

## الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت

اصلان صبح المساميد\*

جامعة آل البيت، الأردن

قبل بتاريخ: ٢٠١٢/١٢/٢٣

مُدل بتاريخ: ٢٠١٢/٩/٣٠

استلم بتاريخ: ٢٠١٢/٤/٢٣

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على علاقة الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية بمركز الضبط، والمستوى الدراسي، والتخصص الدراسي لدى طلبة جامعة آل البيت في الأردن. وتألقت عينة الدراسة من ٢٠٢ طالب وطالبة، من تخصصي التربية والتمريض في السنة الأولى والرابعة. وقد استخدم في هذه الدراسة اداتين هما: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس روتر لمركز الضبط. وتم استخدام المتوسطات الحسابية، وتحليل التباين المتعدد، ومعامل الارتباط النقي للإجابة على أسئلة الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الرابعة أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية والسلبية، كما أشارت النتائج إلى أن هناك تفاعلاً بين التخصص الدراسي للطلبة ومركز الضبط لديهم في استخدامهم للأساليب الإيجابية، حيث تبين أن طلبة العلوم التربوية ذوي مركز الضبط الخارجي، هم أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية من طلبة التمريض ذوي مركز الضبط الخارجي. أيضاً أظهرت النتائج أن هناك تفاعلاً بين المستوى الدراسي والتخصص الدراسي ومركز الضبط في استخدام الأساليب الإيجابية. كما أن هناك تفاعلاً بين المستوى الدراسي والنوع الاجتماعي ومركز الضبط في استخدام الطلبة للأساليب الإيجابية. كذلك أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية بين مركز الضبط الخارجي والأساليب الإيجابية، كما تبين أن هناك علاقة سلبية بين مركز الضبط الداخلي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: الأساليب الإيجابية والسلبية، مركز الضبط، طلبة الجامعة.

### Relationships of Positive and Negative Psychological Stress Coping Strategies with Locus of Control and Some Variables among a Sample of Al-al Bayt University Students

Aslan S. Al Masaed\*  
Al al-Bayt University, Jordan

This study aimed to test relationships among positive and negative psychological stress coping strategies with locus of control. Academic level and specialization were also variables of interest in this study. The sample consisted of 202 male and female freshmen and senior students from the colleges of education and nursing. To answer the research questions two instruments were used. One measured the coping strategies and the other measured locus of control. Several statistical techniques were used: Mean, MANOVA and partial correlation. The results indicated that senior students used negative and positive coping strategies more than their freshmen counterparts. The results also showed that there was interaction between students' specialization and locus of control in using positive coping strategies; students in the college of education who had external locus of control used positive coping strategies more than nursing students. Also, there was interaction between academic level, specialization, and locus of control in using positive coping strategies. Furthermore, there was interaction between academic major, sex and locus of control in using positive coping strategies. Finally, there was positive relationship between external locus of control and positive coping strategies; and there was negative correlation between internal locus of control and positive coping strategies.

**Keywords:** positive and negative strategies, locus of control, university students.

\*[doaslan7@yahoo.com](mailto:doaslan7@yahoo.com)

(Foster, 2003) المشار إليهم في (الأحمد، ٢٠٠٩) وكذلك (فايد، ١٩٩٨) إلى أن أساليب التعامل الاحكامية (التجنبية) سواء السلوكية أو المعرفية ترتبط بالأعراض النفسية بشكل عام والاكثائية والفسولوجية بشكل خاص لدى الجنسين. ويعرفها موس (Moos, 1988) بأنها: "مجموعة من أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدد الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها، وكفها، أو قمعها. وبالتالي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغظ ذلك". ويعرفها ليمان (Litman, 2006) بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من أثارها عليهم".

أما بالنسبة لتصنيف أساليب مواجهة الضغوط. فقد حاول الباحثون تحديد أكثر من تصنيف لهذه الأساليب منها: تصنيف أساليب مواجهة الضغوط إلى فئتين رئيسيتين (Raha, 2000): أحدهما التعامل المركز على المشكلة (Problem - Focused Coping). وهذه الفئة تركز على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة الواقع وعواقبه. أي التعامل مع عوامل الضغوط النفسية. أما الفئة الثانية فمحوها التعامل المركز على الانفعال (Emotion - Focused Coping). وترتكز على ضبط المشاعر والانفعالات أو تعديلها.

كذلك هناك تصنيف آخر قدمه مارتن وآخرون (Martin, et al. 1992). يؤكد على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

- إستراتيجيات المواجهة الانفعالية (Emotional Coping strategies): وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.

- إستراتيجيات المواجهة المعرفية (Cognitive Coping strategies): وتتمثل في إعادة تفسير وتقوم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي.

أيضاً هناك تصنيف آخر لاستراتيجيات المواجهة قدمه كوهين (Cohen, 1994). حيث قدم ست إستراتيجيات هي:

١. التفكير العقلاني Rational Thinking
٢. التخيل Imagining
٣. الإنكار Denial
٤. حل المشكلة Problem solving
٥. الدعابة Humor

إن الأفراد في جميع مراحل حياتهم يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات كثيرة ومتنوعة، تؤثر عليهم وتجعلهم يتخذون أساليب متنوعة لمواجهةها. منها ما يكون تكيفي ومنها غير ذلك، ولأهمية الأساليب التي يتخذها الفرد وما يترتب على استخدامها من آثار على حياة الفرد، فقد اهتم الباحثين والعلماء بدراسة هذه الأساليب والاستراتيجيات في محاولة لرصدها. ومعرفة هذه الأساليب السائدة عند الأفراد بشكل عام أو عند فئات معينة من المجتمع. وكذلك لمعرفة أفضل هذه الأساليب لتشجيع استخدامها والابتعاد عن الأساليب غير المفيدة في مواجهة الضغوط النفسية.

إن العصر الذي نعيش فيه زاخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات، كما أنه مليء بالتغيرات في كل المجالات سواء التكنولوجية أو الثقافية أو الفكرية. وهذه التغيرات ينتج عنها مواقف ضاغطة شديدة الأثر على أفراد المجتمع وطلبة الجامعات هم إحدى شرائح هذا المجتمع المهمة وبالتالي فهم معرضون لهذه التناقضات والتغيرات خصوصاً إذا علمنا أنهم هم أنفسهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وسيولوجية. وهذه التغيرات النمائية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات ورغبات لتحقيق الاستقلالية والبحث عن الذات ككيان مستقل و متميز (حسين والزيود، ١٩٩٩).

وبما أن صحة الفرد وحالته النفسية يعتبران من وجهة نظر فرد نرى رهن الأسلوب أو الطريقة التي نواجه بها الضغط النفسي (الأحمد ومحمود، ٢٠٠٩). فإن طلبة الجامعات بما يواجهونه من مواقف ضاغطة يعتبرون من أهم الفئات التي يجب الاهتمام بها. ودراسة نوعية الأساليب التي يستخدمونها لمواجهة هذه المواقف الضاغطة التي تتمثل في مواجهة الامتحانات، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والتعامل مع البيئة الجامعية وأنظمتها وغير ذلك من المواقف (Kisker, 1977) (المذكور في الزيود، ٢٠١١). فالفرد إن لم يستطيع التكيف ومواجهة هذه الضغوط، فإن ذلك سيكون بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (عوض، ٢٠٠٠). وكذلك ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين ومشاكل التنفس والقولون العصبي والصداع وغيرها (حسين، ٢٠٠٠).

وبناء على ذلك يتبين أهمية الأساليب التي يتبعها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية. وبالتالي فإن هذه الأساليب إما أن تكون أساليب إيجابية تساهم في تكيف الفرد وتبعده عن مضار الضغوط النفسية، أو تكون أساليب سلبية تساهم في سوء تكيفه ومواجهته للضغوط المختلفة. ويشير (Schroeder & Billing)

## ٦. الرجوع إلى الدين Turning to religion.

وهناك من قسم إستراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الضغوط إلى: حل المشكلة، والانعزال، والانسحاب، والتمايرين الرياضية، والترفيه، والدعم الاجتماعي، ووسائل الدفاع، والاسترخاء، والضبط الذاتي، والبعد الديني (الزيود، ٢٠١١).

كذلك فإن هناك تصنيف آخر قدمه موس (Moos, 1988) حيث يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أسلوبين: الأسلوب الإقلامي (الاقترامي) (Approach Coping) وهذا يشير إلى الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام الموقف الضاغظ، وتجاوز آثاره السلبية، أما الأسلوب الثاني فيسميه الأسلوب الأحكامي (التجنبني) (Avoidance Coping) ويشير إلى الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب الضغط، والإحجام عن التفكير فيه.

نتبين مما سبق أن هناك عددا من التصنيفات التي حددها الباحثون لتصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أما عن مدى فعالية هذه الأساليب مع الضغوط في تحقيق التكيف المناسب، فإن إفري (Efferly) (المذكور في المنزوق، ١٩٩٨) يذكر أن هناك عدة أساليب تؤدي إلى التكيف وهناك أساليب أخرى تؤدي إلى سوء التكيف، فالأساليب التي تؤدي إلى تحقيق التكيف هي تلك التي تخفف الضغط، وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد مثل: أساليب الاسترخاء، والتمرينات الجسدية، أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التكيف فهي تلك الأساليب التي تخفف الضغط عاجلاً وتؤدي إلى تآكل الصحة عاجلاً مثل: تعاطي الكحول واستخدام العقاقير، والانسحاب من التفاعل الاجتماعي.

أما بالنسبة للدراسة الحالية، فقد تم تصنيف الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية إلى: أساليب إيجابية وأساليب سلبية، وذلك بناء على مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع والتحليل المنطقي والوظيفي للأساليب التي يستخدمها الأفراد لمواجهة الضغوط، فهناك أساليب تؤدي إلى تحقيق التكيف وهي تلك التي تخفف الضغط، وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد مثل أساليب الاسترخاء، والتمرينات الجسدية، أيضاً هناك أساليب تؤدي إلى سوء التكيف وهي تلك التي تخفف الضغط عاجلاً وتؤدي إلى تآكل الصحة عاجلاً، مثل تعاطي الكحول واستخدام العقاقير والانسحاب الاجتماعي (Efferly، المذكور في المنزوق، ١٩٩٨).

وتعتبر الأساليب التالية من أساليب المواجهة الإيجابية: المواجهة (العناني، ٢٠٠٥)، وحل المشكلات (عبيد، ٢٠٠٨)، والهجوم أو العدوان اللفظي أو الجسدي عندما يكون ذلك للدفاع عن النفس والوجود (غيث، ٢٠٠٦)، والاسترخاء (بطرس، ٢٠٠٧)، والضبط الذاتي

(عبيد، ٢٠٠٨)، وكذلك التنفيس والتعبير عن المشاعر، واللجوء إلى الدين، وطلب المساعدة، وبالمقابل يمكن اعتبار الأساليب التالية من الأساليب السلبية وهي: الانسحاب أو الهروب من الموقف (غيث، ٢٠٠٦)، ورد الفعل المعاكس المتمثل بالفكاهة والدعابة لتجنب مواجهة الضغوط النفسية، والابتكار (عبيد، ٢٠٠٨)، وتقبل الموقف كما هو، ولوم الذات، وتعاطي المخدرات والعقاقير، والتدخين، وبالتالي فإنه من الممكن أن تصنف أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى صنفين هما:

١- أساليب إيجابية وتتضمن الاستراتيجيات التالية: طلب الدعم الاجتماعي، واللجوء إلى الدين، والعدوان اللفظي أو الجسدي، التنفيس والتعبير عن المشاعر، والحركات الجسمية، والاسترخاء، والمعرفية.

