

# أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا لدى طلبة جامعة تبوك

عبد الله محمد حسن المهداوي

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك - قسم التربية وعلم النفس

جامعة تبوك - السعودية

aalmehdawi@ut.edu.sa

قبول البحث: 2021/11/21

مراجعة البحث: 2021/9/25

استلام البحث: 2021/9/5

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2022.11.110>



## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا لدى طلبة جامعة تبوك

عبد الله محمد حسن المهداوي

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك- قسم التربية وعلم النفس- جامعة تبوك- السعودية

aalmehdawi@ut.edu.sa

استلام البحث: 2021/9/5 مراجعة البحث: 2021/9/25 قبول البحث: 2021/11/21 DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2022.11.1.10>

### الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية أثناء جائحة كورونا لدى عينة من طلبة جامعة تبوك عددها (340) طالبًا وطالبة. ولتحقيق أغراض الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس أساليب الضغوط النفسية (إعداد الباحث، ومقياس الطمأنينة النفسية، إعداد شقير (2005)، توصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج، منها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية) ومستوى الطمأنينة النفسية، وكذلك توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين أساليب مواجهة الضغوط (السلبية) ومستوى الطمأنينة النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة في أساليب مواجهة الضغوط تُعزى إلى الجنس (ذكر، أنثى)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطمأنينة النفسية لصالح الذكور. وأوصت الدراسة بضرورة إقامة برامج إرشادية في أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الضغوط؛ الطمأنينة النفسية؛ كورونا.

### 1. المقدمة:

عرف الإنسان عبر العصور بقدرته على مواجهة الأحداث والتغلب على الأمراض والسعي نحو الأمن والاستقرار الأمر الذي ساهم على بقائه على قيد الحياة والمحافظة على حياته رغم الأمراض والكوارث والمحن. بل استطاع أن يحسن جودة حياته ويساهم في تحسين صحته النفسية. والصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي يتأقلم فيها الشخص بشكل جيد مع ضغوط الحياة العديدة، وتمكّنه من تحقيق إمكاناته ومن الأداء المنتج والمثمر، والمساهمة في مجتمعه. وقد تحدثت مشاكل الصحة النفسية في أي مرحلة من مراحل حياة الإنسان، وتتراوح من حالات الضيق المعتدل المحدود زمنيًا إلى الحالات النفسية الحادة المرتبطة بإعاقات نفسية اجتماعية. (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2021)

وحيث إن موضوع الضغط النفسي من الموضوعات ذات الصلة بحياة الإنسان في مختلف الظروف الطبيعية وغير الطبيعية. فقد اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي، وتفسيره، وتعريفه ومسبباته.. إلخ. ومن أبرز هؤلاء العلماء: برنارد (Bernard)؛ حيث تحدث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيدًا عن الضغط النفسي (Lovallo, 1997). وفي عام 1929م جاء والتركانون (Cannon Walter)، واستفاد من أفكار برنارد، ويعتقد بأن كانون هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية؛ حيث قدم مفهوم التوازن (Homeostasis)، والذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن والذي يُحقّق له البقاء وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن؛ حيث إنه عند إدراك العضوية تهديدًا خارجيًا من البيئة، فإن الجسم يُظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مثل: زيادة كل من التنفس وضربات القلب عن الوضع الطبيعي وارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستجابة لهذا التهديد؛ إما بالمقصود والمواجهة، أو بالهرب؛ حيث تعد هذه الاستجابة تكيفية عند مواجهة حريق مثلاً أو أية أخطار أخرى. (السميران والمساعد، 2014)

وأَساليب مواجهة الضغوط كانت هدفًا للعديد من الدراسات؛ نظرًا لدورها في التعامل الناجح مع الأحداث الضاغطة أو الفشل في مواجهتها، مما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وآثارها. وقد أكد "لازاروس" في نموذج التقييم المعرفي للضغوط، وما تضمنه من طرق وأساليب في التعامل مع الضغوط محاولة مبكرة ورائدة، فقد أكد على أن الأفراد يستجيبون للأحداث الضاغطة بأحد أسلوبين؛ هما: مواجهة المشكلة، والتكيف الانفعالي. (محمود، 2006، ص 40).

والمواجهة حسب لازاروس (1981) هي تلك الميكانيزمات التي تُمثل محصلة الجهود التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع تغيرات البيئة الداخلية والخارجية، وبذلك تختلف عن استجابة الضغط؛ لأنها تتغير حسب الوضعية (Schfre-1996).

ويتميز هذا العصر بالسرعة المتلاحقة؛ مما يجعل الفرد عرضةً لمواقف وأحداث غير معتادة بالنسبة للحياة اليومية، والواقع أن ضغوط الحياة وأحداثها الصادمة هي من طبيعة الوجود الإنساني، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها المختلفة، والتي لا تخلو الحياة منها، وتزداد الضغوط كماً وكيفاً مع تعقّد الحضارة، وتسارع إيقاع العصر وتحدياته، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد، فقد لوحظ أن معظم الأفراد الذين يحتفظون بمستوى عالٍ من الأمن النفسي والصحة البدنية لا يُصيهم المرض، بالرغم من تعرّضهم لأحداث حياتية ضاغطة، الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً مهماً لشخصية الفرد بكل جوانبها. (عشعش، 2017، ص 405)

وتُعد أساليب المواجهة coping resources بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة المواقف المختلفة، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات بأنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وأصبح هناك قناعة بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة عن السؤال: كيف يستطيع الفرد إدارة الضغوط بنجاح خلال حياته؟ (إبراهيم، 1994: 96).

ورغم تعدّد أساليب المواجهة نجد العلماء متفقين على نوعين أساسيين متفق عليهما؛ حددهما كل من (Folk mn & Lzarus, 1984)، بالمواجهة المركزة حول الانفعال، والتي هي مجموع النشاطات الذهنية الموجهة لتخفيض التوتر النفسي، والمواجهة المركزة حول حلّ المشكلات التي تعمل على مساعدة الفرد على إيجاد الحلول البديلة، وتغيير وإبعاد مصدر الضغط؛ حيث أكدت الكثير من الدراسات على أن الأشخاص ذوي الحل الفعال للمشكلات هم الذين يستعملون المواجهة المركزة حول حلّ المشكلة في مقابل الأشخاص الذين يستعملون المواجهة المركزة حول الانفعال لديهم مستوى أكثر من الاضطرابات النفسية والسلوكية والمحاولات الانتحارية مرتفعة؛ حيث تكون مواجهتهم للمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها غير فعّالة في الغالب خاصة عند استعمال استراتيجية التجنّب أو الهروب من المشكلات. (صنبدلي، 2012، ص 7)

والطمأنينة النفسية مفهوم نفسي مركب ينطوي أثر تحليله على الشعور بالأمن والسلام الذاتي، والرضا عن الذات، والقدرة على التكيف، وهو محرك للفرد لتحقيق أمنه ودرء المخاطر التي تهدّده؛ حيث يرى ماسلو أن إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي وشعور الفرد بالأمن يدفعه إلى البحث عن إشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية الأخرى (زينب شقير، 2005م، ص 77)

إن الإحساس بالطمأنينة النفسية ينطوي على مشاعر مختلفة تستند إلى مدلولات متشابهة، كغياب القلق، وتبدّد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو من الخارج، مع إحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي ودرجات معقولة من القبول والتقبّل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية، وكلها مؤشرات تدل وفق أدبيات علم النفس على الطمأنينة النفسية، وهو شرط أساسي لتكامل الشخصية واتزانها وتناسقها في أداء وظائفها. (متولي، 2017، ص 276)

لذلك فالطمأنينة النفسية من أهم مقومات الحياة لكل الأفراد؛ إذ يتطلع الإنسان إليه في كل زمان ومكان، من مهده إلى لحدده؛ فنجدته دائماً تَوَاقفاً إلى كل ما يُشعره بالطمأنينة والأمن النفسي خصوصاً في حالات الأزمات والكوارث (علي ومحمد، 2004)، وقد أشار بولبي إلى أن الصحة النفسية الإيجابية هي الأساس في بناء الأمن والطمأنينة النفسية، التي هي منطلق الانفتاح على الآخر والناس، والثقة بالذات بعيداً عن الانعزالية والوحدة. (الدليم، 2005)

وحيث أن الفرد يسعى للحصول على السعادة من خلال إشباع جميع حاجاته، دون التعرض لعقبات تحول بينه وبين الحصول عليها؛ لذلك فإن فهم السلوك الإنساني يتطلب الاهتمام بالفرد والبيئة معاً. (رغداء نعيمة، 2012، ص 145)

لذلك فقد قدّم ماسلو الحاجة إلى الطمأنينة النفسية إلى المرتبة الثانية، بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية الأساسية للفرد، ومن ثمّ الحاجة للانتماء والحب، فالحاجة لتقدير الذات، فالحاجة لتحقيق الذات، كما وضّح ماسلو أن عدم تحقيق الطمأنينة النفسية يؤدي إلى آثار سلبية في شخصية الفرد، وعدم وصوله إلى تحقيق الذات الذي يؤثر بدوره في المجتمع ككل. (مظلوم، 2104)

