

القدرة التنبؤية لبناء الأسري باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

أحمد صمادي* و ميادة القرعان**

تاريخ قبوله 2019/4/7

تاريخ تسلم البحث 2018/12/26

The Predictability of Family Structure for Coping Strategies with Psychological Stress among College Students

Ahmad Smadi, Yarmouk University, Jordan.
Mayadah Alquraan, Ministry of Education, Jordan.

Abstract: This study aimed at identifying the predictability of family structure for psychological stress coping strategies among college students. A volunteer convenient sample of (726) undergraduate college students at a Jordanian University, answered the Coping Strategies Scale which was used to achieve the aim of the study after considering its psychometric properties. The results indicated that the strategy of solving problems and interactive coping strategy were ranked first, whereas the relaxing and entertainment strategy was the last. Furthermore, the results indicated that multiple regression analysis suggests differences in the coping strategies among students based on the variables of (birth-order in favor of the last child in self blaming strategy, family monthly income in favor of less than 500 JD or less and fathers with master degrees or higher in the leisure and relaxation strategy, and level of father education in favor of high Diploma or less in feelings and religion strategies).

(Keywords: Family Structure, Coping Strategies, College Students).

ويشير الأسلوب التسلطي إلى القمع، والمنع، والرفض الدائم، والمستمر لجميع مطالب الفرد، والقسوة والصرامة في التفاعل مع الأبناء، وتحميلهم مهام ومسؤوليات فوق قدراتهم من خلال أساليب النهي، والأمر، والعقاب، والحرمان، وهذا النوع من أساليب التعامل مع الأبناء يعني الإكثار من تعظيم الأخطاء الصغيرة، والنقد اللاذع (Alkhazrajy, 2007).

في حين يتمثل الأسلوب المتساهل في ترك الفرد لتحقيق رغباته على النحو الذي يريد والاستجابة المستمرة والمفرطة لمطالبه، وعدم استخدام الثواب والعقاب، وعدم توجيهه لتحمل المسؤولية. ويترتب على الإفراط في التساهل العديد من المشكلات، مثل صعوبة التكيف، وتأخر النضج، والشعور بالإحباط، والغضب (Alrashdan, 2005).

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لبناء الأسري لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. شارك في الدراسة (726) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في إحدى الجامعات الأردنية، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية - بعد التأكد من خصائصه السيكمترية. أظهرت النتائج أن إستراتيجية حل المشكلات والتعامل النشط جاءت في المرتبة الأولى، في حين جاءت إستراتيجية الاسترخاء والترفيه في المرتبة الأخيرة. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات (الترتيب بين الأخوة لصالح الابن الأخير في مجال إستراتيجية لوم الذات، الدخل الشهري لمن دخل أسرته الشهري (500) دينار فأقل في مجال إستراتيجية الاسترخاء والترفيه، والمستوى التعليمي للأب لصالح حملة الدبلوم فأقل في مجال إستراتيجية التدين والتفرغ الانفعالي، ولصالح حملة الماجستير فأعلى في مجال إستراتيجية الاسترخاء والترفيه).

(الكلمات المفتاحية: البناء الأسري، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، طلبة الجامعة).

مقدمة: تعد الأسرة اللبنة الأساسية لتكوين المجتمع، والتي تسهم في تكوين شخصية الفرد، من خلال رعايته وتربيته، وتعليمه العادات، والتقاليد، والقيم، والمعايير الاجتماعية. كما أنها تمثل البيئة التربوية الأولى التي يبدأ فيها الطفل حياته، بما لها من أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ كما تعد مصدر خبرات إيجابية يشع الطفل من خلالها معظم حاجاته، وتعد المظهر الأول للاستقرار وبوابته للعالم الخارجي؛ لذا فإن استقرار شخصية الفرد وتفاعله البناء مع المحيط يعتمد اعتماداً كبيراً على ما يسود الأسرة من علاقات اجتماعية تفاعلية.

ويعدّ الوالدان العامل الرئيس في التكوين النفسي والاجتماعي للفرد، وتحديد شخصيته وملامحها، كما أن للوالدين الأثر الكبير في النمو العقلي والجسمي والاجتماعي والأخلاقي؛ وذلك من خلال نمط التنشئة الأسرية المتبع في الأسرة، والذي قد يكون واحداً من ثلاثة أساليب هي: الأسلوب الديمقراطي، أو الأسلوب التسلطي، أو الأسلوب المتسيب (Corey, 2011).

ففي الأسلوب الديمقراطي تقوم العلاقة بين الوالدين والأبناء على مبدأ التعاون والتفاعل البناء، من خلال الحوار والتشاور المستمر مع الأبناء فيما يتعلق بأمور الأسرة وأمورهم الخاصة، واحترام آراء الأبناء وتقديرها، وعدم الوقوف منها موقف التسلط والرفض، بل اتباع أسلوب الإقناع واحترام الرأي والرأي الآخر (Aljbory, 1991).

* جامعة اليرموك - الأردن.

** وزارة التربية والتعليم - الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، اربد، الأردن.

كما أكد أدلر دور البناء الأسري في تشكيل شخصية الفرد، حيث اعتبره أهم متغير بعد العوامل البيولوجية، التي تشكل ما يعرف بأسلوب حياة (Life-style) الفرد الذي يسلكه في التفاعل مع المحيط من أجل التغلب على مشاعر النقص لديه. ويرى أدلر أن مفهوم البناء الأسري يشتمل على جميع المكونات، والعناصر، والعوامل، والظروف، والخبرات التي يعايشها الفرد داخل أسرته، يضاف إلى ذلك الترتيب الولادي للطفل، ونمط تنشئة الأسرة التي يتعرض لها، وعدد أفراد الأسرة، وتعليم الوالدين، ووضعها الاقتصادي، وظروفهما المعيشية، وغيرها، والتي تعد المسؤول الأول عن تشكل أسلوب حياة الأفراد في تحقيق أهدافهم الحياتية، التي وصفت بالخيالية، والمتمثلة بالإهتمام الاجتماعي. ويمكن للبناء الأسري أن يفرز فرداً من أربعة أنماط محتملة، وهي: المسيطر، والمتجنب، والمحصل (جميعها مرشحة للاضطراب النفسي) والاجتماعي الذي يتمتع بمستوى مقبول من الصحة النفسية، وعادة ما تتضح معالم شخصية الفرد في حدود السنة السادسة (Corey, 2011).

ويمكن للبيئة المدرسية كمؤسسة تربوية اجتماعية رسمية أن تحدث بعض التعديلات في أنماط شخصية الطالب إذا ما تضافرت الجهود التربوية والنفسية والاجتماعية في التركيز على تنمية الإهتمام الاجتماعي لدى الطالب، من خلال الأنشطة المنهجية واللامنهجية التي يقدمها معلمون مؤهلون ومرشدون نفسيون وتربويون وأخصائيو اجتماعيون. وعند انتقال الطلبة من البيئة المدرسية ذات النظام والدوام والمناهج المحددة إلى البيئة الجامعية التي تتمتع بدرجة أعلى من الحرية سواء من حيث التنوع في التخصصات والمناهج والبيئات والوسائل، فإن ذلك يشير إلى تغير جوهري في البيئة، ونمط الدراسة، واسلوب المعيشة، والمستوى الأكاديمي، مما يولد بعض المشكلات لدى الطلبة في البيئة الجديدة، حيث أظهرت إحدى الدراسات (Alquraan, 2016) أن طلبة جامعة اليرموك على سبيل المثال يواجهون مجموعة من مصادر الضغوط، التي تتلخص في الضغوط الدراسية، والجامعية، والشخصية، والاجتماعية، والأسرية، والمالية، والتي لا بد للطالب الجامعي من مواجهتها والتعامل معها بفاعلية، لتحقيق أعلى مستويات التوافق والنجاح في دراستهم الأكاديمية.

