

## اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل

اعداد

الباحث/ أحمد صالح الحواس

ماجستير علم النفس ( ارشاد نفسي ) - الكلية التقنية بحائل

### ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل وللكشف عن ذلك قام الباحث باستخدام مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية من اعداد (العنزي ١٩٩٩) ومقياس تأكيد الذات من اعداد (امام ١٩٩٩)، وتم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي) وذلك لمعرفة العلاقة بين طلاب كلية الهندسة وكلية الآداب في اساليب مواجهة الضغوط النفسية وتأكيد الذات. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب جامعة حائل في كلية الهندسة وكلية الآداب وكانت طريقة سحب العينة بالطريقة العشوائية موزعة على (١٠٠) طالب من طلاب كلية الهندسة شملت جميع الاقسام والمستويات الدراسية و(١٠٠) طالب كلية الآداب شملت جميع الاقسام والمستويات الدراسية وذلك بنسبة ١٠% من المجتمع الأصلي، وظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية بين بعض أساليب مواجهة الضغوط ودرجات تأكيد الذات.. علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً ( كأسلوب الايجابية واسلوب ضبط النفس واسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي واسلوب ) ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائية (كأسلوب الانعزال واسلوب العدوان واسلوب الاسترخاء) .. كما اظهرت نتائج الدراسة ان أسلوب الاقتصاد على الممارسات الدينية (التدين التفاعلي) يأتي في الدرجة الأولى للأساليب الأكثر استخداماً لدى طلاب الجامعة. وظهرت نتائج الدراسة بأن متوسطات درجات اساليب المواجهة الايجابية تتساوى مع درجات الاساليب السلبية . وكذلك اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب الإيجابية لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات.

### Abstract

The study aims to reveal the nature of the relationship between coping styles psychological stress and assertiveness at Hail University

students and revealed that the researcher using the methods of the face of the psychological stress of preparing Scale (Anzi 1999) and the measure of self-assertion of the preparation (before 1999). The current study relies on a descriptive approach (Correlative) in order to know the relationship between the high school and undergraduate students in the face of the methods of psychological stress and self-assertion. **The sample of the study:** The study sample consisted of 200 students from the University of Hail students in the College of Engineering and College of Arts and was a way of taking the samples randomly distributed (100) student of the Faculty of Engineering included all departments and levels of study and (100) student at the College of Arts It included all departments and levels of study and that 10% of the original community.

**Results of the study:** results showed that there is a correlation between some of the methods the face of pressures and temperatures assertiveness .. correlation is positive and statistically significant (as a technique and positive style of restraint and style of seeking social support and style) and the presence of correlation is negative and function statistical relationship (as a method of isolation and style aggression and style relaxation) .. the results of the study showed that the limitation on the religious practices of style (religiosity interactive) comes in first class for the most commonly used methods of students Gamah.oazart results of the study that the mean scores of the methods are equally positive confrontation with degrees of negative tactics. As well as the results showed no statistically significant differences in the degree of positive style when most students and at least a confirmation of the same.

### مقدمة :

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالمنزل والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة. (حسين والزيود، ١٩٩٩، ١٥٨)

إن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها ، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (عوض ، ٢٠٠٠: ١٥) .

كما أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق وشدة الغضب ، وأن مستوى الأعراض كان لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور Rosenthal, et al, (2000) .

ولقد أوضح ( حسين ، ٢٠٠٠) أن للضغوط النفسية علاقة وثيقة بالاضطرابات السيكوسوماتية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين وعسر التنفس والقولون العصبي والصداع ، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي. ولقد اهتم الباحثون بدراسة أساليب التعامل مع الضغوطات النفسية في بيئات متعددة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، فقد كشفت دراسة ( العويضة ، ٢٠٠٣) عن أن أكثر أساليب الضغوط شيوعاً عند الطلبة الجامعيين المغتربين عن ديارهم هو التدبير النشط والتخطيط واللجوء إلى الدين وإعادة التقييم الإيجابي ولوم الذات ، وكان أقلها شيوعاً هو اللجوء إلى العقاقير والإنكار.

فالعديد من الدراسات اهتمت بالتعرف على العوامل المفسرة

لاختلاف استجابة الأفراد على المواقف الضاغطة ومن هذه العوامل :

١- اختلاف أسلوب التقييم المعرفي للأحداث الضاغطة على أنها تمثل للفرد تحدى أو تهديد أو فقدان أو ضرر ( Natalie & Neil , 2002 ) .

- ٢- الشخصية : تعد شخصية الفرد من العوامل المهمة في مستوى أدراك الأحداث على أنها ضاغطة (Rita , 2002,73) .  
ومن متغيرات الشخصية التي كانت محل اهتمام العديد من الدراسات لكشف دورها في مواجهة الضغوط :
- تنخفض الضغوط لدى مرتفعي فعالية الذات ( محمد على كامل ، ٢٠٠١ ) .
  - تنخفض الضغوط لدى مرتفعي الثقة بالنفس ( علاء شعراوي ، ٢٠٠٣ ) .
  - ومن المتغيرات ذات الصلة الوثيقة بالضغوط وآثارها، مستوى السلوك التوكيدي Assertiveness لدى الفرد ، فقد برهنت نتائج العديد من الدراسات على أن السلوك التوكيدي يعد متغيرا مقاوما للضغوط ويحد من آثارها السلبية ( lauri et al , 2005 ) . وأهمية السلوك التوكيدي في مواجهة الضغوط جعلته هدفا للعديد من البرامج لتنمية وتطوير الجوانب التوكيدية بهدف إكساب الأفراد مهارات تمكنهم من إدارة ضغوط المواقف الاجتماعية بإيجابية وبدون تجنب أو تأجيل ، ودراسات عديدة اختبرت فعالية تلك البرامج في مساعدة الأفراد في التغلب على ضغوطاتهم . وبرامج التدريب التوكيدي تبدو فعالة كأساليب مواجهة للضغوط الاجتماعية والصدمية ( اضطرابات ما بعد الصدمة ) ( عبد الستار ابراهيم ، ٢٠٠١ ، ٤٧ ) .  
وأساليب مواجهة الضغوط كانت هدفا للعديد من الدراسات نظرا لدورها في التعامل الناجح مع الإحداث الضاغطة أو الفشل في مواجهتها مما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وآثارها، وفي هذا السياق يعد نموذج لازاروس -للتقييم المعرفي للضغوط - وما تضمنه من طرق وأساليب في التعامل مع الضغوط محاولة مبكرة ورائده. وظهر اتجاه آخر من الدراسات النفسية ينطلق من مسلمة مفادها أن تأثير الضغوط لا يختلف بين الأفراد من حيث الشدة فحسب بل في نواتج الضغوط وما يترتب عليها من آثار

وتجدر الإشارة إلى ان هذه المسلمة بنيت على أدلة علمية من نتائج الدراسات التي أجريت على فئران التجارب وفي هذا الصدد يشير (عويد والمشعان، ٢٠٠٤، ١٨٧) على ان نتائج دراسات عديدة في المجال الطبي أشارت إلى اختلاف الاستجابة الفسيولوجية لدى مرتفعي الضغوط فالبعض قد يصاب بضغط الدم بين ما يصاب آخرون بقرحة المعدة .

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

يتعرض طلبة الجامعات إلى ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية داخل الجامعة وضغوط حياتية مجتمعية خارجها ، تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم العلمية. ويستخدم الطلبة أساليب تدبر وتكيف مختلفة للتعامل مع الضغوط التي تواجههم. وقد اختلفت هذه الأساليب وفقاً للدراسات المتعددة - تبعاً لمتغيرات شخصية تتعلق بالفرد ، ومتغيرات ثقافية. وهذا ما استدعى إجراء هذه الدراسة للكشف عن أهم إستراتيجيات التعامل شيوعاً لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بتأكيد الذات. وإذا كان الطلبة في الجامعات الكبيرة يتعرض لتلك الضغوطات التي تؤثر عليهم نفسياً واكاديمياً وعلى بناء شخصيته، فان تلك الضغوط تتأكد وتبرز بشكل اكبر في الجامعات الناشئة (حديثه الناشئة) والتي لازالت في طور النمو في الجوانب المادية ( من مباني وتجهيزات والادارية ) من قيادات ولوائح وتقالييد عمل ) واكاديمية (من ضعف كفاءة المدخل التدريسي والطلابي حيث اكدت عدد من الدراسات الحديثه وجود تلك المشكلات في الجامعات الناشئة كدراسة (العودة :٢٠١٦، المطلق ٢٠١٤).