٢- أساليب سلبية وتتضمن الإستراتيجيات التالية: الهروب من الموقف أو تجنبه، والانعزال، والفكاهة والدعابة، وتقبل الموقف كما هو، ولوم الذات، والابتكار لمصادر الضغط، واستخدام العقاقير أو التدخين.

وفي هذه الدراسة تعرف الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة التي يبذل فيها الفرد جهداً إيجابياً وللتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية وتعزز من صحته النفسية على المدى البعيد". أما الأساليب السلبية فتعرف بأنها: "مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة التي يلجأ إليها الفرد للتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية بشكل سريع وتؤدي إلى سوء التكيف على المدى البعيد".

لقد توالت الدراسات الأجنبية والعربية التي تهدف إلى تحديد الأساليب التي يستخدمها طلبة الجامعة في مواجهة مصادر الضغوط المختلفة، فقد وجدت وينجر (Wenger, 1990) في دراسة هدفت إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأمريكية، وقد جاء أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي في المرتبة الأولى، وتلاه أسلوب التجنب والابتعاد، ثم التعبير عن المشاعر، ثم الانصراف، ثم جاءت الأساليب المعرفية في المرتبة الخامسة، كذلك بينت نتائج الدراسة أن الإناث كنّ أكثر استخداماً للدعم الاجتماعي، والعدوان اللفظي، والأساليب المعرفية أكثر من الذكور في حين كان الذكور أكثر استخداماً لأساليب الحركات الجسمية، والعدوان الجسدي، والانعزال. كما بينت دراسة فريدنبرج ولويس (Fredenberg & Lewis, 1991) التي هدفت أيضاً إلى معرفة أكثر الأساليب استخداماً عند الطلبة في أمريكا، إن الإناث كنّ أكثر استخداماً لكل من أسلوب البحث عن الدعم، وأسلوب التقويم الإيجابي، كذلك دراسة أوتنز وهروبوي (Ottens & Hruby, 1994)

هدفت إلى التعرف على أكثر أساليب التعامل مع الضغوط عند الطلبة الجامعيين في أمريكا. حيث بينت النتائج أن أكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب الانفعالية والجسمية، وتمارين الاسترخاء، والتخطيط والتحصير. كما أظهرت النتائج أن الطالبات أكثر استخداماً للأساليب الانفعالية من الذكور.

وفي نفس السياق أجرى ريتز (Raetz, 2002) دراسة عن الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقة جنس الفرد بذلك على عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة جورجيا الأمريكية. وقد بينت النتائج أنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث فيما يخص إدراكهم للضغوط. كذلك هناك فروق جوهريّة بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط، وأن هذا الاختلاف في استخدام وسائل التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

كذلك أجريت بعض الدراسات العربية لاستقصاء أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، فقد أجرى شعبان (1995) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التعامل والتوافق والتصدي للأزمات على عينة من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم من 14-38 عاماً من مستويات تعليمية مختلفة، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق جوهريّة في أساليب التكيف الإقدامية والاحجامية بين الذكور والإناث، كما ووجد أن الأفراد الأصغر عمراً أقل استخداماً لأسلوب البحث عن المساعدة. أما دراسة النبال وعبد الله (1997) فقد هدفت إلى بحث العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، ومتغيرات أخرى. وذلك على طلبة الجامعة في البيئة القطرية، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء، وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري. كما بينت النتائج أنه لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أكثر هذه الأساليب، كما أن مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي. أما مجموعة منخفضة الضغوط فكانت أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء، وفي مجال قريب نوعاً ما من الدراسة السابقة، أجرت العلمي (2003) دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة في الجامعات الفلسطينية يتعرضون لضغوط نفسية شديدة، بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة. كذلك ووجد أن طلبة الجامعات الفلسطينية يستخدمون

مهارات التكيف بكثرة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية. كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذكور في الجامعات الفلسطينية أكثر استخداماً لمهارات التعامل مع الضغوط من الإناث، بينما لا يوجد فرق في استخدام مهارات التعامل هذه بين الذكور والإناث في الجامعات الأردنية. كما تبين من نتائج الدراسة أن أكثر وسائل التكيف مع الضغوط عند الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين، والمواجهة النشطة، والدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي. أما دراسة العويضة (2004) فقد هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي، وذلك على عينة من طلبة الجامعات الأردنية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط شيوعاً هو: التدبير النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، والدعم الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى أنه لا يوجد فروق في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، وتمويل الدراسة، والجنسية، والكلية، والمستوى الدراسي.

وفي مجال أساليب التعامل الإقدامية والاحجامية، أجرى محمد (1992) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي على عينة من طلبة الجامعة في مصر بجامعة الفيوم، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التوافق مع الحياة الجامعية، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأساليب استخدام التعامل الإقدامية مع هذه الأحداث. أما دراسة الأطرش (2000) فقد هدفت إلى تعرف الضغوط النفسية واستراتيجيات التوافق معها، وذلك على عينة من طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية، وبينت نتائج الدراسة أن طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة بينهما توافق من حيث أنهم يستخدمون استراتيجيات: الحديث الإيجابي، والمعرفية، والمحافظة على الضبط الداخلي، كما أشارت النتائج إلى أن هناك فروق بين الذكور والإناث على استراتيجيات الدعاية والرح، وممارسة التمارين الرياضية، والعزلة وذلك لمصلحة الإناث.

أما دراسة الضريبي (2004) فقد هدفت إلى تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار في اليمن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وأجريت على عينة من طلاب وطالبات الجامعة في ذمار، وأبرز ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، هو أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد الدراسة هو أسلوب الهروب والتجنب، وأجرت الأحمد ومرم (2009) دراسة هدفت إلى تعرف أساليب التعامل الإقدامية والاحجامية مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وذلك على عينة من طلبة جامعة

الإيجابية والسلبية. فمتغير مركز الضبط من المتغيرات المهمة في حياة الأفراد وله تأثير مباشر على حياتهم. فمركز الضبط تم تناوله علاقته مع كثير من المتغيرات مثل التفكير، والنوع الاجتماعي، والمستوى الدراسي، والتحصيل الدراسي وغيرها (الأعسر، ١٩٧٨؛ والأحمد، ١٩٩٩؛ ويعقوب ومقابلة، ١٩٩٤؛ وقطامي، ٢٠٠٣؛ والمساعيد، ٢٠٠٨).

إما المتغير المهم الثاني في هذه الدراسة وهو مركز الضبط، فقد شهد اهتماماً كبيراً في العقود الثلاثة الأخيرة، ويقوم مفهوم مركز الضبط على افتراض مفاده أن الطريقة التي يسلك بها الفرد تتأثر إلى درجة كبيرة، بما يدركه من علاقات سببية بين السلوك وتوابعه، لذلك نرى أن الفرد يسلك في ضوء إدراكه لهذه العلاقات، وبناء على ذلك فإن إدراك الفرد للعلاقة القائمة بين السلوك وتوابعه لا بد أن يعكس بعض الأنماط السلوكية عند الأفراد، ومن هذه الأنماط السلوكية ما يسمى بالضبط الداخلي والضبط الخارجي، فعندما يحمّل الفرد نفسه المسؤولية عن أعماله ونتائجها فذلك يعني أن لديه ضبط داخلي، أما إذا عزی هذه المسؤولية إلى قوى وعوامل خارجية فذلك يعني أن لديه ضبط خارجي (اليعقوب، ١٩٨٨م).

ويعود الفضل في إبراز مفهوم مركز الضبط إلى جوليان روتر (Julian Rotter) الذي قدم هذا المفهوم في نسق نظري متكامل مستند إلى المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية، كالفن ولاندرزي (Calvin & Lindzey, 1985). ويعتقد روتر أن التنبؤ بالسلوك يتطلب معرفة ثلاثة متغيرات هي قيمة التعزيز (Reinforcement Value)، والتوقع (Expectancy)، وطبيعة الموقف النفسي الذي يوجد فيه الفرد (Situation). وتعرّف نظرية التعلم الاجتماعي التعزيز بأنه: "أي شيء له تأثير في إحداث السلوك أو أي شيء له تأثير في نوع السلوك واتجاهه". كما أن قيمة التعزيز تعرّف بأنها: "درجة تفضيل الفرد لحدوث تعزيز واحد من بين عدة تعزيزات حيث تتساوى في احتمال ظهور مثل هذه التعزيزات" (يعقوب، مقابلة، ١٩٩٤). أما الموقف النفسي فتعتبره النظرية المحدد الهام جداً للسلوك وأن إهماله يؤدي إلى التقليل من فعالية التنبؤ بسلوك الفرد بشكل جوهري (برهوم، ١٩٧٩م). كذلك فإن التوقعات مهمة في التنبؤ بالسلوك، وتعرّف النظرية التوقع: "بأنه الاحتمال الذي يعتقد به الفرد أن تعزيزاً معيناً سيحصل كدالة لحدوث سلوك معين في موقف معين" (غازدام وكورسيني، ١٩٨٦م).

والتوقع حُدده التوقعات السابقة التي عممها الفرد نتيجة لسلوكه سلوكاً معيناً تبعه تعزيز، كما يحدده أيضاً تاريخ التعزيزات لديه، والتوقع نوعان: توقع خاص يعتمد على مقدار ما اكتسبه الفرد من موقف معين، وتوقع عام، يعتمد على انتقال التعلم من مواقف أخرى

دمشق، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر استخداماً من الذكور لأحد الأساليب الاقلامية وهو البحث عن التوجيه والمساعدة من الذكور، كذلك فإن الإناث أكثر استخداماً من الذكور للأساليب الاحجامية التالية: التقبل والاستسلام والتنفيس الانفعالي، إلا أن الذكور أكثر استخداماً من الإناث على أسلوب البحث عن المكافآت. كما بينت النتائج أن طلبة كلية التربية أكثر استخداماً من طلبة كلية العلوم في استخدام أساليب التقويم الإيجابي، والبحث عن التوجيه والمساعد. كما تبين أن الطلاب الذكور في كلية التربية أكثر استخداماً من الطلاب في كلية العلوم لأسلوب البحث عن المكافآت، كما أن الإناث في كلية التربية أكثر استخداماً من الإناث في كلية العلوم لأسلوب التقويم الإيجابي، إلا أن طالبات كلية العلوم أكثر استخداماً من طالبات كلية التربية لأسلوب التقبل والاستسلام.

أما الزبيد (٢٠١١) فقد أجرى دراسة هدفت إلى تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، وذلك على عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي: التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الدين، والتنفيس الانفعالي، كذلك تبين أن هناك فروق في استخدام أساليب التعامل يعزى للجنس، فقد كان الذكور أكثر استخداماً للأساليب: إعادة التفسير، والتريث الموجه، أما الإناث فقد استخدمن الأساليب التالية أكثر من الذكور وهي: الانسحاب المعرفي، والقبول، والإنكار، إلا أن النتائج بينت أنه لا يوجد فروق بين الطلبة تعزى لمتغيرات الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي، والمستوى الدراسي.

