

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة
من طلاب وطالبات جامعة الأقصى

**Coping Styles of Stressful Life Events and its Relation with
Mental Health among Al- Aqsa University Students**

إعداد

د. أمال عبد القادر جودة

عميد التعليم المستمر وخدمة المجتمع

أستاذ الصحة النفسية المساعد - جامعة الأقصى

By

Dr. Amal A. Judeh

Dean of Continuing Education & Community Service

Assistant Professor of Mental Health- Al-Aqsa University

E-mail: amaljudeh@yahoo.com

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى

د. آمال عبد القادر جودة

Abstract

This study aimed at knowing the relationship between coping style of stressful life events and mental health among Al- Aqsa University students, , and the effects of some variables on coping style of stressful life events.

The sample of the study consisted of (100) male and (100) female. The researcher used coping styles of stressful life events scale, and mental health scale. The results revealed that, the students uses several coping styles to face stressful life events, there were relationship between positive coping styles of stressful life events and mental health.

Also the results revealed that, there were no significant differences in coping styles due to gender, and there were significant differences in some coping styles due to study major, and place of living.

ملخص

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

• أستاذ الصحة النفسية المساعد وعميد التعليم المستمر وخدمة المجتمع بجامعة الأقصى .

مقدمة :

بالرغم من أن الضغوط النفسية ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض غير أنها أصبحت سمة هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمي والتكنولوجي، وتسيطر عليه مفاهيم العولمة، والكونية، والاعتماد المتبادل.

وقد أدى هذا التغير المتسارع والتحولت بالغة السرعة في الاقتصاد العالمي، وانهيار الأيديولوجية الماركسية في الاتحاد السوفيتي السابق ودول أوروبا الشرقية وتعدّد المدنية إلى خلق مواقف ضاغطة وموترات أجبرت الفرد على بناء نماذج سلوكية وقيمية واجتماعية متجددة، تتفق مع متطلبات العصر، وهذا كله يسبب قلقاً وتوتراً نفسياً للفرد (جودة ، ١٩٩٨ ، ٢).

وبالتالي لم يكن الإنسان بحاجة إلى فهم نفسه أكثر مما هو عليه الآن، نظراً لما يتعرض له من صراع نتيجة الفجوة العميقة بين تقدم مادي، يسير بخطى سريعة..، وتقدم يسير بخطى حثيثة فيما يتعلق بالجوانب القيمية والروحية والأخلاقية من جانب آخر. ولقد اتسعت معارف الإنسان المادية، وازدادت سيطرته على الظواهر الطبيعية تزايداً ملحوظاً، وحقق إنجازات حضارية فذة (القريطي، والشخص، ١٩٩٢ ، ٢). إلا أنها تحمل في طياتها أيضاً الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، والكثير من مقومات التدمير والتخريب، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني، وهذا يستلزم نباءً للشخصية أقدر على مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته، وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء (منصور ، ١٩٨٢ ، ٦٥).

ولئن كانت الضغوط النفسية قضية العصر الذي يعيشها الإنسان في المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء، إلا أن الإنسان الفلسطيني الذي يعيش واقعاً يتميز بخصوصية فريدة لا مثيل لها، لا شك يعاني من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية، وسياسية فريدة من حيث النوع والكيف.

ويتعرض الفرد في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة، نتيجة لما يمر به من أحداث وما يحيط به من ظروف، وتختلف في تأثيرها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد.

ويواجه الطلاب في مرحلة دراستهم الجامعية ضغوط نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار، والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف، بالإضافة إلى ذلك توجد المتطلبات ذات الطابع الأمني والسياسي التي يتسبب بها الممارسات الإسرائيلية من قتل، وهدم للبيوت، وحصار للمدن، وإغلاق للطرق المؤدية للجامعة.

وبالرغم من أن هناك كثير من الدراسات قد أوضحت أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، إلا أنه يوجد أيضاً مصادر وعمليات تحمل وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية.

وهذا ما تؤكدته (بونامكي ، ١٩٨٨ ، ٣٦) حيث ترى أن التعرض للضغوط لا يكون كافياً لظهور ردود فعل الضغط النفسي في ضوء تجارب البشر العادية، وتقوم العمليات النفسية والاجتماعية بوظيفة الوساطة بين الأوضاع البيئية وسلوك الإنسان والسلامة النفسية أو ربما في أمد الصدمة، في تغيير الأداء النفسي، وبالتالي إما أن تحمي الفرد، أو تجعله أكثر عرضة للضغط النفسي.

وبالتالي، يمكن القول أن أحداث الحياة و ضغوطها يمكن توقع حلها في ضوء بعض الخصائص الثابتة نسبياً للشخصية ومدى صحة الفرد النفسية وتوافقه مع البيئة اللذان يساهمان في اختيار أساليب المواجهة الفعالة والملائمة التي تساعد الفرد على التكيف مع هذه المواقف واستيعابها.

تكمن مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١- ما هي أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب جامعة الأقصى ؟
- ٢- هل يوجد علاقة دالة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) ؟

٤- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة

الضغوط تعزى لمتغير التخصص (علمي- أدبي) ؟

٥- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة

تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - مخيم) ؟

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة الضغوط والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية الجنس، والتخصص، ومكان السكن.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي تتناوله، ولا سيما أن الضغوط النفسية أصبحت سمة هذا العصر، كما تكمن أهميتها في أنها تلقي الضوء على فئة الشباب الجامعي التي تعتبر من أهم شرائح المجتمع العمرية لما لها من دور ريادي في عملية التنمية والتطور المجتمعي، ذلك الدور الذي من الممكن أن يتأثر من خلال تعرض الشباب باستمرار لمواقف ضاغطة تؤثر سلباً عليهم، وعلى عملية التنمية والتطور، ومن ثم فهم بحاجة إلى الإرشاد النفسي الذي يساعدهم في اختيار أساليب المواجهة الفعالة التي توفر لهم الصحة النفسية، وعن طريق التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وأكثرها فعالية في تحقيق الصحة النفسية يتمكن العاملون في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية من مساعدة الشباب على اختيار أفضل الأساليب التي تساهم في تحقيق قدر أكبر من الصحة النفسية لديهم.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات التي تدرسها وهي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في علاقتها بالصحة النفسية، وتحدد بالمنهج الذي اتبع وهو المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الظاهرة من جميع جوانبها، والتعرف عن كثب عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، وكذلك تتحدد بالعينة المستخدمة

في البحث وعددها (٢٠٠) طالباً وطالباً من طلاب جامعة الأقصى، منهم (١٠٠) طالباً، (١٠٠) طالبة يدرسون في الفصل الصيفي للعام الدراسي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤، كما تتحدد بالأدوات المستخدمة وهي : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة: إعداد فولكمان وآخرون، Folkman, et, al، ومقياس الصحة النفسية إعداد (القريطي، والشخص ١٩٩٢). وتتحدد أيضاً بالأسلوب الإحصائي المستخدم وهو: المتوسط الحسابي، والمتوسط النسبي، واختبار "ت"، ومعامل ارتباط بيرسون.

مصطلحات الدراسة:

Stressful Life Events : أحداث الحياة الضاغطة

هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة سواء في إطار الجامعة أم خارجها، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها، لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي، والجسمي، والاجتماعي.

