

اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا

أ.م.د. ليلى نجم ثجيل

Methods of Coping with Psychological Stress among University Students in Light of the Corona Pandemic

D.r Laila Najm Thajeel

Baghdad University / Educational and Psychological Research Center

Received: 05 2022

Revised: 05 2022

Accepted: 05 2022

المخلص: هدف البحث الحالي الى الكشف عن الاساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا. ولتحقيق اهداف البحث تم تطبيق مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد، والذي قامت ببنائه الباحثة بعد التأكد من دلالات صدقة وثباته على عينة الدراسة التي تكونت من (300) طالبة من طالبات/ قسم رياض الاطفال في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج منها ان مستوى استخدام اساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات كان متوسطا كما بينت النتائج ان اكثر اساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداما هو اسلوب حل المشكله، يليه اسلوب الدعم الاجتماعي، فتجنب المواجهة، فالدعم الديني، واخيرا المواجهه الانفعالية. كما اشارت النتائج لفحص الفروق بين الطالبات على المقياس الكلي الى عدم وجود فروق في اساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ماعدا (مجال اسلوب الدعم الاجتماعي) ولصالح المرحلة الاولى وفي النهايه نوقشت النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة، وتم التوصل لبعض التوصيات والمقترحات بناء على النتائج التي توصلت اليها الدراسة.

الكلمات المفتوحة: اساليب المواجهة ، الضغوط النفسية، طلبة الجامعة ، جائحة كورونا

Abstract: The aim of the current research is to reveal the methods that students use in facing psychological stress in light of the Corona pandemic. To achieve the objectives of the research, the scale of methods of coping with psychological stress resulting from the spread of the new Corona virus was applied, which the researcher built after verifying the indications of charity and stability on the study sample, which consisted of (300) female students from the kindergarten department at the University of Baghdad and Al-Mustansiriya University. To a number of results, including that the level of using methods of coping with stress among the students was average, and the results showed that the most used methods of facing psychological stress is the problem solving method, followed by the method of social support, avoiding confrontation, religious support, and finally emotional confrontation. The results of

examining the differences between female students on the overall scale also indicated that there were no differences in the methods of coping with psychological stress due to the variable of the study stage, except for (the field of social support style) and in favor of the first stage. On the findings of the study.

Keywords: Coping Methods, Psychological Stress, University Students, Corona Pandemic

أولاً: مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية أحد المحطات الهامة في حياة الفرد ، فهي المسؤولة عن اعداد طلبتها وتزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعدهم في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل والتوافق النفسي، إذ أنها تلعب دورا كبيرا في التوافق النفسي الاجتماعي السليم وتعديل السلوك، فأصبح من واجب الجامعات النظر للظروف التي تحيط بالطلبة في الكليات والمعاهد. (م علي عباس اليوسفي ، 2008 :2) إذ انه رغم التطورات التي يشهدها المجتمع في الميدان التكنولوجي، والتحضر في سبل التواصل بين الشعوب والتقدم في طرق التعليم المختلفة وشتى المجالات . الا ان الاضطرابات النفسية تعتبر من التحديات الكبرى التي واجهتها الانسانية عبر العصور وما زالت تواجهها في وقتنا الراهن ، وهذا جراء الصعوبات والمشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الافراد داخل مجتمعاتهم وهذا ما من شأنه ان يولد لديهم ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الاحساس بالقلق والتشاؤم والاحباطات اذ تعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر التي تهدد الافراد وهي تختلف باختلاف هؤلاء الافراد والبيئة التي يتفاعلون معها وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها ، اذ شهدت المجتمعات العربية العديد من التغيرات المتلاحقة والسريعة في شتى مجالات الحياة الثقافية والفكرية والنفسية ، و قد لاحظت الباحثة في الاوان الاخيرة أن الشباب الجامعي يعيش حالة من عدم الاستقرار نتيجة ما يعيشه العالم اليوم من ضغوط اجتماعية وصحية واسرية واقتصادية وصراعات وينعكس ذلك في صورته ضغوط نفسية ، ونجد أن الضغوط النفسية والاحداث الحياتية الضاغطة أمور حتمية لا يمكن أن تتغير ، فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنبا إلى جنب ، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة فعالة يؤدي ذلك الى تمتعه بصحة نفسية (نشوة دردير ، 2010 :125) لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وأثارها من الموضوعات التي نالت إهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآون الأخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية الطلبة وانخفاض الأداء لديهم، وإزدياد أيام الغياب.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الإضرابات النفسية والجسدية ، فإن مصادر المواجهه تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل ، وماهى العمليات الاستراتيجية الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم الى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسى والإجتماعى أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك إقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته (لطفى عبد الباسط إبراهيم، ١٩٩٤ : ٩٦)

ويزيد من الأمر ما تشهده البلاد بل العالم باكمله من موجات خوف وذعر فى ظل المستجدات الحالية والتي ارتبطت بانتشار نوعا جديدا كما يبدو من الفيروسات والذي يطلق عليه فيروس كورونا المستجد COVID-19، الأمر الذى أحدث ثورة في التفسيرات المرتبطة بأسباب هذه المعاناة الجماعية جراء إنتشار هذا الوباء، وتسبب في موجة من التناقضات القيمية. فالأوبئة بطبيعتها أمراض جديدة لا تتوافر بشأنها معلومات أو توقعات بكيفية انتشارها ومكافحتها، ولا يوجد علاج لها وقبل حلول عيد الربيع الصينى للعام 2020 وقعت حالات عديدة من الأصابات جراء نقشى وباء فيروس كورونا المستجد COVID-19 في العديد من الأماكن داخل مقاطعة "هوبى"الصينية، ثم انتشر هذا المرض في جميع أنحاء البلاد، ليصبح أخطر حدث في مجال الصحة العامة بعد فيروس سارس الذى إجتاح الصين عام ٢٠٠٣ ،وفي مواجهة الوضع الخطير للانتشار المتسارع لهذا الوباء أُطلقت حملات فى الصين على أعلى المستويات لشن حرب قوية على فيروس كورونا المستجد للوقاية من الأوبئة الناتجة عنه ومكافحتها. (فينغ هوى، ٢٠١٩ : ٣) فكلما كان الوباء خطيراً بسبب سرعة انتشاره وانتقاله بالعدوى والآثار التي يتركها على المصابين به، زادت المدة الزمنية بلا علاج واضح، وكانت المساحة متروكة للاجتهادات الفردية والاجتماعية، والتمسك بأي أمل في الخلاص حتى وإن كان ذلك يتمثل في ممارسات غير منطقية. يتضح مما سبق يتضح أن ضحايا فيروس كورونا المستجد "كوفيد- ١٩" فى تزايد مستمر، وما زال الفيروس يواصل تفشيه بوتيرة متسارعة فى مختلف أنحاء العالم، الامر الذى ساهم بشكل كبير فى مضاعفة الضغوط النفسية الواقعة على جميع فئات المجتمع، ففى ظل الظروف الراهنة يمتلك الجميع ومنهم الطلبة حالة من القلق والفرع بشأن أنفسهم أولاً ثم اسرتهم، حيث أن فكرة الاصابة بالفيروس تسيطر على التفكير، فتضع سيناريو مخيفا من الاصابة ومن ممارسة الحياة بشكل طبيعى وهنا تجدر الإشارة الى انه ليس من الضروري

