

الضغط النفسي المدرك و استراتيجيات مواجهته لدى الطالبات الجامعيات

**Perceived psychological pressure and coping strategies
among university female students**

حسيبة برزوان¹، لويذة فرشان²

hassiber@yahoo.fr

^{1,2} جامعة الجزائر- 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 2018/07/31 ؛ تاريخ القبول : 2018/12/05 ؛ تاريخ النشر : 2019/02/28

ملخص: لقي موضوع الضغوط النفسية في علاقته بكل من الصحة والتوافق النفسي اهتماما كبيرا بين الدارسين، ولما كانت الضغوط ظاهرة حتمية الوجود في حياة الفرد عامة والطلبة بصفة خاصة فإن تفاديها أمر غير ممكن بل وأن ذلك يعتبر مؤشرا لعدم التوافق النفسي، غير أن زيادة أعباء الحياة النفسية والاجتماعية والدراسية... على عاتقها قد يفقدها قدرتها على التحمل والمقاومة والتي تبدو جليا من خلال إستراتيجية التصدي لها والتعامل معها.

وعليه نود من خلال هذه الدراسة إلقاء نظرة ولو وجيزة على درجة إدراك الضغط وكيفية التعامل معه بين الطالبات الجامعيات في طور الماستر باعتباره مستوى يتطلب مجهودات أكثر للنجاح، وذلك بالقيام بوصف و الاطلاع على هذه الظاهرة عند العازبات منهن والمتزوجات آخذين بعين الاعتبار الضغوط التي يمكن أن تتطلبها الدراسة من جهة والالتزامات العائلية من جهة أخرى. ويكون هذا الفحص عن طريق تطبيق مقياس الضغط المدرك لـ "ليفنستاين" و مقياس استراتيجيات المقاومة "لأندلر وباركر".

الكلمات المفتاح : الضغط النفسي؛ استراتيجيات المواجهة؛ الطالبات الجامعيات.

Abstract :The subject of psychological stress in relation to both health and psychological compatibility of great interest among scholars, and since the pressures are inevitable phenomenon of existence in the life of the individual in general and students in particular, avoidance is not possible and even that is an indicator of psychological incompatibility, And school ... it may lose its ability to endurance and resistance, which is evident through the strategy to address them and deal with them.

In this study, we would like to take a brief look at the degree of perception of pressure and how to deal with it among female university students in the master stage as a level that requires more efforts to succeed by describing this phenomenon to single women and married women, taking into account the pressures that may be required. Study on the one hand and family obligations on the other hand. This is done by applying the Levinstein measured pressure scale and the Andler & Parker resistance strategies.

Keywords: Psychological stress; coping strategies; university students.

‡ إشكالية الدراسة:

يعتبر موضوع الضغط النفسي من الموضوعات التي استقطبت اهتمام العديد من الباحثين في مجالات عدّة لاسيما مجال العلوم الاجتماعية ، كونه ظاهرة إنسانية لا يستطيع الفرد العيش من دونه، غير أنه لابد من أن يكون على قدر ومستوى معتدل حتى يظل الأفراد عامة والطالبات الجامعيات خاصة على قدر من النشاط والانجاز الدراسي وكذا التوافق الاجتماعي الزواجي.

لقد أكدت عدّة دراسات أن الطلبة الجامعيين يعانون من ضغوط مختلفة منها دراسة كل من لجوزيلا وبرناديتي (1991) بأمريكا والمعنونة بـ"الضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة "على عينة قوامها (95) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك عدّة عوامل تقف وراء شعور الطالب بالضغط النفسي منها (الاحباط، خيبة الأمل، الصراعات، تغيير البيئة أو الوضع، الضغط المفروض ذاتيا من قبل الفرد على نفسه) (عن شايف مجلي، 2011، ص.215).