Coping Styles : أساليب المواجهة

هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيما الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته (Lazarus & Folkman, 1984,141).

ويعرف مصطلح أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً في الدراسة الحالية بوصفه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة والذي يتكون من سبعة أساليب هي: التفكير بالتمني والتجنب، التخطيط لحل المشاكل، إعادة التقييم، الانتماء، تحمل المسؤولية، التحكم بالنفس، الارتباك والهروب.

Mental Health : الصحة النفسية

تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية كانت أم مادية، وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق (القريطي، والشخص ، ١٩٩٢ ، ٩).

وتعرف الصحة النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بوصفها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعد مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية، حيث تشير ردود أفعال الضغوط النفسية إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد. وهذا ما تؤكدته نتائج دراسات عدة، أشارت إلى التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد (جنكنز وكالهنون Jenkins & Calhoun, 1991؛ عبد الله، ١٩٩٤؛ فايد، ١٩٩٨).

وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية، فكلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء، ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (إبراهيم، ١٩٩٨، ٢٠٣).

ولئن كانت الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه، إذ أن التحرر الكامل منها يعني الموت، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية. وطبقاً لما يقوله سميث Smith فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي ٨٠% من أمراض العصر مثل: أمراض القلب، قرحة المعدة، ضغط الدم، السرطان، وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية (Smith, 1993, 3). وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط (Allen & Santrock, 1993, 456).

ويعرف كل من "منصور، والبيلاوي" أحداث الحياة الضاغطة على أنها " تلك الأحداث المرتبطة بالضغوط وبالتوتر وبالشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج كذلك الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق" (منصور، والبيلاوي، ١٩٨٩، ٨).

وتعرفها "شقيير" بأنها " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (شقيير، ١٩٩٨، ٤).

ولئن كانت أحداث الحياة الضاغطة ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسمية للفرد، فإن هناك وسائل دفاعية يستخدمها الفرد لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة، وقد تكون هذه الوسائل بناءة يتغلب بها على ما تسببه هذه الأحداث من صراع وإحباطات، أو قد تكون لا شعورية يطلق عليها المکانیزمات الدفاعية Defense Mechanisms. ويختلف الأفراد في مدى شعورهم بالضغط النفسية، ويعزى ذلك إلى أن بعض متغيرات الشخصية، ربما تعمل كمصادر شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى "لازاروس" Lazarus أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد Coping Processes في مواجهة مصادر الضغوط إما بطريقة مباشرة عن طريق ما يمتلكه الفرد من قدرات، أو بطريقة غير مباشرة عن طريق تقييم الفرد للموقف المهدد (Lazarus , 1966 , 212).

وبالتالي تحدث الضغوط النفسية عندما تتجاوز الأعباء البيئية قدرات وإمكانات الفرد في مواجهتها والسيطرة عليها، من خلال مواجهة الضغوط التي يعتمدها الفرد وفقاً لخبراته السابقة خلال تفاعله مع الإحباطات والضغط ووفقاً للمناخ الاجتماعي والسياسي للمجتمع الذي يؤثر في فلسفة وأساليب الآباء والمعلمين؛ الأمر الذي يؤثر بدوره على تبني أساليب مواجهة معينة في التصدي للضغوط النفسية (بونامكي، ١٩٨٨ ، ٣٢).

ويشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على، أو الخفض، أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي يتسبب بها المواقف الضاغطة (Folkman & Lazarus , 1980).

أما "بونامكي" فتري أن أساليب المواجهة تشير إلى الجهود العاملة من أجل السيطرة التي تتمثل في الإجراءات الهادفة إلى تعزيز موارد الفرد للتصدي للضرر المتوقع، وقد تكون هذه الجهود مباشرة (القتال، أو الهروب)، أو غير مباشرة في طبيعتها

إضافة إلى أنها مصممة من أجل تعديل العلاقة المزعجة بين بيئة الفرد الاجتماعية وبيئته المادية (بونامكي، ١٩٨٨، ٣٢).

وينظر "عبد الستار" إلى أساليب المواجهة على أنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات - سلوكية و/ أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة و/ أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه" (عبد الستار، ١٩٩٤، ٥). ويعرف "علي" أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه" (علي، ٢٠٠٣، ١١).

ويعرفها "هريدي" بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيئشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة، للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي" (هريدي، ١٩٩٦، ٢٨٣).

وبالرغم من أن أساليب مواجهة الضغوط تساعد الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي، إلا أن "شيلدرز" ترى أن أساليب المواجهة تختلف عن التكيف، فالتكيف يتكون من ردود أفعال الفرد التي تتسم بالآلية، أما أساليب المواجهة فإنها تستخدم آليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهوداً واعية conscious effort في التعامل مع الأحداث التي لم يستطيع الفرد التكيف معها (Shields, 2001, 65).

يلاحظ من التعريفات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط أنها تعبر عن مجهودات يقوم بها الفرد بهدف التحكم في المشقة، وتخفيض الضيق، وتعديل الموقف إلى الأفضل وصولاً إلى المحافظة قدر الإمكان على توازن الفرد الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي.

والتعريف الذي تأخذ به هذه الدراسة هو أن أساليب مواجهة الضغوط هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكاناته (Lazarus & Folkman, 1984, 141).

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات) Emotion Focused Coping، والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى Distress (التعامل المتمركز حول المشكلة) Problem Focused Coping وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس Folkman & Lazarus في دراستهما ١٩٨٠ أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (الشناوي، وعبد الرحمن، ١٩٩٤، ٢٨).

وطبقاً لما تقوله "شكري" فإن ماكري Mc Crae يشير إلى أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن 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 يمكن تغييره، وأنه يجب على الفرد أن يتحملة (شكري، ١٩٩٩، ٩).

وترى "بونامكي" أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة (بونامكي، ١٩٨٨، ٣٠). وفي هذا الصدد يرى "بوتزن وآخرون" أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل المشكلات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقات مع الآخرين تتسم بالرضا (Bootzin & et al, 1991, 619).

يتضح مما سبق أن الأفراد يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، تساعد على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية مع تصور إيجابي للذات. ويعود تباين الأفراد في استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية. كما أن قدرة أساليب

المواجهة على مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً رهين بوعي الفرد بكيفية المواجهة، ومعرفة الأساليب أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما.

دراسات سابقة

ثمة عدد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها ومن أبرزها:

دراسة قام بها كنج King (١٩٩١) بهدف اكتشاف أحداث الحياة، والضغوط، واستراتيجيات المواجهة، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط، والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط على عينة مكونة من (٧٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في هونكوك. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط، كما أسفرت عن أن استراتيجيات التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداماً من قبل الطلبة، في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما الأقل استخداماً من قبل الطلبة، أما عن الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت عن أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية، وأن الإناث أكثر ميلاً لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب، كذلك أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة بين استراتيجيات كل من الهروب والتجنب وتحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي، ووجود علاقة دالة سلبية بين استراتيجيات كل من التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة.

