

الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة  
وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات  
وموضع الضبط الداخلى

إعداد

أ.د/ صلاح الدين أبو ناهية

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة



## الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة

### وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي

أ.د/ صلاح الدين أبو ناهية<sup>1</sup>

#### المقدمة:

لاشك أن ضغوط الحياة التي يتعرض لها الأفراد كل يوم، هي شئ طبيعي وركن أساسي في منظومة حياتهم، ولكن هذه الضغوط قد تكون إيجابية أو سلبية، تحرك الإنسان أو تحبطه، وقد تكون بسيطة أو صعبة، يستطيع الإنسان تجاوزها بسهولة أو تتطلب معالجة معقدة. ولكن الظروف والأوضاع المضطربة، السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها أفراد المجتمع الفلسطيني- الناتجة عن واقع الاحتلال الإسرائيلي- وتتمثل في عدم توافر فرص العمل وإذا وجدت فهي سيئة وشديدة القسوة، وعدم توافر الخدمات الصحية والعلاجية، وعدم الاستقرار السياسي، ووضع القيود على الحركة أو التعبير أو الاعتقاد، وسلب الحريات الشخصية، وفقدان الأمن الشخصي والنفسي والخوف من المستقبل... وغيرها، تمثل ضغوطاً شديدة على الأفراد ومصادر للقلق والخوف وتسبب لهم الضيق والتوتر.

ولعل استمرار الحصار والإغلاق على قطاع غزة يجعل حياة الأفراد فيه مهددة باستمرار ويتوقعون الخطر في كل لحظة. مع أن التعرض المستمر للضغوط القاسية، مثل عوامل الخطر، والتهديد والحروب الطويلة- كالحروب التي شنتها إسرائيل على قطاع غزة في السنوات 2008، 2012، 2014 بمعدل كل ثلاث سنوات حرب تقريباً، ولم تتوقف إسرائيل لحظة واحدة وحتى ساعة إعداد هذا التقرير عن التهديد بالحرب وبالغارات الجوية على قطاع غزة في كل وقت- يؤدي إلى اضطرابات نفسية شديدة تتمثل في مشاعر الإحباط والعجز وحالة من الاستنزاف الجسمي والانفعالي والمعرفي ومن ثم عدم القدرة على التفاعل بصورة إيجابية مع البيئة المحيطة (ماجدة عبيد، 2008، أمال الشناوي 2006); (Markes, etal,2015).

<sup>1</sup> أ.د/ صلاح الدين أبو ناهية: أستاذ علم النفس التربوي-كلية التربية -جامعة الأزهر-غزة.

وهذا يعني أن ظروف وأحداث الحياة الموجودة في المجتمع الفلسطيني بقطاع غزة تختلف عن تلك التي تحياها المجتمعات الأخرى، وبالتالي فهي تنتج ضغوطاً ذات طبيعة خاصة.

يعانى منها جميع أفراد هذا المجتمع. وحيث إن طلاب الجامعة شريحة هامة من شرائح المجتمع الفلسطيني فهم ليسوا بمنأى عن هذه الظروف والأحداث المختلفة التي تحيط بهم كل جانب، بل إنهم أكثر الشرائح تعرضاً للضغوط والأزمات من خلال مصادر متنوعة. لعل أبرزها مشكلات المرحلة الثمانية المتمثلة في التغيرات المصاحبة لنمو وارتقاء شخصية الطالب، وما يتطلبه من اتجاهات واهتمامات تواكب هذا النمو حتى يتمكن الطالب الجامعي من تنظيم علاقات متوازنة ومنسجمة مع الذات ومع الآخرين، ومع الواقع المحيط به (أبو ناهية، في النشر) بالإضافة إلى ضغوط الحياة الجامعية التي يتعرض لها الطالب الجامعي في هذه المرحلة، وتتمثل في مواجهة الامتحانات، والخوف من الفشل في الدراسة، والعلاقة مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والصراع مع الآباء والأمهات، حول القيم والسلوك (العوايدة، 2006) والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها وتقليل معدلات الإحساس بالخوف (داليا العبد، 2014) وإببات الذات والبحث عن الهوية، والمشكلات العاطفية، والعلاقة مع الجنس الآخر، وصعوبة اختيار الشريك والعلاقات مع أفراد الأسرة، والعلاقات مع الوالدين، والعلاقات مع الآخرين، والتفكير في المستقبل والخوف منه.

(Tao, etal, 2000; Murray & Chamberling,2015)

كما أشارت ايناس بدير (2013) إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة في حياة الطلبة الجامعيين هي الأحداث الأسرية، والاجتماعية، والشخصية. وتبقى الضغوط الأهم والأكثر تأثيراً على طلبة الجامعة في غزة، والتي تميزهم عن غيرهم من طلبة الجامعات الأخرى، ألا وهي ضغوط الواقع السياسي والاجتماعي والسيكولوجي والضغوط ذات الصلة بقضايا المستقبل المنظور وهو ما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية، ويبدو واضحاً في تصرفاتهم وردود أفعالهم تجاهها، وعلى أساليب المواجهة والتعامل معها.

وقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة، ليس فقط بمعرفة مصادر الضغوط وتحديد لها لفهمها ومعالجة الاضطرابات النفسية والجسدية الناشئة عنها، وإنما اهتماموا بدراسة المتغيرات النفسية، الشخصية والاجتماعية، والتي تحول دون حدوث أو ظهور

الأعراض المرضية، وتعمل على مواجهة الأزمات والضغوط، وتساعد الأفراد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي أثناء الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية. (Williams & Delisi, 2000; Cynthia & Sarah, 2009; Oconner, etal; 2002) ومن أهم المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين أساليب مواجهة المواقف الضاغطة (العوايدة، 2006؛ عبد الرازق، 2006؛ أحمد، 2004؛ رانيا فكرى، 2011؛ اليماني والزعبي، 2013؛ الشاوي، 2010، ... وغيرهم) والتي أشار إليها لازاروس (Lazarus, 2000) بأنها تساهم في خفض حدة التوتر الناتج عن التعرض للضغوط بحيث تكون أساليب المواجهة مركزة على حل المشكلة المسببة للضغط. في حين أن باقي المتغيرات النفسية وبصفة خاصة متغيرات الشخصية لم تحظ سوى باهتمام قليل (مثل دراسات جيهان أحمد محمد، 2002؛ أسماء محليس، 2010؛ أحمد بركات، 2012).