ان تكون جميع الاثار المحتملة لضغوط الطلبة سلبية، بل يمكن ان تكون إيجابية حيث تدفعهم الى محاولة التوافق والتعايش والتواؤم معها، ولعل الامر يكمن فى السمات الشخصية التى يتمتعون بها والتى يمكن ان تنعكس على سلوكهم فى تخطى الازمات والمرور منها بسلام. وفى ضوء ما سبق عرضه تحاول الباحثة الكشف عن اساليب مواجهة طلبة الجامعة للضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19

ثانياً: اهمية البحث

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من النقاط التالية :-

1. تتناول هذه الدراسة الضغوط النفسية التى تعد من المشكلات الرئيسية التى يواجهها الطلبة وما لها من تأثير سلبي في انجاز الطلبة في الجوانب النفسية والجسدية والاكاديمية والاجتماعية وغيرها
2. تعد اساليب مواجهة الضغوط بمثابة عوامل تساعد الفرد على التخفيف من الضغوط التى تواجهه خلال الدراسة الجامعية والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خلال تعرضه للمواقف الضاغطة.
3. من المتوقع ان تبرز نتائج الدراسة اهمية كبيرة في بناء شخصية الطلبة من خلال ابراز الاساليب المواجهة للضغوط والازمات وخاصة ما يغزو العالم حالياً من ازمة وباء كورونا .
4. اعداد اداة لقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في وقت الازمات

ثالثاً:اهداف البحث

1. التعرف على مستوى الاساليب التى يستخدمها طلبة الجامعة لمواجهة الضغوط النفسية
2. التعرف على اكثر الاساليب مواجهة للضغوط النفسية استخداماً لدى طلبة الجامعة
3. التعرف على دلالة الفروق بين طلبة المراحل الدراسية المختلفة في استخدام اساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية(الاولى - الرابعة).

رابعاً : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بدراسة اساليب مواجهة الضغوط النفسية في زمن الجائحة لعينة عشوائية من طالبات جامعة بغداد كلية التربية للبنات قسم رياض الاطفال / كلية التربية الاساسية / قسم رياض الاطفال البالغ عددهن (300) طالبة للعام الدراسي 2020-2021

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: أساليب المواجهة عرفها كلا من "الطفي عبد الباسط" (1994) عرفها على أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط (سميرة، 2013، :48) كما عرفها "فريد نبرج" و"لويس" (1993) عرفها بأنها مجموعة الأفعال المعرفية والوجدانية التي يقوم بها الفرد في الاستجابة للمواقف الضاغطة وذلك بهدف استعادة الاتزان للفرد أو محور الاضطراب والتوتر لديه بمعنى محو المثير أو الموقف الضاغط أو التكيف معه (غطاس، 2012، :60) بينما عرفها "سكينر و ولبورن" (1994) (Welborn & Skinner) "المواجهة هي ما يقوم به الفرد من أجل تنظيم سلوكه وانفعالاته واتجاهاته خلال الظروف الضاغطة ويتضمن ذلك البحث عن المعلومات وإيجاد الحلول" (Bruce،p89, 2001). مما سبق فإن الفرد عند مواجهته للضغط النفسي فإنه يستخدم أحد الأساليب إما الأساليب الانفعالية وإما الأساليب المعرفية.

و تعرف الباحثة أساليب مواجهة الضغوط بأنها الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط أحداث الحياة ويبدل الجهد لكيفية التعامل مع هذه الضغوط ومع أي موقف ضاغط يتعرض له ، إما أن تتخلص أساليب المواجهة من الاحداث الضاغطة ، أو علي الأقل تخفف من أثارها السلبية قدر الإمكان. ليصل إلي مرحلة التوافق ، وينظر إلي الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والإكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للإستحسان.

ثانياً: الضغوط النفسية Stress Psychological :عرفه كلا من عثمان (2008) على انها حالات الفرد الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، والتي قد تؤدي الى إجهاد انفعالي مما يستلزم نوعا من إعادة التوافق لدى الفرد(عثمان، ٢٠٠٨ : ٩٦). بينما عرفها كل من الخشمي وآخرون(2016) على أنها تتضمن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي الى إحداث تغير سيكولوجي سلوكي بدرجات مختلفة على الافراد تبعا لقدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات. (الخشمي وآخرون، ٢٠١٦ : 80) وقد عرفتها الجمعية الامريكية للطب النفسي الضغوط بأنها "أعباء زائدة تقع على كاهل الفرد نتيجة مروره بخبرات صادمة تتمثل في دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الاسرية، وإن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الاحداث يدخل في حالة من الارتباك والاضطرابات". (غانم، ٢٠٠٨ : ٣٤٣)

وتعريف الباحثة إجرائياً بأنها "مجموعة مؤثرات وأعباء داخلية وخارجية يتعرض لها الشباب بعمر الجامعة نتيجة إنتشار فيروس كورونا المستجد مما يؤدي بهم الى الشعور بالضيق والتوتر والاجهاد وعدم

القدرة على التوافق النفسي، ويقاس على أساس الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في البحث".