ودراسة قام بها محمد (١٩٩٢) بهدف معرفة العلاقة بين أساليب التعامل الإيجابية والإيجابية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية على عينة مكونة من (٦٨) طالبا من الجنسين من طلاب السنة الأولى بكلية التربية بالفيوم. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة، بين أساليب التعامل الإيجابية مع الأزمات، وتوافق الأنثى "الشخصي والاجتماعي" وشخصيتها. في حين أن هذه العلاقة لم تتضح بنفس الدرجة لدى الطلاب الذكور. أما فيما يتعلق بأساليب التعامل الإيجابية، فقد اتضح أنها ترتبط بسوء التوافق "الشخصي والاجتماعي" واضطراب الشخصية لدى الإناث. أما بالنسبة للذكور، فإن أساليب التعامل الإيجابية ترتبط بسوء التوافق الاجتماعي واضطراب الشخصية فقط.

وفي دراسة قام بها أسبنوول وتايلور (Asponwall, Taylor: 1992) لمعرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق في الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب جامعة وسترن Western مكونة من (٦٧٢) طالباً، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير إيجابي لأساليب المواجهة الفعالة والتوافق في الحياة الجامعية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن أسلوب التجنب كان منبئاً بسوء التوافق في الحياة الجامعية.

و دراسة قام بها إبراهيم (١٩٩٤) بهدف معرفة العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط وبعض متغيرات الشخصية (الثقة بالنفس، والعصابية، والانبساطية، وتقدير الذات)، ومعرفة العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط والجنس والفئة العمرية، وماهية القيمة التنبؤية لكل من الثقة بالنفس والعصابية- الانبساطية وتقدير الذات، بعمليات تحمل الضغوط. وتكونت عينة الدراسة من (١٩٠) معلماً ومعلمة بمحافظة المنوفية، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الجنس، أو الفئة العمرية، على عمليات تحمل ومواجهة الضغوط، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط سالبة بين استراتيجيات تحمل الضغوط وكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات في حين يوجد ارتباط موجب بين تلك الاستراتيجيات والعصابية، ولم تكن معاملات الارتباط دالة بين تلك العمليات والانبساطية.

قام عبد المعطي (١٩٩٤) بدراسة عن تأثير الفروق الحضارية في ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها على عينة مكونة من (٦٨٢) فرداً من الجنسين (٣٨٥ مصرياً، ٢٩٧ أندونيسياً)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين العينة المصرية والعينة الأندونيسية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فقد كان المصريون يتعاملون معها بالتجنب والإنكار، واقتحام هذه الأحداث وإلحاحها عليهم بصورة قهرية، في حين كان الأندونسيون يتعاملون معها بالالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، ويكثرون من العلاقات الاجتماعية لنسيان الأحداث الضاغطة، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين داخل العينة المصرية في أساليب مواجهة الضغوط، فقد كان الذكور أكثر استخداماً لأسلوب الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى في حين كانت الإناث أكثر طلباً للمساندة الاجتماعية، ويعانين أكثر من الإلحاح والاقتحام القهري للحدث، وعن عدم وجود فروق بين الجنسين داخل العينة الأندونيسية إلا في أسلوب إقامة العلاقات الاجتماعية، فقد كانت الإناث أكثر تميزاً به عن الذكور.

وقام محمد (١٩٩٥) بدراسة الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة على عينة مكونة من (٦٨٤) فرداً من الجنسين، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في استخدام أساليب التكيف تعزى إلى الجنس، كما أشارت إلى وجود تأثير لمتغير العمر في استخدام أساليب التكيف، فقد كان الشباب أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف، وأسلوب التحليل المنطقي للموقف بغية فهمه، وأسلوب البحث عن المساعدة الأسرية أو الاجتماعية بالمقارنة بالمراهقين.

وفي دراسة أخرى قام بها سميث وآخرون (Smith, et al., 1996) بهدف معرفة العلاقة بين وضوح الذات وأساليب مواجهة الضغوط على عينة مكونة من (١٧٥) من طلاب الجامعة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات الواضح، وأساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة التالية: الإنكار والتفكك العقلي والسلوك التفككي وإيمان الأدوية والكحول.

وقام تومشان وآخرون (Tomchin, et al., 1996) بدراسة تناولت العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب التعامل مع الضغوط على عينة مكونة من (٤٥٧) من المراهقين المتفوقين أكاديمياً، أسفرت نتائج الدراسة عن أن المراهقين المتفوقين ذوي المستوى المرتفع في مفهوم الذات يستخدمون الأساليب التي تركز على حل المشكلة والتوصل إلى حل حاسم لها، وليس تجاهل المشكلة، أو التعايش معها، بالإضافة إلى التماس المساندة والدعم الاجتماعي من الآخرين.

ودراسة قام بها هريدي (١٩٩٦) بهدف معرفة العلاقة بين وجهة الضبط وأساليب مواجهة المشكلات، ومعرفة الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات، على عينة مكونة من (٢٣٥) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أصحاب وجهة الضبط الخارجية من الذكور أكثر لجوءاً لأسلوب الهروب والتمركز على الانفعال، وأن ذوات الضبط الخارجي من الإناث أكثر لجوءاً لأساليب (التقبل - الاستسلام - الهرو ب- التمركز على الانفعال) مقارنة بذوات الضبط الداخلي، حيث لجأن إلى أساليب مواجهة المشكلات وأساليب الدعم الاجتماعي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد

فروق جوهرية بين الذكور والإناث من أصحاب وجهة الضبط الداخلية في أساليب مواجهة المشكلات.

ودراسة أخرى قام بها فايد (١٩٩٨) بهدف فحص التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية، ومعرفة التأثير الإيجابي للمساندة في خفض كل من الضغوط والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط على عينة قوامها (٣٢٤) طالباً من خريجي الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلباً على الصحة النفسية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير إيجابي للمساندة الاجتماعية في خفض حدة الضغوط وخفض الأعراض الاكتئابية.

وقام كل من جنذرت وكوهين Gunthert & Cohen (١٩٩٩) بدراسة العلاقة بين العصابية والضغوط اليومية لضغوط سابقة، والتقييم الأولي والثانوي للضغوط وطرق مواجهة الضغوط على عينة مكونة من (١٩٧) طالباً وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ذوي العصابية المرتفعة يصفون ويدركون الضغوط أكثر من منخفضي العصابية في الضغوط الشخصية، كما توصلت إلى وجود ارتباط موجب ودال بين العصابية وطرق المواجهة : لوم الذات، والتمني، والتفريغ الانفعالي، والاستجابة العدوانية، وكذلك لم تكشف وجود علاقة ارتباط دالة بين العصابية وطرق المواجهة : الاسترخاء، والاتجاه إلى مواقف أخرى، وإعادة التخطيط، والعمل المباشر الاتجاه إلى المساندة الاجتماعية، والاتجاه إلى الدين، والفكاهة، والبحث عن المعلومات.

وقامت شكري (١٩٩٩) بدراسة تناولت التفاؤل والنشائم، وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة على عينة مكونة من (٢١٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طنطا، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة (البحث عن الدعم الانفعالي، والتركيز على الانفعال وتصريفه، واللجوء إلى الدين) والفروق لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة (قمع الأنشطة المتعارضة، وكبح المواجهة، والبحث عن الدعم الوسيطي، وعدم الانشغال السلوكي) والفروق كانت لصالح الذكور، في حين لم تكشف عن وجود فروق بين الجنسين في باقي أساليب المواجهة (المواجهة الفعالة التخطيط والإنكار والتقبل)، كما كشفت عن وجود ارتباط دال موجب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل

في التركيز على المشكلة، ووجود ارتباط دال سالب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التجنب.