وللتكيف مع البيئة الجديدة يستخدم الأفراد جهوداً فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة وتأثيراتها الجسمية والانفعالية من خلال أسلوبين: يتضمن الأول عملية التوافق (Adaptation) مع الوضع الضاغط من خلال العمليات والإجراءات الروتينية التي يعمد الفرد إلى ممارستها بشكل متكرر، ويتضمن الثاني عمليات المواجهة، وهي الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة وتحقيق التوازن (Almehshan, 2004).

وتقوم الأسرة تجاه أبنائها بجملة من الوظائف، ولعل من أبرزها ما أوردته مزاهره (Mazahreh, 2009):

- الوظيفة البيولوجية: والتي تقتصر على الإنجاب وتنظيمه.
 - الوظيفة الأمنية: فالأسرة في معظم المجتمعات تقدم لأبنائها أنواعاً متعددة من الحماية الجسمانية، والاقتصادية، من خلال توفير المأوى، والغذاء، والدواء، والكساء.
 - الوظيفة الاجتماعية: يقع على عاتق الأسرة تعليم الأبناء ثقافة التعامل مع الآخرين، والسلوك، ونقل المبادئ، والقيم، والعادات، والأعراف، والتقاليد. حيث لا بد من تعليم الأبناء تحمل المسؤولية الاجتماعية.
 - الوظيفة النفسية: وتعد من أهم وظائف الأسرة، فهي التي تبين أفراد الأسرة الراحة النفسية، والإحساس بالأمان، والاستقرار، من خلال إعطاء الأبناء الاحترام والتقدير، وتنمية الثقة بالنفس، كما تساعدهم في حل مشاكلهم من خلال اكسابهم مهارات التكيف، والتعامل مع مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية.
 - الوظيفة التربوية: تعمل الأسرة تربوياً في تعليم الأبناء كيفية الاعتماد على ذواتهم وتنمية مهاراتهم، وعدم التوقف عند تعلم المناهج الدراسية، بل مساعدتهم في تعلم المهارات الحياتية، واللغة، والتكنولوجيا، وغيرها من المهارات، كذلك تساعده في ممارسة هواياته، وميوله.
- وتصنف نظرية الأنساق الأسرة من حيث قيامها بوظائفها في تنشئة الأبناء إلى ثلاثة أنماط هي: الأسر الفوضوية الغوغائية (Enmeshed) التي تفتقد إلى الحدود التي تنظم العلاقات بين الأفراد والأنظمة الفرعية، كما تتميز بتقطع سبل الاتصال وتقاطعها، وعدم احترام الفروق الفردية، وإهمال حاجات الأفراد وعدم التمايز، والتداخل بين الأنظمة الفرعية داخل الأسرة وخارجها، وتتصف كذلك بعدم استقرار القواعد والأنظمة، وأساليبها التربوية متذبذبة ومتسببة. وفي الجهة الثانية تقع الأسر المنعزلة (Disengaged) التي تفتقد إلى الاتصال سواء بين الأفراد أو الأنظمة الفرعية داخل الأسرة الواحدة، كما تتميز بجمود القوانين والقواعد والحدود وصرامتها، والمبالغة بالفردية والتمايز، وتتسلط بأساليب تنشئتها مع الأبناء. ويمتاز النمطان السابقان من الأسر بأنهما يختلفان من حيث الديناميكيات ولكنهما يتشابهان من حيث افرازاتهما لأشخاص مرشحين للإصابة ببعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية. وما بينهما تقع الأسر الديمقراطية الواضحة (Clear) التي تتمتع بقوانين مستقرة نسبياً وأنماط اتصال مكتملة وواضحة وأسلوبها في التنشئة يتسم بالديمقراطية، وتراعي الفروق الفردية ولها حدود تسمح بانسياب الاتصال المنظم والنفاذية بين الأنظمة الفرعية والخارجية، وفي الوقت نفسه تسمح بالتمايز؛ وهذه الأسر تفرز أشخاصاً أسوياء (Smadi & Abdallah, 1996).

من أهمية البناء الأسري في تنمية بعض سمات شخصية الطالب، إلا أنها - وفي حدود علم الباحثين- لم تزل القدر الكافي من البحث والدراسة، ونظراً لغياب المعلومات فيما يتعلق بمستوى امتلاك طلبة جامعة اليرموك لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم أثناء دراستهم الجامعة والتي أكدتها دراسة القرعان (Alquraan, 2017)، وكذلك غياب المعرفة فيما يخص القدرة التنبؤية لبعض متغيرات التركيبة الأسرية لهؤلاء الطلبة بالتنبؤ بمستوى استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط، جاءت الدراسة الحالية للتعرف على مستوى استراتيجيات طلبة جامعة اليرموك في التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وعلى قدرة بعض متغيرات البناء الأسري (عدد أفراد الأسرة، والترتيب الولادي بين الأخوة، والدخل الشهري للأسرة، ونمط التنشئة الأسرية، والمستوى التعليمي للوالدين) بالتنبؤ باستراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط. وبالتحديد سعت الدراسة للإجابة عن السؤالين التاليين:

1. ما أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك؟
2. ما القدرة التنبؤية للتركيبة الأسرية باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة من الناحية النظرية في أنها تعدّ من أوائل الدراسات -وفي حدود علم الباحثين- التي تجرى في مجال الكشف عن القدرة التنبؤية للتركيبة الأسرية بالاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة الجامعة في التعامل مع الضغوط. وبالتالي رُفد الأدب التربوي بالمعرفة النظرية حول استراتيجيات التعامل معها لدى الطلبة الجامعيين، والتي قد تكون مرجعاً للباحثين، من خلال ما توفره من نتائج، وحافزاً لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال، وفي ضوء أبعاد أخرى للتركيبة الأسرية. كما يمكن اعتبار هذه الدراسة كدليل على مصداقية النظريات التي تناولت موضوع تأثير البناء الأسري كنظرية الأنساق وعلم النفس الفردي، واستراتيجيات طلبة الجامعات في التعامل مع الضغوط.

ومن الناحية التطبيقية، يُؤمل من الدراسة الحالية توظيف النتائج في مساعدة المسؤولين على معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك في تعاملهم مع الأحداث الضاغطة، وفهم دور البناء الأسري بالتنبؤ بذلك، مما قد يُسهل من إيجاد الحلول المناسبة لمعاناتهم. ومساعدة الباحثين والمختصين في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تساهم في توجيه وإرشاد الطلبة نحو استراتيجيات التكيف المناسبة والفعالة التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية وبيئتهم الأسرية والاجتماعية. وكذلك وضع برامج إرشادية للطلبة الذين يواجهون الضغوط باستخدام استراتيجيات سلبية غير فاعلة. إضافةً إلى استفادة أولياء أمور الطلبة من نتائج الدراسة في تحديد نمط التنشئة الأسري المناسب، وأساليب التعامل مع أبنائهم، لاسيما في مرحلة الدراسة الجامعية.

ويمكن تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إلى صنفين هما: استراتيجيات التعامل الإيجابية في مواجهة الضغوط، وهي المهارات الإيجابية في التعامل مع الصدمة التي من الممكن أن يتعلمها الفرد، كما يمكن استخدامها بمرونة وفقاً لمتطلبات الموقف، وتتحدد مهارات المواجهة في التركيز على المشكلة، والترفيه، واستخدام الدعابة، والاسترخاء، وضبط النفس. أما استراتيجيات التعامل السلبية في مواجهة الضغوط، فتتمثل بالعدوانية، والتجنب، والتحويل، والنكوص، وأحلام اليقظة (Almoselly & Mahmoud, 2007).

وحظي تأثير البناء الأسري في تكوين شخصية الفرد بأبعاده المختلفة بالعديد من الدراسات، إذ تبين أنه يؤثر في السلوك العدواني لدى الفرد (Yu, & Gamble, 2008) والدافعية للتحصيل (Guasmeh & Gharaibeh, 2005؛ Alazam, Mahafzah & Alzuabi, 2010).

