والشخص، عبد العزيز (١٩٩٨). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين (ط ١). العين- الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

السمادوني، شوقية (١٩٩٣). الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بنها، جامعة الزقازيق.

الشريف، ليلي (٢٠٠٣). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

الضريبي، عبد الله (٢٠٠٤). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ذمار، اليمن.

فايد، حسين (١٩٩٨). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية. دراسات نفسية، ٨(٢)، ١٥٥-١٩١.

محمد، رجب (١٩٩٢). العلاقة بين أساليب التعامل الإقلامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. مجلة علم النفس، ٢٢(٢)، ١٠٤-١٢٥.

محمود، يوسف سيد (١٩٩٣). مشكلات طلبة الجامعة في مصر، وأساليبهم في مواجهتها- دراسة استطلاعية، لطلبة فرع جامعة القاهرة بالفيوم. مجلة دراسات تربوية، عالم الكتب، القاهرة، ٤٩، ٢١٥-٢٥٠.

مخيمر، عماد (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧(١٧)، ١٣٠-١٣٨.

مريم، رجاء محمود (٢٠٠٦). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

المزنوق، محمد صهيب (١٩٩٩). تنمية التفكير العقلاني وأثره في الضغوط النفسية لدى المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

المغدري، أحمد (٢٠٠٤). استراتيجيات التكيف لضغوط بيئة السجن وعلاقتها بالأبعاد الأساسية للشخصية لدى السجناء في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.

- Fredenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent coping the different ways in which boys and girls cope. **Journal of Adolescence**, **14**(2), 119-133.
- Fredenberg, E. & Lewis, R. (1997). **Coping with stress and concerns during adolescence: A longitudinal study**. U.S. Department of Education. office of Educational Research and improvement. Washington, DC. (ERIC Document Reproduction Service, NO.ED 407647).
- Kumar, R. & Ramamurti, P. (1990). Stress and coping strategies of the rural aged. **Journal of Personality and Clinical Studies**, **6**(2), 227-230.
- Lazarus, R. Coyen, C. , Folkman, S. (1982). Cognition emotion and motivation. In Richard W. J. Neufelless (Eds). **The doctoring of humpty dumpty**. (pp.218-239). New York: Mcgraw- Hill Book.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing company.
- Moss, R. (1988). **Coping Responses Inventory**. Palo Alto, California: Manual Stanford University and Veterans Administration medical centers.
- Ottens, A. & Hruby, P. (1994). **Development of an academic anxiety coping instrument**. A paper presented at Conference of the American Educational Research Association, New Orleans.
- Raha, R. (2000). **Encyclopedia of stress**. New York: Academic Press.
- Schroeder, G & Foerster, G. (2003). Health analysis and coping with stress of nurses in palliative ward and hospices in Germany. **Health Services Research**, **(22)**, 54-546.
- Scott, D (1992). **Stress that motivates**. London: Kogan, Puplicers.
- Seaward, B. (1999). **Managing stress, principles and strategies for health and wellbeing**. Bosten: Jons & Bartlitt publishers.
- Wenger, N. (1990). Development and psychometric properties of the schoolager's coping strategies. **Nursing Research**, **39**(6), 344-349.