كما أجرى المساعيد (٢٠١١) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بينمصادر الضغوط وأساليب التعامل معها لدى طلبة جامعة آل البيت في الأردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وقد أشارت النتائج إلى أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: المشكلات الجامعية، والمالية، والأسرية. كما أشارت النتائج إلى أن أكثر الأساليب في التعامل مع الضغوط هي: اللجوء إلى الدين وأقلها اللجوء إلى العقاقير، كذلك أشارت النتائج إلى أن الطلبة الأعلى في المستوى الدراسي يستخدمون الأساليب التالية أكثر من غيرهم، وهذه الأساليب هي: طلب الدعم من الآخرين والقيام بمرات تنفيسية ولوم الذات وتعاطي العقاقير.

إن استعراض نتائج الدراسات السابقة تبين أن الباحثين قد تناولوا دراسة أساليب التعامل ومواجهة الضغوط النفسية من جوانب مختلفة، وعلاقتها ببعض المتغيرات، ولكن لا نجد دراسات تناولت علاقة أساليب التعامل مع مركز الضبط، الذي تحاول الدراسة الحالية البحث فيه والتعرف على علاقته بأساليب مواجهة الضغوط

وعلافته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين. وتألقت عينة الدراسة من (٧٢١) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك. وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث يملن إلى مركز الضبط خارجي أكثر من الذكور. كذلك أنه لا يوجد فرق بين التخصصات الدراسية المختلفة في نوع مركز الضبط. أيضاً لم تظهر النتائج فروق بين الطلبة حسب مستوياتهم الدراسية المختلفة.

وأجرت قطامي (٢٠٠٣) دراسة على داخلية الضبط عند الطلبة المتفوقين في المدارس. وتألقت عينة الدراسة من ١٤٠ طالباً وطالبة من الصفين السابع والعاشر. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على مستويات متغير الصف ولصالح طلبة الصف العاشر. وكذلك على وجود تفاعل بين متغير الصف ودرجة الضبط الداخلي وذلك لصالح الطلبة المتفوقين من الصف العاشر ذوي الدرجة العالية من الضبط الداخلي.

والآن قد يطرح السؤال الآتي: ما هو مبرر القيام بدراسة العلاقة بين متغيري الدراسة الرئيسيين مركز الضبط وأساليب مواجهة الضغوط النفسية معا؟. إن الإجابة على ذلك تتضمن بالإضافة إلى ان البحوث العلمية معنية بمحاولة اكتشاف العلاقة بين المتغيرات على اختلاف أنواعها. فان هناك مبررات أخرى منطقية ووظيفية تبين من خلال استعراض مكونات وطريقة تكون هذين المتغيرين والعوامل المشتركة. والتداخل والتقاطع بينهما. فمصدر الضبط يحدد طريقة إدراك الفرد لمجريات الأحداث التي يمر بها، وهي أن موقع القوى المتحركة في مجريات هذه الأحداث كامن في ذات الشخص (مصدر الضبط الداخلي). أو إذا كان من خارج الشخص (مصدر الضبط الخارجي). فالفرد يعتبر من ذوي مصدر الضبط الداخلي إذا كان إدراكه أن مصدر القوى التي تتحكم في الأحداث التي يمر بها، إنما يعود إلى قوى وعوامل داخلية مثل: قدرته وجهوده ومهاراته الشخصية (أنا المسؤول عما يحدث لي). ويعتبر الفرد من ذوي مركز الضبط الخارجي إذا أدرك أن مركز القوى التي تتحكم في الأحداث التي يمر بها إنما يعود إلى قوى وعوامل خارجية مثل: الحظ والصدفة والآخرين (الآخرون هم المسؤولون عما يحدث لي) (عبيد، ٢٠٠٨). كذلك فان مركز الضبط يتكون عند الانسان من خلال الافتراض الذي مفاده ان الطريقة التي يسلك بها الفرد تتأثر الى درجة كبيرة بما يدركه من علاقات سببية بين السلوك وتوابعه. كما أن الفرد يسلك بطريقة معينة بناء على قيمة التعزيز والتوقع. وطبيعة الموقف (يعقوب ومقابلة، ١٩٩٤). وهذه المحددات الثلاث تتطور عند الافراد مع عملية النمو والتجارب والمواقف التي يتعرضون لها.

وبالمقابل فانه اذا استعرضنا كيفية تكون أساليب مواجهة الضغوط سواء كانت الإيجابية أو السلبية،

بما فيها أنماط السلوك المتقاربة وظيفياً (Phares, 1976). ومن التوقعات المعممة. درجة اعتقاد الفرد بالضبط الداخلي - الخارجي للتعزيز (Internal - External locus of Control). حيث يرى روتر بأن هناك فروقاً بين الأفراد حول اعتقاداتهم فيما يتصل بمصادر التعزيز فهناك من يعتقد بالضبط الداخلي فيعزوا ما يحدث له إلى سلوكه الخاص. وبالتالي فهو قادر على ضبط مصادر تعزيراته بنفسه، وهناك من يعتقد بالضبط الخارجي للتعزيز. حيث يعتبر أن ما حدث له نتج بسبب الصدفة أو الخطأ أو القدر أو عوامل خارجية أخرى. ولا يستطيع بناءً على ذلك ضبط مصادر تعزيراته بنفسه (برهوم، ١٩٧٩م). ويعتقد كل من روجرز ووجنر وفالجر (Rogers, 1951, Winger & Vallacher, 1979) المذكورين في (اليعقوب ومقابلة، ١٩٩٤م) أن كل شخص يقوم على نحو نشط ببناء تمثيلات عقلية (Cognitive Representation) للمواقع الفيزيائية والاجتماعية الذي يعيش فيه. في محاولة منه لفهم الظواهر الاجتماعية وتكوين إستراتيجيات سلوكية تمكنه من إنجاز تفاعل مثمر مع بيئته حيث يغدو إنساناً وظيفياً وفاعلاً. ويعتبر علماء النفس المعرفي أن درجة الضبط هي العملية الذهنية التي تضبط أداء الفرد وتُحكم توجهاته وتعكس مدى سيطرته على ما يدور حوله من أحداث (Weiner, 1979). كذلك فإن عملية الضبط هي ظاهرة أدائية ذهنية تنمو مع العمر وتحسن بزيادة تفاعلات الطلبة مع المواقف والخبرات التي تعد لهم (Weiner, 1979). ويظهر التحلل المفاهيمي (Conceptual analysis) أن عملية الضبط عملية ذهنية يضبط فيها الفرد أدائه بفعل عوامل داخلية تحدد معالجاته الذهنية (Gagne, 1985, 22) المذكور في (قطامي، ٢٠٠٣).

وقد أجريت العديد من الدراسات حول هذا المتغير منها دراسة الأعسر (١٩٧٨). وهي من أوائل الدراسات العربية التي أجريت حول مركز الضبط وعلاقته بمتغيرات عديدة كالجنس والتحصيل الدراسي. والتخصص العلمي. والإجاز المدرسي. وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الطلبة من ذوي الضبط الداخلي أكثر حملاً للمسؤولية. وأكثر إيجابية من ذوي الضبط الخارجي. حيث يضعون الخطط ويلتزمون بدقة تنفيذها.

وقامت الأحمد (١٩٩٩) بدراسة على طلبة الجامعة في جامعة دمشق وتألقت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة. وكان من أهداف الدراسة معرفة العلاقة بين مركز الضبط الداخلي / خارجي والجنس. وقد أشارت النتائج إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بنوع الضبط الموجود لديهم.

وأجريت يعقوب ومقابلة (١٩٩٤) دراسة على طلبة الجامعة. كان الهدف منها معرفة مركز الضبط

علاقة مركز الضبط بالأساليب التي يستخدمها طلبة الجامعة لمواجهة الضغوط النفسية في ضوء متغيرات النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي؟.

وبالتالي يمكن تحديد أهداف هذه الدراسة بانها تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط والأساليب المستخدمة من قبل طلبة الجامعة لمواجهة الضغوط النفسية في ضوء متغيرات النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي. إضافة إلى معرفة أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة.

وحوال الدراسة الإجابة عن السؤالين التاليين:

١. ما هي العلاقة بين مركز الضبط (داخلي/ وخارجي) وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (إيجابية، سلبية) في ضوء متغيرات النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي؟.
٢. ما هي العلاقة النقية بين مركز الضبط (داخلي/ وخارجي) وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (إيجابية، سلبية) بعد ضبط (تثبيت) أثر متغيرات النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي؟.

### الطريقة والإجراءات

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وأساليب الدراسات الميدانية، وقد اعتمدت البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق الأداتين المستخدمتين على عينة الدراسة.

### مجتمع الدراسة وعينتها:

جدول ١

مجتمع الدراسة والعينة موزعين حسب المستوى الدراسي والجنس				
المستوى الدراسي	مجتمع الدراسة	عينة الدراسة		
الجنس	تربوية	تمريض	الجنس	تربوية
سنة أولى	ذكور ٦٥	٦١	ذكور ٢٢	٢١
إناث ١٨٦	٩٠	اناث ٢٦	٤٠	
مجموع ٢٥١	١٥١	مجموع ٤٨	٦١	
سنة رابعة	ذكور ٦١	٦٢	ذكور ٢١	١٦
إناث ١٦٠	١٠٠	اناث ٢٨	٢٨	
مجموع ٢٢١	١٦٢	مجموع ٤٩	٤٤	
المجموع	ذكور ١٢١	١٢٣	ذكور ٤٣	٣٧
إناث ٣٤٦	١٩٠	اناث ٥٤	٦٨	
مجموع ٤٧٢	٣١٣	مجموع ٩٧	١٠٥	

يتألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى والرابعة والمسجلين للعام الجامعي ٢٠١٠-٢٠١١ و٢٠٠٧-٢٠٠٨، في كلية العلوم التربوية وكلية التمريض بجامعة

فنجد أن الأفراد يواجهون ظروفًا متغيرة باستمرار، وهذه الظروف أو المواقف تتطلب القيام باستجابات تكيفية، وبالتالي يتطور كل فرد أسلوبه المميز له والثابت نسبياً عبر المواقف المختلفة حتى يتكيف، فيلجأ البعض للتعامل الواقعي مع الأشياء وبأسلوب عقلاني وحوال حل المشكلة بأسلوب علمي موضوعي وهو التعامل الأنسب . في حين يفضل آخرون أساليب أخرى، مثل الانسحاب أو الاستسلام أو غير ذلك (غيث، ٢٠٠٦). إذن فالأفراد يتعلمون انه عند تعرضهم لحالة من الضغط والتوتر، فإنهم يلجأون إلى استخدام أساليب عده للتخلص من هذه الحالة المؤلمة كانوا قد تعلموها سابقاً، وعادة ما يستخدم الفرد الأسلوب أو الأساليب التي تعود عليه بالفائدة وتخفف الضغط وذلك من خلال خبرته السابقة، وبالطبع فان الذي يدعم ذلك هو حصولهم على التعزيز وهو التمثل بخفض الضغط او التخلص منه، اضافة لذلك فانه سيتكون لديهم من خلال الخبرات نوع من التوقع بان هذا الاسلوب سيخلصهم من الضغط او انه لايفيد، وبالتالي ومع تكرار التجارب الحياتية المختلفة تصبح هذه الاساليب من سماتهم وخصائصهم السلوكية التي يستخدمونها للتكيف.