ثالثاً: فيروس كورونا كوفيد 19 في أحدث تعريف لفيروسات كورونا يشار إليها بأنها فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تصيب الحيوان والإنسان، ومن المعروف أن فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19 (منظمة الصحة العالمية، 2020: 2)

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

تعد دراسة الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في حياته في العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد وإذا كان العصر الحالي يوصف "بعصر القلق فقد رأت الباحثة أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والازمات النفسية؛ إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السليمة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الانسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها. فتمثل الضغوط اخطر على صحة الطالب وتوازنه ، كما تهدد كيانه النفسي ، وما ينشأ عنها من آثار سلبية ، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الاداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية لعمل والشعور بالانهاك النفسي، ولذلك فلن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الانسان إذا ما استدل على معرفة الاسلوب المناسب لشخصيته، و باستطلاع بعض التعريفات لأساليب التعامل والتي يستخدمها معظم الافراد ومنهم الطلاب الاسوياء في تعاملهم مع ضغوط الحياة . علما بأن معالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان(ابراهيم ، 1998، 203)

وأشارت دراسات "نيلي وباورن" (powren & Nelly, 2001) الى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يواجهونها في البيت و المدرسة و الجامعة فقد قسمها الى قسمين : ضغوط أكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة ، وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء و

المساندة ، والمشاركة في الأنشطة . (حنصالي ، 2014: 6) وتختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف حياة الطالب الجامعية وتخصصه ، فهناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ الستينات ، وتعد دراسة "مورفي" (Murphy " 1962") من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط ، وذلك للإشارة الى الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (حبيب ، 2010 : 40) حيث لقي موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية اهتماما بالغاً من قبل العلماء والباحثين في العديد من التخصصات ، ويشير المصطلح حسب "لازاروس" و"فولكمان" (1984) الى "التغير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغوط التي يعتبرها الفرد أنها متجاوزة لامكانياته". (محمد ، 2005 : 130ص) وقد عرفت "هيني ورن" (1990) (Heaney & Ryn) بأنها الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدي وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية". (خليفة ، 2012 : 15) وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن إستنباط عدة عناصر لأساليب المواجهة وهي: .

1. ان الناس لا يستخدمون دائما اساليب او استراتيجيات ملائمة أو صحية ، فربما ينكرون الحقائق لدرجة أنهم يشوهون الواقع.
2. أن الفرد ربما لا يكون واعيا او مدركا للطريقة التي يستخدمها كي تصبح هذه الطريقة إستراتيجية ثابتة للمواجهة.
3. أن أساليب او إستراتيجيات المواجهة لا تزيل الضغوط تماما ولكنها تعمل على منع تفاقمها ، فهي تستهدف أضعاف او تخفيف الضغوط وتأثيرتها الجسمية أو الإنفعالية حتي لو تضمن ذلك بعض التكاليف.

أنواع الضغوط : هناك العديد من التصنيفات التي قدمت لأنواع الضغوط وفقا للفئة التي ينتمي اليها الضغط مثل (الضغوط المالية، الأسرية، ضغوط الاصدقاء، ضغوط العلاقة بالجنس الاخر، ضغوط الزلازل والفيضانات وأخيراً ضغوط العمل). وفي تصنيف آخر تصنف كافة أنواع الضغوط في فئتين فقط وهما: الضغوط الطبيعية- أي من صنع الطبيعة ولا دخل للانسان فيها- وضغوط إنسانية إجتماعية- أي من صنع البشر أو ناتجة عن أخطائهم (غانم، ٢٠٠٩ : ٦٧)

وفي تصنيف آخر للضغوط تنقسم الى نوعان كالآتي :

- الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة التي يكون لها إنعكاسات إيجابية على المرأة العاملة، حيث

تشعر معها بالقدرة على الإنجاز والانتاج بسرعة وحسم.

- الضغوط السلبية: وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية التي تؤثر على صحة المرأة وحالتها النفسية، ومن ثم تنعكس على أدائها وإنتاجيتها في العمل، مما يولد الشعور بالإحباط وعدم الرضا والنظرة السلبية لقضايا العمل. (أيبو، ٢٠١٩: ٧٧)

طرق وأساليب مواجهه الضغوط النفسية :

هناك طرق عديدة للتوافق مع الضغوط بدنياً ونفسياً ، وبمجرد أن يتطور إدراك الفرد لمصادر الضغط العصبى وكيف أنه يؤثر عليه شخصياً ، سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط. وقد ميز البعض بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط :

- الاستراتيجيات الانفعالية فى المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الافعال الإلتعالية فى مواجهة الضغوط مثل : التوتر ، والغضب ، ولازجاج .

- الاستراتيجيات المعرفية فى المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الايجابى وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلى

وهناك بعض الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة تتضمن التفكير العقلانى ، و التخيل ،والإنكار، وحل المشكلة ، والفكاهة ، والرجوع إلى الدين (الكفورى ، 1222: 229).

أنواع أساليب المواجهة

هناك نوعان من أساليب المواجهة هما: -

أساليب بيولوجية: قد يؤدي تعرض الكائن الحي للمثيرات إلى اختلال اتزانه الكيمياءى والحيوي الذي كان قائما قبل تعرضه لهذه المثيرات، وفي هذه الحالة يسعى لإتخاذ إستجابة معينة تعيد إليه حالة الإتران السابقة ، فتعرض العين مثلا لضوء يغير من الحالة الكيمياءية لشبكة العين نتيجة سقوط الضوء عليها ، وهذا التغيير الكيمياءى يتحول الي تغيير كهربى وشحنة كهربية ينقلها العصب البصرى إلى المخ لإتمام عملية الإبصار ، ولكن إذا ما تعرضت العين لضوء مبهر شديد يكون التغيير الكيمياءى الناتج شديدا هو الآخر بحيث يحدث ألم اويعرض شبكة العين للخطر وفي هذه الحالة يسعى العضو - العين - إلى إزالة الألم الناتج في محاولة استعادة اتزانه مرة اخرى وذلك بغلق جفن العين لإبعاد تأثير المثير الذي أدى إلى اختلال حالة الإتران ولا تتوقف عملية الإتران البيولوجى علي جزء بعينة من جسم الإنسان ولكن تكاد جميع الخلايا تعمل حتي تحقق لنفسها قدرا من التبات الداخلى يساعدها علي القيام بوظائفها.