وعليه فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل في اساليب مواجهه الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل، ويتفرع من هذه المشكلة الاسئلة التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل؟ .
- ٢- هل يؤثر مستوى الضغوط النفسية على مستوى تأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل؟ .
- ٣- هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحسين مستوى تأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل؟ .
- ٤- ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية المناسبة لتحسين مستوى تأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل؟ .

### أهمية الدراسة :

#### الأهمية النظرية :

تكمن أهمية هذه الدراسة نظرياً فيما تحويه من إطار نظري وإضافة معرفية تشير إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب الجامعات .

#### الأهمية العملية :

تتعلق بكيفية استثمار نتائج هذه الدراسة من التعرف على مستوى الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب الجامعة ، ومقترحات الطلبة والمعلمين لعلاج تلك الضغوط وتحسين مستوى تأكيد الذات ، بما يمكن أن تفيد المسؤولين في تجاوز هذه الظاهرة وآثارها .

### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل من خلال :

- ١- الكشف عن مدى انتشار الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة حائل.

٢- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية وتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل .

٣- التعرف على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة حائل وعلاقتها بتأكيد الذات لديهم .

### حدود الدراسة :

#### الحدود المكانية:

تتمثل في إجراء وتطبيق أدوات البحث الحالي على جميع طلاب كلية الآداب وكلية الهندسة بجامعة حائل.

#### الحدود الزمنية:

تم تطبيق أدوات البحث على طلبة كلية الآداب والهندسة بجامعة حائل خلال العام الدراسي ٢٠١٥ الفصل الدراسي الأول.

#### الحدود الموضوعية والعلمية:

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ، ومقياس تأكيد الذات وتطبيقهما على عينة الدراسة للكشف عن العلاقة بينهما .

### مصطلحات الدراسة :

#### ١- أساليب المواجهة Coping Styles :

هي مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط وللتكيف معها ( أمل أبو عزام، ٢٠٠٥، ٤١) .

#### التعريف الإجرائي :

وتقاس أساليب مواجهة الضغوط بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة.

**٢- الضغوط النفسية :**

حالة من التوتر والضييق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامّة وتشكل له تهديداً يُعيقه عن التوافق السليم (منى، ٢٠٠٤، ١٠).

**التعريف الإجرائي :**

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية الذي اعدته العنزي (١٩٩٩) وتبناه الباحث.

**٣- تأكيد الذات Self-assertion :**

يعرف عبد الظاهر الطيب (٢٠٠١ : ٩) التوكيدية على أنها " مفهوم يشير إلى حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل سواء أكان ذلك في الاتجاه الايجابي أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الايجابية الدالة عن الاستحسان والتقبل وحب الاستطلاع والاهتمام والحب والود والمشاركة والصدق والإعجاب أم في الاتجاه السلبي أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة على الرفض وعدم التقبل والغضب والألم والحزن والشك والأسى ولذلك فهو مصطلح قريب من مصطلح الحرية الانفعالية .

**التعريف الاجرائي :**

يعرف الباحث توكيد الذات إجرائياً بأنه " سلوك يغطي كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً عن الحقوق والمشاعر الشخصية ، وبأنه السلوك الذي يمكن الشخص من التصرف بحسب أفضل مصلحة له ، دون الشعور بقلق لا داعي له ، والتعبير عن حقوقه دون التعرض لحقوق الآخرين وتقاس عن طريق إيجاد متوسط مجموع الدرجات التي يحصل عليها مفردات العينة على مقياس توكيد الذات المعد لذلك الذي اعدته امام (١٩٩٩) وتبناه الباحث.



**الاطار النظري للدراسة :****أولاً : الضغوط النفسية :****- مفهوم الضغوط النفسية :**

تعتبر الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه، إذ أن التحرر الكامل منها يعني الموت، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية .

والضغوط النفسية هي مجموعة الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين (هالة عبدالرحيم، ٢٠٠١، ١٩) .

وعرف ليندين (10, 2003, Linden) الضغط النفسي بأنه حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد ، وفي عملية تفكيره ، وحالته الجسدية ، ورأى أن هذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد و سلوكهم وحالتهم الصحية . وعرفه ثوماس (6, 2003, Thomas) بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها .

تعريف ميرفت سنان (٢٠٠٤، ١٠) حالة من التوتر والضييق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديداً يعيقه عن التوافق السليم .

والضغوط النفسية هي " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (نيفين زهران، ٢٠٠٣، ١٠١) .

**الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :**

نلاحظ أن الضغوط تترك آثاراً نفسية وفسيوولوجية واجتماعية مختلفة على الأفراد الذين يتعرضون لها ومن هذه الآثار:

**١- الآثار الفسيولوجية:**

تتمثل هذه الآثار عند " كوبر" اضطرابات الجهاز الهضمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز النفسي، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي، ومرض السكري، وفقدان الشهية (الزعمي، ٢٠٠٥، ١٥)

**٢- الآثار النفسية :**

وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك وزيادة معدل الأخطاء، حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية وغير منطقية . وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي، والوسواس، وظهور الاكتئاب، والعجز، وضعف الضوابط الأخلاقية (Thomas, 2003).

**٣- الآثار السلوكية العامة :**

تتمثل في اضطرابات الكلام، اضطرابات عادات النوم، الشك في الأصدقاء والأقارب، الاعتماد على الآخرين .

**٤- الآثار الاجتماعية :**

تتمثل في التوتر، إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية (الحربي، ٢٠٠٢، ٧) .

**- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :****أولاً : نظرية هانز سيلبي Hans Selye :**

يعد العالم هانز سيلبي من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وينظر سيلبي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط بيئة مزعجة .

ويعرف هانز سيللي الضغط بأنه " استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه " ( ليلى المزروع ، ٢٠٠٩ ، ٤٥ )

ويعتقد سيللي أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل :

#### ١- استجابة الإنذار Alaram Reaction :

وتشمل هذه المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط .

#### ٢- المقاومة Resistance :

يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية .

#### ٣- الانهاك Exhaustion :

حيث يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت ( الهاللي ، ٢٠٠٩ ، ٦٤ ) .

#### ثانياً : نظرية الإدراك الكلي للموقف :

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سبيلبرجر Spielberg ويشير إلى أن الدافع يلعب دورا مهما في إدراك الفرد للضغط النفسي، لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر . ويهتم سبيلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق

الناجمة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ( ليلى المزروع، ٢٠٠٩، ٥٣ )

**ثانياً : أساليب مواجهة الضغوط النفسية :**

يشير فولكمانو لازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تتسببها المواقف الضاغطة، ويعرف كمال دسوقي ١٩٨٨ سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٩٧).

ويعرف هريدي أساليب المواجهة بأنها " كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفوس حركية والبيئشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي" ( آمال جودة، ٢٠٠٤، ٦٧٤ ) .

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي : تنظيم الانفعالات أو الأسى ( التعامل المتمركز حول الانفعالات) والثانية هي : تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة) ( ليلى المزروع، ٢٠٠٩ ) .

وقد حدد سيللي Seely ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية

هي :

- **التنبية :** تبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسياً أو اجتماعياً، وهنا يظهر الجسم استجابات عديدة .
- **المقاومة:** يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة .

- الإنهاك: مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث انهيار للجسم (عربيات، ٢٠٠٥، ٢٥٢).

### ثالثاً: تأكيد الذات :

ولقد اشار الدحادحة (٢٠٠٨) إلى أن إستراتيجية تأكيد الذات قد حظيت باهتمام كبير سوء على المستوى الدراسي أو على المستوى المعيشي ككل لما لها من أهمية كبيرة في مساعدة الطلاب على التصرف بمهارة اجتماعية، على اعتبار أنها تنمى الذات فيما يعتبر التصرف بشكل غير مؤكد للذات هزيمة وإحباط لها .

### تعريف السلوك التأكيدي:

يشير " لازورس 1966 " إلى أن السلوك التأكيدي يتكون من أربعة استجابات هي القدرة على قول لا ، والقدرة على فعل الطلبات أو تنفيذ أعمال محددة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات ، وباختصار أن السلوك التأكيدي يتضمن القدرة على التعبير عن الذات ، والقدرة على التعبير عن الآراء وعدم الموافقة على الآراء التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد ، والقدرة على بدء واستمرار التفاعلات الاجتماعية ، والقدرة على تعظيم الذات أكثر من استجابات إنكار الذات واتخاذ القرارات في المواقف الصراعية وبالتالي فإن عجز الشخص في التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدي إلى نتائج سلبية نفسية واجتماعية ( حسين ، ٢٠٠٦ ) .