من خلال العرض السابق لماهية ومكونات، وطريقة تكون السمتين (مركز الضبط واساليب مواجهة الضغوط) ووظيفتهما في التكيف الإنساني، نجد أن هناك عناصر مشتركة بينهما، وأنه قد يكون علاقة ما بينهما، أو أن أحدهما يؤثر بالآخر، أو أن له وظيفة ما. من هذا الجانب جاءت فكرة الدراسة ومحاولة معرفة فيما اذا كان يوجد علاقة ما بين المتغيرين.

### مشكلة الدراسة و أهدافها و أسئلتها:

تتمثل مشكلة الدراسة في أنه لا يزال هناك حاجة إلى معرفة المزيد من العوامل التي تؤثر في الأساليب التي يستخدمها الطلبة بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص في مواجهة الضغوط النفسية، وبما أن مركز الضبط من سمات الشخصية المهمة التي لها الأثر الكبير في كيفية تصرف الطالب في المواقف المختلفة، فإن هذه الدراسة حاولت أن تتعرف على العلاقة بين أحد المتغيرات المهمة في شخصية الطلبة والمؤثرة في تحصيلهم وحياتهم بشكل عام وهو مركز الضبط وبين أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهم سواء الإيجابية أو السلبية، بمعنى أنه هل يوجد علاقة بين نوع مركز الضبط (داخلي وخارجي) لدى الطلبة وبين نوع الأساليب (الإيجابية والسلبية) التي يستخدمها في مواجهة الضغوط النفسية؟ إضافة لذلك، فالدراسة تحاول معرفة أي الأساليب (الإيجابية والسلبية) أكثر استخداماً لدى الطلبة بناء على متغيرات النوع الاجتماعي، والمستوى الدراسي، والتخصص الدراسي، وبالتالي يمكن تحديد مشكلة الدراسة كالآتي: ما هي

المقياس في صورته النهائية يتكون من ٢٨ فقرة. وتراوحت درجة الطالب على كل بعد ما بين (فعلت هذا كثيرا=٣ درجات. ولم افعل هذا ابدا =صفر). وبذلك تم إيجاد الصدق الظاهري للمقياس.

ثبات الأداة: تم استخراج ثبات المقياس باستخدام طريقة الاحتمال واعادة الاختبار. وذلك على عينة من طلبة الجامعة تكونت من ٤٠ طالب. حيث طبق المقياس عليهم بصورة جماعية. ثم بعد اسبوعين اعيد تطبيق الاختبار عليهم. وقد بلغ معامل الثبات ٠.٨٢. كما تم إيجاد الثبات باستخدام طريقة الاتساق الداخلي. وذلك باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. حيث بلغ معامل الاتساق الداخلي (٠.٨١). وهو ما اعتبر مناسباً لأغراض الدراسة.

## ٢ - مقياس روتر لمركز الضبط Locus of Control: وضع

المقياس جوليان روتر ويعرف بمقياس الضبط الداخلي / الخارجي للتعزيب Internal - External Reinforcement Control ويرمز له بالرمز (I.E.) (الكافي، ١٩٨٢، ص. ٩) ويتكون المقياس من ثلاث وعشرين فقرة كل واحدة منها تتضمن عبارتين أحدهما تشير إلى الوجهة الداخلية. وقد أضيفت ست فقرات وضعت لكي لا يكتشف المحفوض هدف المقياس. ويصحح المقياس بأن تعطى درجة لكل اختيار للعبارة التي تشير إلى الوجهة الخارجية وعلى ذلك فالدرجة العالية التي يحصل عليها المحفوض تشير إلى أن مركز الضبط لديه يكون خارجياً والعكس صحيح.

**صدق المقياس:** إضافة للصدق الذي يتمتع به المقياس من قبل واضعه (روتر). فقد قامت دروزه (١٩٨٨) باستخراج صدق البناء له (construct validity). كذلك قام بني خالد (٢٠٠٩) باستخراج صدق المحتوى لهذا المقياس على طلبة الجامعة. ووجد بأنه يقيس ما ووضعه لقياسه.

**ثبات المقياس:** لقد استخرج روتر معامل الثبات للمقياس حيث بلغ ٠.٧٢. وذلك على عينة تكونت من ٦٠ طالباً جامعياً. كذلك قامت دروزه (١٩٨٨) بإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة ووجدت أنه يساوي ٠.٧٩. كذلك قام بني خالد (٢٠٠٩) بإيجاد معامل الثبات للمقياس على عينة من طلبة الجامعة باستخدام معادلة كرونباخ (KR-20). حيث بلغ ٠.٧٣. وكذلك تم إيجاد طريقة إعادة الاختبار. وبلغ ٠.٨١.

## التعريفات الإجرائية للمصطلحات:

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط من وجهة نظر ليمان (Litman, 2006, p.274) بأنها "الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي

آل البيت. حيث بلغ عددهم ٧٨٥ طالباً وطالبة. وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٢ طالب وطالبة. وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. حيث اختيرت ٦ شعب من ٢٨ شعبة بطريقة عشوائية. ثم اختير ٤٠ طالباً وطالبة تقريباً من كل شعبة حسب سنواتهم الدراسية. والجدول ١ يبين عدد أفراد مجتمع الدراسة وعدد أفراد العينة موزعين حسب المستوى الدراسي والجنس.

## أدوات الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة أداتان. لقياس كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومركز الضبط.

### ١ - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

استخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث أعلان (المساعيد، ٢٠١١). متوفر لدى الباحث). والذي تكون من ٢٨ فقرة. موزعة على أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الإيجابية والسلبية). تم تطوير هذا المقياس لأغراض الدراسة. حيث اشتمل هذا المقياس على ١٤ استراتيجية من الممكن أن يستخدمها الطالب في مواجهة الضغوط النفسية. وهذه الاستراتيجيات هي: اللجوء إلى الدين. والمعرفة. والانعزال. والهروب أو التجنب. والتنفيس (التفريغ). ولوم الذات. والتقبل. وطلب الدعم. والفكاهة. والاسترخاء. والانكار. والقيام بجرعات. والعدوان. و اللجوء إلى العقاقير. وقد اتبعت الخطوات التالية في تطوير هذا المقياس:

- تحديد الأساليب التي من الممكن أن يستعملها الطالب في مواجهة الضغوط النفسية. وذلك بالرجوع إلى الأدب التربوي والنفسى المتعلق بهذا الموضوع.
- العينة الاستطلاعية: تم تطبيق استبانة مفتوحة على ٤٠ طالب وطالبة من طلبة الجامعة كعينة استطلاعية. حيث وجه إليهم السؤال التالي " ماهي الأساليب التي تستخدمها أو تعتقد أن الطلبة في الجامعة يستخدمونها في مواجهة الضغوط النفسية أو ما يواجههم من صعوبات داخل أو خارج الجامعة ". ثم بعد ذلك حددت هذه الأساليب واستعين بها في تكوين فقرات المقياس.
- تم الاطلاع على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي الذي طوره درويش (١٩٩٣) للاستفادة من أبعاد المقياس وطريقة تطويره.

صدق الأداة: تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من ٣٠ فقرة على سبعة محكمين من المختصين بعلم النفس التربوي والإرشاد التربوي. وبعد عملية التحكيم تم حذف فقرتين بناء على رأي المحكمين. وبذلك أصبح



تصميم الدراسة: صممت الدراسة بحيث تشمل المتغيرات التالية:

#### المتغيرات المستقلة وهي:

١. الجنس، وله مستويان: ذكور، وإناث.
٢. المستوى الدراسي، وله مستويان: سنة أولى، وسنة رابعة.
٣. التخصص الدراسي، وله مستويان: علوم تربوية، و تربية.
٤. مركز الضبط، وله مستويان: ضبط داخلي، وضبط خارجي.
٥. المتغير التابع، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وله مستويان: سلبية، وإيجابية.

#### الأساليب الإحصائية:

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة استعملت المعالجات الإحصائية التالية وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الإنسانية (Spss):

١. المتوسطات الحسابية والاختلافات المعيارية وتحليل اولى لتحليل التباين بطريقة ويلكس لامبدا وتحليل التباين المتعدد للإجابة على سؤال الدراسة الأول.
٢. معامل الارتباط الجزئي (Partial Corr.) للإجابة على السؤال الثاني.

#### النتائج ومناقشتها

**السؤال الأول:** ينص السؤال الأول على الآتي: "ما هي العلاقة بين مركز الضبط (داخلي، وخارجي) وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (الإيجابية، والسلبية) في ضوء متغيرات المستوى الدراسي والتخصص الدراسي والنوع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟".

لأجل الإجابة على هذا السؤال فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية والاختلافات المعيارية وكذلك الاحصائي ولكس لامبدا وتحليل التباين المتعدد، وملحق ١ يبين المتوسطات الحسابية والاختلافات المعيارية، كما يبين جدول ٣ نتائج ولكس لامبدا وجدول ٤ يبين نتائج تحليل التباين المتعدد تبعاً لمتغيرات الدراسة.

\* داله احصائيا عند مستوى (٥.٠٪).

من خلال جدول ٤ يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية تعزى إلى المستوى الدراسي (سنة أولى، وسنة رابعة) وذلك لصالح طلبة السنة الرابعة، حيث كانت قيمة (ف) تساوي ٤.١ وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٥.٠٪، وبالرجوع للملحق ١ الذي يبين المتوسطات لدرجات أفراد العينة على

يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من آثارها عليهم، وفي هذه الدراسة يعرف الباحث الأساليب الإيجابية والسلبية لمواجهة الضغوط النفسية كالآتي:

- الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية تعرف بأنها: "مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة التي يبذل فيها الفرد جهداً اقدامياً وإيجابياً للتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية وتعزز من صحته النفسية على المدى البعيد". وتمثل في الاستراتيجيات التالية: طلب الدعم الاجتماعي، واللجوء إلى الدين، والعدوان اللفظي أو الجسدي، التنفيس والتعبير عن المشاعر، والحركات الجسمية، والاسترخاء، والمعرفية، وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على الاستراتيجيات الإيجابية التي يتضمنها المقياس، ويعتبر ارتفاع الدرجة على الأسلوب شيوع استخدامه.

- الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية تعرف بأنها: "مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة التي يلجأ إليها الفرد للتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية بشكل سريع وتؤدي إلى سوء التكيف على المدى البعيد". وتمثل في الاستراتيجيات التالية: الهروب من الموقف أو تجنبه، والانعزال، والفكاهة والدعابة، وتقبل الموقف كما هو، ولوم الذات، والإنكار لمصادر الضغط، واستخدام العقاقير أو التدخين، وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على الاستراتيجيات الإيجابية التي يتضمنها المقياس، ويعتبر ارتفاع الدرجة على الأسلوب شيوع استخدامه.

- مركز الضبط: هو العملية الذهنية التي تضبط أداء الفرد وتحكم توجهاته وتعكس مدى سيطرته على ما يدور حوله من أحداث، ويقاس بمقياس روتر (١٩٦٦).

جدول ٢

نتائج ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين اسلوبي مواجهة الضغوط النفسية				
قيمة ولكس لامبدا	ف	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	الدلالة
٠,٦٣	٨٤,٢٧	١	٢٠١	*٠,٠٣

- المستوى الدراسي: يقصد به السنة الدراسية للطلبة: سنة أولى، وسنة رابعة.

- التخصص الدراسي: يقصد به تخصص الطالب في الجامعة: تخصص علوم تربوية، وتخصص التمريض.