أساليب نفسية: هي أساليب التي يقوم بها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب وفعاليتها أو عدم نجاحها. وهي تنقسم إلي قسمين: -

أ. أساليب شعورية: وهي الأساليب التي تتم بوعي وإدراك من قبل الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة ، مثل طلب النصيحة والمشورة من الآخرين، وجمع معلومات أكثر عن المواقف ، وطلب المساعدة من شخص ما.

ب. أساليب لا شعورية : وهي الأساليب التي تؤدي إلي تشويه ومسح الحقيقة حتي يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن المواقف الضاغطة.

فقد تنبه فرويد إلي هذا النوع من الأساليب ، حيث أعتقد أن ميكانزمات الدفاع تساعد الناس علي خفض القلق حينما يواجهون مواقف تثير التهديد .(السهلي، ١٤٣١ : ٣٤-٣٥)
ويذكر (علي عسكر، ١٩٩٨) نوعين من أساليب المواجهة هما: .

1. أساليب معرفية : تتضمن التنظيم الإنفعالي ، وإعادة البرمجة الذهنية من خلال التوقف الفوري ، وإعادة التفكير ، والتصور الذهني ، وإعادة ترتيب الأفكار، والتدريب و الإعادة.

2. أساليب سلوكية : تتمثل في أساليب ذهنية، بدنية تستخدم للوصول إلي حالة من الإسترخاء البدني والذهني وتتضمن التأمل، الإسترخاء التدمي، والتدريب. (عسكر، ١٩٩٨ : ١٥٧-١٥٨)

لا يوجد الي حد الآن اتفاق واضح حول عدد معين لأبعاد المواجهة ، حيث تختلف النماذج الحالية في عدد الاساليب التي تضمها ، فهناك من يحددها ببعدين وهناك من يحددها ا لي سبعة أبعاد واخر الي ثمانية أبعاد . وهذا الأختلاف مرجعه اساسا الي تعدد الأساليب المتبعة من طرف الأفراد ولدي الفرد الواحد باختلاف المواقف الضاغطة وطبيعتها وشدتها ونحاول ان نذكر أهم التصنيفات شيوعا: .

تصنيف فليتشر وسالس: (١٩٨٥) (Sales , Fletcher)

توصلت أعمالهما إلي تصنيفين أساسيين للمواجهة

- المواجهة التجنبية : وهي أساليب سلبية و إستسلامية مثل التجنب و التهرب و النفي و التقبل الطوعي.

- المواجهة اليقظة : وهي أساليب نشطة منها : البحث عن المعلومات و مخططات لحل المشكل والدعم الإجتماعي.(Paulhan et al., 1994 : 294)

تصنيف فولكمان ولازاروس (١٩٨٠) (قدم نوعين من أساليب المواجهة هما:-

المواجهة المتمركزة حول المشكلة: - عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد

والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط . (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦، ٩١) و تهدف هذه الأساليب إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط. (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001: 71)

وقد حدد لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة وهما:
- جمع المعلومات.

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة. حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه وإيقافه. و يتبين مما سبق أن جمع المعلومات يساعد في الكشف عن طبيعة المشكل والعناصر الغامضة مما يؤدي إلى إيجاد استجابة مناسبة وملائمة لحل المشكلة المواجهة المتمركزة حول الانفعال (تايلور، ٢٠٠٨: ٤٣٣)

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية نجد:

التجنب: هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال البدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز ،القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التبغ والمخدرات.

الإنكار: تشبه أساليب الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الإعتراف بما حدث فعلا. (Mahmoud Boudarene, 2005: 36)

تصنيف موس (Moss 1986) فقد صنفها إلى: .

*الأساليب لإقدامية: وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط : وذلك من أجل فهمه والاستعداد الذهني له ولمخلفاته.
- إعادة التقييم الإيجابي للموقف : حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط : من الأفراد أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
- أسلوب حل المشكلة: للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

أما تصنيف هالة عطية (٢٠٠٨) فقد صنفت أساليب المواجهة إلى: -

١. الأساليب الإيجابية: هي تلك الأساليب التي يتعامل بها الفرد مباشرة مع المشكلة بصورة واقعية عقلانية محاولاً الوصول الي حل لهذه المشكلة من خلال معرفة الاسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة للفرد والآخرين واقتراح البدائل والحل واختيار البديل المناسب، وتتضمن هذه الأساليب: أسلوب التركيز علي حل المشكلة تقليل حدة القلق المصاحب للمشكلة، الاعتماد علي مساعدة الآخرين

٢. الأساليب السلبية: هي تلك الأساليب التي تاخذ الفرد بعيداً عن المشكلة، تفوق قدراته وطاقاته وانها ليس لها حل مما يجعله يشعر بالضيق والقلق والانزعاج والتوتر، وتتضمن هذه الأساليب أسلوب الاستسلام، تأنيب الذات، التنفيس الانفعالي (عبد اللطيف، ٢٠١٢: ٥٤)

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).

وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس في دراستهما ١٩٨٠ أن كلا النوعي من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وإن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (عبد الله، ٢٠٠٩: 60)

ويؤكد ماكري Mcarea أن الأسلوبين: تركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وإن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يكمن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله (شكري، ١٩٩٩: ٩١)

وترى بونامكي أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الإنفعالات الضاغطة، وفي هذا الصدد يري بوتزن أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تُسبب لهم ألماً أو تهديداً، وينظمون إنفعالاتهم من خلال الإحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا (Bootzin, 1991: 619)

وقدم كوهين (Cohen 1990) مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة لدى

الطلاب شملت:

1. التفكير العقلاني Thinking Rational: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
2. التخيل Imagining: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
3. الإنكار Denial: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
4. حل المشكلة Solving Problem: نشاط معرفي يتجه من الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، وهو ما يعرف باسم القدرح الذهني Brainstem
5. الفكاهة (الدعابة) Humor: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح فكاهية وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

النظريات التي ساهمت في تفسير الضغوط النفسية

أولاً: نظرية التحليل النفسي: يرى أصحاب نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الفرد ينتج عنها وجود استعداد مسبق للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الازمات (العزیز، ٢٠١٠ : ٢٢٩) ويؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي، فحينما يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى الى تفرغ إنفعالاته السلبية من خلال ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية عن طريق الكبت (بهاء الدين، ٢٠٠٨ : ١٣٢)