ويمكن القول أن الطمأنينة النفسية من أهم جوانب الشخصية التي تتكون عند الفرد منذ نشأته الأولى خلال خبرات الطفولة التي يمرّ بها، وذلك المتغير المهم كثيراً ما يصير مهدداً في أيّ مرحلة من مراحل العمر، إذا ما تعرّض الفرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها، ما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي. (زينب شقير، 2005؛ عبدالمعطي، 1994)

وتشمل الطمأنينة النفسية على عدة أبعاد، وهي: إدراك العالم والحياة كبيئة سارة دافئة يشعر بالكرامة، وبالعدل، وبالاطمئنان، والارتياح- إدراك الآخرين بوصفهم ودودين (وتبادل الاحترام معهم)، الثقة في الآخرين وحبهم- التسامح مع الآخرين- التفاؤل وتوقُّع الخير- الشعور بالسعادة والرضا -

الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالي- الانطلاق والتمركز حول الآخرين إلى جانب الذات- تقبُّل الذات والتسامح معها والثقة في النفس- الشعور بالكفاءة والاعتدال والقدرة على حلِّ المشكلات- المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب- الخلو من الاضطراب النفسي والشعور بالتوافق والصحة النفسية. (Hart & Gillath, 2010)

لذا أجمع عدداً من الباحثين إلى أن الطمأنينة النفسية هي انعكاس للصحة النفسية وأحد مصادرها ، والإنسان لكي يتمتع بالصحة النفسية يبني عليه اتباع أساليب المواجهة الفعّالة للتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها فإن مختلف مجالات حياته، سواء الأسرية أو الدراسية أو الوظيفية حتى يتحقق له التوافق المنشود. (زهران، 2002). (زهران، 2003). (الضريبي ، 2010). (عراقي، 2013). (فخرو، 2016).  
وحيث أشارت الدراسات السابقة مثل دراسة ليوارده (2016). ودراسة فخرو (2016) على دور أساليب المواجهة في تحقيق الطمأنينة النفسية، وحيث أن جائحة كورونا زادت من حدة التوتر والاضطرابات النفسية. وبالتالي رأى الباحث ضرورة التعرف على مستوى الطمأنينة النفسية في علاقتها مع أساليب مواجهة الضغوط أثناء جائحة كورونا لدى طلبة جامعة تبوك.

### 1.1.1 مشكلة الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان التي تظهر في مواقف الحياة المختلفة، مما يتطلب من الفرد توافراً وإعادة توافق مع البيئة، وتشير الإحصاءات العالمية إلى أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (50%) من أفراد المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي (العزیز أبو أسعد، 2009م، 18). وحيث أن حياة الطالب الجامعية، بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية؛ تُمثّل مصادر للضغوط التي يتعرض لها في هذه المرحلة، فقد أشار كيسكر (1997) إلى أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة، ومواقف ضاغطة، وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف عديدة؛ تتمثل في مواجهة الامتحانات، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريةهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو مزيف، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها. (رثيفة عوض، 2000)

وقبل اندلاع جائحة وباء فيروس كورونا (كوفيد-19)، كان هناك مليار شخص تقريباً يعانون من اضطرابات نفسية على الصعيد العالمي. وإضافة إلى ذلك، يعاني حوالي 50 مليون شخص من الخرف، وحوالي 250 مليون شخص من اضطرابات تعاطي الكحول أو المخدرات. وبتبدأ حوالي نصف جميع الاضطرابات النفسية في سن 14 سنة؛ حيث يشكل الانتحار السبب الرئيسي الثاني للوفاة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عامًا. (منظمة الصحة العالمية، 2021)

ولقد أدّى انتشار جائحة كورونا إلى زيادة الضغط النفسي على الطلاب، وبالتالي فإن هذه الضغوط التي يواجهها طلاب الجامعة، سواء في أسرهم أو جامعتهم أو مجتمعاتهم تُمثّل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الطالب مواجهتها والتكيف معها كانت بداية للاضطرابات النفسية كالخوف والإكتئاب أو مشكلات دراسية كالإخفاق في الدراسة.

وقد أُجريت العديد من البحوث حول الصحة النفسية أثناء الجائحة، في شتى أنحاء العالم. وأبلغ عن معدلات عالية نسبياً من أعراض القلق (6-51%)، والاكتئاب (15-48%)، والاضطرابات التالية للصدمة (7-54%)، والضيق النفسي غير المحدد (34-38%)؛ في صفوف عامة السكان في الصين والدانمرك وجمهورية إيران الإسلامية وإيطاليا ونيبال وإسبانيا وتركيا والولايات المتحدة. غير أنه من السابق لأوانه معرفة ما إذا كانت هذه الدراسات تشير إلى استثناءات أو تُسلط الضوء على نمط عام. (تقرير منظمة الصحة العالمية ، 2021).

وهناك اعتراف متزايد بالمظاهر العصبية باعتبارها من الجوانب المهمة والمتفشية لمرض كوفيد-19، وتتراوح تلك المظاهر العصبية من خفيفة إلى شديدة، وتشمل الصداع، وتغيّر حاسة الشم، والتهاب السحايا، والتهاب السحايا، ومتلازمة غيلان باريه، والتهاب السحايا. وترتبط هذه المظاهر العصبية بالحالات الأكثر تعرضاً لمرض كوفيد-19، أو إصابة أقاربهم من الدرجة الأولى، مع زيادة احتمالات الوفاة. ومن المرجح أن يرتبط مرض كوفيد-19 بآثار عصبية طويلة الأمد. (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2021).

يتضح مما سبق أن ضحايا فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" في تزايد مستمر، وما يزال الفيروس يواصل تفشّيه بوتيرة متسارعة في مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي ساهم بشكل كبير في مضاعفة الضغوط النفسية الواقعة ليس على الطلاب فحسب، بل جميع فئات المجتمع، الأمر الذي يزيد من أهمية خدمات الإرشاد النفسي الموجه نحو الطلاب خصوصاً مع احتمال تقلص الدعم النفسي أثناء الدراسة عن بعد.

ونظراً لأهمية فهم طبيعة هذه الظاهرة أثناء جائحة كورونا في ضوء متغيرات ذات أهمية في تحقيق الدعم النفسي وفي زيادة الصلابة النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية. وانطلاقاً من أهمية الاستقرار النفسي لطلاب الجامعة خلال جائحة كورونا .

وبناءً على ذلك جاءت هذه الدراسة لكي تجيب على السؤال الرئيسي: هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا لدى طلبة جامعة تبوك؟ وتنبثق منه الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ومستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة أثناء جائحة كورونا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة تُعزى إلى متغير الجنس (ذكر - أنثى)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة تُعزى إلى التخصص (أدبي - علمي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي)؟

#### 2.1. أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب المواجهة ومستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة.
- التعرف على الفروق ذات الدلالة بين أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة، والتي تُعزى لمتغير الجنس والتخصص.
- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجة الشعور بالطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة، والتي تُعزى لمتغير الجنس والتخصص.

#### 3.1. أهمية الدراسة:

##### أهمية الدراسة النظرية:

- أهمية موضوع الدراسة الحالية ينبع من أهمية عينة الدراسة ومتغيرات موضوع الدراسة.
- لفت نظر المجتمع إلى أهمية تقديم الدعم النفسي للطلاب أثناء جائحة كورونا.
- تحديد دور الفروق في أبرز أساليب المواجهة ومستوى الطمأنينة النفسية.

##### أهمية الدراسة التطبيقية:

- بناء البرامج الإرشادية المتخصصة لهذه الفئة في ضوء نتائج الدراسة الحالية.
- المساهمة في كشف عوامل المواجهة لدى الطلاب أثناء جائحة كورونا والعمل على تقديم التدخلات المناسبة.
- توظيف دور الجامعات ومراكز البحث في المساهمة البحثية والعلمية أثناء جائحة كورونا والاستفادة من النتائج في تعزيز السلوك الصحي السليم.

#### 4.1. مصطلحات الدراسة:

- أساليب مواجهة الضغوط النفسية: هي تلك الأساليب التي يواجه بها الفرد الأحداث التي تسبب له الضغط، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية والسلبية نحو المشكلة أو نحو الانفعال طبقاً لقدرات الفرد وإمكانياته، ومهاراته في كيفية مواجهة تلك الضغوط. (شويلب، 2015، 196)
- ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.
- الطمأنينة النفسية: تعني شعور الفرد بأنه محبوب مُتقبَّل من الآخرين، له مكان بينهم، بحيث يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير مُحيطَة، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق. (ديراني، 1982، ص 53)
- ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الطمأنينة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

#### 5.1. حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: جامعة تبوك.
- الحدود الزمانية: بداية الفصل الثاني للعام الجامعي 1442هـ.
- الحدود الموضوعية: أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالطمأنينة النفسية.
- الحدود البشرية: طلاب وطالبات مرحلة البكالوريوس في جامعة تبوك.