جدول ٣

تحليل التباين المتعدد لأساليب مواجهة الضغوط النفسية (الإيجابية والسلبية) تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس ومركز الضبط

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
المستوى	سليبي	١٢٢,٥	١	١٢٢,٥	٤,٠	٠,٠٤٦
	إيجابي	٩٤,٦	١	٩٤,٦	٤,١	٠,٠٤٤
التخصص	سليبي	٨٤,٤	١	٨٤,٤	٢,٧	٠,٠٩٧
	إيجابي	٨٨,٩	١	٨٨,٩	٣,٨	٠,٠٥١
الجنس	سليبي	١,٦	١	١,٦	٠,٠٥٦	٠,٨١٣
	إيجابي	٨٤,٤	١	٨٤,٤	٣,٦	٠,٠٥٧
مركز الضبط	سليبي	١,٨	١	١,٨	٠,٠٦٢	٠,٨٠٣
	إيجابي	٢٤,٧	١	٢٤,٧	١,٠	٠,٣٠٢
المستوى والتخصص	سليبي	١٠,٤	١	١٠,٤	٠,٣٤	٠,٥٥٨
	إيجابي	٣٨,٠	١	٣٨,٠	١,٦	٠,٢٠١
المستوى والجنس	سليبي	١٠٤,٧	١	١٠٤,٧	٣,٤	٠,٠٦٤
	إيجابي	٣,١	١	٣,١	٠,١٣	٠,٧١٢
التخصص والجنس	سليبي	١,٥	١	١,٥	٠,٠٥	٠,٨٢٢
	إيجابي	٣,٣	١	٣,٣	٠,١٤	٠,٧٠٢
المستوى والتخصص والجنس	سليبي	٩,٩	١	٩,٩	٠,٣٢	٠,٥٦٧
	إيجابي	٠,٠٠٣	١	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	٠,٩٩١
المستوى ومركز الضبط	سليبي	٠,١٢٦	١	٠,١٢٦	٠,٠٠٤	٠,٩٤٩
	إيجابي	٢٢,٠	١	٢٢,٠	٠,٩٥	٠,٣٣٠
التخصص ومركز الضبط	سليبي	٢١,٩	١	٢١,٩	٠,٧٢	٠,٣٩٦
	إيجابي	١١٩,٢	١	١١٩,٢	٥,١	٠,٠٢٤
المستوى والتخصص ومركز الضبط	سليبي	٨٤,٧	١	٨٤,٧	٢,٨	٠,٩٦
	إيجابي	٤٢٧,١	١	٤٢٧,١	١٨,٥	٠,٠٠٠
الجنس ومركز الضبط	سليبي	٥,٤	١	٥,٤	٠,١٨	٠,٦٧٢
	إيجابي	٠,٠٠٦	١	٠,٠٠٦	٠,٠٠٠	٠,٩٨٨
المستوى والتخصص والجنس ومركز الضبط	سليبي	١٧٦,٤	١	١٧٦,٤	٧,٦	٠,٠٠٦
	إيجابي	٩٣,٠	١	٩٣,٠	٣,٠	٠,٠٨١
الجنس ومركز الضبط	إيجابي	٤٣,٩	١	٤٣,٩	١,٩	٠,١٦٩
المستوى والتخصص والجنس ومركز الضبط	سليبي	٩٧,٢	١	٩٧,٢	٣,٢	٠,٠٧٥
	إيجابي	٢٤,٢	١	٢٤,٢	١,٠	٠,٣٠٦
الخطأ الكلي	سليبي	٥٦٣٢,٢	١٨٦			
	إيجابي	٤٢٩٤,١	١٨٦			
	سليبي	٩٢٩٠٧,٠	٢٠٢			
	إيجابي	١٠٦٩٩٢,٠	٢٠٢			

أساليب مواجهة الضغوط، يتبين أن متوسط درجات طلبة السنة الرابعة على الأساليب الإيجابية يساوي ٢٣,٤ درجة، بينما متوسط درجات طلبة السنة الأولى على الأساليب الإيجابية يساوي ٢١,٨٩ درجة، وهذه النتيجة تعني أن طلبة السنة الرابعة في الجامعة يستخدمون الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية بشكل أفضل وأكثر من طلبة السنة الأولى. ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة السنة الرابعة أصبح لديهم الخبرة الكافية لطلب المساعدة من الآخرين، كما أنهم أصبحوا أكثر معرفة بتحديد أهدافهم ومعرفة أقصر الطرق للوصول إليها. إضافة إلى أنهم أصبحوا أكثر جرأة في طلب المساعدة والتعبير عن مشاعرهم، وأصبح لديهم مكوّن معرفي أكثر من طلبة السنة الأولى، وهذا يؤهلهم لاستخدام هذه المعرفة في حل مشاكلهم والتخطيط لمستقبلهم بشكل أفضل. إضافة إلى أن اقتراب تخرجهم يجعلهم أكثر نشاطاً وحيوية وتكيفاً مع كل الظروف، واستخدام خبرتهم في مواجهة المشاكل والضغوطات التي تواجههم، أيضاً قد يكونوا استفادوا من المواد الدراسية التي درسوها خلال مدة دراستهم الطويلة مقارنة بطلبة السنة الأولى. وهذه النتيجة تتوافق مع نتائج دراسة شعبان (١٩٩٥) بشكل جزئي، حيث وجد أن الأفراد الأقل عمراً اقل استخداماً لأسلوب البحث عن المساعدة الاجتماعية وهي من الأساليب الإيجابية، وتعارضت نتائجها مع نتائج دراسة النبال (١٩٩٧)، حيث لم تجد أثر لتغير العمر في استخدام الأساليب الإيجابية، وكذلك مع دراسة العويضة (٢٠٠٤)، حيث لم يظهر أثر لتغير المستوى الدراسي في استخدام نوع الأسلوب في مواجهة الضغوط النفسية، كذلك فإنها اختلفت جزئياً مع دراسة الاطرش (٢٠٠٠)، حيث وجدت تلك الدراسة أنه لا فرق بين طلبة السنة الأولى والرابعة في استخدام الأسلوب المعرفي في مواجهة الضغوط، وأيضاً اختلفت مع دراسة الزبيد (٢٠١١)، حيث لم تجد أثر لتغير المستوى الدراسي في استخدام أساليب مواجهة الضغوط، وقد يكون سبب هذه الاختلافات هو اختلاف مجتمعات الدراسة والزمن. كذلك يتبين من الجدول ٤ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط السلبية تعزى للمستوى الدراسي (سنة أولى، وسنة رابعة)، وذلك لصالح طلبة السنة الرابعة أيضاً، حيث كانت قيمة (ف) تساوي ٤ وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥، وبالرجوع للملحق ١ الذي يبين المتوسطات لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة الضغوط، يتبين أن متوسط درجات طلبة السنة الرابعة على الأساليب السلبية يساوي ٢١,٤١ درجة، بينما متوسط درجات طلبة السنة الأولى على الأساليب السلبية يساوي ٢٠,١٣ درجة، وهذه

الضبط الخارجي أكثر انفتاحاً على الآخرين كونهم يعززون أسباب فشلهم إلى أسباب خارجية، وبالتالي فإنهم يبحثون عن أسباب نجاحهم والعوامل التي من الممكن أن تؤدي لذلك عن الآخرين. ومحاولة إتباع أقصر الطرق وأقل جهد لتحقيق أهدافهم، ومواجهة الصعوبات والضغوطات التي تواجههم. إن طبيعة ذوي مركز الضبط الخارجي جعلهم يتوجهون لخارج ذواتهم ومحاولة الاعتماد على الآخرين، وبالتالي فإن طبيعة تكوينهم النفسي والاجتماعي جعلهم أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها. وهذه النتيجة تتعارض مع كل من دراسة النبال (١٩٩٧)، ودراسة العويضة (٢٠٠٤)، والزويد (٢٠١١). إلا أنها تتوافق مع دراسة الاحمد جزئياً، حيث وجدت ان طلبة كلية التربية اكثر استخداماً للأساليب الإيجابية والمتمثلة بالتقويم الإيجابي والتوجه لطلب المساعدة من طلبة كلية العلوم.

أيضاً يظهر الجدول ٤ أن هناك تفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص الدراسي ومركز الضبط لديهم، وهذا التفاعل يؤثر في استخدام الطلبة للأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، حيث كانت قيمة (ف) تساوي ١٨,٥ وهي ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٠١. وهذا يعني أن مستوى الطالب (سنة أولى، وسنة رابعة) وتخصصه (تربية أو تربية) ومركز الضبط لديه (خارجي أو داخلي) تؤثر جميعها في تحديد نوع الأسلوب الذي استخدمه في مواجهة الضغوط النفسية، وبالرجوع للمح ١ يتبين أن طلبة السنة الرابعة من ذوي مركز الضبط الخارجي، لديهم مستوى أعلى في استخدام الأساليب الإيجابية حيث كان متوسط درجاتهم على الأساليب الإيجابية ٢٣,٠٩، بينما كان لطلبة السنة الأولى ٢٢,٥ درجة، وبنفس الوقت فإن تخصص التربية ذوي مركز الضبط الخارجي لديهم متوسط في الأساليب الإيجابية ٢٤,٠٦ وهو أعلى من متوسط درجات طلبة تخصص التمريض ذوي مركز الضبط الخارجي، حيث كان متوسط درجاتهم على الأساليب الإيجابية يساوي ٢١,٢٨ درجة، ذلك يعني أن الطالب الذي مستواه الدراسي أعلى (سنة رابعة) وتخصصه الدراسي تربية ولديه مركز ضبط خارجي، فإن هذه المميزات أو الخصائص تجعله يستخدم أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، ويمكن تفسير ذلك كما فسرت هذه التغيرات في المناقشة السابقة دون الحاجة إلى التكرار، وتعرض نتائج هذه الدراسة جزئياً مع دراسة النبال (١٩٩٧) وكلها مع دراسة العويضة (٢٠٠٤)، ومع دراسة الزويد (٢٠١١)، حيث لم يجد أثر لتغير المستوى الدراسي أو التخصص في استخدام نوع معين من الأساليب، إلا أنها تتوافق جزئياً مع دراسة الاطرش (٢٠٠٠) في انه يوجد اختلاف في استخدام الأساليب بناء على المستوى الدراسي، كذلك تتفق جزئياً

النتيجة تعني أن طلبة السنة الرابعة في الجامعة يستخدمون الأساليب السلبية أيضاً لمواجهة الضغوط النفسية بشكل أكبر من طلبة السنة الأولى، ويمكن تفسير ذلك، بأنه أصبح لديهم خبرة كافية في التعامل مع المواقف والصعوبات المختلفة، فهم بحكم خبرتهم أصبحوا يعرفون المواقف التي من الممكن أن يتعاملوا معها وينجحوا بها، وبالتالي فإن المواقف التي يعرفون أنهم لن يستفيدوا شيئاً من التعامل معها، يلجأون فيها إلى الإنكار أو تركها والانعزال عنها لأنه لا فائدة من التعامل معها، أو بذل الجهد فيها وذلك من خلال خبراتهم السابقة، ولذلك فقد يتقبلون الوضع كما هو، أو يواجهونها باللجوء إلى العقاقير وخصوصاً التدخين، وأحياناً بلوم الذات لأنهم يعرفون أنهم السبب بوضع أنفسهم في هذا المأزق، وهذه النتيجة تتعارض مع نتائج دراسة العويضة (٢٠٠٤)، حيث لم يجد فرق بين المستويات الدراسية المختلفة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط، كذلك تتعارض مع نتائج دراسة الاطرش (٢٠٠٠)، حيث لم ان هناك أثر للمستوى الدراسي في استخدام الأساليب السلبية، أيضاً تتعارض مع دراسة الزويد (٢٠١١).