وأشار عكاشة وعبد المجيد (٢٠١٢) إلى أن مهارة تأكيد الذات تعني قدرة الشخص على المحادثة مع الآخرين والتعبير عن آرائه سواء كانت متفقة او مختلفة مع الآخرين ، والإفصاح عن مشاعره الإيجابية أو السلبية حيالهم والدفاع عن حقوقه الخاصة ، والمبادأة والاستمرار في

إنهاء التفاعلات الاجتماعية ، وتتضمن مهارة المحادثة والتعبير عن الرأي في المواقف الاجتماعية المختلفة .  
**خصائص السلوك التأكيدي :**

يرى الشناوي ( ١٩٩٦ ) أن هناك ثلاثة خصائص أساسية للسلوك التوكيدي:

- ١- سلوك يتصل بالعلاقة الشخصية ، ويتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية .
- ٢- سلوك ملائم من الناحية الاجتماعية .
- ٣- عندما يسلك الشخص بطريقة توكيدية فإنه يأخذ في اعتباره مشاعر وحقوق الآخرين .

ويورد فرج ( ١٩٩٨ ) مجموعة من خصائص السلوك التوكيدي

هي :

- ١- مواجهة الآخرين ٢- الدفاع عن الحقوق الخاصة ٣- الإقدام الاجتماعي
- ٤- توجيه النقد ٥- المساومة ٦- الدفاع عن الحقوق العامة
- ٧- إبداء الإعجاب والتقدير للآخرين ٨- إظهار الاختلاف مع الآخر .

### الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات تناولت أساليب الضغوط النفسية :

- ١- دراسة علي ( ٢٠٠٠ ) :

بعنوان "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية" هدفت الدراسة إلي إلقاء الضوء على أهمية المساندة الاجتماعية خاصة مع الأسرة وجماعة الرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم ، والمقيمين في المدن الجامعية وتساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث

الحياة الضاغطة التي تواجههم في حياتهم الجامعية والتوافق مع الحياة الجامعية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٠) طالباً جامعياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى تتكون من (٥٠) طالباً جامعياً في الفرق الأربع في مختلف الكليات الجامعية من الطلاب المقيمين مع أسرهم والمدعّمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، بينما المجموعة الثانية تكونت من (٥٠) طالباً جامعياً من المقيمين في المدن الجامعية من الفرق الأربع من كليات مختلفة وغير مدعّمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم .

## ٢- وفي دراسة ريتز (Raetz,2002):

- عن الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد أجراها على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم ٢٠٩ (من الطلاب والطالبات) وأشارت النتائج إلى :
- عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط .
  - هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط .
  - وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط .
- ## ٣- دراسة العلمي (٢٠٠٣):

دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ عددهم ٦٩٦ طالباً وطالبة . واستخدمت الدراسة عدة مقاييس للتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط . وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج نسوق منها ما يهمننا في هذه الدراسة :

- يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة .
  - يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية .
  - إن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف .
  - إن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي .
- ٤- دراسة العويضة (٢٠٠٣) :
- دراسة عن مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي على عينة بلغت ١٨٤ طالباً وطالبة، حيث طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التدبر وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :
- إن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط شيوعاً هو " التدبر النشط، التخطيط، اللجوء إلى الدين، إعادة التشكيل الإيجابي، لوم الذات، الدعم الاجتماعي".
  - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، تمويل الدراسة، الجنسية، الكلية، المستوى الدراسي.
- ٥- دراسة آمال جودة (٢٠٠٤):
- بعنوان " أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى " .



وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة ( ١٠٠ ) طالب و ( ١٠٠ ) طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

#### ٦- دراسة الزيود (٢٠٠٦):

وهدفت إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار : الجنس ، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية . واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت ( ٢٤٨ ) طالباً وطالبة موزعة على ( ١١٤ ) طالباً، ( ١٤٠ ) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري ( ت ) وتحليل التباين . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنضيس الانفعالي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، وأظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي .

#### ٧- دراسة هوري ( Hori, 2007 ):

في اليابان بعنوان: برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى اختيار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة بما يتصل بمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات، وأسلوب تجنب الاقتران- السيطرة الذاتية -معرفة الضغط- استجابات الضغط في الاختبارات التي تمت في الاختبارات اللاحقة . تكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالباً من جامعة هيروشيما في اليابان . واستخدمت الدراسة برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة . توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الإيجابية لمعرفة الضغط- القدرة على حل المشكلات واستجابات الضغط في الاختبارات التي تمت في ما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل في الاختبارات اللاحقة .

#### ٨- أجرى جامون ومورغان ، صمويل ( Gammon & Morgan - Samuel, 2008 ) :

هدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية الأكاديمية والسريرية بين الطلاب طوال فترة الدراسة الجامعية ، وإجراء مقارنة في مستويات الضغوط النفسية لدى الطلبة من خمسة بلدان بهدف إجراء مقارنة بين الثقافات المختلفة في محاولة لفهم أفضل للضغوط النفسية لدى الطلبة . استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي باستخدام استبيان الضغوط النفسية الأكاديمية ، وتكونت

عينة الدراسة من (١٧٠٧) طلاب من الدول الخمس . كشفت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطاً ، حيث بلغ المتوسط الحسابي على المقياس 52.3 ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لتغير السنة الدراسية وقد كانت هذه الفروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الثالثة لصالح طلبة السنة الثالثة .

ثانياً : دراسات تناولت السلوك التوكيدي :

١- دراسة شاليهان (2000 , Challahan) :

لبحث دور العوامل الشخصية، كعوامل مقاومة لآثار الضغوط المرتبطة بالألم المزمن، وقد تم تطبيق عدد من مقاييس التقدير الذاتي لقياس الصلابة، العصابية، التفاؤل، السلوك التوكيدي، ومقياس لتقدير إدراك الضغوط والاكئاب . توصلت الدراسة إلى أن ذوي الصلابة النفسية لديهم توكيد مرتفع ودرجة مرتفعة من الالتزام والتحمدي، واستخدم من أساليب تقوم على حصر المشكلات في مواجهة ضغوط الألم وكن أكثر تفاؤلاً وأن العصبيين لديهم إدراك مرتفع لضغوط الألم المزمن وارتفاع في مستوى الاكئاب .

٢- دراسة مصباح (٢٠٠١) :

وضحت أن الاتجاهات الوالديه التي يدركها الأبناء أثناء تنشئتهم اجتماعياً لها علاقة وثيقة بتأكيد الذات عندهم سواء كانوا مكسوفين أو مبصرين ، فعبر التوكيدية يصبح الفرد فعالاً وإيجابياً في علاقته مع الآخرين ويصبح قادراً على تحقيق ذاته ومعرفة إمكانياته وإدراك حقوقه وواجباته ومن ثم يصبح على قدر كبير من الرضا عندنا هو تحقيق التوافق النفسي وهو جوهر الصحة النفسية .

## ٣- دراسة محمد (٢٠٠٣):

بعنوان " التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة ". وهدفت الدراسة إلى بيان فعالية التدريب التوكيدي لتنمية السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وآثاره المترتبة على بعض سمات الشخصية للشباب الجامعي وتقييم استمراريته . وتكونت عينة الدراسة من (٣٤) أنثى ، و (١٤) ذكر ، منهم (١٧) أنثى ، و(٧) ذكور عينة تجريبية ، ومثلهم في العينة الضابطة . وطبقت الدراسة برنامج التدريب التوكيدي ومقياس السلوك التوكيدي ( إعداد : الباحثة ) ، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية . وأظهرت نتائج الدراسة فعالية برنامج التدريب التوكيدي وتأثيره على السلوك التوكيدي والسمات الشخصية لطلاب الجامعة .

## ٤- دراسة سعيد (٢٠٠٥):

بعنوان " أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات لطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية " . وهدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي في توكيد الذات ، إضافة إلى التعرف على أثر توكيد الذات في تنمية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي من طلاب كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية . وتكونت العينة من (١٦) طالب وطالبة ممن لديهم شعوراً عالياً بالقلق الاجتماعي وفاعلية ذات منخفضة ، وتم تطبيق مقياس فاعلية الذات ، ومقياس القلق الاجتماعي ( إعداد : الباحث ) . وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية ، ووجود ارتباط عكسي بين فاعلية الذات والقلق الاجتماعي ، أي كلما تمتع الفرد بفاعلية ذات مرتفعة أنخفض الشعور بالقلق الاجتماعي والعكس .