#### 6.1. الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث المتعلقة بالبحث الحالي قام البحث بعرضها في محورين:

##### أولاً: دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

- قام محمد (2020) بدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب عددها (308) طالب وطالبة وتم بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس جودة الحياة، وظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة ووجود علاقة بين التفاؤل والمستوى الاجتماعي لدى أفراد العينة.
- وقام العاني وخميس (2020) بدراسة تهدف إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب جامعة قاصدي مرياح ، وتم اختيار عينة تكونت من (201) طالب وطالبة وتم تطبيق مقياس أساليب الضغوط (تشارلز كارفر) وتوصلت الدراسة إلى أن معظم عينة الدراسة يستخدمون أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتوجد فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط لصالح الإناث.
- كما قام كل من أرميا وإسماعيل (2016) بدراسة تهدف إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى تدريسي جامعة دهوك، وفيما إذا كانت

هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية واللقب العلمي. بلغت عينة البحث (188) تدريبياً بواقع (106) من الذكور و(82) من الإناث. ولتحقيق أهداف البحث تم إعداد أداة مكونة من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أساليب عند مواجهة الضغوط النفسية، وهي: أسلوب الهروب والانسحاب، وأسلوب المواجهة السلبية والإيجابية. وأظهرت النتائج أن أفراد عينة البحث يستخدمون أسلوب المواجهة الإيجابية عند مواجهة الضغوط، ولا توجد فروق بين متغير الجنس والحالة الاجتماعية واللقب العلمي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الثلاثة، في حين أظهرت النتائج المتعلقة بمتغير التخصص وجود فرق ذي دلالة إحصائية لصالح التخصص الإنساني في أسلوب المواجهة الإيجابية.

- وفي دراسة عرافي (2013) التي هدفت إلى دراسة العلاقات الارتباطية بين أساليب المواجهة وتوكيد الذات وتكونت عينة الدراسة من (170) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين أسلوب "المواجهة وتأكيد الذات - إعادة التفسير الإيجابي- اللجوء إلى الله - ضبط الذات"، وتأكيد الذات، وجود علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين أسلوب "لوم الذات - الاستسلام- الانعزال- أحلام اليقظة- الإنكار- التنفيس الانفعالي"، تأكيد الذات، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة، ولكنها غير دالة إحصائية بين أسلوب "التحليل المنطقي - التركيز على الحل- البحث عن المعلومات- تحمُّل المسؤولية- تقبُّل الأمر الواقع- الاسترخاء والانفصال الذهني - الدعابة - البحث عن إثبات بديلة" تأكيد الذات.
- وفي دراسة العبدلي (2012) والتي هدفت إلى التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية، وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت العينة من (128) طالب وطالبة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).
- وأشارت دراسة نورة السليمان (2011) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية عددهم (76) طالبة. وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة التخطيطي لصالح الطالبات المتفوقات، وتوجد فروق بين المجموعتين في (الاستسلام، القبول، الإنكار، عدم المبالاة، صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في أساليب المواجهة وفقاً لمستوى تعليم أبائهن ومستوى الدخل الشهري لأسرهن.
- وفي دراسة إنعام خفيف (2011)، التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات التي يتعرض لها الطلبة في جامعة ذي قار حيث أخذت عينة عددها (260) طالب وطالبة، وأظهر البحث النتائج الآتية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة الجامعيين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائية تبعاً للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.
- وفي دراسة (Aidas & Perminas, 2011)، التي هدفت إلى التأكد من تركيب استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب، وكذلك المقارنة بين الذكور وتكونت عينة الدراسة من (1200) طالب وطالبة، والإناث، وأشارت النتائج إلى ما يأتي كشف نتائج التحليل العاملي عن (8) عوامل تضمنت: المواجهة المتمركزة حول المشكلة- المواجهة المتمركزة حول الانفعال- البحث عن التدعيم الاجتماعي- تدمير الذات- الإنكار- التحول إلى الدين- القبول- التعامل النشط. وكذلك كشفت أيضاً أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي، ولوم الذات، بينما يستخدم الطلاب الإنكار والقبول والتعامل النشط.
- وفي دراسة الضريبي (2010) التي هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة آل البيت؛ لمعرفة الأساليب الأكثر شيوعاً لدى طلبة هذه الجامعة، وكذلك معرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجتمعة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب، وأن هناك تأثيراً للجنس، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني، وتأثير لمتغيري المستوى الدراسي ومكان السكن على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين، ووجود تأثير لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية على مجال اللجوء إلى الدين، وعدم وجود متغير يؤثر في كل من المواجهة والتحدي على مجال لوم الذات.
- كما هدفت دراسة الأحمد ومحمود (2009) إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب تعزى إلى المتغيرات التالية: الجنس، ذكور- إناث، التخصص العلمي في الكلية، تربية، علوم. تكونت العينة من 212 طالباً وطالبة، جرى اختبارهم بالطريقة العشوائية. وقد استخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره موس (Moss)، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات، وأسلوب البحث عن



المكافآت. ووجود فروق دالة بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية: التقويم الإيجابي، والبحث عن التوجيه والمساعدة، وهذه الفروق لصالح طلبة كلية التربية. ووجود فروق دالة بين الذكور في كلية التربية والذكور في كلية العلوم في استخدام أسلوب البحث عن المكافآت والفروق لصالح ذكور التربية.

- وفي دراسة درويش (1993) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من 1094 طالبًا وطالبة، وبينت أن أكثر الأساليب استخدامًا من قِبَل الطلبة هي: الأساليب المعرفية، والانعزال، والبحث عن الدعم الاجتماعي، بينما أساليب التمرينات الرياضية، وتجنّب الموقف، وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم، كما أوضحت الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الأساليب المعرفية، وممارسة عادات معينة، والتمرينات الجسدية لمصلحة الذكور. بينما الإناث كن أكثر استخدامًا لأساليب التعبير عن المشاعر، والانعزال والتجنب.
- دراسة محمد (1992) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية، والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي على عينة من طلبة الجامعة في مصر، وتكونت عينة الدراسة من 68 طالبًا وطالبة من كلية التربية بالفيوم، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التوافق مع الحياة الاجتماعية، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، واستخدام أساليب التعامل الإقدامية مع هذه الأحداث.
- في حين هدفت دراسة كوماروراميرتي (1990) إلى التعرف على خبرات الضغوط وأساليب التعامل معها لدى طلبة الجامعة في الهند، وتكونت العينة من 360 طالبًا وطالبة. وقد أشارت النتائج إلى أن الطلبة يستخدمون أساليب متعددة؛ منها: البحث عن المعلومات، وحلّ المشكلات، والتحليل المنطقي، وبينت كذلك أن الإناث أكثر استخدامًا لأساليب الحصول على الدعم وطلب النصيحة، والتحليل المنطقي، بينما استخدم الذكور أساليب الحصول على الدعم وطلب النصيحة، والتحليل المنطقي، بينما استخدم الذكور أساليب إعادة البناء المعرفي أكثر من الإناث، وأن كلاً من الذكور والإناث استخدموا أسلوب التقيّل الاستسلامي بدرجة متساوية.

#### ثانيًا: دراسات تناولت الطمأنينة النفسية:

- قام سرحان (2019) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الطمأنينة النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة وتم استخدام مقياس الطمأنينة النفسية (الشمسي، 2017) ومقياس الذكاء الانفعالي (الشمري، 2016) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الطمأنينة النفسية والذكاء الانفعالي وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الطمأنينة النفسية لصالح الذكور.
- كما قام الصوفي (2019) بدراسة تهدف إلى التعرف على مستوى الطمأنينة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى، وتكونت عينة الدراسة من (238) طالب وطالبة ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس ماسلوا للأمن النفسي، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى عالي من الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الطمأنينة النفسية لصالح الذكور.
- وفي دراسة قام بها سلوى الشهابي ومحمد عباس (2018) بهدف التعرف على مستوى الطمأنينة النفسية في ضوء بعض المتغيرات، تم اختيار عينة الدراسة (120) طالبًا وطالبة. وبعد تطبيق أدوات الدراسة عليهم؛ توصلت الدراسة إلى أن عينة البحث لديهم أمن نفسي، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الأمن النفسي لصالح الإناث.
- وقامت راندا متولي (2018) بدراسة تهدف إلى معرفة مستوى الطمأنينة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الأمن النفسي من إعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطمأنينة النفسية وجودة الحياة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعتي الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسي في اتجاه الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الأمن النفسي تُعزى للتخصص.
- وفي دراسة ميعاد الهاشمي (2017) والتي هدفت إلى دراسة الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة (100) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الإصلاح (1995) للأمن النفسي. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تُعزى لمتغير الجنس أو متغير التخصص.
- وقامت شيري مسعد (2017) بدراسة هدفت إلى معرفة علاقة الطمأنينة النفسية بالتوافق الاجتماعي والضغوط الأكاديمية، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من الطلبة عددهم (435) طالبًا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الطمأنينة النفسية بين أفراد عينة الدراسة لصالح الإناث. وكذلك وجود ارتباط سالب ودالّ إحصائيًا بين الطمأنينة النفسية والضغوط الأكاديمية.
- وقام فخرو (2016) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والطمأنينة النفسية لدى طلبة الإعاقة البصرية، وتكونت عينة الدراسة من (128) طالبًا وطالبة، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس لأساليب مواجهة الضغوط ومقياس الطمأنينة النفسية. وكان من أبرز نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة والطمأنينة النفسية،

- ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين أساليب المواجهة والطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة وعدم وجود فروق في الطمأنينة النفسية بين أفراد العينة تُعزى لمتغير الجنس.
- وقام لبوازردة (2016) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة الجزائرية. وتكونت عينة الدراسة من (196) طالبًا وطالبة. واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس الطمأنينة النفسية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والطمأنينة النفسية بين أفراد العينة تُعزى للجنس. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والطمأنينة النفسية بين أفراد العينة تُعزى للتخصص.
  - وقام الزعبي (2015) بدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين الطمأنينة النفسية وفاعلية الأنا، وتكونت عينة الدراسة من (366) طالبًا وطالبة. واستخدم مقياس الأمن النفسي الذي أعدته شقير (2005)، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج؛ أهمها: وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية وفاعلية الأنا، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطمأنينة النفسية لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في مستوى الطمأنينة النفسية.
  - أما دراسة مصطفى والشرفين (2013) فقد هدفت إلى الكشف عن الشعور بالوحدة النفسية، والطمأنينة النفسية، والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (158) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، استخدام فيه مقاييس لقياس الشعور بالوحدة النفسية، والأمن النفسي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوحدة النفسية لدى الطلبة الوافدين كان متوسطًا، وأن معاملات الارتباط جميعها بين المقياسين كانت دالة إحصائية باستثناء المشاعر الذاتية مع مقياس الأمن النفسي وأبعاده كانت ذات اتجاه (عكسي)، إضافة إلى وجود فرق في مستوى الشعور بالأمن النفسي على المقياس ككل، وعلى مجالته جميعها تُعزى للجنس لصالح الذكور.
  - وأجرى بركات (2012) دراسة بهدف الكشف عن الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع طولكرم في ضوء متغيرات الجنس، والتخصص، ومستوى التحصيل الأكاديمي، والعمر، ومكان السكن، والسنة الدراسية على عينة مكونة من (220) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة - واستخدام مقياس شقير للطمأنينة النفسية (2005)، وتبين من خلالها تمتع طلاب الجامعة بمستوى متوسط من الشعور بالأمن النفسي. كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي تبعًا لمتغيرات الجنس، والعمر والسنة الدراسية لصالح الطلبة من الفئة العمرية أكثر من (30) سنة، والطلبة من فئة السنة الرابعة، كما أظهرت الدراسة أيضًا وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي تبعًا لمتغيرات التخصص، ومستوى التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن.
  - وقامت هدى الشميري وآسيا بركات (2011) بدراسة تهدف مستوى الطمأنينة النفسية لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية وتم تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية الذي أعدته شقير (2005)، وتوصلت الدراسة إلى أن الطالبات لديهن شعور مرتفع بالطمأنينة النفسية وكذلك عدم وجود فروق بين الطالبات في مستوى الطمأنينة النفسية تُعزى للتخصص والحالة الاجتماعية.
  - وهدفت دراسة أقرع (2005) إلى التعرف على الشعور بالطمأنينة النفسية في علاقته بمتغيرات الجنس، والكلية، ومكان السكن، والمعدل التراكمي، والمستوى التعليمي، على عينة مكونة من (1002) من طلبة جامعة النجاح الوطنية، استخدام فيها مقياس (ماسلو) للشعور بالأمن النفسي، وتبين من خلالها عدم وجود فروق في مستوى الأمن النفسي تُعزى إلى الجنس، والكلية، ومكان السكن، والمستوى التعليمي، والتفاعل بين متغير الجنس مع المتغيرات الأخرى.
  - وفي دراسة أجراها الغرايب (2004) بهدف الكشف عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية، وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة آل البيت بالأردن على عينة قوامها (218) طالبًا وطالبة وتم بناء أداة للطمأنينة النفسية، تبين من خلالها أن هناك مستوى عاليًا من الأمن النفسي لدى طلبة جامعة آل البيت، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الشعور بمتغيرات الجنس، والقيم الإسلامية، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الشعور بالأمن النفسي تُعزى للتفاعلات الثنائية، والثلاثية بين متغيرات الجنس، والقيم الإسلامية، ومستويات مفهوم الذات.
  - حيث أجرى سعد (1998) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة بين مفهوم الطمأنينة النفسية، والتفوق الدراسي. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (39) طالبًا متفوقًا، و(44) طالبة متفوقة بنسبة 53% من عدد المتفوقين والمتفوقات بجامعة دمشق، و(80) طالبًا غير متفوق، و(92) طالبة غير متفوقة بنسبة 3% من الطلبة بكليات العلوم الطبية، والهندسية، والتطبيقية، والعلوم الإنسانية بجامعة دمشق، واستخدم الباحث اختبار (ماسلو) للشعور بالأمن النفسي وعدمه أداة للدراسة، وهو المقياس الذي قام بتعريبه، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي والتفوق التحصيلي، كما وُجدت فروق في مستويات الأمن النفسي بين المتفوقين وغير المتفوقين حسب التخصص والجنس ضعيفة لا يمكن الأخذ بدلالاتها.



## التعليق على الدراسات السابقة:

- هدفت معظم الدراسات إلى فهم العلاقة الارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط والخصائص والسمات الإيجابية في الشخصية والعوامل التي تؤثر على أساليب المواجهة مثل جودة الحياة، الذكاء الانفعالي، الصلابة النفسية.
- تركز معظم الدراسات على أفراد العينة من الطلبة الجامعيين وطلاب المرحلة الثانوية.
- تناولت معظم الدراسات علاقة الطمأنينة النفسية ببعض المتغيرات ذات الأهمية مثل فاعلية الأنا، والتوافق النفسي، التفوق الدراسي.
- هناك تباين في نتائج الدراسات السابقة تعزى إلى متغيرات العمر، المرحلة الدراسية، النوع، المستوى الدراسي .
- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من خلال محاولة فهم العلاقة بين أساليب المواجهة والطمأنينة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء النوع والمستوى الدراسي.
- تتميز الدراسة الحالية بأنها تتم في مرحلة حرجة للإنسانية حيث تأثر كثيراً من الأفراد بجائحة كورونا.

## 2. طريقة وإجراءات الدراسة:

## 1.1. مفهوم الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة ، حيث يتناسب هذا المنهج مع الدراسة الحالية ، بحث تسعى الدراسة إلى فهم العلاقات الارتباطية بين المتغيرات (الطمأنينة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط في ضوء بعض المتغيرات).

## 2.2. مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات جامعة تبوك، والذين يدرسون خلال العام الدراسي 1441/1442هـ في مرحلة البكالوريوس وعددهم (22531). حسب بيانات عمادة القبول والتسجيل بجامعة تبوك. وقد تم اختيار عينة عشوائية طبقية 340 طالبًا وطالبة بهدف تحقيق أغراض الدراسة العلمية. من خلال توزيع المجتمع إلى طبقات (نوع = ذكور ، أنثى)، والتخصص (علمي ، أدبي). بعد ذلك تم اختيار أفراد العينة عشوائياً من خلال طبقات المجتمع .

## 3.2. أدوات الدراسة:

## أولاً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: (إعداد الباحث)

## خطوات إعداد المقياس:

أولاً: قام الباحث بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والبحوث في مجال أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والاطلاع على عدد من مقاييس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد وجد عددًا من المقاييس التي تتناسب مع هذه الدراسة منها أبو قوطة (2019)، مقياس السليمان (2016)، ومقياس الضريبي (2010)، ومقياس محمد (1992)، ومقياس عبدالله اجاد (2006)، ومن ثمَّ قام ببناء هذا المقياس، معتمداً على تلك المقاييس؛ حيث اشتمل على المظاهر العامة لكل بُعد من أبعاد المشتركة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

## ثانياً: أبعاد المقياس: يتكون من المقياس من (8) أبعاد هي:

- البحث عن المعلومات: اللجوء لذوي الخبرة والتخصص للاستفادة من خبراتهم، والبحث عن المعلومات اللازمة لحل المشكلة عن طريق استخدام المصادر المعرفية المتاحة، ويحتوي هذا البُعد على (11) فقرات.
- تقييم الموقف الضاغظ: يُقصد به التعرف الموقف إدراكاً صحيحاً، وتحليله بطريقة علمية، والاستعانة بالخبرات والتجارب الحياتية السابقة، ويحتوي هذا البُعد على (9) فقرات.
- ممارسة الأنشطة الرياضية: ويُقصد به ممارسة الفرد للرياضة بهدف تخفيف من الطاقة السلبية للجسم، خاصة أثناء الضغوط، والالتزام بالتدبر، لمعرفة أسباب المشكلة ومحاولة حلها، ويحتوي هذا البُعد على (8) فقرات.
- التنفيس الوجداني: القيام بالبوح عند الزملاء من حدة الموقف الضاغظ، ويحتوي هذا البُعد على (9) فقرات.
- أسلوب حل المشكلات: هو التفكير بالمشكلة وفق الأسلوب العلمي، وتحليلها، والوصول لأسبابها، للتمكن من ترتيب الأفكار التي تساهم في حل المشكلة، ويحتوي هذا البُعد على (10) فقرات.
- التجنّب والانسحاب: يُقصد به التجنب أو انصرافه إلى أعمال أخرى، للبعد عن التفكير بالمشكلة والاهتمام بها، ويحتوي هذا البعد على (9) فقرات.
- انخفاض الدافعية لحل المشكلة: ويُقصد به عدم اهتمام الفرد بوجود مشكلة في حياته، وبالتالي عدم الانشغال بها أو التفكير فيها، ويحتوي هذا البعد على (8) فقرات.
- الإنكار: ويُقصد به محاولة الفرد نسيان مشكلة ما، وإنكار وجودها وعدم التفكير بها، ويحتوي هذا البعد على (7) فقرات.