وقام علي (٢٠٠٠) بدراسة لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة، وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط، على عينة مكونة من (١٠٠) طالباً جامعياً، نصفهم يقيم مع أسرهم، والنصف الآخر يقيم في المدن الجامعية، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين مع أسرهم، وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين في المدن الجامعية.

أما دراسة تفاحة و حسيب (٢٠٠٢) عن الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى (٢٣٣) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالعريش، انتهت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين استراتيجية المواجهة وجميع أبعاد الالتزام الشخصي لدى أفراد العينة، وإلى وجود فروق بين المتفوقين والعاديين دراسياً في استراتيجية المواجهة في اتجاه المتفوقين دراسياً، ووجود فروق في استراتيجية المواجهة لصالح الذكور، وفي استراتيجية التماس العون والسلبية لصالح الإناث، وفي بعدي تجنب الضغوط والسعي للاستمتاع لم تظهر فروق.

وفي دراسة أخرى قام بها أبو حطب (٢٠٠٣) بهدف التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، على عينة مكونة من (٢٥٠) امرأة متزوجة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي: إعادة التقييم، والتخطيط لحل المشاكل، والتحكم في النفس، والتفكير بالتمني والتجنب، وتحمل المسؤولية، والانتماء، والارتياك والهروب، كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكلٍ من متغير العمر، والمؤهل العلمي.

يتضح مما تم عرضه من دراسات وجود تأثير سلبي للضغوط على الصحة النفسية للأفراد، كما يتضح وجود ارتباط بين أساليب التعامل الفعّالة والتوافق والصحة النفسية، ووجود ارتباط بين أساليب التعامل غير الفعّالة وسوء التوافق (محمد، ١٩٩٢؛ Asponwall & Taylor، ١٩٩٢). ويتضح وجود علاقة بين أساليب التعامل الفعّالة

لأحداث الحياة الضاغطة ومتغيرات الشخصية الإيجابية، كالثقة بالنفس، وتقدير الذات ومفهوم الذات الواضح، ووجهة الضبط (إبراهيم ، ١٩٩٤؛ هريدي ، ١٩٩٦؛ Smith & et. al, 1996؛ Tomchin , et, al, 1996). كما يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب التعامل غير الفعالة وكلٍ من العصابية والتشاؤم (شكري ، ١٩٩٩؛ Gunthert & Cohen , 1999).

ويلاحظ من نتائج الدراسات السابقة أن الأفراد يستخدمون أساليب مختلفة في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، وأن هذه الأساليب تختلف تبعاً لعدة متغيرات: كمتغير التفوق الأكاديمي، حيث كان المتفوقون أكثر قدرة على استخدام أساليب التعامل الإيجابية مع المواقف الضاغطة مقارنة بنظرائهم العاديين (Tomchin , et, al, 1996؛ تقاحة وحسيب ، ٢٠٠٢)، كما قد تختلف هذه الأساليب تبعاً لمتغير الجنس في بعض الدراسات (King , 1992؛ محمد ، ١٩٩٢؛ عبد المعطي ، ١٩٩٤؛ تقاحة وحسيب ، ٢٠٠٢). وكذلك تختلف تبعاً لمتغير الحضارة، حيث كشفت نتائج دراسة عبد المعطي (١٩٩٤) عن وجود فروق بين المصريين والأندونيسيين في أساليب مواجهة الضغوط.

وتأتي هذه الدراسة لتضيف إلى الدراسات السابقة دراسة فلسطينية عليها تكون ذات فائدة للمكتبة العربية والفلسطينية، حيث أن البيئة الفلسطينية بيئة تتميز بواقع يرزخ تحت ظلم الاحتلال الإسرائيلي، وبالتالي فإن نتائج الدراسة الحالية تكون لها طابع خاص بسبب كم الضغوط وكيفها التي يعاني من الشباب الجامعي الفلسطيني، وقد أفادت الباحثة من الدراسات السابقة في منهجية البحث وأداة الدراسة إضافة إلى إفادتها من نتائج الدراسات السابقة في صياغة تساؤلات الدراسة.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، لمعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية الجنس، والتخصص، ومكان السكن.

مجتمع الدراسة :

يشمل مجتمع الدراسة جميع طلاب جامعة الأقصى للفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي ٢٠٠٣-٢٠٠٤، والبالغ عددهم ٤٣٦٤ طالباً وطالبة طبقاً لإحصائية عمادة الشئون الأكاديمية في الجامعة.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، (١٠٠) طالب، (١٠٠) طالبة) من طلاب جامعة الأقصى شكلوا تقريباً ٥% من حجم الطلبة، وقد اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية، ويوضح جدول رقم (١) مواصفات أفراد العينة من حيث الجنس، ومكان السكن، والتخصص.

جدول رقم (١)

يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس ومكان السكن والتخصص

المتغير	الخصائص		المجموع
الجنس	ذكر	أنثى	٢٠٠
	١٠٠	١٠٠	
التخصص	علمي	أدبي	٢٠٠
	٩٤	١٠٦	
مكان السكن	مخيم	مدينة	٢٠٠
	١٠٣	٩٧	

أدوات الدراسة :

أولاً - مقياس أساليب مواجهة الضغوط :

مقياس أساليب مواجهة الضغوط الصورة المعدلة وهي من إعداد فولكمان وآخرون, Folkman, et, al، والمقياس في صورته الأصلية مكون من (٤٦) عبارة تتوزع على (٨) أبعاد، قام (قوته، ١٩٩٧) بترجمته وتقنيته على البيئة الفلسطينية، وتحتوي الصيغة العربية المقننة على (٤٤) عبارة، تتوزع على سبعة أبعاد هي : التفكير بالتمني والتجنب، التخطيط لحل المشاكل، إعادة التقييم، الانتماء، تحمل المسؤولية، التحكم بالنفس، الارتباك والهرو .

ولقد قام مترجم المقياس بحساب صدقه باستخدام التحليل العامل، الذي أسفر عن سبعة أبعاد فسرت ٤٩% من قيم التباين. كما قام بحساب ثباته باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والتي بلغت على أسلوب التفكير بالتمني والتجنب (٠.٧٣)، وأسلوب التخطيط لحل المشاكل (٠.٧٤)، وأسلوب إعادة التقييم (٠.٧٤)، وأسلوب الانتماء (٠.٧٢)، وأسلوب تحمل المسؤولية (٠.٦٥)، وأسلوب التحكم بالنفس (٠.٦٦)، وأسلوب الارتباك والهرو ب (٠.٦٤).

كما قامت الباحثة الحالية بحساب صدق المقياس في البيئة الفلسطينية وثباته على النحو التالي:

صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس في جامعة الأقصى، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية.