وهنا يشير الكسندر (Alexander، 1943) إلى أن كبت المشاعر والانفعالات يظل نشط في اللاشعور الى أن تحين الفرصة للظهور والانطلاق، وقد يأخذ أشكالاً جسمية تتمثل في زيادة خفقان القلب وتوتر العضلات وإنقباضها، وزيادة العرق، وتكون الأعراض الجسدية رمزاً لحاجات نفسية معينة، أى أن إصابة الفرد بالامراض النفسجسمية لا تحدث بطريقة عشوائية بل تحدث بصورة محتومة وأحياناً ما تحدث في مجموعات تفصل بينها فترات من الصحة. وعلى غرار ما سبق ترى الباحثة أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد تكون بمثابة استجابة للمواقف التي تشعر فيها بعدم الحماية والتي يصعب عليها مواجهتها مباشرة، كما هو الحال في إنتشار فيروس كورونا المستجد، حيث أن انتشار هذا الفيروس أصبح من العوامل الضاغطة على الفرد نظراً لسرعة انتشاره وكونه من الاسباب الهامة في شعور الفرد بالعجز وعدم القدرة على الانجاز وإنخفاض مستوى الأداء .

ثانياً: نظرية هانز سيلى "Selye" : وتطلق هذه النظرية من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على اساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك إستجابة او انماطا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئى مزعج. ويرى "سيلى" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة، ولذلك فقد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهى (الفرع – المقاومة – الإجهاد) ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام أو ما يطلق عليها "زملة أعراض التكيف العام" (عثمان، ٢٠٠٨ : ٩٨).

ويفسر "سيلى" مراحل التكيف العام فيقصد بكلمة "عام" أن رد الفعل الدفاعى لأى مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيراً على جوانب مختلفة جسمية ونفسية، بينما كلمة "تكيف" تعنى أن المثيرات الدفاعية التى تحدث فى الجسم تهدف الى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة "زملة أعراض التكيف العام" فتشير الى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التى تحدث فى وقت واحد، ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع الموقف البيئى، وبذلك يعتبر "سيلى" أن الإستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة (عبد العظيم، ٢٥، ٢٠٠٦). وبتطبيق ذلك فى موضوع البحث الحالى نجد أن إنتشار فيروس كورونا المستجد يعد بمثابة خطر خارجى يهدد الفرد الطالب الجامعي على وجه الخصوص، الامر الذى يسبب له العديد من الضغوط والتى تؤثر بدورها على الجوانب المختلفة الجسمية والنفسية والعصبية، وهو ما يدفع بها لمحاولة التكيف والتعايش مع هذا الوباء الى ان تمر الازمة بسلام أو قد يؤدي به الى الاضطرابات النفسجسمية نتيجة عدم قدرتها على المواجهة .

ثالثاً: نظرية والتر كانون "Canon" : ويصف "كانون" من خلال هذا النظرية الضغط بأنه "عملية رد الفعل الفيزيولوجى"، ويرى أن مصادر الضغوط الانفعالية كالالم والخوف والغضب تسبب تغيرا فى الوظائف الفيزيولوجية ، حيث ان لدى المرأة ميكانيزم وآلية فى جسمها تساعدها على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوى، أى القدرة على مواجهة التغيرات والرجوع الى حالة التوازن العضوى والكيميائى الذى كان عليه قبل الضغط بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فان أى مطلب خارجى بإمكانه ان يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم فى التعامل معه .

وهذا ما اعتبره "كانون" ضغطا يواجه الفرد وربما يؤدي الى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعى للجسم (عسكر، ٢٠٠٩ : ٣٣) وتتفق الباحثة مع ذلك فى أن ما يطرأ على الفرد المرأة بصورة خاصة من تغيرات عندما تتعرض لمواقف ضاغطة يجعلها إما تجاهد لمقاومتها أو تهرب بعيداً عنها، ويظهر ذلك فى شكل عديد من التغيرات الفسيولوجية منها زيادة دقات القلب وإرتفاع ضغط الدم، وسريان

الدم الى منظومة الهضم والدماغ والعضلات والأطراف، إذ تعمل هذه التغيرات على تهيئة الجسم للمواجهة او الهرب منها. وهنا يجدر الإشارة الى أن انتشار فيروس كورونا المستجد بوصفه موقف ضاغط يدفع الفرد للاستجابة بسرعة للخطر الذي يهدده ويهدد أسرته بالكامل، فإما تكون إستجابتها إيجابية للمواجهة فيأخذ حذره في اتباع الاجراءات الوقائية لمنع انتشار المرض ومحاولة تكثيف جهوده لنشر الوعي لدى أسرته، أو قد تكون إستجابته سلبية فيهرب من المواجهة ويترك الامور كما هي دون توخي الحذر أملاً في أن تحل المشكلة بنفسها.

الدراسات السابقة

دراسة "جيرسون" (1998 Gerson) والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل الطلبة ، حيث طبقت الدراسة على 101 طالبا من طلبة الدراسات العليا من قسم علم النفس /مدرسة مدو سترن للخريجين ، وتوصلت الدراسة الى أن أهم أساليب مواجهة الضغوط شيوعا لدى الطلبة هي : التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الانفعالي ، التجنب ، الاستسلام . (العيافي، 2007 :15)

دراسة علي (2000) والتي هدفت معرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة ،على عينة مكونة من (100) طالب جامعي ، نصفهم يقيم مع أسرهم والنصف الآخر مقيم بالمدن الجامعية ، وانتهت النتائج الدراسة الى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الايجابي مع أحداث الحياة الضاغطة ، والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم ، وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين بالمدن الجامعية . (جودة ، 2004 :679)

دراسة "أمال عبد القادر جودة" (2004) والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ، وبلغت عينة الدراسة (100طالب-100 طالبة) وتوصلت الدراسة الى أن طلبة العينة يستخدمون أساليب متعددة مرتبة كالتالي : أسلوب الارتباك والهروب أسلوب اعادة التقييم ، أسلوب تحمل المسؤولية ، أسلوب التحكم بالنفس ، أسلوب التخطيط لحل المشكلات أسلوب الانتماء ، وأخيرا أسلوب التفكير بالتمني والتجنب ، وقد توصلت الدراسة أيضا الى عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الأساليب ، كما توصلت الى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير السكن .