كذلك يظهر الجدول ٤ أن هناك تفاعل بين التخصص الدراسي للطلبة ومركز الضبط لديهم وهذا التفاعل يؤثر في استخدام الطلبة للأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، حيث كانت قيمة (ف) تساوي ٥,١ وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠٥. وبالرجوع للمح ١ الذي يتضمن متوسطات الأساليب الإيجابية والسلبية، يتبين متوسط الأساليب الإيجابية عند طلبة تخصص العلوم التربوية ذوي مركز الضبط الخارجي يساوي ٢٤,٠٦، وهو أعلى من متوسط الأساليب الإيجابية عند طلبة التمريض ذوي مركز الضبط الخارجي والذي يساوي ٢١,٢٨ درجة، ذلك يعني أن الطالب الذي لديه مركز ضبط خارجي وتخصصه تربية فإن تخصصه يؤثر في مركز ضبطه الخارجي ليحمله يستخدم الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة التربية ذوي مركز الضبط الخارجي يستفيدون من تخصصهم والمواد التي يدرسونها في التربية وعلم النفس، بأنهم قد يكتسبوا كثير من المهارات الحياتية التي جعلهم أكثر قدرة على طلب المساعدة من الآخرين، والانفتاح أكثر عليهم، ومعرفة الأساليب التي تحقق لهم أهدافهم من خلال طلب المساعدة، أو التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم، كذلك من خلال دراستهم لناهج البحث وحل المشكلات، والتفكير بأنواعه، ودراستهم للنفس الإنسانية، وتعديل السلوك، والصحة النفسية، كل هذه المفردات تزودهم بمهارات وأساليب تكيف إيجابي مع بيئتهم الجامعية والخارجية وبيئتهم الداخلية، من جانب آخر يمكن تفسير أن الطلبة ذوي مركز

مع دراسة الاحمد (٢٠٠٩) في ان للتخصص اثر في نوع الاسلوب الذي يستخدم.

كذلك يظهر الجدول ٤ أن هناك تفاعل بين المستوى الدراسي والنوع الاجتماعي ومركز الضبط لدى الطلبة. وهذا التفاعل يؤثر في استخدام الطلبة للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، حيث كانت قيمة (ف) تساوي ٧.٦، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\leq 0.1$ . وهذا يعني أن مستوى الطالب (سنة أولى و سنة رابعة)، ونوعه الاجتماعي (ذكر أو أنثى)، ومركز الضبط لديه (خارجي أو داخلي) تؤثر جميعها في تحديد نوع الأسلوب الذي يستخدمه في مواجهة الضغوط النفسية، وهو في هذه الحالة الأساليب الإيجابية، وبالرجوع للمحق ١ يتبين أن طلبة السنة الرابعة ذوي مركز الضبط الخارجي والذين يكون نوعهم الاجتماعي إناث، هم أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية من الطلبة الذكور من السنة الرابعة من ذوي مركز الضبط الخارجي. كما أنهم أكثر استخداماً للأساليب الإيجابية من الإناث في السنة الأولى من ذوات مركز الضبط الخارجي. وأكثر استخدام كذلك للأساليب الإيجابية من الطلبة الذكور في السنة الأولى من ذوي مركز الضبط الخارجي. حيث تبين أن الإناث من مستوى السنة الرابعة من ذوات مركز الضبط الخارجي كان متوسط درجاتهن ٢٥ درجة، بينما الذكور من نفس السنة كان متوسط درجاتهم ٢١,٢٧ درجة. أما الإناث من السنة الأولى فكان متوسط درجاتهن ٢١,٤ درجة، أما الذكور من السنة الأولى فكان متوسط درجاتهم ٢٣,٨٨ درجة. هذا يعني أن الطالبات اللواتي في مستوى السنة الرابعة من ذوات مركز الضبط الخارجي يستخدمن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، بمعنى أن هذه الخصائص كلها تؤثر فيهن وتجعلهن يستخدمن الأساليب الإيجابية أكثر من غيرهن. ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث في مستوى السنة الرابعة أصبح لديهن خبرة أكثر من الإناث في مستوى السنة الأولى. أما إذا تمت مقارنة بالذكور فقد يرجع ذلك إلى التربية الأسرية والاجتماعية، فهذه التربية خصوصاً في مجتمعنا الشرقي، تحث وتقدر مساعدة الإناث وبالتالي فإنهن يجدن الاستجابة من الآخرين أكثر من الذكور إضافة إلى أسلوبهن في طلب المساعدة والدعم من الآخرين. كما أن الأسرة تعتبر الفتاة من أفراد الأسرة التي يجب مساعدتها وتلبية طلباتها. كونها أقل خشونة من الذكور وفي مجتمعنا المحافظ، فإن الإناث لهن احترام ونظرة خاصة تختلف عن الذكور. إضافة إلى أنهم أكثر جرأة في طلب الدعم الاجتماعي، بينما التربية الأسرية والاجتماعية تنظر نظرة مختلفة إلى الذكور وبأنه يجب أن يعتمد على نفسه أكثر. وما يتعلق بمفاهيم الرجولة والذكورة والتي تحث من توجه الذكور لطلب المساعدة والدعم من الآخرين. كما أن الإناث من جانب آخر أكثر

مقدرة على التعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن من الذكور. إضافة إلى أنهم نادراً ما يلجأون إلى العقاقير، أو التدخين. لأسباب متعددة منها معايير الجمال، والنظافة، كذلك الرقابة الصارمة عليهن مقارنة مع الذكور. أما بالنسبة للمستوى الدراسي ومركز الضبط فيمكن تفسيرها كما فسرت في مستهل هذه المناقشة دون الحاجة إلى تكرار ذلك، وهذه النتيجة تتفق جزئياً مع كل من دراسة (Wenger, 1990). ودراسة (Fredenberg & Lewis, 1991). ومع دراسة الاطرش (٢٠٠٠). ودراسة الأحمد (٢٠٠٩). وتتعارض جزئياً أيضاً مع دراسة كل من (Ottens & Hruby, 1994). وشعبان (١٩٩٥). والنيال (١٩٩٧). والعلمي (٢٠٠٣). والعيوضه (٢٠٠٤). والزيود (٢٠١١). ويمكن تفسير هذا التباين في نتائج الدراسات إلى اختلاف المجتمعات الدراسية والظروف البيئية لها.

أما فيما يتعلق بالمتغيرات والتفاعلات الأخرى في جدول نتائج تحليل التباين المتعدد، فلم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المبينة في الجدول.

السؤال الثاني: ينص السؤال الثاني على الآتي: "ما هي العلاقة النقية بين مركز الضبط (داخلي، خارجي) وأساليب مواجهة الضغوط (إيجابية، سلبية) بعد ضبط (تحديد) أثر متغيرات المستوى الدراسي والتخصص الدراسي والنوع الاجتماعي؟" ومن أجل الإجابة على هذا السؤال فقد استخدم الارتباط النقي (Partial Corr) وجدول ٥ يبين معاملات الارتباط النقي بعد أن تم تحديد أثر متغيرات المستوى الدراسي والتخصص الدراسي والنوع الاجتماعي.

جدول ٤

معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط ومركزي الضبط الداخلي

المتغيرات	الخارجي لأفراد العينة		المتغيرات
	أساليب سلبية	أساليب إيجابية	
سلبية	٠,١١٢	٠,١١١	ذوي الضبط الداخلي
إيجابية	١,٠٠٠	٠,١٢١*	ذوي الضبط الخارجي
داخلي	١,٠٠٠	٠,٠٠٠**	
خارجي	١,٠٠٠	١,٠٠٠	

\* الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥.

\*\* الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

من خلال جدول ٥ يتبين أن هناك علاقة إيجابية بين الطلبة ذوي مركز الضبط الخارجي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط. حيث كان معامل الارتباط بينهما يساوي ٠,١٢١، وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥. ذلك يعني أن الطلبة الذين لديهم مركز ضبط خارجي يستخدمون الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، أي أن الأساليب التي يستخدمونها هي الاستعانة بالآخرين. كما أنهم يستطيعون إظهار مشاعرهم ويعبرون عن انفعالاتهم. كذلك فإنهم يلجأون

٢- التوصية بتدريس مقرر في علم النفس (يتضمن موضوعات كالاتجاهات وتعديل السلوك أو كيفية التعامل مع الضغوط النفسية الحياتية) لطلبة التخصصات العلمية في الجامعات العربية، وذلك لاستفادة الطالب الشخصية والمستقبلية في التعامل مع الآخرين.

٣- تفعيل مراكز الإرشاد الطلابي في عمادات شؤون الطلبة وإيلاء موضوع الضغوط النفسية الاهتمام الكافي.

٤- إجراء دراسات على نفس موضوع الدراسة الحالية للتأكد من النتائج خصوصاً العلاقة بين الأساليب ومركز الضبط.

### المراجع

#### المراجع العربية:

الأحمد، أمل (١٩٩٩). العلاقة الارتباطية بين دافعية الإجاز ومركز الضبط. *مجلة جامعة دمشق*، ١٥، (٢).

١٢١-١٣٤.

الأحمد، أمل؛ ومحمود، رجاء (٢٠٠٩). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٠، (١)، ٣٨-١٧.

الأعسر، صفاء (١٩٧٨). *بعض المتغيرات المرتبطة بوجهة الضبط، دراسات سيكولوجية في المجتمع القطري* القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية.

برهوم، موسى (١٩٧٩). *تقنين اختبار روتر لضبط التعزيز الداخلي/ الخارجي في عينة أردنية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

بطرس، بطرس حافظ (٢٠٠٧). *إرشاد الأطفال العاديين* عمان: دار المسيرة.

بني خالد، محمد (٢٠٠٩). مركز الضبط وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)*، ٧، (٢)، ٤٩١-٥١٢.

حسين، محمود؛ ونادر الزبيد (١٩٩٩). مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات. عمان، جامعة البتراء، *مجلة البصائر*، ٣، (٢)، ٥٤-٦٨.

حسين، محمود (٢٠٠٠). *الضغوط النفسية وأثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية*. ورقة عمل، جامعة البتراء، عمان.

إلى العبادة من دعاء وصلاة والاستعانة بالله في مواجهة الضغوط والصعوبات التي يواجهونها. إضافة إلى أنهم يقومون ببعض الحركات والتمارين الرياضية للتخفيف من الضغوط التي يتعرضون لها. كما أنهم قد يستخدمون الاسترخاء، وكذلك المعرفة للتخطيط وحل المشكلات التي تعترضهم. ويمكن تفسير ذلك أن ذوي مركز الضبط الخارجي عادة ما يميلون إلى إلقاء ما يواجهونه من مشكلات وغيرها إلى أسباب خارج ذاتهم. وبالتالي فهم يبحثون عن الحلول عند الآخرين كما أنهم يعززون سبب هذه المشاكل والضغوط للآخرين ولظروف خارجة عن سيطرتهم. إضافة لذلك هم أكثر انفتاحاً على الآخرين. وعليه فقد أصبح لديهم مهارات أفضل وأكثر للتعامل مع الآخرين. والحصول على مساعده. كذلك فإن اتساع معرفتهم بما هو موجود حولهم من أدوات يستخدمونها لمساعدتهم أكثر من غيرهم.