## ثالثاً: تصحيح المقياس:

يجيب الفرد على عبارات المقياس وفق تدرج خماسي، وتعطى إجابته خمس درجات عند اختيار (دائماً)، وأربع درجات لتدرج غالباً، وثلاث درجات لتدرج (أحياناً)، ودرجتان لتدرج (نادراً)، ودرجة لتدرج (أبداً).

وقد أعطى المقياس تدرجاً (أقل من 36% منخفضة، 36% - 68% متوسطة، 68%-84% فأعلى مرتفعة).

والدرجة المرتفعة على الأبعاد الإيجابية تدل على أن الفرد لديه أساليب مواجهة صحيحة بينما الدرجة المرتفعة على الأساليب السالبة تدل على أن الفرد يمارس أساليب مواجهة خاطئة.

رابعاً: إجراءات الصدق والثبات:

## • صدق المقياس:

لمعرفة صدق المقياس قام الباحث بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين، وقد طلب الباحث من المحكمين إبداء آرائهم في مدى ملائمة العبارات لقياس ما وُضِعَتْ لأجله، ومدى وضوح صياغة العبارات، ومدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي ينتمي إليه، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة، هذا بالإضافة إلى اقتراح ما يروونه مناسباً وضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وقد أخذ الباحث بإجماع المحكمين على أداة الدراسة 70% فأعلى، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية، كما تم التحقق من صدق بناء المقياس من خلال حساب الارتباط بين درجات المقياس الفرعية بالدرجة الكلية على عينة استطلاعية عدد أفرادها (30) طالباً وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.65-0.84).

## • حساب الثبات:

تم حساب معاملات الثبات لأبعاد الاستبانة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وكذلك معامل الاستقرار؛ كما هو موضح بجدول رقم (1):

جدول (1): معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس

المجال	معامل ألفا كرونباخ	معامل الاستقرار
البحث عن المعلومات	0.76	1382
تقييم الموقف الضاغط	0.72	0.81
ممارسة الرياضة والاستراحة	0.82	0.85
التنفس الوجداني	0.76	0.79
حل المشكلات	0.84	0.86
الدرجة الكلية (المجالات الإيجابية)	0.86	0.88
التجنب والانسحاب	0.79	0.81
اللامبالاة وانخفاض الدافعية	0.80	0.90
الإنكار	0.85	0.86
الدرجة الكلية (المجالات السلبية)	0.86	0.87

تتبع له بين (0.66-0.82) وهي معاملات ارتباط عالية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.1).

ويتضح مما سبق بان المقياس له درجة صدق وثبات مناسبة يمكن من خلالها الاستفادة منه في الدراسة الحالية.

## • مقياس الطمأنينة النفسية : إعداد شقير (2005):

لدى استعراض مقاييس الطمأنينة النفسية التي استُخدمت في بحوث ودراسات سابقة، اختار الباحث المقياس الذي أعدته شقير (2005) لمناسيته لموضوع الدراسة، والذي يتكون من (54) عبارة، وتوزع على أربعة أبعاد هي:

1. تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل: ويتضمن (14) عبارة، وأرقامها في المقياس:

$$28*27*26*25*24*23*22*21*20*5*4*3*2*1$$

2. الحياة العامة والعملية للفرد: ويتضمن (18) عبارة، تحمل في المقياس الأرقام الآتية:

$$37*36*35*34*33*32*31*30*29*14*13*12*11*10*9*8*7*6$$

3. الحالة المزاجية للفرد: ويتضمن (10) عبارات، تحمل الأرقام الآتية:

$$47*46*45*44*43*42*41*40*39*38$$

4. العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد: ويتضمن (12) عبارة، تحمل الأرقام الآتية:

$$*54*53*52*51*50*49*48*19*18*17*16*15$$

تصحيح المقياس:

تكون الإجابة عن كل عبارة ضمن تدرج رباعي هي: موافق بشدة، موافق كثيراً، موافق أحياناً، غير موافق، وتتراوح الدرجات من (0-3)، وبالتالي تراوح درجة المفحوص بين (0-162) درجة، وارتفاع الدرجة يعني شعوراً حقيقياً بالطمأنينة النفسية، وانخفاض الدرجة يدل على شعور حقيقي بعدم الأمن

النفسي.

وللتأكد من صلاحية هذا المقياس، استخرجت معاملات الصدق، والثبات اللازمة قبل تطبيقه على عينة البحث في هذه الدراسة وفقاً للآتي:

#### صدق وثبات المقياس:

تم التأكد من صدق البناء من خلال حساب علاقة درجات المقياس الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية للمجال الذي تتبع له على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل مجال، والدرجة الكلية للمقياس بين (0.57-0.78)، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المجال الذي ينتمي إليه (0.066-0.82) كما تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)، وحسب معامل ثبات الاستقرار لمعرفة الثبات وكانت النتائج كما في الجدول (2):

م	البعد	ن	معاملات ثبات الاستقرار	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	60	**0.81	**0.82
2	الحياة العامة والعمل للفرد	60	**0.79	**0.80
3	الحالة المزاجية للفرد	60	**0.83	**0.84
4	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	60	**0.77	**0.81
5	الدرجة الكلية للمقياس	60	**0.88	**0.86

ن: عدد أفراد العينة \*\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

من خلال الجدول (2) يتضح أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي مرتفعة نسبياً، مما يشير إلى أن المقياس يمتلك مستوى جيداً من الثبات، وبناء على ذلك يمكن اعتماد المقياس، والثوق به في الدراسة الحالية.

### 3. الإجابة عن أسئلة الدراسة ومناقشتها:

1.3. إجابة السؤال الأول: هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ومستوى الطمأنينة النفسية عند مستوى الدلالة (0.5) لدى عينة الدراسة أثناء جائحة كورونا؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وذلك كما هو في الجدول (3)

الأبعاد	رؤية الفرد للمستقبل	الحياة العامة	الحالة المزاجية	العلاقات الاجتماعية
البيانات عن المعلومات	0.32	0.31	0.25	0.14
تقييم المواقف الضاغطة	0.12	0.17	0.31	0.25
أساليب المواجهة الإيجابية	0.14	0.30	0.37	0.15
التنقيس	0.20	0.31	0.35	0.30
حل المشكلات	0.30	0.34	0.15	0.31
أساليب المواجهة السلبية	0.32-	0.17-	0.20-	0.25-
انخفاض الدافعية	0.27-	0.31-	0.025-	0.30-
الانكار	0.31-	0.20-	0.25-	0.20-

ويتضح من الجدول (3) وجود مجموعة من العلاقات الارتباطية الموجبة والدالة إحصائياً عند (0.5) بين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد الطمأنينة النفسية، ويمكن إبرازها فيما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين البحث عن المعلومات ورؤية المستقبل والحياة العامة والحالة المزاجية، وهي على التوالي (0.32)، (0.31) (0.25).
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين تقييم الموقف الضاغطة والحالة المزاجية والعلاقات الاجتماعية، وهي على التوالي (0.31)، (0.25).
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين ممارسة الرياضة والحياة العامة والمزاجية (0.30)، (0.37).
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين ممارسة الرياضة والحياة العامة والمزاجية (0.30)، (0.37).
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين حل المشكلات ورؤية الفرد للمستقبل والحياة العامة والعلاقات الاجتماعية (0.30). كما يلاحظ في الجدول رقم (3) وجود مجموعة من العلاقات الارتباطية السالبة والدالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الانسحاب ورؤية الفرد للمستقبل والحالة المزاجية والعلاقات الاجتماعية (-0.32)، (-0.20)، (-0.25).
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين انخفاض الدافعية الاجتماعية (-0.27)، (-0.31)، (-0.25)، (-0.30).
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الإنكار ورؤية الفرد للمستقبل والحياة العامة والحالة المزاجية والعلاقات الاجتماعية على التوالي (-0.31)، (-0.02)، (-0.25-0).

ويمكن تلخيص هذه العلاقات الارتباطية في محورين هما:

علاقات ارتباطية دالة وإيجابية بين أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد الإيجابية) وبين أبعاد الطمأنينة النفسية. وعلاقات ارتباطية دالة وسالبة بين أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد السلبية) وبين أبعاد الطمأنينة النفسية. ويخلص الباحث إلى أن هذه النتيجة منطقية، وتتفق مع الأطر النظرية المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك مع الدراسات السابقة، حيث أشارت دراسة محمد (2020) إلى وجود علاقة إيجابية بين جودة مع الحياة وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك مع الدراسات السابقة، حيث أشارت دراسة العبدلي (2013) إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين أساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية. كما أشارت دراسة عرني (2013) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية لأساليب مواجهة الضغوط وبعض خصائص الشخصية؛ مثل تأكيد الذات وإعادة التفسير الإيجابي، وعلاقة ارتباطية سالبة بين أساليب المواجهة والاستسلام، وكذلك لوم الذات. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعود إلى دور أساليب المواجهة الإيجابية وانعكاسه على الخصائص الشخصية للفرد؛ كونها تؤثر فيها وتتأثر بها في نفس الوقت، وهذا يؤكد لنا لماذا كانت وكيف كانت أساليب مواجهة الضغوط هدفاً للعديد من الدراسات؛ وهو يوضح دورها في التعامل الفاعل مع أحداث الحياة الضاغطة، الأمر الذي يعود على الفرد بالطمأنينة النفسية. كذلك تؤكد هذه النتيجة على أهمية العلاقة بين الخصائص الإيجابية في شخصية الفرد الأمر الذي يوضح لنا دور أساليب المواجهة في المحافظة على مستوى الصحة النفسية.