## ٥- دراسة بدر (٢٠٠٦):

هدفت إلى مقارنة الطلاب الجامعيين المقيمين في المملكة وخارجها من حيث وجهة الضبط وتوكيد الذات . وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في وجهة الضبط وتوكيد الذات ، وكذلك الفروق بين الطلاب والطالبات من المدارس داخل وخارج البيئة السعودية ، وعلاقة وجهة الضبط الداخلي والخارجي بمستوى التوكيدية . وطبقت الباحثة مقياس توكيد الذات ( غريب عبد الفتاح ) ، ومقياس وجهة الضبط ( الداخلي - الخارجي ) ( علاء عبد الفتاح ) ، على ( ٢٠٠ ) طالب وطالبة داخل وخارج المملكة العربية السعودية . وأسفرت النتائج عن : أن الإناث يملن إلى وجهة الضبط الخارجية بالمقارنة بالذكور ، رغم أن كليهما يميل إليها . وكذلك توجد فروق دالة إحصائية على مقياس توكيد الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور في البيئة السعودية . وأيضاً لا توجد فروق بين الذكور والإناث خارج المملكة في جهتي الضبط وتوكيد الذات . وأنه كلما مال الفرد نحو وجهة الضبط الخارجية قل توكيد الذات لديه .

## ٦- دراسة تيجال (٢٠٠٨) Tjalla :

بعنوان " السلوك التوكيدي لدى المراهقين " حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التنشئة الاجتماعية والسلوك التوكيدي لدى المراهقين وأجريت الدراسة على عينة عشوائية من المراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين ( ١٢ - ١٥ ) عام ، في المدارس الأمريكية ، واستخدمت الدراسة أسلوب المقابلة الشخصية بين الطلاب المراهقين ، حيث أظهرت النتائج أن هناك ارتباط بين التنشئة الاجتماعية للمراهقين وسلوكهما التوكيدي ، وأن الدعم العاطفي من قبل الأهل يرتبط عكسياً مع انحرافهم ، وأظهرت الدراسة كذلك إن

الدعم الاجتماعي مهم في الصحة الانفعالية والكفاءة الذاتية واحترام النفس والذات لدى الطلاب المراهقين .

### إجراءات الدراسة :

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب كلية الهندسة والآداب والذين بلغ عددهم (٢٠٠٠) منهم (١٣٠٠) طالبا من كلية الآداب و(٧٠٠) طالب من كلية الهندسة بحيث ان كلية الهندسة تمثل الكليات العلمية وكلية الآداب تمثل الكليات النظرية.

#### عينة الدراسة :

تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب جامعة حائل في كلية الهندسة وكلية الآداب وكانت طريقة سحب العينة بالطريقة العشوائية موزعة على (١٠٠) طالب من طلاب كلية الهندسة شملت جميع الاقسام والمستويات الدراسية و(١٠٠) طالب كلية الآداب شملت جميع الاقسام والمستويات الدراسية وذلك بنسبة ١٠٪ من المجتمع الاصلي.

#### منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي (الارتباطي) وذلك لمعرفة العلاقة بين طلاب كلية الهندسة وكلية الآداب في اساليب مواجهة الضغوط النفسية وتأكيد الذات.

#### أدوات الدراسة :

##### ١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ( إعداد العنزي: ١٩٩٩)

قام الباحث بتبنى هذا المقياس كأداة موضوعية مقننة على البيئة السعودية ، وعلى نفس الفئة العمرية المستهدفة تقريبا لقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية ، والذي روعى في إعدادده من قبل معد المقياس أن يكون مشتتاً على مجموعة من المكونات ، أو الأبعاد التي

تقيس الأساليب التي يتبعها الأفراد في العادة عندما تواجههم مواقف ضاغطة ، كما تم استخراج العناصر الأساسية التي تمثل المحاور الرئيسية لأساليب مواجهة الضغوط ، حيث تم تقسيمها على النحو التالي :

- ١- أساليب إيجابية .
- ٢- أساليب سلبية .

وبناء على التوجيهات التي قام بها معد المقياس ، تكون بعد حساب صدقة ( ٨٦ ) بنداً تمثل أربعه عشر بعداً تمثل أساليب مواجهة المواقف الضاغطة ، وفيما يلي عرض تلك البنود والأبعاد :

#### ١- أساليب إيجابية :

ويتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة في محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهة بغية الحل ، والتخلص من المواقف الضاغطة ، وترتيب أرقام بنود هذا الأسلوب في المقياس هي : ( ١ - ١٥ - ٢٩ - ٤٣ - ٥٧ - ٧١ ) .

#### ٢- أسلوب ضبط النفس ( الذات ) :

يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على التريث وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب ، وبالرغم من أن هذا الأسلوب يبدو سلبياً إلا أنه يجعل الفرد يواجه المواقف الضاغطة بفاعلية ، وترتيب أرقام بنود هذا الأسلوب في المقياس هي : ( ٢ - ١٦ - ٣٠ - ٤٤ - ٥٨ - ٧٢ ) .

#### ٣- أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي :

يتضمن هذا الأسلوب مدى توفير الدعم من أعضاء العائلة ، أو الأصدقاء فيما يتعلق بتوفير التشجيع ، والمشاركة في المصادر الانفعالية والمادية التي يمكن أن تقدم ضمن شبكة الأصدقاء ، أو أعضاء العائلة ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : ( ٣ - ١٧ - ٣١ - ٤٥ - ٥٩ - ٧٣ ) .

**٤- أسلوب تحمل المسؤولية :**

ويتضمن هذا الأسلوب قبول الفرد لذاته والآخرين والعالم من حوله ، كما يتضمن قدرة الفرد على تحمل الأخطاء والعيوب ، وتحمل الإحباط كعجز معياري في الحياة ، كما يتضمن هذا الأسلوب إيمان الفرد بقدرته على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة بنجاح ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : (٤ - ١٨ - ٣٢ - ٤٦ - ٦٠ - ٧٤) .

**٥- أسلوب حل المشكلات بالتخطيط :**

ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية ، فالمشكلات تعتبر في حد ذاتها مواقف ضاغطة ، وأن حلها يخفض أو يزيل الضغط النفسي الناتج عنها ، ويتضمن المهارات التي تربط بحل المشكلات تحديد المشكلة بوضوح ، والحصول على المعلومات الكافية ، وإيجاد الحلول العلمية ، واختيار البدائل الممكنة للحل ، وترتيب أرقام بنوده ، في المقياس هي : (٥ - ١٩ - ٣٣ - ٤٧ - ٦١ - ٧٥) .

**٦- أسلوب تنظيم الوقت :**

ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تنظيم الوقت والنشاط ، ويشبه هذا الأسلوب أسلوب حل المشكلات إلى حد ما ، فهو يتضمن التخطيط والأسلوبان تنظيمان في عمل الأشياء ، كما يتضمن التخطيط ، والأسلوبان تنظيمان في عمل الأشياء ، كما يتضمن تنظيم المصروفات المالية ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : (١٢ - ٢٦ - ٤٠ - ٥٤ - ٦٨ - ٨٢) .

**٧- أسلوب البناء المعرفي :**

ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تغيير تفكيره لخفض الضغط ، وهذا الأسلوب يركز على تغيير الأفكار غير العقلانية وغير الواقعية التي يحملها الفرد عن الموقف ، فمن خلال تغيير أفكاره فإن ذلك سيؤثر على استجاباته الانفعالية ، ويتضمن هذا الأسلوب قدرة



الفرد على ضبط أفكاره والسيطرة عليها ، وترتيب بنوده في المقياس هي :  
( ١٣ - ٢٧ - ٤١ - ٥٥ - ٦٩ - ٨٣ - ٨٦ ) .

#### ٨- أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه :

وهي السلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الموقف الضاغظ والقيام بأنشطة أخرى ، مثل القيام بمشاهدة التلفزيون أو تنظيف الغرفة ، أو ترك المكان الذي حدثت فيه المشكلة أو اللجوء إلى التخيلات السعيدة ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ٦ - ٢٠ - ٣٤ - ٤٨ - ٦٢ - ٧٦ ) .

#### ٩- أسلوب الانعزال :

وهي السلوكيات التي تتضمن انفصال الأفراد عن الأشياء أو عن الآخرين ، مثل إغلاق باب الغرفة أو الانعزال عن أفراد الأسرة وتجنب الآخرين ، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي : ( ٧ - ٢١ - ٣٥ - ٤٩ - ٦٣ - ٧٧ ) .