كذلك يلاحظ من خلال الجدول ٥ أن هناك علاقة سلبية بين الطلبة ذوي مركز الضبط الداخلي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط. حيث كان معامل الارتباط بينهما يساوي -٠,١٢١، وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥. وذلك يعني أن الطلبة ذوي مركز الضبط الداخلي لا يستعملون الأساليب الإيجابية في مواجهة مصادر الضغوط التي يتعرضون لها. بمعنى أن الأساليب التي يستخدمونها تعتمد على ذاتهم ولا يظهرون مشاعرهم، أو انفعالاتهم للآخرين. فهم يميلون إلى عدم طلب الدعم من الآخرين، أو التعبير عن ضغطهم بالعدوان أو التنفيس عن مشاعرهم. أي أنهم يحاولون كبت مشاعرهم ومعالجة أمورهم بأنفسهم. أي أنهم يجمعون عن طلب المساعدة أو المبادئة أو إظهار مشاعرهم للآخرين. ويمكن تفسير ذلك أن ذوي الضبط الداخلي يميلون إلى أن يرجعوا أسباب فشلهم إلى ذاتهم، وأنهم هم المسؤولون عن ذلك، وبالتالي يعتقدون أنهم يجب أن يتحملوا نتيجة عملهم وهذا قد يجعلهم يجمعون عن طلب المساعده من الآخرين، كما أن ضعف خبرتهم بالتعامل مع الآخرين يجعلهم ينسحبون من المواقف الضاغطة، فهم لم يجربوا قيمة مساعدة الآخرين لهم وأنها تسهل عليهم الأمور وتخفف عنهم الضغوط. ونتيجة لذلك فهم لا يمتلكون الأدوات المناسبة والمهارات الاجتماعية الإيجابية للتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي.

#### المقترحات:

١- تدريس مادة المهارات الحياتية لطلبة السنة الأولى في جميع التخصصات الجامعية وجعلها مادة إجبارية، على أن تتضمن الأساليب المختلفة لمواجهة الضغوط النفسية.

والأعراض الاكتئابية . مجلة دراسات نفسية . المجلد الثامن، العدد الثاني.

قطامي، نايفة (٢٠٠٣). أثر متغير الجنس، الصف، درجة داخلية الضبط في درجة الدافعية المعرفية. **مجلة العلوم التربوية**، ٤، ١١٢-١٢٤.

المزنوق، العلمي، دلال (٢٠٠٣). **دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية**. أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

المزنوق، محمد (١٩٩٩). **تنمية التفكير العقلاني وأثره في الضغوط النفسية لدى المراهقين**. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر.

محمد، رجب (١٩٩٢). **العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية والاحكامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية**. **مجلة علم النفس**، ٢٢ (٢)، ١٠٤-١٢٥.

المساعيد، أصلان (بحث مقبول للنشر). **التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة الجامعة**. **مجلة اتحاد الجامعات العربية**.

المساعيد، أصلان (بحث مقبول للنشر). **العلاقة بين مصادر الضغوط واساليب التعامل معها لدى طلبة جامعة آل البيت في ضوء بعض المتغيرات**. **مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية**.

النبال، مايسه، وهشام، عبدالله (١٩٩٧). **أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر**. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والارشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.

اليعقوب، علي (١٩٨٨). **أثر التحصيل الأكاديمي والجنس في مركز الضبط ومفهوم الذات**. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

يعقوب، إبراهيم؛ ومقابلة، نصر (١٩٩٤). **مركز الضبط وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين**. **مجلة علم النفس**، ٣٢، ١١٩-١٢٨.

المراجع الاجنبية:

Calven, S.H, & Lindzey, G. (1985). *Introduction of Personality*. Canada: John Wiley & Sons.

Cohen, R. (1994). *Psychology of Adjustment, values, culture and change*. U.S.A.: Boston Allen and Bacon

حسين، محمود؛ ونادر الزيود (١٩٩٩). **مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات**. عمان، جامعة البتراء. **مجلة البصائر**، ٣ (٢)، ٥٤-٦٨.

الزيود، نادر (٢٠١١). **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات**. **مجلة رسالة الخليج العربي**، ٩٩، ١١٢-١٢٣.

شعبان، رجب (١٩٩٥). **الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة**. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب. **مجلة علم النفس**، ٣٤.

الضريبي، عبد الله (٢٠٠٤). **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة زمار وعلاقتها ببعض المتغيرات**. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة زمار، اليمن.

الاطرش، شهلا (٢٠٠٠). **مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية**. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

عبيد، ماجدة (٢٠٠٨). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. ط ١. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢١٥-٢١٦.

العلمي، دلال (٢٠٠٣). **دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية**. أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

العناني، حنان (٢٠٠٥). **الصحة النفسية**. عمان: دار الفكر.

العويضة، سلطان (٢٠٠٤). **العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين**. **مجلة رسالة التربية وعلم النفس**، ٣٨، ٥٤-٣٨.

غازدا، جورج؛ وكورسيني، رموند (١٩٨٦). **نظريات التعلم دراسة مقارنة**. (ترجمة: علي حسين حجاج). عالم المعرفة، (سلسلة رقم ١٠٨).

غيث، سعاد (٢٠٠٦). **الصحة النفسية للطفل**. ط ١. عمان: دار صفاء.

فايد، حسين (١٩٩٨). **الدور الدينامي في المساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة**

- Freedenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent coping the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14 (2), 119-133.
- Litman, J. A. (2006). The copy inventory: dimensionality and relationships with approach and avoidance motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 273-284.
- Martin, P. et al. (1992). Personality, life events and coping. *International Journal of Aging and Human Development*, 34(1), 19-30.
- Moos, R. (1988), *Coping Responses Inventory*. Palo Alto, California: Manual, Stanford University and Veterans Administration Medical Centers.
- Ottens, A. & Hruby, P. (1994). *Development of an academic anxiety coping instrument*. A paper presented at the annual conference of the American Educational Research Association, New, and Orleans.
- Phares, E. J. (1976). *Locus of Control: A Personality Determinate of Behavior*. New York: John witty & Sons.
- Raetz, W. & Teresa, K. (2002). *Stress coping in the first year student and gender schema*. (Unpublished Ph.D. dissertation, University of Georgia), D.A.I A63/02, 454.
- Raha, R. (2000). *Encyclopedia of stress*. New York: Academic press.
- Weiner, B. (1979). Theories of motivation for so me classroom experience. *Journal of Educational Psychology* 71 (3), 3-25.
- Wenger, N. (1990). Development and psychometric properties of the schoolgirl's coping strategies. *Nursing Research*, 39 (6), 344-349.

ملحق ١

المتوسطات والانحرافات المعيارية للأساليب السلبية والإيجابية حسب متغيرات الدراسة  
(المستوى الدراسي والجنس والتخصص ومركز الضبط)

الأسلوب المتغير التابع	المستوى	الجنس	التخصص	نوع مركز الضبط	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
السلبى	الأولى	ذكور	تمريض	داخلي	١٧,٢٨٥٧	٥,٤٦٨٥٢	٧
				خارجي	٢٠,٢٨٥٧	٦,١٣٢٢٤	١٤
				الكلي	١٩,٢٨٥٧	٥,٩٥٩٣٩	٢١
			تربية	داخلي	٢٠,٦٣٦٤	١,٢٠٦٠٥	١١
				خارجي	١٩,٣٦٣٦	٢,٢٩٢٢٨	١١
				الكلي	٢٠,٠٠٠٠	١,٩٠٢٣٨	٢٢
			تمريض وتربية	داخلي	١٩,٣٣٣٣	٣,٧٧٢٩٧	١٨
				خارجي	١٩,٨٨٠٠	٤,٧٧٢٤٩	٢٥
				الكلي	١٩,٦٥١٢	٤,٣٤١٨٤	٤٣
		إناث	تمريض	داخلي	١٨,٧١٤٣	٧,٠١٠٢٠	١٤
				خارجي	٢٠,٢٣٠٨	٥,٢٨٦٢٧	٢٦
				الكلي	١٩,٧٠٠٠	٥,٩٠١٧٦	٤٠
			تربية	داخلي	٢٣,٣٣٣٣	٣,٥٧٠٧١	٩
				خارجي	٢٠,٧٠٥٩	٣,٩٨٠٦٥	١٧
				الكلي	٢١,٦١٥٤	٣,٩٨٠٧٢	٢٦
			تمريض وتربية	داخلي	٢٠,٥٢١٧	٦,٢٤٤٠٥	٢٣
				خارجي	٢٠,٤١٨٦	٤,٧٦٧١١	٤٣
				الكلي	٢٠,٤٥٤٥	٥,٢٨٠٣٩	٦٦
		إناث وذكور	تمريض	داخلي	١٨,٢٣٨١	٦,٤٣٣٥٤	٢١
				خارجي	٢٠,٢٥٠٠	٥,٥١٨٠٤	٤٠
				الكلي	١٩,٥٥٧٤	٥,٨٧٥١٦	٦١
			تربية	داخلي	٢١,٨٥٠٠	٢,٨٣٣٥٤	٢٠
				خارجي	٢٠,١٧٨٦	٣,٤٣٢٤٥	٢٨
				الكلي	٢٠,٨٧٥٠	٣,٢٧٢٢٢	٤٨
			تمريض وتربية	داخلي	٢٠,٠٠٠٠	٥,٢٧٧٣١	٤١
				خارجي	٢٠,٢٢٠٦	٤,٧٤٠٥٧	٦٨
				الكلي	٢٠,١٣٧٦	٤,٩٢٦٢٥	١٠٩
	رابعة	ذكور	تمريض	داخلي	٢٣,٧١٤٣	٧,١٨١٣٢	٧
				خارجي	٢٠,٣٣٣٣	٤,٠٠٠٠٠	٩
				الكلي	٢١,٨١٢٥	٥,٦٧١٢٠	١٦
			تربية	داخلي	٢١,٢٦٦٧	٥,٥٦٠٩٢	١٥
				خارجي	٢٥,١٦٦٧	٤,٩١٥٩٦	٦
				الكلي	٢٢,٣٨١٠	٥,٥٦٣٠٦	٢١
			تمريض وتربية	داخلي	٢٢,٠٤٥٥	٦,٠٥٩٠٥	٢٢
				خارجي	٢٢,٢٦٦٧	٤,٨٧٦٥٧	١٥
				الكلي	٢٢,١٣٥١	٥,٥٣٨٥٦	٣٧
		إناث	تمريض	داخلي	١٩,٣٠٠٠	٣,٢٦٧٦٩	١٠
				خارجي	٢١,٨٣٣٣	١٠,١٧٦٣٩	١٨
				الكلي	٢٠,٩٢٨٦	٨,٣٨٣٩٧	٢٨
			تربية	داخلي	٢٢,١٨١٨	٤,٥١٢٦١	١١
				خارجي	٢٠,١٧٦٥	٣,٠٨٦٩٧	١٧
				الكلي	٢٠,٩٦٤٣	٣,٧٦٦١٥	٢٨
			تمريض وتربية	داخلي	٢٠,٨٠٩٥	٤,١٤٢٦٩	٢١
				خارجي	٢١,٠٢٨٦	٧,٥٤٧٨٣	٣٥
				الكلي	٢٠,٩٤٦٤	٦,٤٣٩٧١	٥٦
		إناث وذكور	تمريض	داخلي	٢١,١١٧٦	٥,٥١٠٠٢	١٧
				خارجي	٢١,٣٣٣٣	٨,٥٥٣٠٠	٢٧
				الكلي	٢١,٢٥٠٠	٧,٤٥٢٥٦	٤٤