دراسة "الهلامي" (2009) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية " بمدينة مكة المكرمة ، والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية

منها والسلبية ، حيث تكونت عينة الدراسة من 547 طالب وطالبة ، وتوصلت هذه الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة هي أساليب مواجهة إيجابية ، من بينها أسلوب اللجوء الى الله و أسلوب تحمل المسؤولية. (زهاني أسماء ، 2014: 15)

اجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث : تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة / كلية التربية للبنات / قسم رياض الاطفال من كليتين في جامعتين وهي (كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد، كلية التربية الأساسية/الجامعة المستنصرية) ، والبالغ عددهن (734) للعام الدراسي 2020-2021 ، بواقع (297) من طالبات قسم رياض الاطفال في كلية التربية للبنات - جامعة بغداد، و(437) من طالبات قسم رياض الاطفال في كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية، وجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1) أفراد مجتمع البحث موزعين على كليتين وجامعتين على وفق القسم والمرحلة

ت	الجامعة	الكلية	القسم	المرحلة				المجموع
				الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
1	بغداد	كلية التربية للبنات	رياض الاطفال	60	80	76	81	297
2	المستنصرية	كلية التربية الاساسية		200	105	66	66	437
المجموع				260	185	142	147	734

ثانياً: عينة البحث: قامت الباحثة بالاعتماد على الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة بحثها من أقسام رياض الأطفال في (كلية التربية للبنات-جامعة بغداد، وكلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية)، اذ بلغ عدد أفراد عينة البحث (300) طالبة موزعين على (مرحلتين) من أقسام رياض الأطفال بواقع (150) من طالبات المرحلة الأولى و(150) من طالبات المرحلة الرابعة، والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2) افراد عينة البحث موزعين على وفق متغير المرحلة والقسم والكلية والجامعة

ت	الجامعة والكلية	القسم	المرحلة		المجموع	
			الأولى	الرابعة		
1	جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات	رياض الاطفال	80	75	155	
2	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية		70	75	145	
المجموع				150	150	300

ثالثاً: أدوات البحث : من أجل قياس متغيرات البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بعد الاطلاع على الاطار النظري والدراسات والمقاييس السابقة من اجل معرفة مجالات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تناولها الباحثون اذ تألف المقياس بصيغته الاولية من (37) فقرة، موزعة على خمس مجالات (اسلوب حل المشكلة ، يليه اسلوب الدعم الاجتماعي، فتجنب المواجهة، فالدعم الديني ، واخيرا المواجهه الانفعالية) ويقابلها خمس بدائل هي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي) وكانت درجات البدائل (1,2,3,4,5) هذا بالنسبة لل فقرات الايجابية، اما الفقرات السلبية فكانت درجات البدائل (1,2,3,4,5).

صلاحية الفقرات :

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية، قامت الباحثة بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس ورياض الاطفال، وقد بلغ عددهم (10) محكمين كما وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (37) فقرة، موزعة على (5) مجالات، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80 %) كحد أدنى لقبول الفقرة، وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة

التحليل الإحصائي للفقرات:

للتحقق من صدق البناء أستخدمت الباحثة صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=60)

الجدول (3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم

معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	الارتباط مع المجال الدرجة الكلية	الارتباط مع	الفقرة	الارتباط مع المجال الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع	الارتباط مع المجال الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
	الدرجة الكلية	الارتباط مع		الدرجة الكلية		الارتباط مع	الدرجة الكلية
1	**0.51	اسلوب حل المشكلة	10	**0.42	17	**0.39	اسلوب تجنب المواجهة
2	**0.60	اسلوب حل المشكلة	11	**0.69	18	**0.66	اسلوب تجنب المواجهة
3	**0.43	اسلوب حل المشكلة	12	**0.79	19	**0.69	اسلوب تجنب المواجهة
4	**0.50	اسلوب حل المشكلة	13	**0.61	20	**0.62	اسلوب تجنب المواجهة
5	**0.63	اسلوب حل المشكلة	14	**0.62	21	**0.40	اسلوب تجنب المواجهة
6	**0.62	اسلوب حل المشكلة	15	**0.56	22	**0.36	اسلوب تجنب المواجهة
7	**0.46	اسلوب حل المشكلة	16	**0.52	23	**0.42	اسلوب تجنب المواجهة

**0.53	**0.62	24				*0.27	**0.45	8
**0.36	**0.60	25				**0,36	**0.52	9
			الارتباط مع المجال الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال الدرجة الكلية		الارتباط مع المجال الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال الدرجة الكلية	الفقرة
			اسلوب المواجهة الانفعالية	اسلوب الدعم الديني				
	**0.46	**0.60	31	*0.29	**0.61	26		
	*0.31	**0.43	32	**0.37	**0.70	27		
	*0.32	**0.54	33	**0.52	**0.78	28		
	**0.49	**0.67	34	**0.44	**0.74	29		
	**0.54	**0.77	35	**0.36	**0,65	30		
	**0.45	**0.59	36					
	**0.51	**0.60	37					

*دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05)

**دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.01)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (27.0 - 79.0) كما أن جميع هذه معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا إذ ذكر (عودة، 2000) أن معاملات ارتباط الفقرات يجب أن لا تقل عن معيار (20.0) مما يشير إلى وجود صدق بنائي لفقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الثبات: تم حساب الثبات لمقياس البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alfa ، إذ تعد هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس، (Anstasi, 1997, p.95) أي أن الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها وهذا يتحقق عندما تكون الفقرات مترابطة مع بعضها البعض داخل الاختبار كذلك ارتباط كل فقرة مع الاختبار كله، وتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على درجات العينة (300) طالبة ، وبلغ معامل ثبات ألفا (0.84) للمقياس

جدول رقم (4) قيم معاملات الثبات لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بواسطة الاتساق الداخلي

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
اسلوب حل المشكلة	9	0.67
اسلوب الدعم الاجتماعي	7	0.71
اسلوب تجنب المواجهة	9	0.67
اسلوب الدعم الديني	5	0.72

0,70	7	اسلوب المواجهة الانفعالية
0.84	37	الدرجة الكلية

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية لتحقيق اهداف البحث:

- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين.
- معامل ارتباط بيرسون .
- معادلة ألفا كرونباخ .
- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة .
- معادلة النسبة المئوية.