أما فيما يخص تأثير البناء الأسري الذي يعيش فيه الفرد في أساليبه للتعامل مع الضغوط النفسية، فقد تصدّت له العديد من الدراسات التي كشفت أن هذه الاستراتيجيات تتأثر بجنس الطالب ومنطقة سكنه ومستوى تعليم الوالدين ومستوى دخل الأسرة الشهري (Alyamani & Alahmad & mariam, 2009؛ Alzuod, 2013, Alshakah, 2009؛ Alzuabi, 2009, Kumar, & Bhukar, 2013؛ Budair, 2013, Labad, 2013).

ويلاحظ ندرة الدراسات السابقة التي تركز على معرفة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة الجامعات ومدى تأثيرها بالعديد من متغيرات البناء الأسري كالترتيب الولادي للطفل، وحجم الأسرة، وعدد أفرادها، ونمط التنشئة السائد فيها والتي لم تحظ بالداراسات الكافية، من حيث تأثيراتها في أساليب أبنائها في التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها خلال سنوات دراستهم عامة، والجامعية خاصة. كما يلاحظ قلة الدراسات التي تحاول فحص القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات المرتبطة بالبناء الأسري بالتنبؤ بأساليب طلبة الجامعة في التعامل مع الضغوط النفسية، لذا تأتي الدراسة الحالية للتعرف على هذه الأساليب وقدرة بعض متغيرات البناء الأسري بالتنبؤ بهذه الأساليب.

مشكلة الدراسة وسؤالها

أكدت العديد من الدراسات أهمية البناء الأسري في تحديد بعض معالم شخصية الأبناء، ومنها استراتيجياتهم للتعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم، (Budair, 2013؛ Ishamari, 2015 ; 2013; Dukhan & Alalhajar, 2006 O'Brien, 2011; Labad, 2013 Sabbar, 2011; و (Mathieson, Leafman & Spearman, 2012). وعلى الرغم

النسبة المئوية	التكرار	مستويات المتغير	المتغير
6.61%	48	المتسلط	نمط التنشئة السائد (من وجهة نظر الطالب)
33.47%	243	المتساهل	
59.92%	435	الديمقراطي	
100.00%	726	الكلي	
59.92%	435	دبلوم فأقل	المستوى التعليمي للأب
30.85%	224	بكالوريوس	
9.23%	67	ماجستير فأعلى	
100.00%	726	الكلي	
67.36%	489	دبلوم فأقل	المستوى التعليمي للأم
29.20%	212	بكالوريوس	
3.44%	25	ماجستير فأعلى	
100.00%	726	الكلي	

يلاحظ من الجدول (1) قلة عدد المشاركين في الدراسة حسب بعض المتغيرات مثل: عدد أفراد الأسرة (4) فأقل، من ذوي الدخل (1001) فأكثر، ممن يحمل الأب أو الأم ماجستير فأعلى.

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

تم استخدام مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المعد من المومني والزرغول (Almomani & Alzghool, 2011). وتكون المقياس من (38) فقرة، موزعة على ثماني استراتيجيات؛ هي: حل المشكلات والتعامل النشط، والتدين، والدعم الاجتماعي، والانسحاب والتجنب، وإعادة البناء المعرفي، والتفريغ الانفعالي، ولوم الذات، والاسترخاء والترفيه.

دلالات صدق المقياس الأصلي وثباته

للتحقق من صدق المقياس، قام المومني والزرغول (Almomani & Alzghool, 2011) بعرضه على تسعة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسمي الإرشاد وعلم النفس التربوي في جامعتي اليرموك والأردنية. وقد طلب إليهم التحكيم وفقاً للمعايير التالية: انتماء الفقرة للمجال، ووضوح الفقرة، وسلامة اللغة، وأية تعديلات واقتراحات يمكن أن يراها المحكم مناسبة. وقد تم الاحتفاظ بالفقرات التي أجمع المحكمون على صحتها من حيث اتفاقها مع المعايير السابقة، وأصبح المقياس يتألف في صورته النهائية من (38) فقرة.

وللتأكد من صدق مقياس الاستراتيجيات الذي تم بناؤه من الباحثين، تم تطبيق مقياس كارفر (Carver, 1997) المشابه للمقياس الذي بناه الباحثان، والمكون من (28) فقرة حيث تراوحت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي للمقاييس الفرعية بين (0.40-0.87)، كما تم تطبيق المقياس المعد من الباحثين على العينة نفسها، والمكونة من (20) فرداً من غير أفراد الدراسة، وبلغت قيمة معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون على الأبعاد

التعريفات الإجرائية

- استراتيجيات التعامل مع الضغوط: تعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على كل استراتيجية من استراتيجيات التعامل التي تم استخدامها في هذه الدراسة.
- البناء الأسري: يشير إلى العوامل والمتغيرات المتعلقة بالأسرة، ويقصد بها في هذه الدراسة الترتيب بين الأخوة، وحجم الأسرة، والدخل الشهري للأسرة، ونمط التنشئة الأسرية، والمستوى التعليمي للوالدين.

الطريقة

أفراد الدراسة

شارك في الدراسة الحالية (726) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من شعبي العلوم العسكرية التي تضم طلبة يمثلون جميع التخصصات، ومختلف المستويات. حيث تم توزيع أدوات الدراسة على (757) طالباً وطالبة موزعين على شعبتين، وزعت الاستبانات بشكل جمعي من الباحثين وبمساعدة مشرفي مساق العلوم العسكرية، استغرقت مدة التطبيق بحدود ثلاثين دقيقة بعد توضيح تعليمات الاستجابة للطلبة، وبعد الانتهاء استعبدت جميع الاستبانات من الطلبة الحاضرين والبالغ عددها (757) استبانة، وبعد التدقيق في الاستبانات المرتجعة تم استبعاد (31) استبانة لعدم استكمال البيانات الأساسية في بعضها، ووجود إجابات نمطية في البعض الآخر، ليصبح عدد الاستبانات التي خضعت للتحليل الإحصائي (726) استبانة. والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات البناء الأسري.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات عناصر البناء الأسري

النسبة المئوية	التكرار	مستويات المتغير	المتغير
26.04%	189	الأول	الترتيب بين الأخوة
57.16%	415	الأوسط	
16.80%	122	الأخير	
100.00%	726	الكلي	
7.72%	56	4 فأقل	عدد أفراد الأسرة
78.37%	569	5-9	
13.91%	101	10 فأكثر	
100.00%	726	الكلي	
51.51%	374	500 فأقل	الدخل الشهري للأسرة
37.47%	272	501-1000	
11.02%	80	1001 فأكثر	
100.00%	726	الكلي	

أعضاء هيئة التدريس في مجالات (علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم) في جامعة اليرموك في الأردن، بهدف إبداء ملاحظاتهم حول مدى مناسبة الفقرات وملاءمتها من الناحية اللغوية ومن الناحية المنطقية، وحذف وإضافة أي من الفقرات، ومدى مناسبة الفقرات للأبعاد التي أدرجت ضمنها، وأي ملاحظات أو تعديلات يرونها مناسبة.

وأشار (80%) من المحكمين إلى أن المقياس مناسب، ويقيس السمة المراد قياسها، وتم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين التي اقتضت على تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات. وبهذا بقي المقياس يتكون من (38) فقرة بصورته النهائية موزعة على ثمان استراتيجيات هي: حل المشكلات، والتدين، والدعم الاجتماعي، والتجنب (الانسحاب)، وإعادة البناء المعرفي، والتفريغ الانفعالي، ولوم الذات، والاسترخاء (الترفيه).

صدق البناء

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة في جامعة اليرموك، لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي تنتمي لها، والجدول (2) يبين ذلك.