ب- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من تمتع المقياس من الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١. وتوضح الجداول التالية ذلك:

جدول رقم (٢) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الأول

(التفكير بالتمني والتجنب) والدرجة الكلية لهذا البعد

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٣	**٠.٦٣	٢١	**٠.٤٩	٣٩	**٠.٤٠
١١	**٠.٣٥	٣٤	**٠.٦٨	٤٢	**٠.٧٠
١٩	**٠.٤٣				

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (٣) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الثاني

(التخطيط لحل المشكلات) والدرجة الكلية لهذا البعد

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١٧	**٠.٦٨	١٥	**٠.٤٥	٤٣	**٠.٧٣
١٢	**٠.٤٦	٢٣	*٠.٦٦	٤٤	**٠.٥٠

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (٤) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الثالث (إعادة التقييم) والدرجة الكلية لهذا البعد

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٥	**٠.٧٠	١٦	**٠.٣٨	٣٢	**٠.٧٥
٨	**٠.٥٤	٢٠	**٠.٣٥	٣٨	**٠.٤٤
٩	**٠.٣٦	٣١	**٠.٧٧	٤٠	**٠.٦٠

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (٥) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الرابع (الانتماء) والدرجة الكلية لهذا البعد

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	**٠.٤٧	٢٤	**٠.٤٦	٣٣	**٠.٦٩
١٧	**٠.٥٢	٣٠	**٠.٥٧		

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (٦) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الخامس (تحمل المسؤولية) والدرجة الكلية لهذا البعد

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٢	**٠.٣٨	١٨	**٠.٧٢	٤١	**٠.٣٦
١٠	**٠.٤٤	٢٦	**٠.٦٧		

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (٧) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد السادس (التحكم بالنفس) والدرجة الكلية لهذا البعد

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٦	**٠.٣٨	٢٢	**٠.٥٢	٣٥	**٠.٦٢
١٣	**٠.٥٠	٢٨	**٠.٣٧	٣٧	**٠.٤١
١٤	**٠.٤٥				

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (٨) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد السابع

(الارتباك والهروب) والدرجة الكلية لهذا البعد

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٤	**٠.٣٩	٢٩	**٠.٤٠	٣٦	**٠.٥١
٢٧	**٠.٦٥	٢٥	**٠.٤١		

** دالة عند ٠.٠١

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بكل من الطرق التالية:

- معامل ألفا كرونباخ : حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس المقياس على النحو التالي: معامل ثبات ألفا كرونباخ على أسلوب التفكير بالتمني والتجنب هو (٠.٧١)، وأسلوب التخطيط لحل المشكلات (٠.٧٥)، وأسلوب إعادة التقييم (٠.٧٣)، وأسلوب الانتماء (٠.٧١)، وأسلوب تحمل المسؤولية (٠.٦٧)، وأسلوب التحكم بالنفس (٠.٦٦)، وأسلوب الارتباك (٠.٦٨).

- إعادة الاختبار: تم إعادة تطبيق الاختبار على عينة قدرها (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الأقصى، بفواصل زمني قدره أسبوعين، وكان معامل الثبات ٠.٧٩ وهكذا أصبح المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

ثانياً - مقياس الصحة النفسية :

قام القريطي و الشخص (١٩٩٢) بإعداد هذا المقياس، ويتكون المقياس من (١٠٥) عبارة، ويقاس سبعة أبعاد هي : الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، والمقدرة على التفاعل الاجتماعي، والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، والقدرة على توظيف الطاقات

والإمكانات في أعمال مشبعة، والتحرر من العصائية، والبعد الإنساني والقيمي، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

وبالنسبة لمفتاح التصحيح، تحصل على درجة واحدة كل عبارة يجيبها المفحوص بنعم، وصفر للاستجابة بلا، علماً بأن بنود الأبعاد: الثاني، والرابع، والسادس صيغت بصورة موجبة، أما باقي الأبعاد فقد صيغت أبعادها بصورة سالبة. وهكذا تتراوح درجات كل بعد من أبعاد المقياس السبعة بين صفر و ١٥ درجة، بينما تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين صفر و ١٠٥ درجة. وفي جميع الأحوال فإن الدرجة المرتفعة تعبر عن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من حيث الصحة النفسية والعكس صحيح.

وقام الباحثان بحساب صدق المقياس في البيئتين المصرية والسعودية، باستخدام التحليل العاملي، وذلك لاستخراج معاملات الارتباط البيئية بين أبعاد المقياس من جهة، والدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وكانت جميع المعاملات دالة عند مستوى ٠.٠٠١. كما قاما بحساب ثبات المقياس على البيئتين أيضاً بطريقة إعادة الإجراء، وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

كما قامت الباحثة الحالية بحساب صدق وثبات المقياس في البيئة الفلسطينية على النحو التالي:

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بكل من الطرق التالية:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس في جامعة الأقصى، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية.

ب- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من تمتع المقياس من الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١. وتوضح الجداول التالية ذلك:

جدول رقم (٩) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الأول (الشعور بالكفاءة والثقة

بالنفس) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٣٩	٨٥	**٠.٣٨	٥٧	**٠.٣٨	٢٩	**٠.٣٤	١
**٠.٥٤	٩٢	**٠.٣٥	٦٤	**٠.٤٨	٣٦	**٠.٣١	٨
**٠.٤٠	٩٩	**٠.٥٠	٧١	**٠.٣٧	٤٣	**٠.٣٩	١٥
		**٠.٤٤	٧٨	**٠.٥٢	٥٠	**٠.٣٣	٢٢

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (١٠) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الثاني (المقدرة على التفاعل الاجتماعي) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٤٦	٨٦	**٠.٣٧	٥٨	**٠.٥٥	٣٠	**٠.٤١	٢
**٠.٣٣	٩٣	**٠.٣٣	٦٥	**٠.٤٩	٣٧	**٠.٣٩	٩
**٠.٥٤	١٠٠	**٠.٣٤	٧٢	**٠.٣٠	٤٤	**٠.٦٦	١٦
		**٠.٤١	٧٩	**٠.٦٥	٥١	**٠.٥٧	٢٣

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (١١) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الثالث (النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٤٠	٨٧	**٠.٤٢	٥٩	**٠.٤٩	٣١	**٠.٣٠	٣
**٠.٤٢	٩٤	**٠.٣٦	٦٦	**٠.٣٢	٣٨	**٠.٣١	١٠
**٠.٣٨	١٠١	**٠.٣٢	٧٣	**٠.٣٦	٤٥	**٠.٤٣	١٧
		**٠.٤٨	٨٠	**٠.٦٧	٥٢	**٠.٣٥	٢٤

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (١٢) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الرابع (المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٥١	٨٨	**٠.٥٨	٦٠	**٠.٤٤	٣٢	**٠.٣٦	٤
**٠.٣٧	٩٥	**٠.٤١	٦٧	**٠.٣٩	٣٩	**٠.٤٥	١١
**٠.٤٥	١٠٢	**٠.٣٢	٧٤	**٠.٣٨	٤٦	**٠.٣٦	١٨
		**٠.٣٣	٨١	**٠.٤٢	٥٣	**٠.٣٧	٢٥

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (١٣) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الخامس (التحرر من الأعراس)

العصابية) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٣٩	٨٩	**٠.٤٨	٦١	**٠.٤٧	٣٣	**٠.٣٥	٥
**٠.٥٢	٩٦	**٠.٣٩	٦٨	**٠.٤٦	٤٠	**٠.٣٣	١٢
**٠.٣١	١٠٣	**٠.٣٧	٧٥	**٠.٣٢	٤٧	**٠.٥٠	١٩
		**٠.٤٩	٨٢	**٠.٦١	٥٤	**٠.٤٢	٢٦

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (١٤) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد السادس (البعد الإنساني