ولذلك تسعى الدراسة الحالية إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وبين تقدير الذات وموضع الضبط لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة.

### مشكلة الدراسة:

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؟
- 2- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وموضع الضبط الداخلي لدى طلاب الجامعة؟
- 3- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؟
- 4- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وموضع الضبط لدى طلاب الجامعة؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف:

- 1- العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة
- 2- العلاقة بين الضغوط النفسية وموضع الضبط لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة

- 3- العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة  
4- العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وموضع الضبط لدى طلاب جامعة الأزهر  
في غزة .

### أهمية الدراسة:

- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من الموضوع الذي تتعرض له الدراسة، وهو تعرف طبيعية العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وبين تقدير الذات وموضع الضبط لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة. وإذا كانت الدراسات العربية التي تعالج هذا الموضوع بمتغيراته قليلة فهي نادرة في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة في حدود علم الباحث.
- كما أن دراسة هذه الظاهرة، الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة والأساليب المستخدمة لمواجهتها، يبين نوعية أساليب المواجهة التي يستخدمها الطلاب لتعرفها، وهذا مما يسهم في توجيه الطلاب إلى استخدام أساليب معرفية فعالة في مواجهة الضغوط التي تواجههم.
- وتقيد نتائج هذه الدراسة المشرفين والإخصائيين النفسيين في عمل البرامج التربوية والإرشادية لتخفيف القلق والتوتر الناتج عن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، واختيار أساليب المواجهة الفعالة التي تزيد من ثقتهم وتقديرهم لأنفسهم، وتشعرهم بقدرتهم على المواجهة والضبط لأحداث الحياة الصعبة التي تواجههم.

### مصطلحات الدراسة:

#### الضغوط النفسية:

هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وتثير لديه الشعور بالقلق والتوتر والإحباط، فتحدث خلافاً في استجاباته العادية، وتظهر في صور مختلفة من سوء التوافق.

#### أساليب مواجهة المواقف الضاغطة:

هي مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة الضاغطة، ويسعى من خلالها لمواجهة هذه الأحداث وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها، وهي عبارة عن حواجز تحمي الفرد من أي آثار سلبية قد تترتب على هذا الموقف الضاغط.

طلبة جامعة الأزهر المسجلين في المستوى الرابع (السنة النهائية) في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2015-2016 من طلبة كلية التربية. **الإطار النظري لمفاهيم الدراسة:**  
**الضغوط النفسية:**

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهي ردود فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، وهي السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف في مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط. (أمانى عبد المقصود، وتهانى عثمان 2007، 10)

ويعرف الكفروى (2000) الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم للأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعاله (الكفروى، 2000، 100)، ويعرفها Finchan & Rhodes, 2005 بأنها نتيجة لتفاعل يحدث بين الفرد والبيئة المحيطة به، في ضوء تقدير وتقييم الفرد لمتطلبات الموقف، وفي ظل عدم توافر الإمكانيات المادية والعقلية المطلوبة للتعامل بفاعلية مع الموقف، (Finchan & Rhodes, 2005, 90)، ويعرفها Baron بأنها حالة تحدث عندما تكون متطلبات مواجهة الموقف أكبر من موارد الفرد وإمكانياته بحيث لا يستطيع تحقيق شئ تجاهه (Poran, 1996, 200)، وتعرف هالة على (2009) الضغوط بأنها عبارة عن مجموعة من الأحداث إلى قد يكون لها رد فعل فسيولوجى أو انفعالي أو معرفي أو سلوكي لمصدر مثير يتطلب من الفرد مواجهته لاستعادة توازنه وتوافقه مع البيئة، وذلك في ضوء تقييمه للأحداث البيئية المحيطة (على، 19، 2004)، ويرى لازاروس Lazarus أن الضغوط تحدث عندما تكون إمكانيات الفرد وطاقاته لا تستطيع مقابلة الموقف، أي أن المتطلبات المطلوبة من الفرد لمواجهة الموقف غير كافية، وهذا كله يحدث ضمن عملية التقييم التي يقوم بها الفرد، ويدرك خلالها ما إذا كان هذا الموقف مهدداً له ويمكنه التعامل معه أم لا (Lazarus, 2000). ويتضح من التعريفات السابقة أنها تؤكد على أهمية التقييم المعرفي من جانب الفرد للموقف الضاغط، وهذا يتفق مع وجهة نظر الباحث. ويتبنى الباحث تعريفاً يستند إلى وجهة نظر المدرسة المعرفية للرازوس وآخرون،

وهو أن الضغوط هي استجابة للظروف والمواقف والأحداث والقوى الخارجية التي تحدث أو تواجه الفرد في حياته اليومية، وأن هذه الاستجابة (سواء كانت في اتجاه التوافق أو عدم التوافق) تعتمد على التقييم المعرفي للفرد لهذا الموقف أو الحدث، في ضوء قدرات الفرد وإمكاناته وتفسيره للموقف ومعرفة متطلباته، وبالتالي توقع ما سيحدث في حالة المواجهة.

ومن ثم يمكن تعريف الضغوط إجرائياً بأنها إحساس الطالب بوطأة الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها في حياته اليومية، وتظهر في بعدين أساسيين هما ضغوط الخوف من المستقبل وضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي، وتتعلق بالجوانب الشخصية والأسرية والاقتصادية والأكاديمية، والتي بمرور الوقت قد تثير لديه الشعور بالقلق والتوتر والإحباط، وتؤثر على صحته النفسية وقدرته على التكيف والمواجهة، والتي ستكشف عنها الدرجة الكلية التي سوف يحصل عليها الطالب في مقياس ضغوط الحياة الذي أعده الباحث.

### استراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة:

استراتيجيات مواجهة الضغوط هي مجموعة من المحاولات المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد في تعامله مع المواقف والأحداث الضاغطة، سواء كانت هذه المحاولات موجهة نحو الانفعال للتحكم في الألم الانفعالي الناشئ عن الحدث الضاغط، أو موجهة نحو المشكلة لتعديل مصدر الحدث الضاغط والتحكم في المشكلة (Lazarus, 2000). واستراتيجية مواجهة الضغوط هي عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم، وتشتمل هذه الاستراتيجيات على مجموعة من الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط ويتكيف معها. ويعرف الباحثون سلوك المواجهة أو سلوك التصدي بأنه سلوكاً تكيفياً متعلماً يهدف إلى حل الموقف الضاغط وتجاوزه (شعبان، 1995، 104). وعرف عبد الباسط (1994) استراتيجيات المواجهة بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الديناميكية، سلوكية أو معرفية، التي يسعى الفرد خلالها لمواجهة الموقف الضاغط سواء لحل المشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (عبد الباسط، 1994، 105)، ويرى لووشينج (Luo & Shing, 1996) أن استراتيجيات المواجهة هي مجموعة معقدة من العمليات التي يلجأ إليها الفرد للتخفيف أو التقليل من آثار أحداث الحياة الضاغطة على صحته النفسية والجسمية (Luo & Shing, 1996, 20-21)، في حين يرى إبراهيم (1994) أن



استراتيجيات المواجهة هي مجموعة من الاستراتيجيات يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط، وحل المشكلة، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (إبراهيم، 1994، 56)، كما ترى ألدوين ويانكورا (Aldwin & Yancura, 2004) أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد عندما يعاني ضغطاً نفسياً في المواقف الصعبة، تعدل من قدرته التعامل بشكل فعال مع الموقف الصعب.

ويتضح من التعريفات السابقة أن استراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة مجموعة من النشاطات أو السلوكيات، يستخدمها الفرد بوعي وإدراك ويوجهها لتحقيق أهدافه، في إضعاف أو تخفيف الآثار النفسية والانفعالية والجسمية المترتبة على الموقف أو الحدث الضاغط، وهو تعريف يستند إلى التوجه المعرفي السلوكي للآزاروس وفولكمان وآخرين.

ومن ثم يمكن تعريف استراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة إجرائياً بأنها "مجموعة من الاستراتيجيات الإقدامية، والاستراتيجيات الإحجامية، التي يقوم بها الطالب الجامعي عند التعامل مع مواقف وأحداث الحياة الضاغطة، والتي تكشف عنها درجات المقاييس الفرعية لكل من الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإحجامية والدرجة الكلية لكل منهما التي سيحصل عليها الطالب في مقياس استراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة الذي أعده موس (Moos, 1993).

ويستند التعريف الإجرائي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط على تصنيف موس Moss الذي قسمها إلى نوعين، استراتيجيات إقدامية وتشمل: التحليل المنطقي، إعادة التقييم الايجابي، البحث عن المساعدة، حل المشكلة، واستراتيجيات احجامية وتشمل: الإحجام المعرفي، التقبل والاستسلام، البحث عن الإثابة، التنفيس الانفعالي. وفي ضوء ما تقدم، واستناداً إلى وجهة النظر المعرفية في استراتيجيات مواجهة الضغوط، فإن الباحث تبنى تعريف وتصنيف موس Moos لاستراتيجيات مواجهة الضغوط، الذي ركز على المحاولات أو النشاطات أو العمليات المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخفيف من آثارها أو السيطرة عليها. كما استخدم المقياس الذي أعده والذي شمل الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإحجامية.

**الدراسات السابقة:**

وهدفت دراسة بخيت (1994) إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات وموضع الضبط، حيث تكونت عينة الدراسة من 275 معلماً ومعلمة (142 معلماً و133 معلمة) وجمعت البيانات بواسطة مقاييس لاختبار التوجه الشخصي، وتحقيق الذات، وموضع الضبط، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والقدرة على إقامة علاقات ودية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضبط الداخلي وأبعاد مصادر الضغوط النفسية ومظاهرها لدى المعلمين من الجنسين في حين ارتبط الضبط الخارجي بعلاقة موجبة مع أبعاد مصادر الضغوط ومظاهرها. كما يتبين وجود فروق دالة إحصائية في موضع الضبط الداخلي بين مجموعة الأفراد ذوي المستويات المنخفضة في الضغوط النفسية والأفراد ذوي المستويات المرتفعة في الضغوط النفسية لصالح ذوي المستويات المنخفضة.

وهدفت دراسة (Heppner et al 1995) إلى معرفة مدى تأثير مهارات حل المشكلات في القدرة على التكيف في مختلف مواقف وأحداث الحياة الاجتماعية الضاغطة حيث تكونت عينة الدراسة من 215 طالباً جامعياً (137 ذكور-78 إناث) وجمعت البيانات بواسطة قائمة حل المشكلات لهيبر وباترسون، ومقياس المساندة الاجتماعية لبراون وهو يقيس الحاجة إلى الصلابة والمساندة الاجتماعية والرضا، ومقياس خصائص الشخصية لسبنس. وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من تقييم حل المشكلات والرضا مع المساندة الاجتماعية لدى الذكور والإناث، كما تبين من النتائج أن الثقة في حل المشكلات أكثر تنبؤاً بوضع المواجهة لدى الذكور والإناث، كما أن التقييم الإيجابي لحل المشكلات مرتبط بالثقة بالنفس ويؤثر بصورة فعالة في التكيف، وفي القدرة على التكيف مع مواقف واحداث الحياة الضاغطة.

وهدفت دراسة شوقي (1997) إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وموضع الضبط في المجتمع الريفي، وكذلك معرفة مصادر الضغوط في الريف، والفروق بين مجموعتي الضبط الداخلي والخارجي في استخدام أساليب مواجهة الضغوط. وتكونت عينة الدراسة من 294 فرداً ريفياً. وجمعت البيانات بواسطة اختبار مصادر الضغوط في الريف، ومقياس موضع الضبط الداخلي والخارجي لروتر، واختبار أساليب مواجهة الضغوط موس. وأسفرت النتائج في ترتيب مصادر الضغوط حسب أهميتها فكانت ضغوط العمل، الضغوط المادية، الضغوط الصحية، الضغوط الأسرية، الضغوط

الشخصية> وتبين من النتائج وجود فروق بين مجموعة الضبط الداخلي ومجموعة الضبط الخارجي في أساليب المواجهة الاقدامية- الاحجامية لصالح مجموعة الضبط الداخلي في استخدام أساليب المواجهة الاقدامية الفاعلة - كالتحليل المنطقي والتقييم الإيجابي وحل المشكلة.