المتشابهة (حل المشكلات والتكيف النشط، والتدين، الدعم الاجتماعي، والانسحاب والتجنب، وإعادة البناء المعرفي، والتفريغ العاطفي، ولوم الذات، والاسترخاء والترفيه) على التوالي (0.65، 0.69، 0.67، 0.63، 0.68، 0.74، 0.70، 0.72)، ويعتبر ذلك مؤشراً على تحقق ما يسمى بالصدق المرتبط بمحك وتحديدًا الصدق التزامني/ التلازمي Concurrent Validity، حيث كانت قيم معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

وللتأكد من ثبات المقياس قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (20) فرداً من ضحايا تفجيرات فنادق عمان من خارج عينة الدراسة باستخراج معامل الاتساق الداخلي بين فقرات كل استراتيجية من مقياس الاستراتيجيات وبين فقرات المقياس ككل، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي ما بين (-0.73- 0.77).

صدق المقياس الحالي وثباته

لأغراض التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية استخدم الباحثان المؤشرات الآتية:

صدق المحتوى

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية؛ تم عرضه بصورته الأولية على عشرة محكمين من

جدول (2): معاملات الارتباط بين الفقرات وبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي تنتمي لها

الارتباط مع الإستراتيجية	مضمون الفقرة	رقم الفقرة	إستراتيجية:
0.51	أعالج مشكلاتي منذ بداياتها وبدون تأجيل	1	حل المشكلات والتعامل النشط
0.55	أتعايش مع الواقع	9	
0.58	أنظر للمشكلة من جوانبها المختلفة	17	
0.49	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني	25	
0.53	تكسبني الصعاب خبرات إيجابية	32	
0.53	أصلي أكثر من المعتاد	2	التدين
0.50	أشاهد الفضائيات الدينية أكثر مما كنت عليه	10	
0.53	أصل رحمي أكثر من السابق	18	
0.47	أعتبر ما يحدث قضاءً وقدرًا	26	
0.52	أقرأ القرآن الكريم أو أنصت إليه أكثر من السابق	33	
0.53	أحصل على النصيحة من الآخرين	3	الدعم الاجتماعي
0.54	أتحدث إلى أصدقائي حول المشكلة التي تواجهني	11	
0.53	أسأل الأشخاص الذين مروا بتجارب مشابهة عما فعلوه	19	
0.56	أحصل على المساعدة من الآخرين	27	
0.52	أبحث عن شخص يستمع لي	34	

الارتباط مع الإستراتيجية	مضمون الفقرة	رقم الفقرة	إستراتيجية:
0.47	أنفرد بنفسي	4	الانسحاب والتجنب
0.44	أذهب إلى النوم	12	
0.49	ألجأ إلى تعاطي الأقراص المهدنة أكثر مما كنت عليه	20	
0.52	أتجنب مخالطة الناس	28	
0.47	أتجنب القيام بأعمال تذكروني بالموقف المشكل	35	
0.54	أقتنع نفسي بأنني قادر على إيجاد حل للمشكلة	5	إعادة البناء المعرفي
0.55	أنظر إلى المشكلة من منظور إيجابي	13	
0.58	عندما أنظر إلى مشاكل الآخرين تهون عليّ مشكلتي	21	
0.46	أغير من اتجاهاتي لأخفف من حدة المشكلة	29	
0.53	أحدث نفسي بطريقة إيجابية	36	
0.46	أتعامل مع الآخرين بعصبية	6	التفريغ العاطفي
0.52	أنهمك بالعمل لأنسى همومي	14	
0.43	أفكر بالأشياء السارة بدلاً من الانشغال بهمومي	22	
0.51	أقوم بكتب مشاعري	30	
0.54	ألجأ إلى البكاء	37	
0.65	أشعر بالأسى لما يحدث معي	7	لوم الذات
0.71	أعاقب نفسي نتيجة لما يحدث	15	
0.63	ألوم نفسي على ما يحدث	23	
0.53	أذهب مع أصدقائي في نزهة	8	الاسترخاء والترفيه
0.48	أمارس الرياضة	16	
0.48	أمارس الاسترخاء بهدوء	24	
0.47	أشاهد البرامج التلفزيونية	31	
0.49	أستمع للموسيقى	38	

ثبات المقياس

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للأداة الحالية؛ فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعيينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادته (Test-retest) بفواصل زمني مقداره أسبوعان، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، كما في الجدول (3).

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الاستراتيجيات التي تنتمي إليها قد تراوحت بين (0.43-0.71). كما أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات أداة الدراسة مع الإستراتيجية الذي تتبع لها لم يقل عن معيار (0.20)؛ مما يشير إلى جودة بناء فقرات أداة الدراسة (Aoudeh, 2010)؛ وهذا يؤكد مناسبة بناء فقرات أداة الدراسة.

جدول (3): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	معامل الاتساق الداخلي	ثبات إعادة	عدد الفقرات
حل المشكلات والتعامل النشط	0.67	0.81	5
التدين	0.76	0.89	5
الدعم الاجتماعي	0.69	0.75	5
الانسحاب والتجنب	0.54	0.72	5
إعادة البناء المعرفي	0.59	0.88	5
التفريغ الانفعالي	0.70	0.89	5
لوم الذات	0.53	0.69	3
الاسترخاء والترفيه	0.50	0.82	5

التدرج (4)-1=3 مقسوماً على درجات المعيار (3)،
النتائج (1)+1=2.00 فأقل= مستوى منخفض، 2.01 - 2.99 =
مستوى متوسط، 3.00 فأكثر= مستوى مرتفع.

الإجراءات

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم توزيع مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية على أفراد الدراسة بعد شرح هدف الدراسة لهم، والطلب إليهم الإجابة عن فقرات المقياس كما يرونها معبرة عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية. وذلك بعد أن تمت إحاطتهم علماً أن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط وستعامل بسرية تامة، وإعطائهم الوقت الكافي في الإجابة عن الفقرات.

النتائج

1- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً، والجدول (4) يوضح ذلك.

ويمكن تفسير تدني معاملات الاتساق الداخلي في ضوء انتهاك تجانس التباين بين فقرات كل من استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، أو ازدياد التجانس بين استجابات أفراد العينة الاستطلاعية بخصوص فقرات المقياس، ويمكن أن يعزى إلى قلة عدد الفقرات في بعض الأبعاد.

معيار تصحيح مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

تكون مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية من (38) فقرة، وتمت الإجابة عن فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك حسب تدرج ليكرت (Likert) الرباعي؛ وذلك على النحو الآتي: (كبيرة جداً = 4 درجات، كبيرة = 3 درجات، قليلة = درجتان، قليلة جداً = درجة واحدة). علماً بأن جميع الفقرات تم صياغتها بصورة موجبة، وبذلك تكون أعلى علامة يحصل عليها المستجيب (152) وأدنى علامة (38). وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على أن هذه الاستراتيجية هي السائدة بين الاستراتيجيات الثمانية (حل المشكلات والتعامل النشط، التدين، الدعم الاجتماعي، الانسحاب والتجنب، إعادة البناء المعرفي، التفريغ الانفعالي، لوم الذات، الاسترخاء والترفيه).

ولتحديد المعيار الإحصائي للحكم على مستوى الاستراتيجيات تم تطبيق المعادلة الإحصائية التالية:

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل مع مصادر الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك، مرتبة تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية

الترتيب	استراتيجيات التعامل مع مصادر الضغوط النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	حل المشكلات والتعامل النشط	2.96	0.52	متوسط
2	إعادة البناء المعرفي	2.89	0.52	متوسط
3	الدعم الاجتماعي	2.88	0.52	متوسط
4	التدين	2.88	0.49	متوسط
5	الانسحاب والتجنب	2.68	0.49	متوسط
6	التفريغ الانفعالي	2.67	0.51	متوسط
7	لوم الذات	2.64	0.69	متوسط
8	الاسترخاء والترفيه	2.60	0.51	متوسط

السادسة، واستراتيجية لوم الذات في المرتبة السابعة، وأخيراً؛ استراتيجية الاسترخاء والترفيه في المرتبة الثامنة.

2- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما القدرة التنبؤية للتركيبية الأسرية باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المُتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة (Stepwise) لكل نموذج تنبؤي بعدد المتغيرات المتنبأ بها، والجدول (5) يوضح ذلك.

يلاحظ من الجدول (4) أن مستوى جميع استراتيجيات التعامل مع مصادر الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك كانت ضمن المستوى "المتوسط"، حيث جاءت استراتيجيات التعامل مع مصادر الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك وفقاً لأهميتها لدى الطلبة على الترتيب الآتي: استراتيجية حل المشكلات، والتعامل النشط في المرتبة الأولى، تلتها استراتيجية إعادة البناء المعرفي في المرتبة الثانية، واستراتيجية الدعم الاجتماعي في المرتبة الثالثة، ثم استراتيجية التدين في المرتبة الرابعة، فاستراتيجية الانسحاب والتجنب في المرتبة الخامسة، ثم استراتيجية التفريغ الانفعالي في المرتبة

جدول (5): نتائج اختبار الفرضيات الانحدارية للمتغيرات المتنبئة من متغيرات البناء الأسري ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار تفسيرها حسب أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة Stepwise على المعادلة الانحدارية لكل نموذج تنبؤي

المتنبأ به إستراتيجية	النموذج	R	R ²	R ² المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	إحصائيات التغيير			الدلالة الإحصائية للتغيير	
						درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	F التغيير		
حل المشكلات والتعامل النشط	1	0.09	0.84%	0.70%	2.60	0.84%	6.10	1	724	0.01
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المستوى التعليمي لأمي دبلوم فأقل								
التدين	1	0.09	0.90%	0.76%	2.43	0.90%	6.58	1	724	0.01
	-2	0.12	1.55%	1.27%	2.43	0.65%	4.74	1	723	0.03
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المستوى التعليمي لأبي دبلوم فأقل								
	ب	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المستوى التعليمي لأبي دبلوم فأقل، نمط التنشئة السائد في أسرتي الديمقراطي								
الدعم الاجتماعي	1	0.13	1.79%	0.14%	2.61	1.79%	1.08	12	713	0.37
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، جميع المتنبئات وفقاً لطريقة الإدخال								
الانسحاب والتجنب	1	0.09	0.78%	0.64%	2.43	0.78%	5.68	1	724	0.02
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المستوى التعليمي لأمي ماجستير								
إعادة البناء المعرفي	1	0.13	1.60%	1.47%	2.57	1.60%	11.79	1	724	0.00
	-2	0.15	2.21%	1.94%	2.56	0.61%	4.52	1	723	0.03
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المستوى التعليمي لأمي دبلوم فأقل								
	ب	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المستوى التعليمي لأمي دبلوم فأقل، ترتيب الأوساط بين أخوتي								
التفريغ الانفعالي	1	0.11	1.22%	1.08%	2.51	1.22%	8.91	1	724	0.00
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، المستوى التعليمي لأبي دبلوم فأقل								
لوم الذات	1	0.11	1.14%	1.00%	2.06	1.14%	8.36	1	724	0.00
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، ترتيب الأخير بين أخوتي								
الاسترخاء والترفيه	1	0.09	0.83%	0.70%	2.57	0.83%	6.09	1	724	0.01
	-2	0.13	1.57%	1.30%	2.56	0.73%	5.39	1	723	0.02
	أ	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الدخل الشهري لأسرتي 500 فأقل								
	ب	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الدخل الشهري لأسرتي 500 فأقل، المستوى التعليمي لأبي ماجستير								

(التابعة) وهي استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (حل) المشكلات والتعامل النشط، والتدين، والدعم الاجتماعي، والإنسحاب والتجنب، وإعادة البناء المعرفي، والتفريغ الانفعالي، ولوم الذات، والاسترخاء والترفيه)، التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك كل على حدة في كل نموذج تنبؤي، وفقاً لطريقة إدخال المتغيرات المتنبئة إلى النموذج التنبؤي Stepwise، والجدول (6) يوضح ذلك.

تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية، والمعيارية، وقيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبئات)، وهي متغيرات البناء الأسري لطلبة جامعة اليرموك التي ثبت وجود قدرة تنبؤية لها ممثلة ب (ترتيبي الأوساط بين أخوتي، وترتيبي الأخير بين أخوتي، والدخل الشهري لأسرتي 500 دينار فأقل، ونمط التنشئة السائد في أسرتي الديمقراطي، المستوى التعليمي لأبي دبلوم فأقل، المستوى التعليمي لأبي ماجستير، المستوى التعليمي لأمي دبلوم فأقل، المستوى التعليمي لأمي ماجستير) بالمتغيرات المتنبئة بها

جدول (6): الأوزان اللامعيارية والمعيارية للمتغيرات المتنبئة من متغيرات البناء الأسري بالمتغيرات المتنبئة بها من استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة جامعة اليرموك

الدلالة الإحصائية	ت	الأوزان المعيارية		النموذج	المتنبئات	المتنبأ به إستراتيجية
		β	B			
0.00	85.50		0.17	14.43	(ثابت الانحدار)	حل المشكلات والتعامل النشط
0.01	2.47	0.09	0.21	0.51	المستوى التعليمي لأمي دبلوم فأقل	
0.00	79.48		0.18	14.35	(ثابت الانحدار)	التدين
0.01	2.55	0.09	0.18	0.47	المستوى التعليمي لأبي دبلوم فأقل	
0.03	-2.18	-0.08	0.18	-0.40	نمط التنشئة السائد في أسرتي الديمقراطي	
0.00	36.71		0.41	15.06	(ثابت الانحدار)	الدعم الاجتماعي
0.32	1.00	0.04	0.23	0.23	ترتيبي الأوساط بين أخوتي	
0.46	-0.73	-0.03	0.31	-0.23	ترتيبي الأخير بين أخوتي	
0.07	-1.84	-0.11	0.38	-0.69	عدد أفراد أسرتي من 5 وحتى 9	
0.31	-1.01	-0.06	0.45	-0.45	عدد أفراد أسرتي 10 فأكثر	
0.89	0.14	0.01	0.22	0.03	الدخل الشهري لأسرتي 501-1000	
0.20	1.30	0.05	0.35	0.45	الدخل الشهري لأسرتي أكثر 1000	
0.74	0.33	0.01	0.40	0.13	نمط التنشئة السائد في أسرتي المتسلط	
0.93	-0.09	0.00	0.21	-0.02	نمط التنشئة السائد في أسرتي المتساهل	
0.28	-1.08	-0.05	0.24	-0.25	المستوى التعليمي لأبي بكالوريوس	
0.52	-0.64	-0.03	0.39	-0.25	المستوى التعليمي لأبي ماجستير	
0.28	-1.09	-0.04	0.23	-0.26	المستوى التعليمي لأمي بكالوريوس	
0.16	-1.41	-0.06	0.59	-0.84	المستوى التعليمي لأمي ماجستير	
0.00	145.72		0.09	13.38	(ثابت الانحدار)	الانسحاب والتجنب
0.02	2.38	0.09	0.49	1.18	المستوى التعليمي لأمي ماجستير	
0.00	70.26		0.20	13.74	(ثابت الانحدار)	إعادة البناء المعرفي
0.00	3.32	0.12	0.20	0.67	المستوى التعليمي لأمي دبلوم فأقل	
0.03	2.13	0.08	0.19	0.41	ترتيبي الأوساط بين أخوتي	
0.00	88.35		0.15	13.01	(ثابت الانحدار)	التفريغ الانفعالي
0.00	2.99	0.11	0.19	0.57	المستوى التعليمي لأبي دبلوم فأقل	
0.00	95.45		0.08	8.01	(ثابت الانحدار)	لوم الذات
0.00	-2.89	-0.11	0.20	-0.59	ترتيبي الأخير بين أخوتي	
0.00	91.65		0.15	13.39	(ثابت الانحدار)	الاسترخاء والترفيه
0.00	-2.92	-0.11	0.19	-0.57	الدخل الشهري لأسرتي 500 فأقل	
0.02	-2.32	-0.09	0.34	-0.78	المستوى التعليمي لأبي ماجستير	

و. نتائج النموذج التنبؤي الفرعي الأول وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس السادس: كلما زاد المستوى التعليمي لأبي باتجاه الدبلوم فأقل من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (التفريغ الانفعالي) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تزداد بمقدار (0.11) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً.