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الاساليب التي يستخدمها طلبة الجامعة لمواجهة الضغوط النفسية
أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إن متوسط درجات العينة على مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بلغ (2.82) وبأنحراف معياري مقداره (0.441) يتضح من الجدول (5) أن الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (3.23 - 2.40) وجاء بعد " حل المشكلة " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (3.23) وبتقدير متوسط، بينما جاء بعد "المواجهة الانفعالية في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.40) وبتقدير متوسط، أما المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل فبلغ (82.2) وبتقدير متوسط.

جدول (5) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس اساليب مواجهة

الضغوط النفسية

ت	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	حل المشكلة	3.23	0.725	متوسط
2	الدعم الاجتماعي	2.94	0.605	متوسط
3	تجنب المواجهة	2.91	0.551	متوسط
4	الدعم الديني	2.85	0.626	متوسط
5	المواجهة الانفعالية	2.40	0.572	متوسط
	المتوسط الكلي للمقياس	2.82	0.441	متوسط

يتضح من الجدول 5 ان الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (3.23 - 2.40) ، وجاء بعد " حل المشكلة بالمرتبة الأولى

بمتوسط حسابي قدرة (3.23) وبتقدير متوسط، بينما جاء بعد المواجهة الانفعالية" في المرتبة الأخيرة،
بمتوسط حسابي بلغ (2.40) وبتقدير متوسط، أما المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس
اساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل فبلغ (2.82) وبتقدير متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة ان استخدام
اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة (قسم رياض الاطفال) بمستوى متوسط. وهذا ما
توصلت اليه [دراسة (king) سنة (1991)] حيث أسفرت نتائجها على أن استراتيجية التخطيط لحل
المشكلة و تحمل المسؤولية هما الأكثر استخداما من قبل الطلبة ، وفي نفس السياق توصلت دراسة "كومار
(Kumar) "الى أن طلبة الجامعة بالهند يستخدمون استراتيجيات متعددة للتعامل مع الظروف الضاغطة
من أهمها البحث عن المعلومات وحل المشكلة و أسلوب التخطيط وبناء على ذلك ويمكن تفسير استخدام
معظم الطلبة أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة في كون الطلبة يتمتعون بقدر عال من الوعي وتقدير
الذات والسعي نحو التفوق والانجاز الأكاديمي، مما أدى بهم الى مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة
بفاعلية دون التقليل من قيمتهم لذواتهم

الهدف الثاني: التعرف على اكثر الاساليب مواجهة للضغوط النفسية استخداما لدى طلبة الجامعة :

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب متوسط درجات الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على
أبعاد مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (3.23 - 2.40) ، وجاء بعد "حل المشكلة
بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (3.23) وبتقدير متوسط، بينما جاء بعد المواجهة الانفعالية" في
المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.40) وبتقدير متوسط. وهذا يتفق مع الاطار النظري الذي بين
ان اسلوب حل المشكلة هو نشاط معرفي يتجة من الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة
الضغوط، وهو ما يعرف باسم القدرح الذهني Brainstem كما تتفق مع الاطار لنظرية هانز سيلى
"Selye التي ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على
اساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك إستجابة او انماطا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال
منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئى مزعج. ويرى "سيلى" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط
هدفها المحافظة على الكيان والحياة، ولذلك فقد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهى (الفرع -
المقاومة - الإجهاد) ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام أو ما يطلق عليها "زملة أعراض
التكيف العام" (عثمان، ٢٠٠٨ : ٩٨) اذ نجد أن إنتشار فيروس كورونا المستجد يعد بمثابة خطر خارجى
يهدد الفرد الطالب الجامعي على وجه الخصوص، الامر الذى يسبب له العديد من الضغوط والتي تؤثر
بدورها على الجوانب المختلفة الجسمية والنفسية والعصبية، وهو ما يدفع بها لمحاولة التكيف والتعايش مع

هذا البواء الى ان تمر الازمة بسلام أو قد يؤدي به الى الاضطرابات النفسجسمية نتيجة عدم قدرتها على المواجهة .

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفروق في مستوى الاساليب الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية (الاول - الرابع).

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب متوسط درجات المرحلة الاولى والرابعة كلاً بمعزل عن الآخر في مقياس اساليب الضغوط النفسية وحسب كل مجال من مجالات المقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما موضح في الجدول (6)

الجدول (6) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة

الجامعة وفق متغير المرحلة الدراسية (الاول - الرابع)

المجال	المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي	مستوى الدلالة
اسلوب حل المشكلة	الاولى	106	2,35	0,566	-0,101	0,313
	الرابعة	194	2,42	0,576		
اسلوب الدعم الاجتماعي	الاولى	106	2,96	0,658	2,127	*0,034
	الرابعة	194	2,80	0,602		
اسلوب تجنب المواجهة	الاولى	106	2,90	0,586	-0,181	0,857
	الرابعة	194	2,91	0,532		
اسلوب الدعم الديني	الاولى	106	3,32	0,770	1,642	0,102
	الرابعة	194	3,18	0,696		
اسلوب المواجهة لانفعالية	الاولى	106	2,95	0,602	0,175	0,861
	الرابعة	194	2,94	0,609		
الدرجة الكلية	الاولى	106	2,84	0,443	0,603	0,547
	الرابعة	194	2,81	0,441		

يتبين من الجدول اعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات استجابات افراد العينة على مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية في الدرجة الكلية والمجالات الفرعية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء مجال (اسلوب الدعم الاجتماعي) وجاءت الفروق لصالح المرحلة الاولى ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان جميع الطالبات في الجامعة يتشابهن بالظروف الاقتصادية والاجتماعية والنفسية كذلك التقارب في الهموم والمشكلات التي يعانون منها ان الكشف عن متغير مهم من متغيرات الشخصية ألا وهو أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وهو متغير أساسي في الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للطالب الجديد، فالكشف عن وجود وتحليل العوامل التي تؤثر في استخدام أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى الطالب الجامعي يمكن الأسرة بالدرجة الأولى من مساعدة الطفل على تأكيد ذاته من ناحية والنجاح في علاقاته الشخصية من ناحية أخرى، كما يمكن الأساتذة

والمربين بصفة عامة من استخدام استراتيجيات تربوية ايجابية مع طلابهم الجدد حتى يتمكنوا من بلوغ مستوى من التوافق النفسي الاجتماعي ورفع مستوى التحصيل الدراسي وانجاز وتحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية من جهة أخرى.