وهدف دراسة Kumari et al., (2000) إلى معرفة الفروق بين النساء وربات بيوت في ضغوط الحياة والقلق وموضع الضبط والكفاءة الذاتية ونمط السلوك. وتكونت عينة الدراسة من 180 امرأة (105 محاضرات وعاملات مصانع وممرضات، و75 ربات بيوت). وجمعت البيانات بواسطة مقياس: القلق كحالة وسمة، ومقياس التفاعل الاجتماعي، ومقياس الكفاءة الشخصية، ومقياس خبرات الحياة. وتبين من نتائج الدراسة أن المحاضرات لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية ولديهن درجة مرتفعة من القلق ولديهن موضع ضبط خارجي. كما يتبين أن العاملات في المصانع لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية وسلبية ولديهن درجة منخفضة من القلق ودرجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية، ودرجة مرتفعة من نفاذ الصبر والعدوانية. وتبين أن ربات البيوت لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية وسلبية ولديهن درجة منخفضة من القلق ولديهن درجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية.

وهدف دراسة Mcfadden (2000) إلى تعرف السمات الشخصية للطلاب المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المرتبطة بالمحافظة على التفوق. وتكونت عينة الدراسة من 24 طالبا متوقفاً من مدرستين في ولاية ايداهو بالتساوي (12 طالبا من كل مدرسة ثانوية). وجمعت البيانات بواسطة مقياس سمات الشخصية، والظروف الضاغطة المطلوبة للتفوق. وتبين من نتائج الدراسة أن التفوق ارتبط بالشعور بالأمن والاسترخاء لدى المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المطلوبة للتفوق، كما تبين أن المتفوقين يتميزون بالرغبة في التعاون، والبعد عن الصراع، والتواصل مع الآخرين.

وهدف دراسة القماح (2001) الحضارية المقارنة إلى معرفة الفروق بين المصريين والإماراتيين من المرضى والاسوياء في أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية. وتكونت العينة من 338 فرداً من الاسوياء والمرضى. وجمعت البيانات بواسطة مقياس ايزنك للشخصية ومقياس قوة الأنا، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط وتبين من نتائج الدراسة أن المصريين الاسوياء كانوا أكثر ارتفاعاً في قوة الإننا من الإماراتيين، في حين أن الإماراتيين الاسوياء كانوا

أكثر ارتفاعاً في العصائية والأعراض الاكتئابية واستخدام التقييم السلبي ولوم الذات والاحجام المعرفي في مواجهة الضغوط من المصريين. كما تبين وجود فروق بين المصريين والإماراتيين المرضى في استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية أو السلبية لصالح المصريين.

وهدف دراسة (Krapic & Kardum 2001) إلى معرفة العلاقة بين سمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة. وتكونت عينة الدراسة من 265 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 14 سنة. وجمعت البيانات بواسطة اختبار أيزنك للشخصية للصغار، ومقياس أساليب المواجهة (المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، أسلوب تجنب المواجهة) ومقياس الضغط الشخصي. وتبين من نتائج الدراسة التأثير الإيجابي المباشر لسمة الانبساط في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باستخدام أسلوب المواجهة المركزة على المشكلة وأسلوب المواجهة المركزة على الانفعال في حين أن سمة العصائية كان لها تأثير مباشر على استخدام أسلوب تجنب المواجهة عند مواجهة الأحداث الضاغطة. وهذا يشير إلى أن الانبساطيين ركزوا في مواجهة الأحداث الضاغطة على التعامل مع المشكلة، أو على المواجهة المركزة على الانفعال في حين أن العصائبيين والذهنانيين ركزوا على أسلوب تجنب المواجهة. كما تبين أن الضغط الشخصي أو الذاتي Subjective stress له أثر إيجابي دال على أساليب المواجهة الثلاثة ولكن الأثر الأكبر كان مع أسلوب تجنب المواجهة.

وهدف دراسة جيهان حمزة (2002) إلى معرفة دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين. وتكونت عينة الدراسة من 321 ممرضا وممرضة (161 من الذكور، 166 من الإناث) وتتراوح أعمارهم بين 25-34 سنة. وجمعت البيانات بواسطة اختبارات الصلابة النفسية، واختبار المساندة الاجتماعية، واختبار ضغوط مهنة التمريض، واختبار التعايش مع ضغوط مهنة التمريض بأبعاده (المعرفي، السلوكي، المزاجي) واختبار تقدير الذات واختبار الأمداد بالعلاقات الاجتماعية (المساندة الأسرية، مساندة الأصدقاء). وتبين من نتائج الدراسة ظهور التأثير الإيجابي الدال للمستويات المرتفعة من متغير الصلابة النفسية على إتباع الممرضين والممرضات لأساليب المواجهة المعرفية والسلوكية مع ضغوط المهنة. وظهر التأثير الدال لمتغيرات النوع والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات، كل متغير على حدة، على الإدراك الإيجابي

لضغوط (أو مشقة) المهنة واستخدام أساليب المواجهة الوجدانية والسلوكية معها. وباستخدام تحليل الانحدار احتل متغير الصلابة النفسية دور الصدارة في قوة تأثيره على أداء مجموعات الدراسة على اختبار اساليب المواجهة المعرفية والسلوكية مع مشقة العمل بالتمريض.

وهدفت دراسة بركات (2012) إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات النفسية (مثل موضع الضبط الداخلي والخارجي، والتحصيل الدراسي، والاكنتاب، والتوكيدية) لدى الطلاب الوافدين، ومدى اختلافها وفقاً لكل من الجنس والجنسية ومدة الإقامة في مصر. وتكونت عينة الدراسة من 150 طالباً وطالبة من معهد البحوث الإسلامية (من دول جزر القمر، وروسيا، والصومال). وجمعت البيانات بواسطة مقاييس الضغوط النفسية أعداد الباحث، مقياس الضبط الداخلي والخارجي لروتر أعداد صلاح الدين أبو ناهية، ومقياس التقدير الذاتي للاكتتاب لزونج أعداد رشاد موسى، ومقياس التوكيدية أعداد رشاد موسى. وتبين من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية (الاجتماعية . الأكاديمية . الاقتصادية) وموضع الضبط الخارجي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين ابعاد الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الضغوط والاكنتاب، وسالبة مع التوكيدية. كما تبين من النتائج أن الطلاب من جزر القمر أكثر شعوراً بالضغوط الاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية مقارنة بالعينات الأخرى.

ويتضح من مراجعة الدراسات السابقة ان نتائجها قد أشارت إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين الضغوط النفسية ومتغيرات الشخصية، وأن هذه العلاقة ظهرت بصورة واضحة في البحوث التي أجريت على طلبة الجامعة.