#### ١٠- أسلوب ممارسة عادات معينة :

ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات التي يمارسها الأفراد لمواجهة الموقف الضاغظ ، مثل قضم الأظافر ، واللجوء إلى الأكل الدائئ ، والتدخين ، وتناول بعض الأدوية والمهدئات وفرقعة الأصابع ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ٨ - ٢٢ - ٣٦ - ٥٠ - ٦٤ - ٧٨ ) .

#### ١١- أسلوب العدوان :

وهي السلوكيات التي تتضمن إلحاق الأذى المادي بالأفراد أو الحيوانات أو الأشياء ، كما يتضمن الأذى اللفظي ، كتوجيه الشتائم إلى الآخرين ، وترتيب بنوده في المقياس هي : ( ٩ - ٢٣ - ٣٧ - ٥١ - ٦٥ - ٧٩ ) .

**١٢- أسلوب الاسترخاء :**

ويتضمن هذا الأسلوب القدرة على خفض الإثارة من خلال استخدام إجراءات الاسترخاء وضبط التفكير، أو القيام بحركات جسدية لتقليل مستوى التوتر أو الضغط، وترتيب بنوده في المقياس هي: (١٠ - ٢٤ - ٣٨ - ٥٢ - ٦٦ - ٨٠ - ٨٥).

**١٣- أسلوب وسائل الدفاع :**

ويتضمن هذا الأسلوب الاستغراق في أحلام اليقظة، والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة، حيث ينشغل الفرد بتخيلات بهدف الهروب من المشكلة، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي: (١١ - ٢٥ - ٣٩ - ٥٣ - ٦٧ - ٨١).

**١٤- أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية (التدين التفاعلي) :**

ويتضمن هذا الأسلوب الإكثار من الدعاء والعبادات، حيث يصبح الدين مصدراً للدعم الروحي والانفعالي سلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط، وترتيب أرقام بنوده في المقياس هي: (١٤ - ٢٨ - ٤٢ - ٥٦ - ٧٠ - ٨٤).

بعد صياغة بنود المقياس قام معد المقياس بالإجراءات السيكومترية التالية :

**١- تقديم المقياس للمحكّمين :**

بعد التعريف الإجرائي لأساليب المواجهة قام الباحث بعرض المقياس على (١٠) محكمين من تخصصات علم النفس في جامعة الملك سعود وجامعة الإمام محمد بن سعود بالرياض، وذلك للتأكد من وضوح العبارة وملائمتها لقياس ما أعدت له ومدى تعلق البند بالبعد الذي يمثله، وأسفرت الآراء عم ملائمة المقياس وصدق المنطق مع إبداء بعض الملاحظات البناءة البسيطة التي أخذها الباحث في الاعتبار (مثل تحديد نوعية المواقف في بعض البنود).

## ٢- تحديد طريقة الإجابة على المقياس :

تم تحديد الإجابة على المقياس بحيث تتم وفقاً لطريقة ( ليكرت ) حيث تتدرج الإجابة من أقصى الموافقة إلى أقصى الرفض ، بمعنى أن المفحوص إذا أجاب ( دائماً ) حصل على ثلاث درجات ، وإذا أجاب ( أحياناً ) حصل على درجتين ، وإذا أجاب ( نادراً ) حصل على درجة ، وإذا أجاب ( أبداً ) حصل على صفر .

## ٣- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

طبق المقياس على عينة من الأصحاء مقدارها ( ١٧٠ ) فرداً ممن تتراوح أعمارهم بين ( ١٥ - ٤٦ ) سنة والهدف من هذا التطبيق ، هو اكتشاف نقاط الضعف والقوة في بنود المقياس من حيث وضوح البنود للمفحوصين ، والتعرف على مدى مساهمة كل بند في قياسه لأساليب المواجهة ، من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند ، ومجموع البنود في أساليب المواجهة ( الاتساق الداخلي ) ، هذا وقد تبين من التطبيق على العينة الاستطلاعية وضوح بنود المقياس للمفحوصين ، وكذلك أتضح أن الإجابة على المقياس تستغرق من ١٥ - ٢٠ دقيقة . كما قام معد المقياس بالتحقق من صدق وثبات المقياس .

## أولاً : صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة وهي :

## أ- صدق المحكمين :

وقد أظهرت النتائج درجة عالية من الاتفاق بين المحكمين تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على انتماء البنود للمقياس بين ٨٥ - ١٠٠٪ .

## ب- صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية لهذا البعد ، وكذلك درجة البعد

بالدرجة الكلية للمقياس بهدف معرفة مدى تجانس هذه البنود ومناسبتها لقياس أساليب المواجهة، وأظهرت النتائج بأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) ما عدا البند رقم (٨٦) والبند رقم (١٤) في ارتباطه بالأبعاد السلبية والبعدين (١٠ - ١١) في ارتباطهما بالدرجة الكلية، فقد كانت دالة عند مستوى (0.05).

#### ثانياً : ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق، كحساب معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان براون، وجتمان على عينة من الأصحاء قوامها (١٧٠) فرداً، وعلى عينة من الأصحاء قوامها (٢٠) فرداً بطريقة إعادة التطبيق، وكانت الفترة الفاصلة بين مرتي التطبيق حوالي (١٠) أيام. وكانت النتائج تشير إلى تمتع المقياس بدرجة معقولة ومرضية من الثبات، كذلك تمتع الأبعاد الفرعية للمقياس بدرجة معقولة من الثبات.

#### ٢- مقياس تأكيد الذات " التوكيدية " أعداد إمام (١٩٩٩)

تكون المقياس من (٤٤) عبارة ثنائية الإجابة ( نعم ) أو ( لا ) ، وتأخذ الإجابة نعم (درجتان) والإجابة لا تأخذ (صفر) وذلك للعبارة الايجابية، وتعكس الدرجات في حالة العبارات السلبية وهي ذوات الأرقام ( ١ - ٨ - ٢١ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٧ - ٢٨ - ٤٠ ) .

#### منهج البحث :

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي (الارتباطي) وذلك للمقارنه بين طلاب الجامعة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتأكيد الذات لدى عينة البحث .

#### الأساليب الاحصائية :

١- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة بالنسبة للصف الدراسي.

- ٢- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات أساليب مواجهة الضغوط وتأكيد الذات.
- ٣- المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري وذلك لحساب القيمة التي يعطيها أفراد عينة الدراسة لكل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط .
- ٤- اختبار ( ت ) للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة ( هندسة - اداب) في درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الأكثر والأقل تأكيد الذات.

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

#### التساؤل الأول :

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجات تأكيد الذات لدى طلاب الجامعة ؟ للتعرف على نتائج هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين درجات أساليب مواجهة الضغوط ودرجات تأكيد الذات لدى طلاب الجامعة . وكانت النتائج كالتالي :

جدول ( ١ ) يبين معاملات الارتباط بين درجات أساليب مواجهة الضغوط

#### النفسية ودرجات تأكيد الذات لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مقياس تأكيد الذات	مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
دالة	٠,٣٤٨	الدرجة الكلية	أسلوب الايجابية
دالة	٠,٥٣٦	لتأكيد الذات	أسلوب ضبط النفس (الذات)
دالة	٠,١٣٩		أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي
غير دالة	٠,٠٧٥		أسلوب تحمل المسؤولية
غير دالة	٠,٠٥٧		أسلوب حل المشكلات بالتخطيط
دالة	٠,٤٦٥		أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مقياس تأكيد الذات	مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
دالة	-٠,١٨٣		أسلوب الانعزال
دالة	٠,٢٧١		أسلوب ممارسة عادات معينه
دالة	-٠,١٧٩		أسلوب العدوان
دالة	-٠,١٨٤		أسلوب الاسترخاء
دالة	٠,٢٦٢		أسلوب وسائل الدفاع
دالة	-٠,١٦٩		أسلوب تنظيم الوقت
دالة	-٠,١٧٣		أسلوب البناء المعرفي
دالة	٠,٢٧٦		أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية

من نتائج الجدول (١) يتضح وجود علاقة ارتباطيه بين بعض أساليب مواجهة الضغوط ودرجات تأكيد الذات، وكانت على النحو التالي:

#### أولاً : علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات " أسلوب الايجابية " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,٣٤٨) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها زيادة في درجات أسلوب الايجابية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات "أسلوب ضبط النفس (الذات) " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط ( ٠,٥٣٦ ) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها زيادة في درجات أسلوب ضبط النفس ( الذات ) .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل بين درجات " أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,١٣٩) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات

تأكيد الذات يصاحبها زيادة في درجات أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي .

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ( فأقل بين درجات " أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,٤٦٥) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها زيادة في درجات أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه .

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات "أسلوب ممارسة عادات معينه " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,٢٧١) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها زيادة في درجات ممارسة عادات معينة .

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات "أسلوب وسائل الدفاع " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,٢٦٢) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها زيادة في درجات أسلوب وسائل الدفاع .

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات " أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,٢٧٦) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها زيادة في درجات أسلوب الممارسات الدينية ( التدين التفاعلى ) .

#### ثانياً : علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً :

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات " أسلوب الانعزال " ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (-٠,١٨٣) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها نقص في درجات أسلوب الانعزال .

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات " أسلوب العدوان" ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,١٧٩ - ) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها نقص في درجات أسلوب العدوان .
  - توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات " أسلوب الاسترخاء" ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,١٨٤ - ) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها نقص في درجات أسلوب الاسترخاء .
  - توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات " أسلوب تنظيم الوقت" ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,١٦٩ - ) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها نقص في درجات أسلوب تنظيم الوقت .
  - توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) فأقل بين درجات " أسلوب البناء المعرفي" ودرجات تأكيد الذات بمعامل ارتباط (٠,٠٧٣ - ) ، وهذا يعنى أن زيادة درجات تأكيد الذات يصاحبها نقص في درجات أسلوب تنظيم الوقت .
- ثالثاً : علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً :**
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ولكنها غير دالة إحصائياً بين درجات كل من أسلوب ( تحمل المسؤولية - حل المشكلات بالتخطيط) ودرجات تأكيد الذات بمعاملات ارتباط (٠,٠٧٥ - ٠,٠٥٧ ) على التوالي .

#### التساؤل الثاني :

هل أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية ( التدين التفاعلي ) يأتي في الدرجة الأولى للأساليب الأكثر استخداماً لدى طلاب الجامعة؟ وللتعرف على نتائج هذا الفرض، تم استخدام المتوسط



الحسابي والانحراف المعياري لأساليب مواجهة الضغوط، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٢) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدلالة
أسلوب الايجابية	١٦,١٦	٣,١٧	٢	كبيرة
أسلوب ضبط النفس (الذات)	١٥,٣٤	٢,١٦	٣	كبيرة
أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي	١٣,٠٣	٢,٠٣	٥	كبيرة
أسلوب تحمل المسؤولية	٦,٤٧	١,١٩	١٤	ضعيفة
أسلوب حل المشكلات بالتخطيط	١٠,٠٩	١,٩٨	١٠	متوسطة
أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه	١٦,١٢	٢,٢٨	٤	كبيرة
أسلوب الانعزال	١٠,٧٤	١,٤٨	٧	متوسطة
أسلوب ممارسة عادات معينه	١١,٣٢	٢,٧٩	٦	كبيرة
أسلوب العدوان	١٠,٤٨	١,٤٠	٨	متوسطة
أسلوب الاسترخاء	٩,٠٨	١,٩٣	١١	متوسطة
أسلوب وسائل الدفاع	٧,٧٤	٢,١٠	١٢	ضعيفة
أسلوب تنظيم الوقت	١٠,٨٢	١,١٧	٩	متوسطة
أسلوب البناء المعرفي	٧,٧٢	١,٠٩	١٣	ضعيفة
أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية	١٨,٢٩	٤,١٣	١	كبيرة

تم ترتيب أساليب مواجهة الضغوط تنازلياً من الأكثر استخداماً إلى الأقل استخداماً، على حسب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات عينة الدراسة من طلاب الجامعة، وكانت كالتالي:

- أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية (التدين التفاعلي) جاء في الترتيب الأول والأكثر استخداماً بمتوسط حسابي (١٨,٢٩) ودرجة الاستخدام كبيرة .
- أسلوب الايجابية جاء في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (١٦,١٦) ودرجة الاستخدام كبيرة .
- أسلوب ضبط النفس (الذات) جاء في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (١٥,٣٤) ودرجة الاستخدام كبيرة .
- أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه جاء في الترتيب الرابع بمتوسط حسابي (١٦,١٢) ودرجة الاستخدام كبيرة .
- أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي جاء في الترتيب الخامس بمتوسط حسابي (١٣,٠٣) ودرجة الاستخدام كبيرة .
- أسلوب ممارسة عادات معينه جاء في الترتيب السادس بمتوسط حسابي (١١,٣٢) ودرجة الاستخدام كبيرة .
- أسلوب الانعزال جاء في الترتيب السابع بمتوسط حسابي (١٠,٧٤) ودرجة الاستخدام متوسطة .
- أسلوب العدوان جاء في الترتيب الثامن بمتوسط حسابي (١٠,٤٨) ودرجة الاستخدام متوسطة .
- أسلوب تنظيم الوقت جاء في الترتيب التاسع بمتوسط حسابي (١٠,٨٢) ودرجة الاستخدام متوسطة .
- أسلوب حل المشكلات بالتخطيط جاء في الترتيب العاشر بمتوسط حسابي (١٠,٠٩) ودرجة الاستخدام متوسطة .
- أسلوب الاسترخاء جاء في الترتيب الحادي عشر بمتوسط حسابي (٩,٠٨) ودرجة الاستخدام متوسطة .
- أسلوب وسائل الدفاع جاء في الترتيب الثاني عشر بمتوسط حسابي (٧,٧٤) ودرجة الاستخدام ضعيفة .

- أسلوب البناء المعرفي جاء في الترتيب الثالث عشر بمتوسط حسابي (٧,٧٢) ودرجة الاستخدام ضعيفة .
- أسلوب تحمل المسؤولية جاء في الترتيب الرابع عشر بمتوسط حسابي (٦,٤٧) ودرجة الاستخدام ضعيفة .

التساؤل الثالث :

هل تحتل متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية المرتبة الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ؟ وللتعرف على نتائج هذا الفرض، تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأساليب مواجهة الضغوط، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٣) يبين ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية والسلبية

لدى طلاب الجامعة

درجة الاستخدام	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد المقياس	نوع الأسلوب
كبيرة	١	٤,١٣	١٨,٢٩	أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية	سلبية
كبيرة	٢	٣,١٧	١٦,١٦	أسلوب الايجابية	إيجابي
كبيرة	٣	٢,١٦	١٥,٣٤	أسلوب ضبط النفس (الذات)	إيجابي
كبيرة	٤	٢,٢٨	١٦,١٢	أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه	سلبية
كبيرة	٥	٢,٠٣	١٣,٠٣	أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي	إيجابي
كبيرة	٦	٢,٧٩	١١,٣٢	أسلوب ممارسة عادات معينه	سلبية

درجة الاستخدام	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد المقياس	نوع الأسلوب
متوسطة	٧	١,٤٨	١٠,٧٤	أسلوب الانعزال	سلبي
متوسطة	٨	١,٤٠	١٠,٤٨	أسلوب العدوان	سلبي
متوسطة	٩	١,١٧	١٠,٨٤	أسلوب تنظيم الوقت	إيجابي
متوسطة	١٠	١,٩٨	١٠,٠٩	أسلوب حل المشكلات بالتخطيط	إيجابي
متوسطة	١١	١,٩٣	٩,٠٨	أسلوب الاسترخاء	سلبي
ضعيفة	١٢	٢,١٠	٧,٧٤	أسلوب وسائل الدفاع	سلبي
ضعيفة	١٣	١,٠٩	٧,٧٢	أسلوب إعادة البناء المعرفي	إيجابي
ضعيفة	١٤	١,١٩	٦,٤٧	أسلوب تحمل المسؤولية	إيجابي

يتضح من نتائج الجدول (٣) أن متوسطات درجات أساليب المواجهة

الإيجابية لدى طلاب الجامعة، تحتل الترتيب رقم (٢ - ٣ - ٥ - ٩ - ١٠ - ١٣ - ١٤) ودرجات أساليب المواجهة السلبية تحتل الترتيب رقم (١ - ٤ - ٦ - ٧ - ٨ - ١١ - ١٢) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط. أي ان نسبة الأساليب الايجابية والسلبية متساوية لعينة الدراسة من طلاب الجامعة، مما يعني عدم تحقق صحة الفرض، وهذا يعني أنهم في حاجة إلى تنمية أفكارهم الإيجابية أكثر من ذلك، والطلاب في حاجة إلى مزيد من البرامج الإرشادية والتدريبية لتصحيح أفكارهم الخاطئة نحو تأكيد الذات لمواجهة الضغوط النفسية لديهم بطريقة أكثر إيجابية.