التوصيات

- 1- إجراء برامج إرشادية وحملات توعية مكثفة لكافة فئات المجتمع في بيئات متباينة لنشر الوعي الصحي وإتباع الاجراءات الوقائية وعدم الاكتفاء بالنصائح التليفزيونية والتوجهات الاعلامية في كيفية التعامل مع إنتشار الأمراض والأوبئة وكيفية إدارة الأزمات. .
- 2-الاهتمام بالمحاضرات والندوات وعقد اللقاءات الطلابية بهدف تحقيق الطمأنينة النفسية لدى الطلبة
- 3-البعد عن الأمور السلبية التي قد تهدم شبابنا وتعليمهم كيفية التعامل معها.
- 4-عقد دورات متخصصة حول مواضيع هامة تدعم القدرات العامة للطلبة مثل: دورات في مهارات الاتصال، حل المشكلات ، إدارة الازمات ، تقدير الذات، مهارات التفاوض وحل النزاع.
- 5--التركيز من قبل ادارة الجامعات على تخفيف الضغوط النفسية للطلبة بزيادة الأنشطة الترفيهية.

المقترحات:

- 1- اجراء دراسات مقارنة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لاقسام مختلفة
- 2- البحث في العلاقة بين الصحة الجسمية والنفسية واستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة
- 3- اعداد برنامج ارشادي يتناسب مع البيئة المحلية هدفه التخفيف من مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة.

المصادر العربية

- ابراهيم ، عبد الستار (1998) الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث : مهمة وأساليب علاجه ،سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب ،الكويت.
- -أمال عبد القادر جودة (2004) أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم الى المؤتمر التربوي المنعقد بكلية التربية في الجامعة الاسلامية ، جامعة الأقصى (فلسطين) ، ص673 ،ص679.
- خليفة ، فاضل عباس (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربية ، العدد(09 البحرين ، ص15.
- سعيد عبدالرحمن محمد(2005) ،استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة ،الندوة العلميه الثامنه للاتحاد العربي ،مركز دراسات والبحوث ، الاردن، ص130.

- سميرة ، دعو (2013) ، (الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة ، جامعة ألكلي محند أولحاج ، البويرة (الجزائر) ، ص48.
- صبحي عبد الفتاح الكفوري (2000) فاعلية برنامج سلوكي معرفي في ادارة الضغوط النفسيه لدى عينه من طلاب كلية التربية ، مجلة البحوث التربويه والنفسيه ، مج 15، ع 3.
- عسكر، علي (2000) ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها الصحة النفسية و البدنية في عصر
- العيافي ، أحمد بن عبد الله محمد (2007) الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى، السعودية ، ص15.
- غطاس ، عز الدين (2012) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، ص60.
- م.علي عباس اليوسفي (2008) دافع الانجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، جامعة الكوفة ، العراق ،
- مريمه حنصالي (2014) ،ادارة الضغوط النفسيه وعلاقتها بمستي الشخصيه المناعيه (الصلابه النفسيه والتوكيديه) في ضوء الذكاء الانفعالي ،مذكرة مكمله لنيل شهادة الدكتوراء في علم النفس العيادي ،جامعة محمد خيضر بسكرة_الجزائر ،112.
- نبيله احمد ابو حبيب (2010) الضغوط النفسيه واستراتيجيات مواجهتها ، كلية التربية بجامعة الازهر ، غزة (فلسطين) ،ص40.
- نشوة كرم دردير (2010) فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدي طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه) ، جامعة القاهرة
- هاني ، أسماء (2014) ،(الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط ،دراسة ميدانية بالعالية الشمالية بسكرة (الجزائر) ، ص15.

المصادر باللغة الإنجليزية

- Ibrahim, Abdul Sattar (1998) Depression, disorders of the modern era: task and methods of treatment, World of Knowledge Series, National Council for Culture, Arts and Letters, Kuwait.
- - Amal Abdel Qader Judeh (2004) Methods of coping with stressful life events and their relationship to mental health among a sample of Al-Aqsa University students, research presented to the educational conference held at the Faculty of Education at the Islamic University, Al-Aqsa University (Palestine), p.673, p. 679.
- Khalifa, Fadel Abbas (2012) Psychological stress and strategies to confront it among teachers of the classroom system in the Kingdom of Bahrain, Laboratory for the Development of Psychological and Educational Practices, Issue (09 Bahrain, p. 15).
- Saeed Abdul Rahman Muhammad (2005), Using Some Strategies of Coexistence to Improve the Quality of Life, Eighth Scientific Symposium of the Arab Union, Center for Studies and Research, Jordan, p. 130.
- Samira, Daou (2013, (psychological stress and confrontation strategies, Akli Mohand Oulhaj University, Bouira (Algeria), p. 48).

- Sobhi Abdel-Fattah El-Kfoury (2000) The effectiveness of a cognitive behavioral program in managing psychological stress among a sample of students of the College of Education, Journal of Educational and Psychological Research, Vol. 15, p3.
- Askar, Ali (2000) Life stresses and methods of coping with them, mental and physical health in an age
- Al-Ayafi, Ahmed bin Abdullah Muhammad (2007) Psychological Hardness and Methods of Confronting Stressful Events, College of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia, p. 15.
- Ghattas, Ezz El-Din (2012) Strategies for coping with psychological stress among working women, Kasdi Merbah University, Ouargla (Algeria), p. 60.
- M. Ali Abbas Al-Yousifi (2008) Academic Achievement Motivation and its Relationship to Social Anxiety among University Students, University of Kufa, Iraq,
- Myriam Hansali (2014), Managing psychological stress and its relationship to the level of the immune personality (psychological toughness and assertiveness) in the light of emotional intelligence, supplementary note to obtaining a doctorate in clinical psychology, University of Mohamed Khider Biskra_Algeria, 112.
- Nabila Ahmed Abu Habib (2010) Psychological pressures and strategies to confront them, Faculty of Education, Al-Azhar University, Gaza (Palestine), pg. 40.
- The rapture of Karam Dardeer (2010) The effectiveness of a rational and emotional counseling program in developing methods of coping with stresses resulting from life events among university students (PhD thesis), Cairo University
- Hani, Asmaa (2014), (Psychological hardness and its relationship to methods of coping with psychological stress among middle school teachers, a field study in the Northern Aliyah, Biskra (Algeria), p. 15.