كما تبين تعدد متغيرات الشخصية التي تم بحثها مع الضغوط وأساليب المواجهة مثل موضع الضبط (بخيت، 1999؛ شوقي، 1997؛ Kumari، 2000، بركات، 2012) وتقدير الذات أو تحقيق الذات (بخيت، 1994؛ حمزة، 2002)، وكذلك الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية، والتحصيل الدراسي، ... وغيرها.

كما تبين أن الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة (الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط) قليلة، في حين أنها في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة نادرة تقريباً.

### فروض الدراسة:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة.
- 2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وموضع الضبط الداخلي لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة.
- 3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة.
- 4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط وموضع الضبط الداخلي لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة.

### إجراءات الدراسة:

**المنهج:** تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال فرق العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهته وكل من تقدير الذات وموضع الضبط لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة.

**العينة:** مكونة من مجموعتين

**العينة الأولى:** عينة استطلاعية تكونت من 50 طالبًا جامعيًا من طلاب جامعة الأزهر في غزة، للتحقق من ثبات أدوات الدراسة ومناسبتها للتطبيق على أفراد العينة.

**العينة الثانية:** عينة أساسية تكونت من 95 طالبًا جامعيًا، حيث تم تطبيق مقياس من ضغوط الحياة ومقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة.

وقد تم إجراء الدراسة وتطبيق أدواتها في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2015/2016.

**أدوات الدراسة:**

تتكون أدوات الدراسة من المقاييس التالية:

1- مقياس ضغوط الحياة لتقدير الضغوط النفسية أعداد صلاح الدين أبو ناهية (2015).

2- مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة لتقدير أساليب المواجهة إعداد موسي 1993 ونقلته إلى العربية رجاء مريم من كلية التربية جامعة دمشق (2007).

3- مقياس تقدير الذات من قائمة سمات العصابية- الاتزان الانفعالي لايزيك وويلسون أعداد صلاح الدين أبو ناهية (2000).

4- مقياس روتر للضبط الداخلي والخارجي إعداد صلاح الدين أبو ناهية (1986).

**أ- مقياس ضغوط الحياة**

يتكون هذا المقياس من 24 عبارة تمثل بعدين هما: ضغوط الخوف من المستقبل، وضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي، ولكل بعد منهما 12 عبارة.

قام مؤلف المقياس بالتحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، وصدق المحك حيث كان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية الذي أعده أبو ندى (2007) في البيئة الفلسطينية 0.86، كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيم ألفا على الترتيب، لضغوط الخوف من المستقبل 0.81، وضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي 0.86، والدرجة الكلية 0.85. وقد قام الباحث الحالي بالتأكد من ثبات المقياس في

هذه الدراسة من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (1)

قيم معامل ثبات ألفا لمقياس ضغوط الحياة

أبعاد المقياس	معامل الثبات للعينة الفلسطينية (ن = 30)
ضغوط الخوف من المستقبل	0.81
ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي	0.84
الدرجة الكلية للضغوط	0.87

يتضح من الجدول السابق أن مقياس ضغوط الحياة يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة.

ب- مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة:

صمم هذا المقياس موس Moos لتعرف استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهها الأفراد في حياتهم. ويحتوي المقياس على مجموعتين من الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط، الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإجمامية. وفي كل مجموعة أربعة استراتيجيات فرعية، أول إستراتيجيتين من كل مجموعة تعكس الاستراتيجيات المعرفية في التعامل مع الضغوط النفسية، أما ثاني إستراتيجيتين من كل مجموعة فهي تعكس الاستراتيجيات السلوكية في التعامل مع الضغوط. ويتكون المقياس من (48) عبارة موزعة على ثمانية استراتيجيات فرعية، ولكل إستراتيجية ستة عبارات. وتشمل الاستراتيجيات الإقدامية على الاستراتيجيات التالية: التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي، البحث عن المعلومات والمساعدة، حل المشكلة، والاستراتيجيات الإجمامية: الإحجام المعرفي، التقبل والاستسلام، البحث عن الإثابة أو المكافآت البديلة، التنفيس الانفعالي. وقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته في دراسة سابقة لرجاء مريم (2007) معرفة المقياس، ودراسة أخرى في البيئة الفلسطينية لصالح أبو ناهية (2015). وقد قام الباحث الحالي بالتأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول:



## جدول (2)

قيم معامل ثبات ألفا لمقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة

معامل الثبات للعينة الفلسطينية (ن = 30)	أبعاد المقياس
0.83	التحليل المنطقي
0.71	إعادة التقييم الإيجابي
0.75	البحث عن المساعدة
0.72	حل المشكلة
0.79	الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية
0.73	الإحجام المعرفي
0.80	التقبل والاستسلام
0.68	البحث عن الإثابة
0.66	التنفيس الانفعالي
0.76	الدرجة الكلية للأساليب الإجمامية

يتضح من الجدول السابق أن مقياس استراتيجيات أساليب استيعاب المواقف

يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة.

## ج- مقياس تقدير الذات:

يتكون هذا المقياس من 30 عبارة، وهو أحد مقاييس قائمة سمات العصابية- الاتزان الانفعالي لايزنك وويلسون. وقام معد القياس للصورة العربية بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المضمون، حيث عرضت عبارات هذا المقياس (مع باقي مقاييس القائمة) الفرعي مع التعريف الإجرائي لهذا المقياس على أثنين من المحكمين الخبراء لفحص العبارات والتأكد من تمثيلها للمجال السلوكي الذي أعد المقياس لقياسه، وقد اتفق هؤلاء الأساتذة الخبراء على أن عبارات كل مقياس فرعي تقيس فعلاً السمة التي يفترض أنها تقيسها. كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فكان معامل الثبات 0.78 للطلاب، 0.72 للطلبات، وباستخدام معامل الفاكرونباخ كانت القيم 0.76 للطلاب، 0.74 للطلبات (ن = 50 طالباً، 60 طالبة) وقد تم حساب صدق وثبات المقياس ضمن القائمة في عدة دراسات في البيئة الفلسطينية نذكر منها (الحجوج، 2004؛ عياش 2008) وقد قام الباحث الحالي بالتأكد من ثبات المقياس في هذه الدراسة من خلال حساب معامل الفاكرونباخ فكان 0.74 وهذا يبين أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