والقيمي) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٣٢	٩٠	**٠.٤٣	٦٢	**٠.٣٥	٣٤	**٠.٣١	٦
**٠.٣٠	٩٧	**٠.٤٣	٦٩	**٠.٦١	٤١	**٠.٣٣	١٣
**٠.٣٥	١٠٤	**٠.٥٣	٧٦	**٠.٥٨	٤٨	**٠.٣٧	٢٠
		**٠.٤٢	٨٣	**٠.٥٩	٥٥	**٠.٤١	٢٧

** دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (١٥) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد السابع (تقبل الذات وأوجه

القصور العضوية) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٣٩	٩١	**٠.٣٠	٦٣	**٠.٣٥	٣٥	**٠.٣٥	٧
**٠.٤٦	٩٨	**٠.٣٤	٧٠	**٠.٦١	٤٢	**٠.٣٢	١٤
**٠.٥٢	١٠٥	**٠.٣١	٧٧	**٠.٣١	٤٩	**٠.٣٥	٢١
		**٠.٦٠	٨٤	**٠.٣٨	٥٦	**٠.٣٧	٢٨

** دالة عند ٠.٠١

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بكل من الطرق التالية:

• معامل ألفا كرونباخ: حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس فوجد أنه يساوي "٠.٦٨".

• طريقة التجزئة النصفية: حيث تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار فوجد أنه يساوي "٠.٧٤"، ومن ثم تم تعديل طول الاختبار بمعادلة سبيرمان بروان فوجد أنه يساوي "٠.٨١"، وهكذا أصبح المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن الاعتماد عليه وعلى نتائجه في الدراسة الحالية.

الأسلوب الإحصائي:

قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي والمتوسط النسبي.
- اختبار "ت".
- معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة :

سوف تعرض الباحثة نتائج الدراسة وفق تسلسل أسئلتها، وذلك على النحو التالي:

نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

ينص السؤال الأول على أنه: "ما هي أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب جامعة الأقصى؟" وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي، والمتوسط النسبي، والانحرافات المعيارية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (١٦)

يبين عدد بنود أساليب مواجهة الضغوط والمتوسط النسبي والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة (٢٠٠)

الانحراف المعياري	المتوسط النسبي	المتوسط	عدد البنود	أساليب مواجهة الضغوط
٣.٥٨	١.٨٣	١٢.٧٩	٧	أسلوب التفكير بالتمني والتجنب
٣.٦٤	٢.٨٤	١٧.٠٦	٦	أسلوب التخطيط لحل المشاكل
٤.٨٠	٣.٠٩	٢٧.٨٣	٩	أسلوب إعادة التقييم
٢.٢٠	٢.٨٠	١٤.٠٤	٥	أسلوب الانتماء
٢.٢٤	٢.٩٨	١٤.٨٩	٥	أسلوب تحمل المسؤولية
٣.٠٧	٢.٩٦	٢٠.٧٣	٧	أسلوب التحكم بالنفس
٢.٨٢	٣.٦٤	١٨.٢٠	٥	أسلوب الارتباك والهروب

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن طلاب جامعة الأقصى، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: أسلوب الارتباك والهروب وأسلوب إعادة التقييم وأسلوب تحمل المسؤولية، وأسلوب التحكم بالنفس، وأسلوب التخطيط لحل المشكلات، وأسلوب الانتماء، وأخيراً أسلوب التفكير بالتمني والتجنب. وتعني هذه النتيجة أن الطلبة الفلسطينيين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتتنوع أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم، فقد تكون الأساليب المستخدمة في مجال ما قد تكون غير ذات جدوى في مجالات أخرى، كما تعكس هذه النتيجة ما تتميز به الشخصية الفلسطينية من مرونة تمكنها من استخدام بدائل مختلفة وأساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه

أبو حطب (٢٠٠٣) بأن المرأة الفلسطينية تستخدم جميع الأساليب المتاحة في مواجهة الضغوط.

هذا، وترى الباحثة أن الواقع الفلسطيني، بضغوطه الشديدة والفريدة من نوعها، يفرض على الطالب الفلسطيني استخدام كل ما بحوزته من أساليب مواجهة، وفي هذا الصدد يؤكد "ماكري" أن الناس قد يلجأون إلى استخدام خليط من أساليب المواجهة عند مواجهة كثير من الضغوط، وأحياناً تكون غلبة أساليب على أخرى (Mc Crae, 1984,924). إن استخدام الطلاب في الدراسة الحالية أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، إنما يعكس قوة الشخصية الفلسطينية الصامدة، والصلابة التي تعرف الله ولا تحيد عن الإيمان بالرغم من الظروف العسيرة التي مرت بفلسطين خلال العقود الماضية.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

ينص السؤال الثاني على أنه : "هل يوجد علاقة دالة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى الطلاب؟". وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (١٧).

جدول رقم (١٧)

يبين مصفوفة معاملات الارتباط لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط السبعة والصحة النفسية

الصحة النفسية	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأبعاد
٠.١٢-	٠.٣٢	٠.١١-	٠.٢٠-	٠.٤٥-	٠.٢٨-	٠.٤٦-	-	الأول
** ٠.٣٠	٠.١٨-	٠.١٦	٠.٣٠	٠.٤٨	٠.٤٩	-		الثاني
** ٠.٣٣	٠.٢١-	٠.٣٩	٠.٣٠	٠.٤٣	-			الثالث
** ٠.٢٩	٠.٢٢-	٠.٢١-	٠.٥٢	١-				الرابع
** ٠.٢٨	٠.٣٦-	٠.٢٥	-					الخامس
** ٠.٣٧	٠.١٧-	-						السادس
٠.١١	-							السابع

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول رقم (١٧) وجود علاقة ارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١ بين كل من الأبعاد التالية : التحكم بالنفس، إعادة التقييم، التخطيط لحل المشكلات، الانتماء، تحمل

المسئولية والصحة النفسية، وعدم وجود علاقة ارتباط بين بعدي التفكير بالتمني والتجنب، الارتباك والهروب والصحة النفسية.

وهذه النتيجة تعني وجود علاقة ارتباط موجبة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من إبراز دور التوافق والصحة النفسية ومتغيرات الشخصية الإيجابية في اختيار أساليب المواجهة الإيجابية (محمد ، ١٩٩٢؛ Taylor, Asponwall, ١٩٩٢؛ إبراهيم، ١٩٩٤؛ عبد المعطي ، ١٩٩٤؛ هريدي ، ١٩٩٦؛ Smith, at. Al, 1996؛ Tomchin et, al, 1996؛ شكري ، ١٩٩٩؛ Gunthert, Cohen , 1999). هذه النتيجة تعني أن الأفراد الذين يعانون من عدم السواء يعجزون عن استخدام أساليب فعالة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهذا ما تؤكد كوباسا Kobasa التي أشارت إلى أن الأفراد الذين لا يستطيعون مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويفقدون القدرة على التكيف الإيجابي، والدافعية للتحدي لمقاومة هذه الأحداث، ويتسمون بالعجز في اختيار بدائل متعددة لحل المشكلات التي تواجههم، ويفقدون التوازن النفسي من الضغوط النفسية، وصراع الأدوار هم الذين يفتقدون أبعاد المقاومة والصلابة النفسية، ويكونون عرضة للاضطرابات النفسية (علي، ١٩٩٧، ٢٢١).