#### التساؤل الرابع :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الأكثر والأقل تأكيداً للذات ؟ للتعرف على نتائج هذا التساؤل، تم ترتيب درجات طلاب الجامعة على مقياس تأكيد الذات تنازلياً، حيث تم رصد أكثر

الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على المقياس ، والذين حصلوا على أقل الدرجات على المقياس والمقارنة بينهم . وللتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبارات (t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي تأكيد الذات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط . وفيما يلي نتائج هذا الفرض:

جدول ( ٤ ) يبين نتائج اختبارات ( ت ) لتوضيح الفروق بين طلاب الجامعة ( هندسة - آداب ) في متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط بين مرتفعي ومنخفضي تأكيد الذات

مستوى الدلالة	قيمة ( ت )	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
غير دالة	١,٩٢٥	٢,٩٣	١٦,١٢	مرتفع	أسلوب الايجابية
		١,٥٥	١٥,١٧	منخفض	
غير دالة	١,١٤٣	١,٩١	١٥,٣٤	مرتفع	أسلوب ضبط النفس (الذات)
		١,٧٤	١٤,١٦	منخفض	
غير دالة	٠,٤٥٩	١,٦٢	١٣,٠٣	مرتفع	أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي
		١,٢٢	١٣,٠٢	منخفض	
غير دالة	١,٢٨٦	١,١٩	٦,٤٧	مرتفع	أسلوب تحمل المسئولية
		١,٦٢	٤,٠٣	منخفض	
غير دالة	١,١٢٤	٢,٢٠	١٠,٠٩	مرتفع	أسلوب حل المشكلات بالتخطيط
		٠,٨٣	١٠,١٦	منخفض	
غير دالة	١,٠٩٨	١,١٦	١٦,١٢	مرتفع	أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه
		١,٤٥	١٦,١٦	منخفض	

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
دالة	٢,٦٢٧	١,٦٤	١٠,٧٤	مرتفع	أسلوب الانعزال
		٠,٧٦	٩,٠٦	منخفض	
دالة	٢,٠٨١	١,٤٥	١١,٣٢	مرتفع	أسلوب ممارسة عادات معينه
		١,١٦	١٠,٢٤	منخفض	
دالة	٢,٦٢٧	٢,٠٨	١٠,٤٨	مرتفع	أسلوب العدوان
		١,٩٣	١١,١٣	منخفض	
غير دالة	٠,٠٨٩	٢,١٧	٩,٠٨	مرتفع	أسلوب الاسترخاء
		٢,٠٥	٩,٠٧	منخفض	
غير دالة	١,١٤٣	٢,٠٦	٩,٧٤	مرتفع	أسلوب وسائل الدفاع
		٢,٢٤	٩,٧١	منخفض	
غير دالة	١,٨٠١	٢,٦٦	١٠,٨٢	مرتفع	أسلوب تنظيم الوقت
		١,٦٧	١٠,٥٤	منخفض	
دالة	٢,٢٨٦	٢,٠١	٧,٧٢	مرتفع	أسلوب البناء المعرفي
		٠,٩٧	٦,١٦	منخفض	
غير دالة	٠,٤٥٩	١,٩٣	١٨,٢٩	مرتفع	أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية
		٠,٩٤	١٦,١٨	منخفض	

يتضح من نتائج الجدول (٤) الآتي :

#### ١- أسلوب الإيجابية :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات ( ١٦,١٢ ) بانحراف معياري ( ٢,٩٣ ) ، والأقل تأكيداً للذات ( ١٥,١٧ ) بانحراف معياري ( ١,٥٥ ) ، وقيمة ( ت ) ( ١,٩٢٥ ) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى

عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب الإيجابية لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٢- أسلوب ضبط النفس ( الذات ) :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات ( ١٥,٣٤ ) بانحراف معياري ( ١,٩١ ) ، والأقل تأكيداً للذات ( ١٤,١٦ ) بانحراف معياري ( ١,٧٤ ) ، وقيمة ( ت ) ( ١,١٤٣ ) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب ضبط النفس لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٣- أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات ( ١٣,٠٣ ) بانحراف معياري ( ١,٦٢ ) ، والأقل تأكيداً للذات ( ١٣,٠٢ ) بانحراف معياري ( ١,٢٢ ) ، وقيمة ( ت ) ( ٠,٤٥٩ ) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٤- أسلوب تحمل المسؤولية :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات ( ٦,٤٧ ) بانحراف معياري ( ١,١٩ ) ، والأقل تأكيداً للذات ( ٤,٠٣ ) بانحراف معياري ( ١,٦٢ ) ، وقيمة ( ت ) ( ١,٢٨٦ ) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب تحمل المسؤولية لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٥- أسلوب حل المشكلات بالتخطيط :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات ( ١٠,٠٩ ) بانحراف معياري ( ٢,٢٠ ) ، والأقل تأكيداً للذات ( ١٠,١٦ ) بانحراف معياري ( ٠,٨٣ ) ، وقيمة ( ت ) ( ١,١٢٤ ) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى

عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب حل المشكلات بالتخطيط لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٦- أسلوب تجنب المواقف والتحول عنه :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (١٦،١٢) بانحراف معياري (١،١٦) ، والأقل تأكيداً للذات (١٦،١٦) بانحراف معياري (١،٤٥) ، وقيمة (ت) (١،٠٩٨) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب تجنب المواقف والبعد عنه لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٧- أسلوب الانعزال :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (١٠،٧٤) بانحراف معياري (١،٦٤) ، والأقل تأكيداً للذات (٩،٠٦) بانحراف معياري (٠،٧٦) ، وقيمة (ت) (٢،٦٢٧) وهي دالة إحصائياً وتشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب الانعزال لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٨- أسلوب ممارسة عادات معينة :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (١١،٣٢) بانحراف معياري (١،٤٥) ، والأقل تأكيداً للذات (١٠،٢٤) بانحراف معياري (١،١٦) ، وقيمة (ت) (٢،٠٨١) وهي دالة إحصائياً وتشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات أسلوب الانعزال لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ٩- أسلوب العدوان :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (١٠،٤٨) بانحراف معياري (٢،٠٨) ، والأقل تأكيداً للذات (١١،١٣) بانحراف معياري (١،٩٣) ، وقيمة (ت) (٢،٦٢٧) وهي دالة إحصائياً وتشير إلى وجود



فروق دالة إحصائياً في درجات أسلوب العدوان لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ١٠- أسلوب الاسترخاء :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (٩,٠٨) بانحراف معياري (٢,١٧) ، والأقل تأكيداً للذات (٩,٠٧) بانحراف معياري (٢,٠٥) ، وقيمة (ت) (٠,٠٨٩) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات أسلوب الاسترخاء لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ١١- أسلوب وسائل الدفاع :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (٩,٧٤) بانحراف معياري (٢,٠٦) ، والأقل تأكيداً للذات (٩,٧١) بانحراف معياري (٢,٢٤) ، وقيمة (ت) (١,١٤٣) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات أسلوب وسائل الدفاع لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ١٢- أسلوب تنظيم الوقت :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (١٠,٨٢) بانحراف معياري (٢,٦٦) ، والأقل تأكيداً للذات (١٠,٥٤) بانحراف معياري (١,٦٧) ، وقيمة (ت) (١,٨٠١) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات أسلوب تنظيم الوقت لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ١٣- أسلوب إعادة البناء المعرفي :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (٧,٧٢) بانحراف معياري (٢,٠١) ، والأقل تأكيداً للذات (٦,١٦) بانحراف معياري (٠,٩٧) ، وقيمة (ت) (٢,٢٨٦) وهي دالة إحصائياً وتشير إلى وجود فروق

دالة إحصائياً في درجات أسلوب إعادة البناء المعرفي لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### ١٤- أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية (التدين التفاعلي) :

المتوسط الحسابي لاستجابات الأكثر تأكيداً للذات (١٨,٢٩) بانحراف معياري (١,٩٣) ، والأقل تأكيداً للذات (٦,١٨) بانحراف معياري (٠,٩٤) ، وقيمة (ت) (٠,٤٥٩) وهي غير دالة إحصائياً وتشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية لدى الطلاب الأكثر والأقل تأكيداً للذات .