ز. نتائج النموذج التنبؤي الفرعي الأول وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس السابع: كلما زاد ترتيبه باتجاه الأخير بين أخوتي من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (لوم الذات) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تتراجع بمقدار (0.11) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً.

ح. نتائج النموذج التنبؤي الفرعي الثاني وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الثامن: (أ) كلما زاد الدخل الشهري لأسرتي باتجاه 500 فأقل من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (الاسترخاء والترفيه) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تتراجع بمقدار (0.11) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً. (ب) كلما زاد المستوى التعليمي لأبي باتجاه الماجستير من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (الاسترخاء والترفيه) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تتراجع بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً.

المناقشة

أشارت نتائج الدراسة إلى تنوع الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك في التعامل مع الضغوط النفسية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء خصائص المرحلة العمرية والنمائية التي يمرون بها، والتي من أبرزها النضج الفكري والانفعالي، وإثبات الذات، والجرأة، وحب المغامرة. ومن جهة أخرى، فإن ما تفرزه الحياة الجامعية من مشكلات أكاديمية، ونفسية، واقتصادية، وعلاقات مع الزملاء والأساتذة، تستدعي استخدام العديد من الاستراتيجيات للتكيف مع الضغوط النفسية المرافقة بشتى أنواعها ومستوى حدتها. يضاف إلى ذلك تأثير خصائص البيئة الجامعية الجديدة التي تفتح له أفقاً واسعة وتنوعاً في العلاقات والخصائص الثقافية والاجتماعية للمجتمع الجديد، يضاف إلى ذلك تعرضهم لمناهج دراسية متعددة ومتنوعة وخبرات واسعة.

وقد يعزى حصول استراتيجية حل المشكلات والتعامل النشط على المرتبة الأولى إلى أن الطالب الجامعي بحاجة إلى أن يثبت وجوده كشخص متميز في محيطه ويريد أن يرى نفسه متميزاً عن الآخرين، مما يدفعه إلى مواجهة الواقع، إضافة إلى الطبيعة

يتضح من الجدول (6) أن النتائج الخاصة بالنماذج التنبؤية الرئيسة الستة كانت على النحو الآتي:

أ. نتائج النموذج التنبؤي الفرعي الأول وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الأول: كلما زاد المستوى التعليمي لأبي باتجاه الدبلوم فأقل من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (حل المشكلات والتعامل) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تزداد بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً.

ب. نتائج النموذج التنبؤي الفرعي الثاني وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الثاني: (أ) كلما زاد المستوى التعليمي لأبي باتجاه الدبلوم فأقل من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (التدين) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تزداد بمقدار 0.09 من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً. (ب) كلما زاد نمط التنشئة الساند في أسرتي باتجاه الديمقراطي من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (التدين) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تتراجع بمقدار (0.08) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً.

ج. أن جميع المتغيرات المتنبئة بالنسبة لمستوى الدعم الاجتماعي غير دالة إحصائياً.

د. نتائج النموذج التنبؤي الفرعي الأول وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الرابع: كلما زاد المستوى التعليمي لأبي باتجاه الماجستير من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تزداد بمقدار (0.09) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً.

هـ. نتائج النموذج التنبؤي الفرعي الثاني وفقاً للنموذج التنبؤي الرئيس الخامس: (أ) كلما زاد المستوى التعليمي لأبي باتجاه دبلوم فأقل من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (إعادة البناء المعرفي) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تزداد بمقدار (0.12) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً. (ب) كلما زاد ترتيبه باتجاه الأوسط بين أخوتي من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (إعادة البناء المعرفي) التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك تتراجع بمقدار (0.08) من الوحدة المعيارية، علماً بأن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً.

استراتيجيات لوم الذات والاسترخاء والترفيه للتفاعل مع الضغوط النفسية.

كما أشارت النتائج إلى أنه كلما كان المستوى التعليمي للأمر من مستوى الدبلوم فأقل؛ فإن استراتيجية (حل المشكلات والتعامل) التي يستخدمها الطالب تزداد. وقد يعزى ذلك إلى أن مستوى التعليمي دبلوم فأقل لدى الأم، ربما يدفعها إلى الاستعانة بوالده ومشاركته في التغلب على المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية التي تواجههم، مما يكسبه الخبرة في حل المشكلات. ومن جانب آخر، فإن الصعاب والتحديات، وخاصة الدراسية منها، التي تواجه الطلبة، وليس لدى والدته القدرة على مساعدته فيها، ربما تضطره إلى الاعتماد على نفسه في مواجهتها، وبالتالي تكسبه خبرات إيجابية في حل المشكلات. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة لبد (Labad, 2013) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التعامل والمستوى التعليمي للوالدين. في حين اختلفت مع نتائج دراسة ساني وآخرين (Sani et.al., 2012) التي أشارت إلى أن عدد أفراد الأسرة لا يرتبط باستراتيجيات التفاعل مع الضغوط النفسية.

وكشفت النتائج كذلك أنه كلما زاد المستوى التعليمي للأب باتجاه الدبلوم فأقل؛ فإن استراتيجية (التدين) التي يستخدمها الطالب تزداد. وقد يعزى ذلك إلى تأثير الثقافة الدينية للمجتمع الأردني كونه مجتمعاً مسلماً، فإن الطالب يلجأ إلى السلوك الديني في تجاوز تلك الضغوط والمشاكل التي ترافقها، وذلك من خلال الذكر والدعاء والصلاة والإيمان بالقضاء والقدر، والتي نشأ وترعرع عليها. مما يزيد من استمرارية وتفعيل استراتيجية التدين التي يستخدمها الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة لبد (Labad, 2013) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفاعل والمستوى التعليمي للوالدين. كما تشير إلى أنه كلما زاد نمط التنشئة السائد باتجاه الديمقراطي؛ فإن استراتيجية (التدين) التي يستخدمها الطالب تتراجع. ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة التنشئة الوالدية الديمقراطية التي تتيح للطالب المزيد من حرية الاختيار والسلوك، كما أن طبيعة الأسر الديمقراطية تتيح للطالب حرية الحوار والمناقشة والتفكير والنقد والتقييم والمنطق والإقناع. ففي النمط الديمقراطي يستخدم الأب مع أبنائه أسلوب الحوار والنقاش أكثر من أسلوب القمع والعقاب (Shaw, 2008).

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود قدرة تنبؤية لجميع المتغيرات المتنبئة السابقة في استراتيجية الدعم الاجتماعي التي يستخدمها الطلبة في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية، فالجميع يبحث عن يستمع له ليتحدث عن مشاكله، والكل يحتاج إلى النصيحة والاستفادة من خبرات الآخرين وتجاربهم، بغض النظر عن عدد أفراد الأسرة، وترتيب الفرد داخلها، ومستواها الاقتصادي، ونمط التنشئة السائد فيها، والمستوى التعليمي للوالدين. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة ساني وآخرين (Sani et.al.,

الاندفاعية التي يتميز بها الشباب. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الحمد ومريم (Alahmad & Mariam, 2009) ودراسة العويذة (Aloaidah, 2009) اللتين أشارتا إلى أن استراتيجية حل المشكلات هي الاستراتيجية الأكثر شيوعاً في التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة. فيما اختلفت مع نتائج دراسة بدير (Budair, 2013) ودراسة شن وبول (Chun & Poole, 2009) اللتين أشارتا إلى حصول استراتيجية حل المشكلات في مراتب متوسطة بين ترتيب استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة.