الأسلوب المتغير التابع	المستوى	الجنس	التخصص	نوع مركز الضبط	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
			تربية	داخلي	٢١,٦٥٣٨	٥,٠٦٧٠٩	٢٦
			خارجي	خارجي	٢١,٤٧٨٣	٤,١٧٦٤٤	٢٣
			الكلي	الكلي	٢١,٥٧١٤	٤,٦٢٣٣١	٤٩
			تمريض وتربية	داخلي	٢١,٤٤١٩	٥,١٨٨٣٧	٤٣
			خارجي	خارجي	٢١,٤٠٠٠	٦,٨٣٠٣٠	٥٠
			الكلي	الكلي	٢١,٤١٩٤	٦,٠٩٤٠٥	٩٣
أولى ورابعة	ذكور	تمريض	داخلي	داخلي	٢٠,٥٠٠٠	٦,٩٨٠٧٤	١٤
			خارجي	خارجي	٢٠,٣٠٤٣	٥,٢٩٥٢٤	٢٣
			الكلي	الكلي	٢٠,٣٧٨٤	٥,٨٩٤٢١	٣٧
			تربية	داخلي	٢١,٠٠٠٠	٤,٢٤٢٦٤	٢٦
			خارجي	خارجي	٢١,٤١١٨	٤,٣٥٩٧٤	١٧
			الكلي	الكلي	٢١,١٦٢٨	٤,٢٤٢٢٥	٤٣
			تمريض وتربية	داخلي	٢٠,٨٢٥٠	٥,٢٧٦٤٠	٤٠
			خارجي	خارجي	٢٠,٧٧٥٠	٤,٨٩١٠٦	٤٠
			الكلي	الكلي	٢٠,٨٠٠٠	٥,٠٥٥١٤	٨٠
	إناث	تمريض	داخلي	داخلي	١٨,٩٥٨٣	٥,٦٦٠٥٤	٢٤
			خارجي	خارجي	٢٠,٨٨٦٤	٧,٦٠٤٢١	٤٤
			الكلي	الكلي	٢٠,٢٠٥٩	٦,٩٩٧٩٩	٦٨
			تربية	داخلي	٢٢,٧٠٠٠	٤,٠٥٣٥٩	٢٠
			خارجي	خارجي	٢٠,٤٤١٢	٣,٥١٧٨٤	٣٤
			الكلي	الكلي	٢١,٢٧٧٨	٣,٨٤٨١٤	٥٤
			تمريض وتربية	داخلي	٢٠,٦٥٩١	٥,٢٨٦٨٦	٤٤
			خارجي	خارجي	٢٠,٦٩٢٣	٦,١٣٥٥٠	٧٨
			الكلي	الكلي	٢٠,٦٨٠٣	٥,٨٢١٤٠	١٢٢
	إناث وذكور	تمريض	داخلي	داخلي	١٩,٥٢٦٣	٦,١٣٢٤٩	٣٨
			خارجي	خارجي	٢٠,٦٨٦٦	٦,٨٦٢٧٤	٦٧
			الكلي	الكلي	٢٠,٢٦٦٧	٦,٦٠١٦٧	١٠٥
			تربية	داخلي	٢١,٧٣٩١	٤,٢٠٢٨٣	٤٦
			خارجي	خارجي	٢٠,٧٦٤٧	٣,٨٠٣٠٩	٥١
			الكلي	الكلي	٢١,٢٢٦٨	٤,٠٠٦٥٢	٩٧
			تمريض وتربية	داخلي	٢٠,٧٣٨١	٥,٢٥٠٦٣	٨٤
			خارجي	خارجي	٢٠,٧٢٠٣	٥,٧٢٢٧٨	١١٨
			الكلي	الكلي	٢٠,٧٢٧٧	٥,٥١٧٩٦	٢٠٢
الإيجابي	أولى	ذكور	تمريض	داخلي	١٨,٢٨٥٧	٤,٧٥٠٩٤	٧
			خارجي	خارجي	٢١,٣٥٧١	٤,١٤٣٧١	١٤
			الكلي	الكلي	٢٠,٣٣٣٣	٤,٤٨٧٠٢	٢١
			تربية	داخلي	٢٧,٤٥٤٥	٥,٠٢٧٢٠	١١
			خارجي	خارجي	١٧,٤٥٤٥	٦,٠٨٨٧٤	١١
			الكلي	الكلي	٢٢,٤٥٤٥	٧,٤٧٥٢١	٢٢
			تمريض وتربية	داخلي	٢٣,٨٨٨٩	٦,٦٣٢٢٦	١٨
			خارجي	خارجي	١٩,٦٤٠٠	٥,٣٥٣١٩	٢٥
			الكلي	الكلي	٢١,٤١٨٦	٦,٢١٩١٤	٤٣
		إناث	تمريض	داخلي	١٩,٤٢٨٦	٣,٨٣٧٣٥	١٤
			خارجي	خارجي	٢٣,٠٠٠٠	٣,٢١٢٤٨	٢٦
			الكلي	الكلي	٢١,٧٥٠٠	٣,٨٠٧٨٩	٤٠
			تربية	داخلي	٢٤,٥٥٥٦	٥,٣٦٤٤٩	٩
			خارجي	خارجي	٢٢,٠٥٨٨	٦,١٨٩٤١	١٧
			الكلي	الكلي	٢٢,٩٢٣١	٥,٩٣٢٤٤	٢٦
			تمريض وتربية	داخلي	٢١,٤٣٤٨	٥,٠٧٠٦٥	٢٣
			خارجي	خارجي	٢٢,٦٢٧٩	٤,٥٧٧٥٠	٤٣
			الكلي	الكلي	٢٢,٢١٢١	٤,٧٥٠٧٦	٦٦

الأسلوب المتغير التابع	المستوى	الجنس	التخصص	نوع مركز الضبط	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
		إناث وذكور	تمريض	داخلي	١٩,٠٤٧٦	٤,٠٨٠١٥	٢١
				خارجي	٢٢,٤٢٥٠	٣,٦٠١١٩	٤٠
				الكلية	٢١,٢٦٢٣	٤,٠٧٣٩١	٦١
				داخلي	٢٦,١٥٠٠	٥,٢٥٤٣٢	٢٠
			تربية	خارجي	٢٠,٢٥٠٠	٦,٤٥٥٦٩	٢٨
				الكلية	٢٢,٧٠٨٣	٦,٦١٣٨٤	٤٨
				داخلي	٢٢,٥١٢٢	٥,٨٦١٤١	٤١
				خارجي	٢١,٥٢٩٤	٥,٠٥٠٤٠	٦٨
			تمريض وتربية	الكلية	٢١,٨٩٩١	٥,٣٦٤٤٠	١٠٩
				داخلي	٢١,٥٧١٤	٥,١٢٦٩٦	٧
رابعة		ذكور	تمريض	خارجي	٢٢,٣٣٣٣	٥,٥٢٢٦٨	٩
				الكلية	٢٢,٠٠٠٠	٥,١٨٩٧٣	١٦
				داخلي	٢١,١٣٣٣	٣,٩٠٧٢٦	١٥
				خارجي	٢٤,٣٣٣٣	٣,٣٢٦٦٦	٦
				الكلية	٢٢,٠٤٧٦	٣,٩٥٥٧١	٢١
				داخلي	٢١,٢٧٢٧	٤,٢١٠٨٩	٢٢
			تمريض وتربية	خارجي	٢٣,١٣٣٣	٤,٧٣٣٨٧	١٥
				الكلية	٢٢,٠٢٧٠	٤,٤٦٢٧٣	٣٧
		إناث	تمريض	داخلي	٢٥,٨٠٠٠	٥,٦٣٣٢٣	١٠
				خارجي	٢٢,٠٠٠٠	٤,٢٠٠٨٤	١٨
				الكلية	٢٣,٣٥٧١	٥,٠١٢٦٨	٢٨
				داخلي	٢٤,٢٧٢٧	٦,٠١٨١٥	١١
			تربية	خارجي	٢٣,٩٤١٢	٥,٠٠٥٨٨	١٧
				الكلية	٢٤,٠٧١٤	٥,٣١٨٩٣	٢٨
				داخلي	٢٥,٠٠٠٠	٥,٧٤٤٥٦	٢١
				خارجي	٢٢,٩٤٢٩	٤,٦٤٥٩٥	٣٥
				الكلية	٢٣,٧١٤٣	٥,١٣٣٥٤	٥٦
				داخلي	٢٤,٠٥٨٨	٥,٦٨٤٠٩	١٧
		إناث وذكور	تمريض	خارجي	٢٢,١١١١	٤,٥٧٦٩٨	٢٧
				الكلية	٢٢,٨٦٣٦	٥,٠٦٠٥٢	٤٤
				داخلي	٢٢,٤٦١٥	٥,٠٥٣٥٦	٢٦
				خارجي	٢٤,٠٤٣٥	٤,٥٥٧٤٩	٢٣
				الكلية	٢٣,٢٠٤١	٤,٨٤٣٢٩	٤٩
				داخلي	٢٣,٠٩٣٠	٥,٣٠٤١٥	٤٣
			تمريض وتربية	خارجي	٢٣,٠٠٠٠	٤,٦٢٤٦٩	٥٠
				الكلية	٢٣,٠٤٣٠	٤,٩٢٣١٤	٩٣
		ذكور	تمريض	داخلي	١٩,٩٢٨٦	٥,٠٤٥٤٠	١٤
				خارجي	٢١,٧٣٩١	٤,٦٣٤٠٤	٢٣
				الكلية	٢١,٠٥٤١	٤,٨٠٧٠٩	٣٧
				داخلي	٢٣,٨٠٧٧	٥,٣٦٦٧١	٢٦
			تربية	خارجي	١٩,٨٨٢٤	٦,١٧٣٣٥	١٧
				الكلية	٢٢,٢٥٥٨	٥,٩٥٢٥٦	٤٣
				داخلي	٢٢,٤٥٠٠	٥,٥١٨٩٦	٤٠
				خارجي	٢٠,٩٥٠٠	٥,٣٤٩١٠	٤٠
				الكلية	٢١,٧٠٠٠	٥,٤٥٢٦٧	٨٠
				داخلي	٢٢,٠٨٣٣	٥,٥٧١٠٢	٢٤
		إناث	تمريض	خارجي	٢٢,٥٩٠٩	٣,٦٣٦٥٠	٤٤
				الكلية	٢٢,٤١١٨	٤,٣٨١٩٠	٦٨
				داخلي	٢٤,٤٠٠٠	٥,٥٨٥٧٠	٢٠
				خارجي	٢٣,٠٠٠٠	٥,٦٢٤٦٢	٣٤
				الكلية	٢٣,٥١٨٥	٥,٥٩٨٩٩	٥٤

الأسلوب المتغير التابع	المستوى	الجنس	التخصص	نوع مركز الضبط	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
			تمريض وتربية	داخلي	٢٣,١٣٦٤	٥,٦٣٤٥٧	٤٤
				خارجي	٢٢,٧٦٩٢	٤,٥٨٠٩٤	٧٨
				الكلية	٢٢,٩٠١٦	٤,٩٦٦٦٨	١٢٢
		إناث وذكور	تمريض	داخلي	٢١,٢٨٩٥	٥,٤١٧٢٣	٣٨
				خارجي	٢٢,٢٩٨٥	٣,٩٩٢٤٧	٦٧
				الكلية	٢١,٩٣٣٣	٤,٥٦٠٠٠	١٠٥