رغم اختلاف مصادر الضغط لدى الطالب الجامعي كما بينته الدراسة السالفة إلا أن طريقة تعامل الطلبة مع هذه الضغوط تختلف من حالة لأخرى ، حيث توصلت دراسة ميسرا و آخرون (Misra & al, 2000) بعنوان: " الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة: مقارنة الضغوط كما يدركها الطالب وأعضاء هيئة التدريس"، على عينة قوامها (249) طالب وطالبة إضافة إلى (67)عضوا وعضوة من أعضاء التدريس من الأساتذة المساعدين والمدرسين، من جامعة ترومان بالولايات المتحدة الأمريكية.

و قد أسفرت نتائج الدراسة أن معظم ردود أفعال الطلاب تجاه الضغوط تظهر في صورة انفعالية (خوف، قلق، غضب، ذنب، إكتئاب)، و رودود أفعال معرفية (مثل تقديراتهم للمواقف الضاغطة والاستراتيجيات)، وكانت رودود الفعل المتنبئية سلوكية مثل (الصراخ، إيذاء الذات، و التدخين)، وفسيلوجية (الللجة، الصداع، فقدان الوزن و غيرها). و كانت خبرة الإناث أكثر من الذكور في هذه الردود، و لم تكن هناك فروق تذكر بين الذكور و الإناث من أعضاء هيئة التدريس في إدراك الطلاب للضغوط التي يمرون بها) (عن أشرف محمد عبد الحليم، 2010، ص. 344).

ويعود سبب هذا الاختلاف في طريقة التصدي للمواقف الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين إلى البنية المعرفية التي يعتمد عليها كل طالب في تفسيرها وإدراكه للمواقف التي يعيشها ، ذلك أن الإدراك عملية معرفية تعتمد على الشخص الذي يقوم بها، لاسيما في مجال العلاقات الاجتماعية، فهي عملية تؤثر وتتأثر بالمحيط الاجتماعي وتساهم في التفاعل مع الآخرين من خلال التوقعات والصور التي نكوها عن الآخرين (Block, 1993) يؤكد فريق من السيكولوجيين أمثال بيرس (Perris ; 1987) أن إدراكات الفرد لتجاربه داخل محيطه الأسري قد يؤثر في تحديد أنماط معينة من استراتيجيات المقاومة في حياته المستقبلية، فالتفاعلات التي تكون على مستوى الجماعة العائلية سببا في تشكيل " القابلية للتأثر "، كما أنها تحدّد الأساليب والاستراتيجيات التي يواجه بها ضواغط الحياة ومشاكلها من جهة أخرى (عن هدى كشرود، 2002).

وعليه نحاول من خلال هذه الدراسة الإجابة على التساؤلين التاليين:

‡ هل تعاني الطالبات المتزوجات و الطالبات العازبات من إدراك الضغط مرتفع؟

2 هل تلجأ الطالبات المتزوجات و الطالبات العازبات إلى إستراتيجيات مواجهة متنوعة؟

وللإجابة على هذين التساؤلين قمنا بصياغة الفرضيتين التاليتين:

1 تعاني الطالبات المتزوجات و الطالبات العازبات من إدراك الضغط مرتفع.

2 تلجأ الطالبات المتزوجات و الطالبات العازبات إلى إستراتيجيات مواجهة متنوعة.

2 مفاهيم الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

1.2 **الضغط المدرك:** هو استجابة نفسية تترافق باضطراب التوازن الفسيولوجي الذي يظهر على شكل مجموعة من الأحاسيس الذاتية لدى الطالبة الجامعية كالتعب، الإحباط، الإنهاك الفكري... والذي يبدو من خلال سلوكها الخارجي الذي يترجم في مدى توافقها الاجتماعي وتفوقها الدراسي ، وتتغير هذه الأحاسيس حسب الإدراك المعرفي لمصدر الضغط، وقد تم تحديد درجته عند مجموعة الدراسة من خلال مقياس الضغط المدرك للفينستين.