ويلاحظ من النتائج السابقة أن استراتيجية إعادة البناء المعرفي جاءت في المرتبة الثانية، تلتها استراتيجية الدعم الاجتماعي في المرتبة الثالثة، وجاء ذلك مباشرة بعد استراتيجية حل المشكلات والتعامل النشط، وبفروق بسيطة جداً في الأوساط الحسابية لتقديرات الطلبة حول أهمية هذه الضغوط لديهم، وتعتبر هذه النتيجة منطقية، نظراً للارتباط الوثيق بين استراتيجية حل المشكلات وإعادة البناء المعرفي من جهة، وبين حل المشكلات والدعم الاجتماعي من جهة أخرى، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه العتوم وآخرون (Atoum et al., 2005) بأن مهارات حل المشكلات تتمثل في: البنية المعرفية؛ واستراتيجيات حل المشكلة، سواء الاستراتيجيات العامة أو الاستراتيجيات الخاصة؛ إضافة إلى الاستراتيجيات ما وراء المعرفية المتمثلة في التخطيط والضبط والمراقبة والتقييم؛ فضلاً عن الجانب الانفعالي المتعلق بحل المشكلات، والذي يتضمن الاتجاهات والمعتقدات السائدة حول حل المشكلات. ومن جانب آخر، فإذا ما حاول الطالب حل المشكلة التي تواجهه، ثم أخفق أو فشل في حلها أو تجاوزها، فإنه بحاجة إلى الدعم والمساندة الاجتماعية من الآخرين.

ومن جانب ثالث، يعد استخدام استراتيجية إعادة البناء المعرفي مؤشراً على درجة مناسبة من النضج والوعي لدى الطلبة الجامعيين، كما أن الجانب المعرفي يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في الجانب الانفعالي أولاً، وكما أشار ألبرت أليس: "أنت تشعر مثلما تفكر"، وعلى الجانب الاجتماعي ثانياً، إذ إن الجانب المعرفي يؤثر في تحديد سوية التفاعل الاجتماعي، وفي تحديد الشكل النهائي للسلوك الصادر عن الفرد. ويمكن تفسير حصول إستراتيجيتي لوم الذات والاسترخاء والترفيه على المرتبتين الأخيرتين في ضوء أن كلاً من هاتين الإستراتيجيتين لدى طلبة الجامعة لم يتم استخدامهما ببساطة، لأنها خارج حدود الثقافة الخاصة بالمجتمعات التي جاء منها هؤلاء الطلبة وغالباً ما يأتون من القرى المجاورة، وغالباً ما يلجأ هؤلاء الطلبة إلى أساليب أكثر فعالية في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية، سيما أنهم أصبحوا على درجة من الوعي الشخصي والنضج الفكري وتحمل المسؤولية.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة (Pierceall & Almohtaseb, 2008؛ Alsmadi, 2015؛ Keim, 2007) التي أكدت استخدام الطلبة الجامعيين

إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفاعل والمستوى التعليمي للوالدين.

وأشارت النتائج إلى أنه كلما زاد ترتيب الطالب باتجاه الأخير بين إخوته؛ فإن استراتيجية لوم الذات التي يستخدمها الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية تتراجع. ويمكن تفسير ذلك في ضوء التنشئة الأسرية، إذ إن الابن الأصغر ينشأ على تعليق أخطائه على الأكبر سناً، ويحملهم معظم نتائج سلبياته، ويلقي باللوم على الآخرين، وربما ذلك قد أسهم في تراجع استراتيجية لوم الذات التي يستخدمها في التعامل مع الضغوط النفسية، وهذا يؤيد وجهة نظر أدلر حول أسلوب الطفل الأخير في التعامل مع مشاكله وأخطائه، حيث طور أسلوباً تكالياً (Corey, 2011).

وتبين من النتائج كذلك أنه كلما زاد الدخل الشهري للأسرة باتجاه (500) فأقل، وزاد المستوى التعليمي للأب باتجاه الماجستير؛ فإن استراتيجية الاسترخاء والترفيه التي يستخدمها الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية تتراجع. وقد يعزى ذلك إلى أن تدني الدخل المادي يقلل من زهاب الطالب مع أصدقائه للتنزه، وممارسة التمارين الرياضية التي أصبحت في الوقت الراهن تحتاج إلى إمكانات مادية، وبشكل خاص لدى فئة الشباب، وفي ظل انتشار النوادي المتخصصة والملاعب المستأجرة. ومن جانب آخر، فإن مستوى الأب التعليمي المرتفع يتيح للطالب فرص الاعتماد على الذات، والتركيز على الدراسة والابتعاد عن كل ما يبعده عنها كمشاهدة التلفاز والاستماع للموسيقى، مما يؤدي إلى تراجع تفعيل استراتيجية الاسترخاء والترفيه التي يستخدمها في التعامل مع الضغوط النفسية. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة لبد (Labad, 2013) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفاعل والمستوى التعليمي للوالدين.

التوصيات

- استناداً إلى نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:
- عقد الورش التدريبية لطلبة جامعة اليرموك لتعزيز استخدامهم الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط النفسية التي قد تواجههم.
- عقد ورش تدريبية لتوعية الأمهات من حملة الدبلوم فأقل في إثراء أساليب إعادة البناء المعرفي للأبناء، وحل المشكلات كأساليب للتعامل مع الأزمات التي قد تواجههم.
- عقد ورش تدريبية لتوعية الأمهات من حملة درجة الماجستير فأعلى بمخاطر استراتيجية الانسحاب، والتجنب كأسلوبين لمواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجه أبناءهن من طلبة الجامعات.
- عقد ورش تدريبية لتوعية الآباء من حملة الدبلوم فأقل في دور التدين، والتفريغ الانفعالي في التخفيف من الضغوط النفسية التي قد تواجه أبناءهم من طلبة الجامعات.
- عقد ورش تدريبية لتوعية الآباء من حملة درجة الماجستير فأعلى لتشجيع أبنائهم على الاستمرار باستخدام أساليب الترفيه

التي أشارت إلى أن كلاً من عدد أفراد الأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين لا يرتبط باستراتيجيات التفاعل مع الضغوط النفسية. بينما اختلفت جزئياً مع نتائج دراسة لبد (Labad, 2013) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفاعل من جهة، وكل من المستوى التعليمي للوالدين، وحجم الأسرة من جهة أخرى.

وأشارت النتائج كذلك إلى أنه كلما زاد المستوى التعليمي للآباء باتجاه الماجستير؛ فإن استراتيجية الانسحاب والتجنب التي يستخدمها الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية تزداد. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة لبد (Labad, 2013) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفاعل والمستوى التعليمي للوالدين، وربما يعود ذلك على أنه كلما ارتفع مستوى تعليم الأم ما بعد الماجستير فإن الأم تصبح أكثر انشغالاً عن الأبناء مما يترك الأبناء لمواجهة الضغوط وحدهم، مما يدفعهم إلى التجنب والانسحاب.