2.3. إجابة السؤال الثاني والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسط أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟  
لمعرفة الإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق بين المجموعتين التي تعزى للمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للتعرف على الفروق في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الدعم والبحث عن المعلومات	ذكر	144	3.34	0.922	0.051	0.95
	أنثى	196	3.42	0.921		
تقييم المواقف الضاغطة	ذكر	144	3.52	0.872	0.48	0.62
	أنثى	196	3.63	1.01		
ممارسة الرياضة والاسترخاء	ذكر	144	3.13	0.886	1.37	0.16
	أنثى	196	2.85	0.879		
التنفيس الوجداني	ذكر	144	3.15	0.610	0.84	0.40
	أنثى	196	3.26	0.604		
حل المشكلات	ذكر	144	3.41	0.767	1.15	25
	أنثى	196	3.62	0.858		
الدرجة الكلية (المجالات الإيجابية)	ذكر	144	3.31	0.720	0.18	0.98
	أنثى	196	3.35	0.771		
الهروب والانسحاب	ذكر	144	2.54	0.094	2.21	0.3
	أنثى	196	2.97	0.1103		
نقص الدافعية	ذكر	144	2.51	0.97	2.11	0.3
	أنثى	196	2.82	1.02		
الإنكار	ذكر	144	2.40	0.920	2.11	0.3
	أنثى	196	2.79	1.02		
الدرجة الكلية (المجالات السلبية)	ذكر	144	2.26	0.911	2.14	0.42
	أنثى	196	2.73	1.04		

يتضح من الجدول (4):

- لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية تُعزى للجنس (ذكر، أنثى).
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب المواجهة السلبية للضغوط في متغير الجنس في اتجاه (جنس أنثى).
- وهذه النتيجة تتفق نتائج دراسات سابقة من انتفاء الفروق المرتبطة بالجنس الدالة على كيفية مواجهة الحياة الضاغطة، والتصدي لها دراسة (إبراهيم، 1994، عبدالمعطي، 1994).

كما تختلف هذه النتيجة مع دراسات سابقة أخرى مثل دراسة (العاني وخميس 2020) (سعد، 1998، الغريب، 2004) التي تشير إلى وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى للجنس، (الاناث اقل في أساليب المواجهة). و يرى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أساليب المواجهة السلبية بين الذكور والإناث؛ نظراً للسلوك النمطي المرتبط بالدور الجنسي؛ حيث تميل الطالبات إلى الهروب والانسحاب من المواقف الضاغطة أو إنكارها؛ نظراً للخوف من المواجهة. أيضا تساهم الثقافة والسياس الاجتماعية على توجيه اللوم للإناث في الإخفاق أكثر من الذكور، وبالتالي يزيد الضغط النفسي عليهم مما يؤدي الى الميل نحو أساليب المواجهة السلبية مثل الإنكار ونقص الدافعية والهروب.

3.3. إجابة السؤال الثالث والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.5) في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؟  
ولمعرفة الإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق بين المجموعتين التي تُعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي) كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للتعرف على الفروق في مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير التخصص (علمي، أدبي)

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة
البحث عن المعلومات	علمي	175	3.32	0.92	0.52	غير دالة
	أدبي	165	3.39	0.91		
تقييم المواقف الضاغطة	علمي	175	3.51	0.95	0.47	غير دالة
	أدبي	165	3.59	0.87		
ممارسة الرياضة والاسترخاء	علمي	175	3.11	0.79	1.02	غير دالة
	أدبي	165	3.02	1.05		
التنفيس الوجداني	علمي	175	3.17	1.11	0.85	غير دالة
	أدبي	165	3.28	0.84		
حل المشكلات	علمي	175	3.42	0.86	1.04	غير دالة
	أدبي	165	3.50	0.79		
الدرجة الكلية (المجالات الإيجابية)	علمي	175	3.32	0.91	0.92	غير دالة
	أدبي	165	3.36	0.77		
الانسحاب	علمي	175	2.96	0.95	2.01	دالة
	أدبي	165	2.51	0.91		
نقص الدافعية	علمي	175	2.85	1.01	1.98	دالة
	أدبي	165	2.43	0.84		
الإنكار	علمي	175	2.80	0.98	2.12	دالة
	أدبي	165	2.41	0.73		
الدرجة الكلية (المجالات السلبية)	علمي	175	2.75	1.02	2.15	دالة
	أدبي	165	2.27	0.83		

يلاحظ من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى إلى التخصص (علمي، أدبي) في جميع أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى إلى التخصص (علمي، أدبي) أساليب مواجهة الضغوط السلبية لصالح طلاب الأقسام الأدبية.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من أمل الأحمدي ورجاء محمود (2009) في وجود فروق تعزى في بعض أساليب مواجهة الضغوط لصالح طلبة الأقسام الأدبية، وتختلف عن دراسة إنعام خفيف (2011) التي توصلت إلى وجود فروق، ولكن لصالح الأقسام العلمية. ويرى الباحث أن هذا التباين في الفروق يعود إلى أساليب المواجهة ترتبط بالسمات الشخصية أكثر من ارتباطها بالتخصصات العلمية. حيث يكون تأثير العامل التعليمي أقل فاعلية من العوامل الأخرى مثل (البيئة الاجتماعية والثقافية). كذلك تؤكد هذه النتيجة الأطر النظرية التي أشارت إلى تأثير أساليب التنشئة الاجتماعية في تحديد مستوى أساليب المواجهة، وكذلك دور السياق الثقافي في تشجيع الفرد على استخدام أساليب المواجهة المناسبة في ضوء المعتقدات الاجتماعية والثقافية، أكثر من دور العامل التعليمي.



4.3. إجابة السؤال الرابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.5) في متوسط درجات أفراد العينة في الطمأنينة النفسية تعزى للجنس (ذكر، أنثى)؟

ولمعرفة الإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق بين أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، كما هو موضح في الجدول (6):

البعد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة 0.5
التكوين ورؤية المستقبل	ذكر	144	29.12	6.07	5.46	دالة
	أنثى	196	24.04	8.12		
الحياة العامة والعمل للفرد	ذكر	144	28.72	22.57	9.92	دالة
	أنثى	196	22.57			
الحالة المزاجية	ذكر	144	18.81	12.70	2.57	دالة
	أنثى	196	12.70			
العلاقات الاجتماعية	ذكر	144	25.16	18.04	9.75	دالة
	أنثى	196	18.04			
أبعاد المقياس الكلية	ذكر	144	94.12	85.04	3.97	دالة
	أنثى	196	85.04			

يتضح من الجدول (6) وجود فرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في أبعاد مقياس الطمأنينة النفسية لصالح الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (سدخان، 2019)، (الصوفي، 2019)، (بركات، 2012م)، ودراسة (مصطفى والشريفين، 2013)، ودراسة (الزعي، 2015)، ودراسة (لبوزادة، 2016م): التي أشارت جميعها إلى وجود فروق لصالح الذكور في مستوى الطمأنينة النفسية، وتختلف هذه النتيجة عن دراسات أخرى مثل دراسة (غريب، 2004)، ودراسة (أقرع، 2005)، ودراسة (مبعاد الهاشمي، 2017)، ودراسة (فخرو، 2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الطمأنينة النفسية.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس واقع المجتمع العربي الذي يجد فيه الذكور اعتراف أكبر بذواتهم، وتقبل للأخطاء الفردية منهم، والتهوين من السلوكيات الخاطئة لديهم، وعلى الجانب الآخر فإن الأنثى تقع تحت النقد الشديد والمراقبة الاجتماعية، بل إن المجتمع لا يتسامح مع أي خطأ عند الأنثى، كذلك فرصة تصحيح الخطأ للذكور وأساليب الأنشطة الترفيهية والحريية الشخصية تكون دائماً بجانب الذكور، الأمر الذي يزيد من الإحساس بالطمأنينة النفسية. كما أن الثقافة المجتمعية الداعمة للذكورية تزيد من درجة الإحساس بالطمأنينة النفسية. خصوصاً إن جميع الدراسات تشير إلى تدني مستوى الطمأنينة النفسية للذكور مقابل الإناث.

5.3. إجابة السؤال الخامس والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.5) في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الطمأنينة النفسية تُعزى للتخصص (علمي، أدبي)؟

ولمعرفة الإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق بين أفراد العينة التي تُعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي) كما هو موضح في الجدول (7).