#### د- مقياس روتر للضبط الداخلي- الخارجي:

يتكون هذا المقياس من 23 فقرة، كل فقرة تتضمن زوج من العبارات، أحدهما تشير إلى الضبط الداخلي والثانية إلى الضبط الخارجي، كما أضيف 6 فقرات إضافية وضعت حتى لا يعرف المفحوص هدف المقياس ولتقليل أثر الاستحسان الاجتماعي. وطريقة الإجابة على فقرات المقياس تعتمد على الاختيار الجبري بحيث يقرأ المفحوص العبارتين معاً ثم عليه أن يحدد أي العبارتين تتفق مع وجهه نظره. ولتصحيح المقياس كانت تحصى إجابات الأفراد على الاختيارات لموضع الضبط الخارجي، أو موضع الضبط الداخلي حسب هدف القياس. وطبق المقياس في صورته العربية على مجموعات مختلفة من الطلاب والطالبات في الجامعات والمدارس الثانوية، وقام معد المقياس للصورة العربية بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك مع مقياس الضبط الداخلي- الخارجي لنويكي وسترايكلاند للكبار فكان معامل الارتباط بينهما  $0.54$  ( $n=120$  طالباً جامعياً). كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لعينات مختلفة فتراوحت معاملات الثبات بين  $0.474$  و  $0.812$ ، وبطريقة إعادة الاختبار تراوحت معاملات الثبات بين  $0.587$  و  $0.764$ . واستخدام المقياس في عدة دراسات عربية وفي البيئة الفلسطينية (أبو ناهية، 1992، 1993) وفي المصرية في عدة دراسات منها (بركات، 2012) وقام الباحث الحالي بالتأكد من ثبات المقياس في هذه الدراسة من خلال حساب معامل الفاكرونباخ فكان  $0.75$  وهذا يبين أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

#### عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

##### 1- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون، وهو ما نعرضه في الجدول التالي:

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الضغوط

والدرجة الكلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ( $n = 95$ )

معامل الارتباط	أبعاد الضغوط
- 0.423 **	ضغوط الخوف من المستقبل
- 0.221 *	ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي
- 0.350 **	الدرجة الكلية للضغوط

\*\* دالة عند مستوى 0.01 \* دالة عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من ضغوط الخوف من المستقبل عند مستوى 0.01، وضغوط الواقع الاجتماعي

والسياسي عند المستوى 0.05 والدرجة الكلية للضغوط عند مستوى 0.01 وبين تقدير الذات لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة بخيت (1994) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات، ومع نتائج دراسة حمزة (2002) في وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط وتقدير الذات. ويمكن تفسير ذلك أن ضغوط الخوف من المستقبل تؤثر تأثيراً سلبياً على تقدير الذات، فحينما يشعر الطالب بالخوف من المستقبل، وأنه لا مستقبل له في بلده، وبالقلق من عجز أسرته عن تغطية نفقاته الدراسية، وأن ما يتعلمه لا يحقق أهدافه المستقبلية، وأن شهادته الجامعية لن توفر له فرصة عمل بعد التخرج، فإنه يفقد الثقة في ذاته، وفي الآخرين وفي بعض أفراد أسرته، وفي الأعمال التي يقوم بها في حياته. كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية السالبة بين ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي، وتقدير الذات، في أن ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي تؤثر تأثيراً سلبياً على تقدير الذات، فحينما يشعر الطالب بالألم مما يدور حوله من أحداث سياسية معقدة، ومن ضعف الحركات والأحزاب السياسية ودورها المتواضع في المجتمع، ومن كثرة المشاكل بين الطلبة في الجامعة بسبب الخلافات الحزبية، وعندما يرى إصابات الجرحى أو جثث القتلى على التلفاز فإنه يفقد الثقة في ذاته ويشعر بتدنى مكانته، وتساءل علاقاته بأسرته وأصدقائه والآخرين، فيبتعد وينسحب اجتماعياً.

كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية السالبة بين الدرجة الكلية للضغوط وتقدير الذات في أن الضغوط بصورها المختلفة تؤثر تأثيراً سلبياً على تقدير الذات، فحينما يشعر الطالب بالقلق مما يدور حوله من أحداث تتمثل في استمرار الحصار، والإغلاق على قطاع غزة، والخلافات السياسية وغيرها... فهذا يجعل حياته مهددة باستمرار ويتوقع الخطر في كل لحظة، فإنه يفقد الثقة في ذاته ويشعر بأنه أقل من الآخرين.

## 2- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة إحصائية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وموضع الضبط الداخلي لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون، وهو ما تعرضه في الجدول التالي:

#### جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الضغوط والدرجة الكلية،  
وموضع الضبط الداخلي لدى طلاب الجامعة (ن = 95)

معامل الارتباط	أبعاد الضغوط
- 0.503 **	ضغوط الخوف من المستقبل
- 0.322 **	ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي
- 0.0526 **	الدرجة الكلية للضغوط

\* دالة عند مستوى 0.05

\*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين أبعاد الضغوط، وضغوط الخوف من المستقبل، وضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي، والدرجة الكلية للضغوط وبين موضع الضبط الداخلي لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة بخيت (1994) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضبط الداخلي وأبعاد مصادر الضغوط النفسية، ومع نتائج دراسة بركات (2012) في وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الضغوط (الاجتماعية، والأكاديمية، والاقتصادية) وموضع الضبط الداخلي. ويمكن تفسير ذلك أن بعد ضغوط الخوف من المستقبل يؤثر تأثيراً سلبياً على موضع الضبط الداخلي، فحينما يشعر الطالب أنه لا مستقبل له في بلده، وأن ما يتعلمه في الجامعة لا يحقق أهدافه المستقبلية، وأن شهادته الجامعية لن توفر له فرصة عمل، وأنه لن يتمكن من تحقيق الأهداف الخاصة في حياته، ودائم التفكير في كيفية مواجهة المستقبل، فإنه يعتقد بعدم قدرته على التحكم في الأشياء أو الأحداث أو الموافقات التي تواجهه في حياته، وأنه لا داعي لبذل الجهد المطلوب في مواجهتها لأن كل شيء مقدر ومكتوب.

كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية السالبة بين ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي، وموضع الضبط الداخلي في أن ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي تؤثر تأثيراً سلبياً على موضع الضبط الداخلي، فحينما يشعر الطالب بالقلق من عدم فهمه ما يدور حوله من أحداث سياسية مقعدة، ومن غياب سلطة القانون في البلد، ومن كثرة المشاكل بين الطلبة في الجامعة بسبب الخلافات الحزبية، ومن ضعف الحركات والأحزاب السياسية ودورها المتواضع في المجتمع فإنه يشعر بقلّة تأثيره

على الأحداث التي تقع له، وأن ما سيحدث سيحدث ولا حيلة له في ذلك، لأن كل شئ مقدر ومكتوب. كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية السالبة بين الدرجة الكلية للضغوط وموضع الضبط الداخلي في أن الضغوط المختلفة التي يتعرض لها طلبة الجامعة في غزة تؤثر تأثيراً سلبياً على موضع الضبط الداخلي، فحينما يشعر الطالب بالقلق والخوف مما يدور حوله من أحداث قاسية تتمثل في استمرار الحصار، وإغلاق المعابر الحدودية لقطاع غزة، والخلافات السياسية الداخلية ... وغيرها، مما يجعل حياته مهددة باستمرار ويتوقع الخطر في كل لحظة، فإنه يشعر بعدم قدرته على التأثير على الأحداث التي تحدث له في البيئة المحيطة، وأن مصدر قراراته يرجع إلى عوامل خارجية لا يستطيع التحكم فيها، وهو لا يتحمل المسؤولية الشخصية عن هذه القرارات والأفعال وما يترتب عليها.

### 3- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة إحصائية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون، وهو ما نعرضه في الجدول التالي:

#### جدول (5)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات (ن = 95)

معامل الارتباط	تقدير الذات / أساليب المواجهة
0.055	التحليل المنطقي
0.036	إعادة التقييم الإيجابي
0.025	البحث عن المساعدة
** 0.291	حل المشكلة
0.0129	الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية
** 0.0410 -	الإحجام المعرفي
** 0.495 -	التقبل والاستسلام
* 0.205	البحث عن الإثابة
** 0.441 -	التنفيس الانفعالي
** 0.465 -	الدرجة الكلية للأساليب الإحجامية

\*\*دالة عند مستوى 0.01 \*دالة عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) أن الفرض الثالث قد تحقق جزئياً، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أسلوب حل المشكلة، وهو أحد

الأساليب الإقدامية، وتقدير الذات وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ( Heppner etal, 1995) في أن التقييم الإيجابي لحل المشكلات مرتبط بالثقة بالنفس ويؤثر بصورة فعالة في التكيف، وفي القدرة على التكيف مع مواقف وأحداث الحياة الضاغطة وأن أساليب المواجهة الايجابية ترتبط بالرضا عن الحياة والكفاءة الأكاديمية. ومع نتائج دراسة شوقي (1997) في أن مجموعة الضبط الداخلي أكثر استخدامًا لأساليب المواجهة الإقدامية الفاعلة - كالتحليل المنطقي والتقييم الإيجابي وحل المشكلة.

ويمكن تفسير ذلك أن أسلوب حل المشكلة كأسلوب إقدامي يؤثر تأثيرًا إيجابيًا على تقدير الذات، فحينما يضع الطالب خطة عمل لحل المشكلة، ويعرف ما ينبغي عمله تجاهها، ويعمل جاهدًا لحلها، ويجرب أكثر من طريقة لحلها فإنه يشعر بالثقة في النفس وبتقدير عالي للذات وتتميز علاقته بالمحبة والمودة مع أفراد أسرته وأصدقائه والآخرين فيكسب احترام وتقدير الآخرين.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيًا بين الأساليب الاحجامية، الإحجام المعرفي، التقبل والاستسلام، والتنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب الاحجامية وبين تقدير الذات، وتتفق هذه النتيجة جزئيًا مع دراسة (Heppner etal, 1995)، دراسة شوقي (1997)، وغيرها. ويمكن تفسير ذلك أن الأساليب الاحجامية، الإحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والتنفيس الإنفعالي يؤثر سلبًا على تقدير الذات، فحينما يعتقد الطالب أنه يجب أن ينسي المشكلة برمتها ولا يفكر فيها، وينكر مدى خطورتها الحقيقية، ويدرك أنه لا يستطيع السيطرة عليها، وأن القدر سيقدر النتيجة بخصوصها، ويتجنب الناس عمومًا أثناء المشكلة، وأحيانًا يصرخ بصوت عالي لينفس عما بداخله تجاهها، فإنه يفقد الثقة في ذاته، ويشعر بتدني مكانته. في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين أسلوب البحث عن الإثابة وتقدير الذات، ويمكن تفسير ذلك أن أسلوب البحث يؤثر تأثيرًا إيجابيًا على تقدير الذات، فحينما يحاول الطالب مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم، والاشتراك في أنشطة جديدة، وتعرف أصدقاء جدد، وقضاء وقتًا مناسبًا في القراءة، وتعرف أشياء جديدة، فإنه تزداد ثقته في ذاته.

#### 4- نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد علاقة ذات إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط وموضع الضبط الداخلي لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة". وللتحقق من

صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون، وهو ما نعرضه في الجدول التالي:

### جدول (6)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط  
وموضع الضبط الداخلي (ن = 95)

معامل الارتباط	أساليب المواجهة
0.082	التحليل المنطقي
0.021	إعادة التقييم الإيجابي
0.018	البحث عن المساعدة
0.073	حل المشكلة
0.064	الدرجة الكلية للأساليب الإقدامية
- 0.337 **	الإحجام المعرفي
- 0.543 **	التقبل والاستسلام
0.077	البحث عن الإثابة
- 0.406 **	التنفيس الانفعالي
- 0.493 **	الدرجة الكلية للأساليب الاحجامية

\*دالة عند مستوى 0.05

\*\*دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين أبعاد الأساليب الاحجامية، الإحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والتنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب الاحجامية وبين موضع الضبط الداخلي، وهذا يعني أن الفرض الرابع قد تحقق جزئياً. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (Hppner etal, 1995). ويمكن تفسير ذلك أن الأساليب الاحجامية، الإحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والتنفيس الانفعالي، والدرجة الكلية للأساليب الاحجامية تؤثر تأثيراً سلبياً على موضع الضبط الداخلي، فحينما يعتقد الطالب أنه يجب تجنب التفكير في المشكلة، وينكر مدى خطورتها الحقيقية، ويدرك أنه لا يستطيع السيطرة عليها، وأن القدر سيقدر النتيجة بخصوصها، ويتجنب مواجهة الناس عموماً أثناء المشكلة، وأحياناً يصرخ بصوت عال لينفس عما بداخله تجاهها، فإنه يشعر بقلّة تأثيره على الأحداث التي تقع له في البيئة المحيطة به، وأن مصدر قراراته يرجع إلى عوامل خارجية لا يستطيع التحكم فيها، ولا يتحمل المسؤولية الشخصية عن المترتبات الناتجة عن هذه القرارات.

### المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو ناهية، صلاح الدين (2000). قائمة العصابية- الاتزان الانفعالي (ط2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- أبو ناهية، صلاح الدين (1986). مقياس روتر للضبط الداخلي- الخارجي. القاهرة: دار النهضة العربية.
- أبو ناهية، صلاح (2015): التنبؤ بالاتجاه نحو الهجرة في ضوء بعض المتغيرات الشخصية واستراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة لدى طلبة جامعة الأزهر.
- أبو ناهية، صلاح الدين (2006). أسس التعلم ونظرياته. (ط6). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- أبو ناهية، صلاح الدين (مقدم للنشر). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة "دراسة حضارية مقارنة" مجلة العلوم التربوية- جامعة القاهرة.
- أحمد، أسماء (2004): الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.
- الشاوي، سليمان (2010). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض. رسالة الخليج العربي، 31، 118، 257-260.
- العبد، داليا (2014). الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية وجودة الحياة والتحصيل الدراسي. ماجستير غير منشورة- معهد البحوث والدراسات العربية- جامعة الدول العربية.
- الكفوري، صبحي (2000). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب التربية. مجلة البحوث النفسية والتربوية - جامعة المنوفية، 15، 3، 97 - 124.
- الكاشف، إيمان (2004). المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى المعاق سمعياً في ظل نظامي العزل والدمج، مجلة دراسات نفسية- كلية التربية الزقازيق، 14، 69-121.
- النجار، علاء (2013). النموذج البنائي للعلاقة بين كل من الذكاء الوجداني، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية بينها: 94، (2)، 251-285.



اليمني، عبد الرؤوف، والزعبي، نزار (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات- فلسطين، 213-246

القماح، ايمان(2001) دراسة عبر حضارية مقارنة في الفروق بين عينتين من المصريين والامارتيين من المرضى والاسوياء في أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، 12، 2 جامعة المنيا.

بخيت، حسين (1994). الانتماء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس. بدير، إيناس (2013): الدعم الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي. مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث 25، 18، 227-254.

بركات، أحمد (2012). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. مجلة علم النفس، 25، 95-93، 208-211.

حمزة، جيهان (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. ماجستير غير منشورة- جامعة القاهرة.

خضر، مروة.(2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية وتقدير الذات لدى الأطفال المصابين بمرض السكر. رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة الأزهر.

رجاء مريم (2007): مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة. كلية التربية - جامعة دمشق.

شعبان، رجب (1995) العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية والاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، القاهرة، مجلة علم النفس، 24.

شوقي، محمود (1997). ضغوط الحياة وعلاقتها بوجهة الضبط في المجتمع الريفي. رسالة دكتوراة غير منشورة. جامعة عين شمس.

عبد الرزاق، عماد (2006): أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة في مصر والسعودية. المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، المجلد 1، 423-518.

عبد الباسط، لطفي (1994). مقياس عمليات تحمل الضغوط، كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبيد، ماجدة (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. القاهرة: دار الصفاء.

عبد المقصود، أماني ، عثمان، تهناني (2007). الضغوط الأسرية والنفسية، الأسباب والعلاج. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

علي، هالة (2004): استجابة الضغوط البيئية لدى عينة من الأطفال المقيمين بالقرب من الطرق السريعة. رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة عين شمس.

فكري، رانيا (2011): استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، 352، 41، 588- 865

محليس، أسماء (2010): الضغوط النفسية المهنية لمعلمة رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، ماجستير غير منشورة - جامعة القاهرة.

محمد، منى (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية (دراسة مقارنة بين الريف والحضر). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.

موسى، رشاد(2011): علم النفس بين المفهوم والقياس. القاهرة: عالم الكتب. طه، فرج وآخرون (1993): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت: دار سعاد الصباح.

### ثانياً- المراجع الأجنبية:

Aldwin, C. & Yancura, L. (2004): Coping in Spielberger (Ed.) Encyclopedia of applied Psychology. N. Y: Glserier Academic Press.

- Baron, R. (1996). *Essentials of psychology*. N.Y. : Asimon & Schuster company.
- Cynthia, N. & Sarah, U. (2009): PTSD Symptoms and self rated recovery among adult sexual assault survivors: The effects of traumatic life events and variables. *psychology of woman quarterly*, 33, 43-53.
- Emler, N. (2001). *Self-esteem: The Costs and cause of Low self-worth*. Layer thorp: Jeseeph Rowntree Foundation.
- Heppner, p., Walther, D.; Good, G. (1995). The differential role of instrumentality, expressivity, and social support in predicting problem-Solving appraisal in men and women. *Sex Roles: A Journal of Research*, 32, (1-2), 91-108
- Kardum, I., ; Krapic, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early and coping styles in early adolescence. *Personality & Individual differences*, 30, 3 , 503-515.
- Kumari, P. (2000). Life stress and some personality vatiabiles: A comparison of working women and housewives. *Jounrnal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 26 (1-2).
- Lazarus, R. (2000): Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, (55), 665-673.
- Luo, L. & Shing, G. (1996). Correlates and Coping behaviors internal and external resources. *Counseling Psychology Quarterly*, (g),9,297-311.
- Fincham, & Rhodes, P. (2005). *Principles of organizational Behaviour*. N.Y.: Oxford University Press.

- (9) Markes, Murray, M.; Evens, B.; Estacio, E. Detal (2000): Health Psychology, Theory Research and Practice. (Fourth Edition) London: SAGE Publications.
- Mc Fadden, D. (2000). A Personality comparison of active Idaho public Successful Public School superin tendents as selected by their Pars, Dis. Abs int.
- Murray, M. & Chamberlain, K. (2015). New directions in health Psychology. UK: SAGE publishing.
- Oconneur, D. & Shimiazu (2002): Sense of personal control, stress and coping style: a cross - cultural study. stress and Health, 18 (4), 173-183.
- Tao, S; Dong, Q; Pratt, M. (2000) Social Support Relations to coping and adjustment during the transition to university J. of Adolescent Research, 15, 123-145.
- Williams & Mc Gillicuddy - Delisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents. Journal of Applied Developmental Psychology, 20 (4), 537-549.