2.2 **استراتيجيات المقاومة:** هي مجموع الأساليب المعرفية و الانفعالية و السلوكية التي تستجيب بها الطالبة الجامعية (المتزوجة والعازبة) إزاء الضغط المدرك والتي تنقسم إلى استراتيجيات المقاومة المركزة على (الأداء، الانفعال، التجنب، الانتهاء، التوع الاجتماعي) من خلال مقياس الكوبين للوضعيات الضاغطة (CISS) المعد من طرف أندلر و باكر (Endler & Parker) والتي تكشف عنها في هذه الدراسة.

3.2 **الطالبة الجامعية:** هي المرأة المتزوجة أو العزباء والتي تكون في السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس من جامعة مولود معمري تيزي وزو.

4.2 **تعريف الضغط المدرك** لقد تباينت وجهات نظر الباحثين فيما يخص تعريف الضغوط لا سيما في ظل استخدام البعض لمصطلح الضغط بصورة ملتبسة مع مصطلحات أخرى بديلة، وهذا ما يؤكد ميكانيك (د، س) في إشارته إلى أن بعض الباحثين يستخدمونه بصورة متداخلة في معناه مع متغيرات أخرى كالشعور بالضيق والقلق، لذا كان من الصعب تحديد تعريف شائع متفق عليه لهذا المصطلح (عن شلوف معطي، 2005).

نجد سيلي يستخدم مفهوم الضغط للدلالة على كل رد فعل أو استجابة غير محدّدة يصدرها الجسم إزاء أي مطلب (in Bloch, 1994)، ويتفق معه تعريف دائرة علم النفس (1996) التي ترى أن الضغوط ما هي إلاّ استجابات فسيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث التي تفسد وتربك توازن الكائن الحي، وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة، بعضها سلبي والآخر ايجابي، وبالرغم من دلالتها السلبية إلاّ أن الكثير يعتقد أن بعض مستويات الضغوط تعتبر ضرورية للحصول على السعادة والصحة النفسية (عن بهنسيي أبو الفتوح، 2005).

من خلال ما سبق يبدو أن هذه التعاريف تنظر للضغط على أنه استجابة داخلية وسلوكية لمثير مهدّد أو مزعج. فالضغط عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد والبيئة، يعكسها انخفاض التلاؤم بينهما، مما يسبب للفرد التهديد وعدم التوازن. أي أن الفرد يقدرّ حدود تلك العلاقة على أنها حدود تتجاوز لمكانياته ومؤهلاته وتزعج راحته النفسية.

5.2 **مصادر الضغط:** لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام العديد من الباحثين، نظرا لاختلاف

هذه المصادر والأسباب من فرد لآخر ومن مرحلة لأخرى من المراحل النمائية التي يمر بها، فمصادر الضغط

توجد حولنا في جميع البيئات النفسية (مدرجات الفرد)، الاجتماعية (الحالة العائلية)... مما يستدعي التعامل معها لمواجهةها.

فحسب أبحاث Sely (دون سنة) تتلخص مصادر الضغط في:

- الضغوط النفسية الجسدية، كالإصابات والجروح والآلام الجسمية والأصوات المزعجة والحوادث.
 - عوامل الضغط النفسي: كالقلق والتعب النفسي والمخاوف على أنواعها والأخطار المهددة للحياة.
 - عوامل الضغط الاجتماعي: مثل الصراعات المهنية والظروف الحياتية المعيشية الصعبة والخلافات الأسرية وصعوبات العلاقات الاجتماعية والشخصية والعزلة الاجتماعية... (عن النابلسي احمد، 1991).
- ويرى سمير شيخاني (2003) أنه يمكن تصنيف مصادر الضغوط إلى فئتين:

أ مصادر خارجية: يمكن إجمالها في النقاط التالية:

- البيئة الخارجية، الضجيج، الكوارث الطبيعية، الزلازل... إلخ
- التفاعل الاجتماعي، العدوانية من طرف الآخرين، التسلط... إلخ
- التنظيمية، القواعد، الأنظمة والقوانين، الروتين، المواعيد المتأخرة.
- أحداث الحياة الرئيسية، موت قريب، فقدان وظيفة عمل، الترقية... إلخ
- المشاحنات اليومية.