البعد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة 0.5
التكوين ورؤية المستقبل	علمي	175	26.85	5.9	0.47	غير دالة
	أدبي	165	27.64	6.98		
الحياة العامة والعمل للفرد	علمي	175	25.70	9.12	0.85	غير دالة
	أدبي	165	24.98	7.25		
الحالة المزاجية	علمي	175	15.70	7.62	1.27	غير دالة
	أدبي	165	16.92	6.50		
العلاقات الاجتماعية	علمي	175	22.75	7.11	1.12	غير دالة
	أدبي	165	23.11	6.45		
أبعاد المقياس الكلية	علمي	175	91.11	16.95	1.17	غير دالة
	أدبي	165	92.15	19.02		

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى للتخصص (علمي، أدبي)، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (سلوى، 1997)، ودراسة (أقرع، 2005) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى الطمأنينة النفسية، وكذلك دراسة (الزعي، 2015): والتي أشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطمأنينة النفسية بين طلاب التخصصات العلمية والإنسانية، وكذلك دراسة (رندا

(متولي، 2018) والتي توصلت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم أبعاد مقياس الطمأنينة النفسية. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية عن نتائج دراسة (بركات، 2012). التي أشارت إلى وجود فروق لصالح الطلاب العلمي. ويرى الباحث أن نتائج الدراسة تأتي متفقة مع طبيعة الدراسة الجامعية فالأقسام العلمية لا تختلف كثيراً عن الأقسام الأدبية؛ من حيث الظروف التي يمر بها الطلبة من حيث المناخ الأكاديمي، وكذلك توجد نفس الأنظمة والقوانين والالتزامات لكلا التخصصين العلمي والأدبي، وكذلك وجود فرص التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، كما تساهم التخصصات العلمية والأدبية معاً في تحقيق إشباع الحاجات النفسية للطلبة، وكما أن نظام الكليات وأخلاقيات أعضاء هيئة التدريس تلزم الجميع بتقديم الخدمات التعليمية والتربوية والنفسية لجميع الطلاب على حد سواء. وهذه تنعكس على مستوى الطمأنينة النفسية على الطلاب دون ارتباط هذا الاختلاف بالتخصص.

#### 4. الخاتمة:

##### 1.4. ملخص نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية)، ومستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين أساليب مواجهة الضغوط (السلبية) ومستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط تعزى للجنس (ذكر، أنثى).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب المواجهة السلبية للضغوط في متغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في أساليب مواجهة الضغوط تعزى للتخصص (علمي، أدبي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة تعزى للجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور في مستوى الطمأنينة النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة في مستوى الطمأنينة النفسية تعزى للتخصص (علمي، أدبي).

##### 2.4. التوصيات والدراسات المقترحة:

- تقديم برامج إرشادية تساهم في تنمية مهارات أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين.
- تطوير الخدمات النفسية التي تعزز مستوى الطمأنينة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تقديم برامج تدريبية نمائية تساعد على تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة خصوصاً أثناء الأزمات.
- نشر مفاهيم الثقافة عن مفهوم الصحة النفسية في الوسط الأكاديمي من خلال المحاضرات والندوات.
- توجيه البحوث والدراسات نحو فهم طبيعة المتغيرات النفسية التي تساهم في تحقيق الاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة.
- توظيف وسائل الإعلام في زيادة الوعي وتحقيق الطمأنينة النفسية خصوصاً عند حصول الكوارث والأزمات.

#### المراجع:

##### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم، لطفي عبدالباسط. (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية: (5)، 95-128.
2. إرجايل، مايكل. (1993). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة، 175.
3. أحمد نايل العزيز وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2009). *التعامل مع الضغوط*. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع.
4. الأحمد ومحمود، أمل ورجاء. (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية: 10(1).
5. أقرع، إياد محمد. (2005). *الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
6. بركات، زياد. (2012). *الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع طولكرم*. المؤتمر التربوي الثاني "دور المؤسسات التربوية ومساهماتها في تحقيق الأمن"، 27-28 / أيار 2012م، جامعة الاستقلال.
7. تقرير منظمة الصحة العالمية. (2021). بعنوان (التأهب والاستجابة في مجال الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد 19. الدورة الثامنة والأربعون بعد المائة، البند 3-14).
8. حليم، شيري مسعد. (2017). الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغوط الأكاديمية. مجلة دراسات تربوية ونفسية: كلية التربية بالزقازيق، (95) (الجزء الثاني).
9. حمد، عثمان. (2020). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة. مجلة البحث العلمي: 8(6)، 42.

10. خفيف، إنعام قاسم. (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية: 5* (1)، 25-45.
11. درويش، مها. (1993). *استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
12. الدليم، فهد. (2005). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية: 18*، 329-362.
13. ديراني، عيد وكمال، دواتي. (1982). *اختبار ماسلو للشعور بالأمن النفسي*. كلية التربية، الجامعة الأردنية.
14. رغداء نعيمة. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. *مجلة جامعة دمشق: 28*، (28)، 51.
15. زينة عوض. (2000). *ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج"*. مكتبة الأنجلو المصرية.
16. ريمة صندلي. (2012). *الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار*. رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
17. ريموندا وأدهم، أزما وإسماعيل. (2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريبي جامعة دهوك. *مجلة العلوم الإنسانية لجامعة زاخو: 2* (4).
18. الزعبي، أحمد. (2015). الأمن النفسي وعلاقته بفاعلية الأنا لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس: 13* (4).
19. متولي، راندا. (2017). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي: جامعة عين شمس*، (19).
20. زهران، حامد عبدالسلام. (2002). *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد*. الطبعة الأولى.
21. زهران، حامد عبدالسلام. (2003). *علم النفس الاجتماعي*. ط6، عالم الكتب للنشر والطباعة.
22. زينب محمد شقير. (2005). *مقياس الأمن النفسي، كراسة التعليمات*. مكتبة النهضة.
23. سدخان، سهام، عريس. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى طلبة الجامعة. *حوليات آداب عين شمس: 47*، 380.
24. سعد، علي. (1998). مستويات الأمن النفسي والتفوق التحصيلي، بحث ميداني على الطلبة المتفوقين مقارنة بغير المتفوقين في جامعة دمشق، *مجلة جامعة دمشق: 14* (3)، 9-67.
25. سعد، علي. (1999). مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي - بحث ميداني عبر حضاري مقارن. *مجلة جامعة دمشق: 15* (1)، 52.
26. السليمان، نورة إبراهيم. (2011). *أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية*. المؤتمر العلمي للصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الملك سعود. ص142
27. السميري، ثامر والمسايد، عبدالكريم. (2014). *سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها*. الحامد للنشر.
28. السيد محمد. عبدالمجيد. (2004). *إساءة المعاملة والأمن النفسي*. *دراسات نفسية: 14* (2)، 237-274.
29. شقير، زينب. (2005). *مقياس الأمن النفسي*. الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية.
30. الشميري، هدى صالح وبركات، آسيا. (2011). *مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) لدى الطلبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى التعليمي*. المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 645-721.
31. الشهابي ومحمد، سلوى ومحمد. (2018). *الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة*. المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية)، جامعة المستنصرية، العراق. ص182.
32. الصوفي، محمد ناصر. (2019). مستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية: 30* (3)، 142.
33. الضريبي، عبدالله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة جامعة دمشق: 26* (4)، 669-719.
34. العاني وخميس، سعد ومحمد. (2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية: 11* (11)، 81.
35. عبدالمعطي، حسن مصطفى (1994). *ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها*، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: 8* (8)، 37.
36. العبدلي، خالد بن محمد. (2012). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
37. عرافي، أحمد محمد. (2013). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب*. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة أم القرى.

38. عشعش، سارة. (2016)، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية: جامعة بورسعيد*، 21-742-739.
39. الغرايب، أماني. (2004). *الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة آل البيت*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت.
40. فخرو، عبدالناصر. (2016). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلال المرحلة المتوسطة في دولة الكويت. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية: 14*(1).
41. أبو قوطة، هيثم حاتم. (2019). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات لدى معلمي التربية الخاصة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى.
42. لبوازدة، عبدالحق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية. *مجلة أنسنه للبحوث والدراسات: 7*(2)، 53.
43. متولي، راندا. (2018). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي: جامعة عين شمس*، (19)، 271.
44. محمد، رجب. (1992). العلاقة بين أساليب التعامل الإيجابية والاحكامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. *مجلة علم النفس: 22*(2)، 125-104.
45. محمود، عبدالله جاد. (2006). *السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بالعدوان*. المؤتمر العلمي لكلية التربية النوعية. جامعة المنصورة، 468-397.
46. مصطفى، منار سعيد والشريفين، أحمد عبدالله. (2013). الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية: 9*(2)، 162-141.
47. مظلوم، مصطفى. (2014). العلاقة بين الأمن النفسي والأولاد للوطن لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية: جامعة الزقازيق*.
48. الهاشي، ميعاد. (2017). *الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات*. المؤتمر الأكاديمي الثامن عشر، إسطنبول، تركيا.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Folkman. S. & Lzrus. R. S. (1988). *Ways of Coping QuestionnSaire "Mind Garden*. publiser.
2. Gillath. O. & Hart. J. (2010). *The effects of Psicologa del Deporte*. 25 (1), 43-50.
3. Gillath, O. & Hart, J. (2010). The effects of psychological security and insecurity on political attitudes and leadership preferences. *European journal of social psychology*.
4. Perminas, Aides, (2011). Commotions between stress coping and Depressed mood in students sample. *International Journal Of Psychology: A biopsychic. Social Approach*, 8, p 145.
5. Wenger, N. (1990). Development and psychometric properties of the shoo lager coping strategies. *Nursing Research*, 39 (6), 344-349.
6. Zelvieneetal, P. et al (2012). Changes of student's social anxiety and cooing strategies during one year period. *Bridges-Tiltai*, 60 (3), 55-64.