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

ينص السؤال الثالث على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟" وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار T لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (١٨).

جدول رقم (١٨)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	الطالبات (ن=١٠٠)		الطلاب (ن=١٠٠)		عينة الدراسة البعء
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.١٧٧-	٣.٥٩	١٨.٨٤	٣.٥٨	١٨.٧٥	التفكير بالتمني والتجنب
غير دالة	٠.٧٥٧-	٣.٨٩	١٧.٢٥	٣.٣٦	١٦.٨٦	التخطيط لحل المشاكل
غير دالة	١.٥٦٦-	٣.٨٩	١٧.٢٥	٤.٦٧	٢٧.٣٠	إعادة التقييم
غير دالة	١.٤٨٤-	٢.٠٧	١٤.٢٧	٢.٢٩	١٣.٨١	الانتماء
غير دالة	١.٣٥٩-	٢.٣٢	١٥.١٠	٢.١٦	١٤.٦٧	تحمل المسؤولية
غير دالة	٠.٨٧٤-	٣.٠٣	٢٠.٩٢	٣.١١	٢٠.٥٤	التحكم بالنفس
غير دالة	٠.١٥٧	٢.٦٩	١٢.١٦	٢.٩٥	١٢.٢٣	الارتباك والهروب

يتضح من الجدول رقم (١٨) عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من انتفاء الفروق الجنسية الدالة في كيفية مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتصدي لها (إبراهيم، ١٩٩٤؛ عبد المعطي، ١٩٩٤؛ محمد، ١٩٩٥). ويمكن تفسير انتفاء الفروق بين الطلاب والطالبات إلى التشابه الكبير في الظروف الدراسية والعمرية لكلا الجنسين، وهذه النتيجة تعني أن السلوك النمطي المرتبط بالدور الجنسي لم يتضح تأثيره على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة، وبناء عليه لا يحتمل اعتبار نوع الفرد مؤشراً لكيفية استخدامه لهذه الأساليب.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها:

ينص السؤال الرابع على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي)؟" وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار T لمعرفة الفروق طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (١٩).

جدول رقم (١٩)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات طلاب التخصص
العلمي والأدبي في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	أدبي (ن=١٠٦)		علمي (ن=٩٤)		عينة الدراسة البعدها
		ع	م	ع	م	
**	- ٣.٠٥٧	٣.٥٢	١٩.٥١	٣.٤٩	١٧.٩٩	التفكير بالتمني والتجنب
*	٢.٢٧٦	٣.٨٢	١٦.٥٠	٣.٣٣	١٧.٦٧	التخطيط لحل المشاكل
غير دالة	١.١٨	٤.٩٥	٢٧.٤٥	٤.٦٢	٢٨.٢٦	إعادة التقييم
*	٢.٤٢٩	٢.١٦	١٣.٦٨	٢.١٨	١٤.٤٣	الانتماء
*	٢.٣٦	٢.٣٠	١٤.٥٤	٢.١١	١٥.٢٨	تحمل المسؤولية
غير دالة	- ٠.٩٥١	٢.٩٣	٢٠.٩٣	٣.٢٢	٢٠.٥١	التحكم بالنفس
**	- ٢.٦١٦	٣.٠٠	١٢.٦٨	٢.٥٠	١١.٦٤	الارتباك والهروب

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول رقم (١٩) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص عند مستوى ٠.٠٥ في الأساليب التالية: التخطيط لحل المشاكل، الانتماء، تحمل المسؤولية، والفروق كانت لصالح الطلاب ذوي التخصص العلمي، وعند مستوى ٠.٠١ في أسلوب: التفكير بالتمني والتجنب، والارتباك والهروب، والفروق كانت لصالح الطلاب ذوي التخصص الأدبي، وهذا يدل على أن طلاب القسم العلمي لديهم القدرة على استخدام أسلوب التخطيط لحل المشكلات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبالتالي يعكس مهاراتهم وقدرتهم على التخطيط وتحمل المسؤولية تجاه ذاتهم والمجتمع. ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء اعتبارات عدة منها، أن طلاب القسم العلمي تعودوا على دراسة تتسم بالموضوعية واليقينية إلى حد كبير مما يساهم في تهيئتهم ذهنياً لفهم الشدائد والأحداث الضاغطة، وإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية، وعليه يشجعون في محاولاتهم السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشاكل أو الأزمة لحلها، وتحمل المسؤولية اتجاهها لحلها، وتلافي آثارها.

نتائج السؤال الخامس ومناقشتها:

ينص السؤال الخامس على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - مخيم)؟" وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار T لمعرفة الفروق تبعاً لمكان السكن، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (٢٠).

جدول رقم (٢٠)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات سكان (مدينة -

مخيم) في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	مخيم (ن=١٠٣)		مدينة (ن=٩٧)		عينة الدراسة البعد
		ع	م	ع	م	
-	٠.٥٨٧	٣.٥٩	١٨.٦٥	٣.٥٨	١٨.٩٨	التفكير بالتمني والتجنب
-	٠.٥٩٦	٣.٧٦	١٧.٢٠	٣.٥٠	١٦.٨٩	التخطيط لحل المشاكل
-	١.٤٦٣	٤.٧١	٢٨.٣١	٤.٨٧	٢٧.٣١	إعادة التقييم
-	١.٨٩٣	٢.٢٥	١٤.٣٣	٢.١٠	١٣.٧٣	الانتماء
*	٢.٤١٧	٢.٢٦	١٥.٢٥	٢.١٦	١٤.٤٩	تحمل المسؤولية
-	١.٧٠٤	٣.٠١	٢١.٠٨	٣.١٠	٢٠.٣٥	التحكم بالنفس
**	٢.٥٩٩	٢.٦٣	١١.٧٠	٢.٩٢	١٢.٢٧	الارتباك والهروب

* دالة عند ٠.٠٥

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول رقم (٢٠) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد أسلوب تحمل المسؤولية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح سكان المخيم تعزى لمتغير مكان السكن، ووجود فروق دالة عند مستوى ٠.٠١ في بعد أسلوب الارتباك والهروب لصالح سكان المدينة، وهذه النتيجة منطقية فسكان المخيمات أكثر جرأة وتحمل للمسؤولية من سكان المدينة، وهذا يفسر زيادة عدد الشهداء والجرحى من سكان المخيمات مقارنة بسكان المدينة في قطاع غزة، ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء اختلاف الثقافة باعتبارها جزءاً من البيئة التي يعيش فيها الأفراد والجماعات تلعب مع العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية

الأخرى على تشكيل الشخصية الفردية والشخصية الجمعية، وفي هذا الصدد ترى "المصري" أننا مهما ادعينا أن أفراد المجتمع الواحد يؤلفون وحدة متكاملة بناءً على اشتراكهم في ظروف تاريخية واحدة وتأثرهم ببيئة جغرافية واحدة واتباعهم أنماطاً سلوكية متشابهة ثم تأثرهم بعوامل ثقافية دينية وحدت بين أفكارهم إلى درجة جديرة بالملاحظة والتقدير، وأنا مهما ادعينا أن أساليب التنشئة الاجتماعية والتطبيع القومي كفيلة بأن تخلق بين أفراد المجتمع الواحد شخصية قومية، فإننا لا بد أن نصطدم بحقيقة كبرى، وهي أنه من خلال تلك الوحدة الظاهرة لا بد أن توجد أجزاء وأجزاء، وأن كل جزء من هذه الأجزاء يتصف بصفات ذاتية تسمح له بالفردية والتمايز (المصري، ١٩٨٥، ١٣٢). وتضيف "بونامكي" أن الاختلافات الثقافية والاجتماعية لها أثر في إدراك وتقييم الأحداث الضاغطة، فكل مجتمع له ظروفه ومعتقداته وثقافته المتميزة، التي تؤثر على الفرد في إدراكه للضغوط، وفي أسلوب مواجهته لها من خلال تفاعله بالبيئة الأسرية والاجتماعية وتأثره بالمعايير والقيم الاجتماعية والواقع الاجتماعي والسياسي المحيط به (بونامكي، ١٩٨٨، ٣٢)، إذن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تسود المخيمات، تتأثر بالأوضاع الاقتصادية المتردية لسكان المخيمات، حيث يتعود الأطفال على الحياة القاسية في المخيمات، تلك الحياة التي تخلق شخصيات أكثر جرأة وشجاعة، وتحملًا للمسئولية من شخصيات أطفال سكان المدينة التي يسودها أوضاعاً اقتصادية أفضل مقارنة بسكان المخيمات.

التوصيات :

- وبناء على ما جاءت به الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
- الاهتمام بالصحة النفسية للشباب الفلسطيني ومساعدته على التوافق في ظل الواقع الفلسطيني الذي يموج بضغوط شتى اقتصادية، واجتماعية، وسياسية، وأمنية، وأكاديمية.
- تطوير دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في فلسطين، بحيث يتمكن الشباب من تعلم الأساليب الفعالة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- تقديم برامج إرشادية تعمل على تقوية جهاز المناعة عند طلاب الجامعة، وتنمية القدرة على الاكتشاف، والتفكير العلمي، ومساعدتهم على استغلال قدراتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتنمية مهارات المواجهة وحل المشكلات لديهم.

- الاهتمام بتطوير المناهج وطرق التدريس في الجامعات، بحيث تساعد في خلق شخصيات قوية تتسم بالثقة بالنفس، والمرونة اللازمة لمواجهة الحياة وتعقيداتها في عصر العولمة.
- تقديم التربية الدينية والخلقية الوقائية المستمدة من تعاليم الدين الإسلامي، والتي توفر الصحة النفسية للشباب.

المراجع :

- ١- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨) : الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه أساليب علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت.
- ٢- إبراهيم، لطفي : ١٩٩٤، عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس، كلية التربية بجامعة المنوفية، ٩٥-١٢٧.
- ٣- إبراهيم، لطفي (١٩٩٤) : مقياس عمليات تحمل الضغوط، كلية التربية - جامعة المنوفية.
- ٤- أبو حطب، صالح (٢٠٠٣) : الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى بغزة.
- ٥- بونامكي، رايا (١٩٨٨) : الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة: أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس.
- ٦- تقاحة، جمال و حسيب، عبد المنعم (٢٠٠٢) : الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط "دراسة مقارنة بين البدو والحضر"، مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، العدد الخامس عشر، ص ٢٥٩-٣٠٧.
- ٧- جودة، آمال (١٩٩٨) : مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، بغزة.
- ٨- شقير، زينب (١٩٩٨) : مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية- سعودية)، مكتبة النهضة المصرية بالقاهرة.

- ٩- شكري، مايسة (١٩٩٩) التفاؤل والشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، العدد العاشر، ١-٤٢.
- ١٠- الشناوي، محمد و عبد الرحمن، محمد (١٩٩٤) : المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- ١١- عبد الله، تيسير (١٩٩٤) : الإجهاد النفسي لدى عينة من المعلمين الفلسطينيين في مدينة القدس- بعض أعراضه وطرق علاجه، مجلة بيت لحم، العدد الثالث عشر، ٦٢-٧٩.
- ١٢- عبد المعطي، حسن (١٩٩٤) ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثامن، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة، ٤٧-٨٨.
- ١٣- علي، علي (٢٠٠٠) : المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد ٥٣، ص ٦-٢٢.
- ١٤- علي، علي (٢٠٠٣) : دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- ١٥- فايد، حسين (١٩٩٨) : الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن، العدد الثاني، الأنجلو المصرية بالقاهرة ، ١٥٥-١٩٢.
- ١٦- القريطي، عبد المطلب والشخص، عبد العزيز (١٩٩٢) : مقياس الصحة النفسية للشباب، الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- ١٧- قوته، سمير (١٩٩٧) : مقياس أساليب مواجهة الضغوط، برنامج غزة للصحة النفسية.
- ١٨- محمد، رجب (١٩٩٢) : العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والعشرون، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة ، ١٠٤-١٢٥.

- ١٩- محمد، رجب (١٩٩٥) : الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، العدد الخامس والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة، ١١٠-١٢٣.
- ٢٠- المصري، فاطمة (١٩٨٥) : أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، دار المريخ للنشر بالرياض.
- ٢١- منصور، طلعت (١٩٨٢) : الشخصية السوية، مجلة عالم الفكر بالكويت، المجلد ١٣، العدد ٢، ٦٣-١٠٨.
- ٢٢- منصور، طلعت و الببلاوي، فيولا (١٩٨٩) : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- ٢٣- هريدي، عادل (١٩٩٦) : علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات " دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين"، مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية، العدد السادس والعشرون، ٢٦٧-٣٢١.
- 24- Allen, L. , Santrock, J. (1993): Psychology. W.M.C., Brown Communication, Inc.
- 25- Aspinwall, L., Taylor, S. (1992): Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. (63), No. (6), 989-1003.
- 26- Bootzin, R., et., al. (1991): Psychology today: an introduction, 7th, ed. McGraw- Hill, Inc.
- 27- Folkman, S., Lazarus, R. (1980): Analysis of coping in a middle- aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, Vol. (21), 219-239.
- 28- Jenkins, S., Calhoun, J. (1991): Teacher stress: Issues and Intervention. Psychology in Schools, Vol.(28), January, 60-70.
- 29- King, K. (1991): Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong- an exploratory study. <http://www.fed.cugd.edu.hk/ceric/Cuma/91lkkwong>.
- 30- Gunthert, K., Cohen, L. (1999) : The role of Neuroticism in daily stress and coping, Journal of Personality and social Psychology, vol. (77), No.(5), 1087-1100.
- 31- Lazarus, R.S. (1966): Psychological Stress and Coping, New York: Mc Graw-Hill, Inc.

- 32- Lazarus, R, Folkman, S. (1984): Stress Appraisal, and coping. New York: Springer Publishing company.
- 33- Mc Crae, R. (1984): Situational determinates of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and social psychology*, Vol. (46), No. (4), 919-928.
- 34- Shields, N. (2001): Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research.*, Vol. (6), No. (2), 65-81.
- 35- Smith, J. (1993): Understanding stress and coping. New York: Macmillan, Inc.
- 36- Smith, M. et., al. (1996) : Self – concept clarity and preferred coping styles, *Journal of Personality*, Vol. (64), No. (2), June, 407-434.
- 37- Tomchin, E., et., al. (1996): Coping and self concept: Adjustment patterns in gifted adolescents, *Journal of secondary gifted education*, Vol. (8), No. (1), 16-27.