ب المصادر الداخلية: ويمكن إجمالها في:

- خيارات نمط الحياة، نوم غير كافي، جداول عمل مثقلة... إلخ
- الحديث الذاتي السلبي، التفكير المتشائم، النقد الذاتي... إلخ.
- التوقعات غير العقلانية، أخذ الأمور بطريقة شخصية، المبالغة، التصلب، التفكير في أخذ كل شيء... إلخ.
- بعض سمات الشخصية كالنمط (أ) والشخصية الكمالية (السعي وراء الكمال)، مدمن العمل... إلخ (سمير شيخاني، 2003).

6.2 تعريف استراتيجيات المقاومة: هناك عدة تعاريف اصطلاحية حاول من خلالها الباحثين في مجال الضغط

واستراتيجيات مواجهته الإلمام بهذا المفهوم نذكر منها:

تعريف كل من لازاروس و فولكمان (1984) اللذان يريان أن المواجهة عبارة عن مجموع الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها وإدارة مطالب الموقف (عن رشيد مسيلي وآخرون، 2013) والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة تتجاوز مصادره وإمكاناته عن (طه، عبد العظيم حسين و سلامة، عبد العظيم حسين ، 2006)

يرى (Damiani, 1977) بأن المواجهة هي الوجه النشط و الايجابي للاستجابة للضغط، وهي القدرة على مواجهة حالة طارئة ضاغطة بطريقة مكيّفة، ويشير إلى أن الأفراد لهم قدرات ضعيفة أو مهمة على المواجهة ولكن يصب تقييمها (in Veronique. Fortin, 2009).

3 أنواع استراتيجيات المقاومة: تؤكد جاكلين رنود (1990) على أن المواجهة هي المرحلة الأساسية لإستراتيجيات إدارة الضغوط وهي تتضمن التحليل المعرفي أولاً ثم السلوك (Jacqueline. Renaud, 1990) و يمكن تصنيفها إلى نوعين أساسيين:

1.3 المقاومة المركزة حول المشكل: تهدف مجهودات الفرد التي تركز على المشكل إلى التعرف على المشكل، اختيار الحلول الملائمة أمامه حسب أولويتها وفائدتها ثم العمل بها بغرض تغيير المشكلة مباشرة (أيت حمودة، 1999). فهي بذلك استراتيجيات تظهر في حالة المواجهة أو التخطيط، تمكن الفرد من الحصول على إمكانيات تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها، مما يؤدي مباشرة إلى تغيير الحالة الانفعالية وهي بذلك تركز على تعديل العلاقة (فرد - بيئة)، بوضع مجهودات سلوكية فعالة مركزة على مواجهة المشكل وحله.

2.3 استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال: يتضمن هذا النوع مجموعة واسعة من العمليات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التخفيض من حالة التوتر الانفعالي. من بينها " التجنب " وهي الإستراتيجية الأكثر استعمالاً، فيمكن أن تتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي وهي نشاطات تعويضية كالنشاطات الترفيهية (Folkman & all, 1988) والرياضة، التسلية... والتي من شأنها السماح للفرد بتفريغ التوتر الانفعالي والشعور بالارتياح

يمكن أن نستنتج مما سبق أن الاختلاف في تصنيف استراتيجيات المقاومة ليس مهماً أكثر من معرفة ما إذا كانت الإستراتيجية فعالة وظيفياً حيث تسمح للطالبة التي يتعيش ضغطاً اجتماعياً (الزواج) ودراسياً التخفيف من حدّة التوتر والقلق الناتج عن الوضعية الضاغطة، إذ يؤكد جبرار ريبس (دون سنة) أنه لا توجد إستراتيجية أحسن من أخرى، لأن الأهم هو الوصول إلى درجة التوازن النفسي مع وجود عامل التحكم في الوضعية الضاغطة (Ribes Girard, s,d).