## Methods of Coping with Psychological Stress and Psychological Reassurance during the Period of COVID-19 Pandemic Outbreak among a Sample of Students in the University of Tabuk

Abdullah Mohammad Hassan Al-Mehdawi

Associate Professor of Psychological Counseling, Department of Education and Psychology  
University of Tabuk, KSA  
aalmehdawi@ut.edu.sa

Received : 5/9/2021 Revised : 25/9/2021 Accepted : 21/11/2021 DOI : <https://doi.org/10.31559/EPS2022.11.1.10>

**Abstract:** The aim of the current study was to identify the relationship between methods of coping with psychological stress and psychological reassurance during the period of COVID-19 pandemic outbreak among a sample of (340) students registered in the University of Tabuk. In order to realize the purposes of the study, the researcher used the descriptive approach. The psychological stress methods scale was applied (prepared by the researcher, and the psychological reassurance scale, prepared by Shukair, 2005). The study reached a number of results, including the following: a positive statistically significant relationship was found between the methods of coping with stress (positive) and the level of psychological reassurance, as well as there is a negative statistically significant relationship between the methods of coping with stress (negative) and the level of psychological reassurance, there are no significant differences in the methods of coping with stress attributable to gender (male, female), and there are statistically significant differences in the level of psychological reassurance in favor of males. The study indicated the necessity of establishing counseling programs in methods of coping with pressures for university students.

**Keywords:** *methods of coping with stress; psychological reassurance; COVID-19.*

### References:

1. Ahmd Nayl Al'zyz Wahmd 'bdalltyf Abw As'ed. (2009). Alt'aml M' Aldghwt. T1, Dar Alshrwq Llnshr Waltwzy'.
2. Alahmd Wmhmwd, Aml Wrja'. (2009). Asalyb Alt'aml M' Aldghwt Alnfsyh Lda Alshbab Aljam'y. Mjlt Al'lwm Altrbwyh Walnfsyh: 10(1).
3. Aqr', Eyad Mhmd. (2005). Alsh'wr Balamn Alnfsy Wtathrh Bb'd Almtghyrat Lda Tlhb Jam't Alnjah Alwtnyh. Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh, Klyt Aldrasat Al'lya, Jam't Alnjah Alwtnyh.
4. Brkat, Ziad. (2012). Alsh'wr Balamn Alnfsy Lda Tlbt Jam't Alqds Almftwhh Fy Fr' Twlkrm. Alm'tmr Altrbwy Althany "Dwr Alm'ssat Altrbwyh Wmsahmtha Fy Thqyq Alamn", 27-28 / Ayar 2012m, Jam't Alastqlal.
5. Aldlym, Fhd. (2005). Altmanynh Alnfsyh W'laqtha Balwhdh Alnfsyh Lda 'ynh Mn Tlb Aljam'h. Mjlt Al'lwm Altrbwyh Waldrasat Aleslamy: 18, 329-362.
6. Drwysh, Mha. (1993). Astratyjyat Altwafq Lldghwt Alnfsyh Lda Tlbt Almrhlh Althanwyh Fy 'man Al'asmh. Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh, Klyt Aldrasat Al'lya, Aljam'h Alardnyh.
7. Dyrany, 'yd Wkmal, Dwyat. (1982). Akhtbar Maslw Lsh'wr Balamn Alnfsy. Klyt Altrbyh, Aljam'h Alardnyh.
8. Ebrahym, Ltfy 'bdalbast. (1994). 'mlyat Thml Aldghwt Fy 'laqtha B'dd Mn Almtghyrat Alnfsyh Lda Alm'lmy. Mjlt Mrkz Albhwh Altrbwyh: (5), 95-128.
9. Erjayl, Maykl. (1993). Sykwlwjyh Als'adh. Trjmt Fysl Ywns, 'alm Alm'rff, 175.
10. Hlym, Shyry Ms'd. (2017). Altmanynh Alan'alyh Lda Tlbt Aljam'h W'laqtha Baltwafq Alajtma'y Waldghwt Alakadymy. Mjlt Drasat Trbwyh Wnfsyh: Klyt Altrbyh Balzqazyq, (95) (Aljz' Althany).
11. Hmd, 'thman. (2020). Asalyb Mwajht Aldghwt W'laqtha Bjwdh Alhyah. Mjlt Albhth Al'lmy: 8(6), 42.
12. Khfyf, En'am Qasm. (2011). Aldghwt Alnfsyh W'laqtha Bb'd Almtghyrat Lda Tlhb Aljam'h. Mjlt Klyt Altrbyh: 5 (1), 25-45.



13. Mtwly, Randa. (2017). Alamn Alnfsy W'laqth Bjwdt Alhyah Lda Tlbt Aljam'h. Mjlt Albhth Al'lmy: Jam't 'yn Shms, (19).
14. Rghda' N'ysh. (2012). Jwdt Alhyah Lda Tlbt Jam'ty Dmshq Wtshryn. Mjlt Jam't Dmshq: (28), 51.
15. Rnyfh 'wd. (2000). Dghwt Almrahqyn Wmharat Almwajhh "Altshkhs Wal'laj". Mktbt Alanjlw Almsryh.
16. Rymh Sndly. (2012). Aldghwt Alnfsyh Wastratyjyat Almwajhh Almst' mlh Lda Almrahq Almhawl Llanthar. Rsalt Majstyr, Jam't Frhat 'bas, Styf.
17. Rymwnda Wadh, Azmya Wesma'yl. (2016). Asalyb Mwajhh Aldghwt Alnfsyh Lda Tdryby Jam't Dhwk. Mjlt Al'lwm Alensanyh Ljam't Zakhw: 4(2).
18. S'd, 'ly. (1998). Mstwyat Alamn Alnfsy Waltfwq Althsyly, Bhth Mydany 'la Altlbh Almtfwqyn Mqarnh Bghyr Almtfwqyn Fy Jam'eh Dmshq, Mjlt Jam't Dmshq: 14(3), 9-67.
19. S'd, 'ly. (1999). Mstwyat Alamn Alnfsy Lda Alshbab Aljam'ey - Bhth Mydany 'Ebr Hdary Mqarn. Mjllh Jam'eh Dmshq: 15 (1), 52.
20. Sdkhan, Sham, 'rys. (2019). Aldka' Alanf'aly W'laqth Baltmanyh Alnfsyh Lda Tlbt Aljam'h. Hwlyat Adab 'yn Shms:47, 380.
21. Shqyr, Zynb. (2005). Mqyas Alamn Alnfsy. Altb'h Alawla, Mktbt Alnhdh Almsryh.
22. Alshmyry, Hda Salh Wbrkat, Asya. (2011). Mstwa Alamn Alnfsy (Altmanyh Alanf'alyh) Lda Altlbh Aljam'yh Fy Dw' Alhalh Alajtma'yh Waltkhss Walmstwa Alt'lymy. Alm'tmr Alsnwy Alsads 'shr, Mrkz Alershad Alnfsy, Jam't 'yn Shms, 645-721.
23. Alslyman, Nwrh Ebrahym. (2011). Asalyb Mwajhh Aldghwt Lda 'ynh Mn Altalbat Almtfwqat Wghyr Almtfwqat Balmrhlh Aljam'yh. Alm'tmr Al'lmy Llshh Alnfsyh, Klyt Altrbyh, Jam't Almlk S'wd. S142
24. Alsmry, Thamr Walmsa'yd, 'bdalkrym. (2014). Sykwilwiyh Aldghwt Alnfsyh Wasalyb Alt'aml M'ha. Alhamd Llnshr.
25. Alsyd Mhmd. 'bdalmjyd. (2004). Esa'h Alm'amlh Walamn Alnfsy. Drasat Nfsyh: 14 (2), 237-274.
26. Tqryr Mnzmh Alshh Al'almyh. (2021). B'nwan. (Altahb Walastjabh Fy Mjal Alshh Alnfsyh Athna' Ja'hh Kwfyd 19 Aldwrh Althamnh Walarb'wn B'd Alma'h, Albnd 14-3).
27. Alz'by, Ahmd. (2015). Alamn Alnfsy W'laqth Bfa'lyt Alana Lda 'ynh Mn Tlbt Jam't Dmshq. Mjlt Athad Aljam'at Al'rbyh Lltrbyh W'lm Alnfs: 13 (4).
28. Zhran, Hamd 'bdalslam. (2002). Drasat Fy Alshh Alnfsyh Walershad. Altb'h Alawla.
29. Zhran, Hamd 'bdalslam. (2003). 'lm Alnfs Alajtma'y. T6, 'alm Alktb Llnshr Waltba'h.
30. Zynb Mhmd Shqyr. (2005). Mqyas Alamn Alnfsy, Krast Alt'lymat. Mktbt Alnhdh.