#### توصيات الدراسة :

١. تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بتأكيد الذات، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم.
٢. توعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب، وأن تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته.
٣. إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في مواجهة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- الببلاوي، فيولا (١٩٨٩) : مقياس الضغوط الوالدية ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢- البحراوي، أحمد (٢٠٠٣) : الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية ( أساليب المواجهة . ( رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة الأزهر، القاهرة .
- ٣- الجبلي، منى محمد عثمان (٢٠٠٦) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة صنعاء .
- ٤- الحربي، ماطر عواد (٢٠٠٢) : مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك (أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- ٥- الخلفي، مريم عيسى (١٩٩٢) : العلاقة بين التوكيدية وبعض متغيرات الشخصية لدى بعض شرائح الشباب في المجتمع القطري، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة .

- ٦- الدحادحة، باسم محمد على (٢٠٠٨) : فعالية برنامج إرشادي جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ٢٠ (١)، ٨- ١٢ .
- ٧- الزعبي، نزار محمد يوسف (٢٠٠٥) : مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية .
- ٨- الزيود، نادر فهمي (٢٠٠٦) : استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ٢٧ (٩٩) .
- ٩- الشناوي، محمد محروس؛ محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) : العلاج السلوكي الحديث : أسسه وتطبيقاته، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .
- ١٠- العازمي، مناحي (٢٠٠٩) : ( الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة .
- ١١- العجيلي، شذى عبد الباقي (٢٠٠٥) : دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن . بحث غير منشور، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق .

- ١٢- العلمي، دلال (٢٠٠٣) دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه . جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان .
- ١٣- العويضة، سلطان (٢٠٠٣) العلاقة بين مصادرة الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين، "دراسة غير منشورة" . جامعة الملك سعود، الرياض .
- ١٤- القدومي، خولة عزات، و خليل، ياسر فارس (٢٠١١) : إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية ( المجلد ١٩ ) ( ١ ) ، ٦٤٧ - ٦٧٨ .
- ١٥- المزروع، ليلي عبدالله ( ٢٠٠٩ ) : أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى : مكة المكرمة .
- ١٦- النابلسي، حياة ( ٢٠٠٩ ) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا .
- ١٧- الهاللي، عادل ( ٢٠٠٩ ) : بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة ،قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى : مكة المكرمة .
- ١٨- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف ( ٢٠١١ ) : تعديل السلوك الإنساني النظرية والتطبيق، دار المسيرة للطبع والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

- ١٩- أبو سخيلا، عفيفة أحمد (٢٠١١) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، ١٣(١) (٦٨٩ - ١٧٢٠) .
- ٢٠- أبو عزام، أمل علاء الدين. (٢٠٠٥) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس : القاهرة .
- ٢١- أحمد، صابر أحمد عبد الموجود (٢٠٠٩) : توكيد الذات بين الريف والحضر، ابتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .
- ٢٢- بدر، فائقة محمد (٢٠٠٦) : وجهة الضبط وتوكيد الذات . دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها، دراسات عربية في علم النفس، ٥(١) ، ١١ - ٣٤ .
- ٢٣- جودة، آمال عبد القادر (٢٠٠٤) : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصي. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية : فلسطين .
- ٢٤- حسين، طه عبد العظيم؛ عبد العظيم سلامة (٢٠٠٦) : إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان، الأردن .
- ٢٥- حسين، عبد العظيم، طه (٢٠٠٦) : مهارات تأكيد الذات، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، ط١ ، الإسكندرية .
- ٢٦- حسين، محمود (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية، ورقة عمل، جامعة البترا، عمان .

- ٢٧- خليفات، عبد الفتاح والزغول، عماد (٢٠٠٣) : مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، ١٠(٣)، ٦١ - ٨٧ .
- ٢٨- زهران، نيفين محمد (٢٠٠٣) : وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الأبناء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة .
- ٢٩- سعيد، أسوا صالح (٢٠٠٥) : أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الاجتماعية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ٣٠- سنان، ميرفت العزي (٢٠٠٤) : برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في مدينة تعز، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء .
- ٣١- عبد الرحيم، هالة شوقي (٢٠٠١) : مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان . رسالة ماجستير، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة .
- ٣٢- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠١) : الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية : منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها، كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت، ١٩ - ٥٥ .

- ٣٣- عبد الله، منى محمود (٢٠٠٢) : أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية . رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة .
- ٣٤- عبد المعطي، حسن (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . القاهرة، مكتبة الزهراء .
- ٣٥- عربيات، أحمد (٢٠٠٥) : فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة لثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مجلد ١٧ (٢) ، ٢٥٠ - ٢٦١ .
- ٣٦- عكاشة، محمود فتحي؛ عبد المجيد، فرحات (٢٠١٢) : تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد (٤) ، المجلد (٣) ، القاهرة .
- ٣٧- علاء محمود شعراوي (٢٠٠٣) : بعض المتغيرات الديموجرافية وسمات الشخصية وعلاقتها بعزو المسؤولية عن الضغوط المهنية لدى معلمي التعليم العام، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد ٣٨ ، ٤٣٥ - ٤٨٢ .
- ٣٨- علام، منتصر (٢٠٠١) : مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض معدلات سلوك التردد لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، المعهد العالي للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة .



- ٣٩- على، عبد السلام علي (٢٠٠٠) :المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية " . مجلة علم النفس . العدد ٥٣ ، السنة الرابعة عشر، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٦- ٢٢ .
- ٤٠- عوض، رثيفة (٢٠٠٠) : ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة " التشخيص والعلاج " مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة .
- ٤١- عويد سلطان المشعان (٢٠٠٤) : الضغوط النفسية النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من اجل النجاح، مكتبة دار العروبة للنشر، الكويت .
- ٤٢- غيث، سعاد وسهيلة، بنات وحنان، طقش (٢٠٠٩) : مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ١٠(١)، ٢٤٠- ٢٦٤ .
- ٤٣- فرج، طريف شوقي (١٩٩٨) : توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة .
- ٤٤- محمد، رجب (٢٠٠٣) : التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، (١٧) ، ١٥٥- ٢١٥ .
- ٤٥- محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠١) : تعليمات اختبار تأكيد الذات، القاهرة : دار النهضة المصرية .

٤٦- محمد علي كامل محمد مصطفى (٢٠٠١) : دراسة مقارنة لبروفيلات (الضغوط النفسية) والإجهاد النفسي لدى ثلاثة مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٣٠، المجلد الثاني، ١٩٧ - ٢٢١ .

٤٧- مصباح، حسام. (٢٠٠١) : الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتأكيد الذات، دراسة مقارنة بين الطفل الكفيف والطفل العادي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 48-Bowser, Philip (2000): "Stress Management: Getting Stronger, Handling The Load" NEA Today, 19 (2), 33.
- 49-Challahan, C. (2000): Stress, coping and personality hardiness in patients with temporomandibular disorders, rehabilitation psychology, 54, 1, 38-48.
- 50-Gammon J., Morgan-Samuel, H. (2008): A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and. Nurse Education Today, 28, (2), 134-145.
- 51-Hori, A kihito.(2007): Astress Management Program for University Student, the Japanese Journal of Psychology Vol. 78, No. 3, p.284-289.
- 52-Lauri, D. et al (2005): Personal, Health, Academic and Environmental predictors of stress for residence hall students, journal of American College Health, 54, 1, 15-29.
- 53-Linden, Charles (2003): What is Stress and What is Its Connection to Anxiety? New York: Life Wise Publishing Ltd.

- 54-Lisa, K. et al (2005): Assessment of stress in physician assistant students, journal of instructional psychology, 32, 2, 167-181.
- 55-Natalie, S. & Neil, B. (2002): The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events, journal of personality and social psychology, 83, 3, 678-692.
- 56-Raetz, W. & Teresa, K. (2000) : stress coping in the first year student and gender schema ph. D. university of Georgia, D.A.I. A63/02, 454.
- 57-Rita, A. (2002) : Stress in life and at work, Response Books A division of Sage Publications, London.
- 58-Rosenthal , etal ( 2000 ) : Key Issues for counseling in Action ,London : sage.
- 59-Tejal, S (2008) : Improving the spelling of high frequency word in daily writing through the use of multiple Intelligences centers , masterof arts action research project. saintXavier university, ERIC Documents Reproduction service No ED.471069.
- 60-Thomas, Mary (2003): Organizational Behavior Concepts, Theory and Practice, New Delhi: Deep &Deep Publication .