كما أكدت النتائج أنه كلما كان المستوى التعليمي للآباء من مستوى دبلوم فأقل؛ فإن استراتيجية إعادة البناء المعرفي التي يستخدمها الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية تزداد، ويمكن تفسير ذلك أنه عندما يعيش الابن الجامعي مع أب متدني التعليم فإن الطالب الجامعي يعتمد كثيراً على نفسه، وبالتالي يتأثر بالمناخ الجامعي المليء بالأفكار والحوار ومصادر المعرفة. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة لبد (Labad, 2013) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفاعل والمستوى التعليمي للوالدين. كما تشير إلى أنه كلما زاد ترتيب الطالب باتجاه الأوساط بين أخوته؛ فإن استراتيجية إعادة البناء المعرفي التي يستخدمها الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية تتراجع. ويمكن تفسير ذلك في ضوء التنشئة الأسرية، إذ إن ترتيب الطالب الأوسط قد يعود عليه بالاعتماد على الآخرين في مواجهة المشكلات، وخاصة إخوانه الأصغر والأكبر منه سناً، وربما لم يتعرض للكثير من التجارب والخبرات والمواقف الضاغطة التي تسهم في تنمية قدرته على استثمار بنائه المعرفي وإعادة بنائه في حل المشكلات التي تواجهه، وهذا يختلف عن وجهة نظر أدلر الذي يرى أن الطفل الأوسط يتطور شخصية عصامية، ويكون أكثر مرونة ومنافسة (Corey, 2011).

كما أوضحت النتائج أنه كلما زاد المستوى التعليمي للآباء باتجاه الدبلوم فأقل؛ فإن استراتيجية التفريغ الانفعالي التي يستخدمها الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية تزداد. وقد يعزى ذلك إلى عدم اكتساب الخبرات الكافية في مواجهة المشكلات من والده ذي المستوى التعليمي المتدني، أو في مشاركة الوالد في حل مشاكله بالطرق الإيجابية، وخاصة الدراسية منها، وربما أدى ذلك للجوءه للانفعال في دراسته، والكتابة عن مشاعره، أو النوم. وبالتالي يزداد تفعيله لاستراتيجية التفريغ الانفعالي. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة لبد (Labad, 2013) التي أشارت

- Alrashdan, A. (2005). Education & socialization. Amman: Wael Press.
- Alshakah, A. (2009). Facing strategies of daily life stressors among Alquds Open University students in Nablus Governorate. *Alnajah University Journal for Research*, 32(2), 351-378.
- Alshamary, M. (2015). *Social phobia and psychological stress resources among preparatory college students of Hail University*. Unpublished Master Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Alsmadi, E. (2015). Psychological stress resources among world Islamic University students and coping strategies. *College of Education Journal*.1(5), 135-185.
- Alyamani, A. & Alzuabi, N. (2013). Psychological stress coping strategies among educational bachelor's degree students in the Jordanian Universities. *Alquds Open University Journal for Educational and Psychological studies and Researches*, 1(2), 226-240.
- Alzuod, N. (2006). Stress coping strategies among Qatar university students and its relation to some variables. *Educational Office of Gulf Countries*. (99), 1-12.
- Aoudeh, A. (2010). *Measurement and evaluation in teaching process*. Irbid: Alamal library.
- Atoum, A., Allawneh, S., Aljarrah, A., & Abu gazal, M. (2005). *Educational psychology: Theory and application*. Amman: Dar Almasearah.
- Budair, E. (2013). Family support and its relation to coping strategies of life stressors among college students. *Sciences, Arts, Studies, & Egyptian Research*. 25(1), 227-254.
- Chun, J. & Poole, D. (2009). Conceptualizing stress and coping strategies of Korean social work students in the United States: A concept mapping application. *Journal of Teaching in Social Work*, 29(1), 1-17.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice in counseling and psychotherapy*. (Sameh Alkhofash, Trans.). Amman; Dar Alfekir.
- Dukhan, N. & Alalhajar, B. (2006). Psychological stress among Islamic University students and its relation to their psychological hardness. *Islamic University Journal (Humanitiesseries)*, 14(1),369-389.
- والاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجههم في حياتهم الجامعية.
- عقد ورش تدريبية لتوعية الطلبة ممن كان ترتيبه الأخير في الأسرة من مخاطر أسلوب لوم الذات في مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجههم في حياتهم الجامعية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتضمن تحليل مسار، سواء مع المتغيرات الحالية، أو متغيرات أخرى، بهدف معرفة العلاقات المباشرة وغير المباشرة، لا سيما فيما يتعلق بأنماط التنشئة الأسرية، والأبعاد الأخرى للتربية الأسرية التي لم تشملها الدراسة الحالية.

References

- Ajbory, K. (1991). *Effect of cognitive dissonance in changing attitudes toward others in light of parenting style*. Unpublished Master Thesis, Almustanseria University, Bagdad, Iraq.
- Alahmad, A. & Mariam, R. (2009). Coping strategies with stress among college students: Field study for a sample of Damascus University. *Educational & Psychological Journal*, 10(1), 24-34.
- Alasam, A. (2010). Family atmosphere and its relation to achievement motivation among non Jordanian students in Yarmouk University. *Arabic Childhood Journal*, 1(57), 9-41.
- Alkhazrajy, D. (2007). *Emotional intelligence and its relation with parenting style among preparatory students*. Unpublished Master Thesis, DIALY University, Bagoubah, Iraq.
- Almehsaan, O. (2004). *Psychological stressors: Practical model and skills for success*. Kuwait: Dar Elorobah Press.
- Almohtaseb, M. (2008). *Optimism and pessimism and its relation to stressing daily life events and coping strategies among Alquds University students*. Unpublished Master Thesis. Alquds University, Palestine.
- Almomani, F & Alzghool, R. (2011). Coping strategies among survivors of Amman hotels explosion and their families. *Humanities and Social Sciences Journal*. 38(2), 391-411.
- Almoselly, W. & Mahmoud, H. (2007). *Mental health*. Amman: Zahran Press.
- Alquraan, M. (2017). The predictability of family structure for stressors and coping strategies among Yarmouk University students. Unpublished Master Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

- Guasmehm A. & Gharaibeh, F. (2005). Learning motivation and its relation to some variables. *Educational Sciences Journal*, 1(7), 177-193.
- Kumar, S. & Buhkar, P. (2013). Stress level and coping strategies of college students, *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.
- Labad, Moataz (2013). *Life stressors coping styles and its relation to psychological adjustment among community college students in Gaza strip*. Unpublished Master Thesis. Alazhar University, Gaza, Palestine.
- Mahafzah, S. & Alzuabi, Z. (2008). Effect socioeconomic and academic factors in forming self-concept among Hashemite University. *Educational Sciences*, 35(1), 110-127.
- Mazahreh, A. (2009). *Family and child rising*. Amman; Dar El Manaheg.
- O'Brien, L., Mathieson, K., Leafman, J. & Spearman, L. (2012). Level of stress and common coping strategies among physician assistant students. *The Journal of Physician Assistant Education*, 23(4), 9-25.
- Pierceall, E. & Keim, M. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community college Journal of Research and Practice*, 31(9), 703-712.
- Ramadan, J. (1999). *Psychological burnout and adjustment strategies among workers in ministries of Palestinians national authority*. Unpublished Master Thesis. Alnajah University, Nablus, Palestine.
- Sabbar, H. (2011). Psychological stress and its relation to self-confidence among college students. *Alfarahidi Arts Journal*, 9, 279-289.
- Sani, M., Mahfouz, M., Bani, I., Alsomily, A., Alagi, D., Madkhaly, F., Hakami, A., Shaqraa, S. Al Ebrahim, S., Mashiakhi, S., Ageel, B. & Asiri, S. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Medical Journal*, 1(1), 19-25.
- Shaw, N. (2008). *The relationship between perceived parenting style, academic self-efficacy and college adjustment of freshman engineering students*. Unpublished Ph.D. Dissertation, University of North Texas, Denton, Texas.
- Smadi, A. & Abdallah, A. (1996). Psychological problems produced by Arab Family system: Analytic study. *Psychological Counseling Journal*, 5, 89-114.
- Yu, J. & Gambel, C. (2008). Familial correlates of overt and relational aggression between young adolescent siblings. *Journal of Youth Adolescence*, 3(7), 231-254.