4- الطريقة والأدوات :

لهدف معرفة الواقع النفسي السلوكي للطالب الجزائري، سوف نحاول في هذا الجزء الميداني التعرف على مدى إدراك الطالبات المتزوجات و العازبات للضغوط النفسية و كيفية التعامل معها و ذلك من خلال تطبيق مقياس إدراك الضغط للفينستين و مقياس طرق إستراتيجيات المواجهة لأندلر وياكر بعد إجراء مقابلة نصف موجهة معهن. شملت مجموعة بحثنا على (10) طالبات من المستوى الثانية ماستر بواقع (5 متزوجات) مقابل (5 عازبات) و ذلك لمعرفة مدى إدراكهن لضغوطهن النفسية و كيفية التعامل معها. وقد تم اختيارهن من قسم علم النفس من جامعة مولود معمري قطب تامدة بتزي وزو بعد إجراء مقابلة نصف موجهة معهن ومن ثمة تطبيق المقياسين في نهاية الموسم الجامعي (2015 2016).

➤ وقد تمثلت خصائص مجموعة البحث بما يلي:

- من حيث المستوى الدراسي والحالة الاجتماعية :

جدول رقم (01): الخصائص الاجتماعية والدراسية لأفراد مجموعة الدراسة

المستوى الدراسي	التكرارات	الحالة العائلية
الثانية ماستر	5	متزوجات
	5	عازبات
10	10	المجموع
%100	% 100	النسبة المئوية

يبلغ مجموع أفراد عينة الدراسة الحالية (10) طالبات من السنة الثانية ماستر (5) منهن متزوجات و الباقيات اللواتي يبلغ عددهن (5) عازبات.

- من حيث السن:

جدول (02): الخصائص العمرية لأفراد مجموعة الدراسة

الأفراد	الفئة العمرية	المجموع
العزبات	27 . 24	05
المتزوجات	35 . 26	05

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن الفئة العمرية لدى العازبات تتراوح بين (27 . 24) سنة، في حين تتراوح لدى المتزوجات بين (35 . 26) سنة. و بالتالي هناك تقارب في السن.

5 النتائج ومناقشتها:

تنص فرضيات الدراسة الخاصة على إمكانية إدراك ضغط مرتفع لدى الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات. و تنوع في لاستعمال للاستراتيجيات المواجهة. وللتحقق من صحة هاتين الفرضيتين تم التعرف أولاً على استجابات الأفراد على مختلف متغيرات الدراسة عن طريق الإحصاء الوصفي الذي يبين لنا مدى كثافة وتمركز الأفراد وهذا بحساب الوسيط الافتراضي للمقاييس المستخدمة لتقسيم التوزيع التكراري إلى مجالات، الذي يأخذ بعين الاعتبار أعلى وأدنى درجة في المقياس. لذلك وجب علينا حساب قيمته لمعرفة الدرجات المرتفعة من الدرجات المنخفضة حتى يتسنى لنا القيام بمقارنة أفراد عينة الدراسة فيما يخص متغيراتها.

1.5 التحليل الوصفي (التكرارات والنسب المئوية) لإدراك الضغط النفسي:

- تم الاعتماد على الوسيط الافتراضي لبعدها الضغط المدرك، اعتماداً على أعلى درجة في هذا البعد وهي (01) وأدنى درجة هي (0). وعلى هذا الأساس صنفنا مجموعة الدراسة إلى:
- الدرجات بين [0,24 - 0] هم فئة تحت المتوسط الضغط المدرك.
 - الدرجات بين [0,25 - 0,49] هم فئة متوسطي الضغط المدرك.

- الدرجات من [0.50 - 0.74] هم فئة مرتفعي الضغط المدرك. هم فئة مرتفعي الضغط المدرك.
- الدرجات من [0.75 - 1] هم فئة منخفضي الضغط المدرك.

جدول (03): نتائج الضغط المدرك عند الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات

الضغظ المدرك	الفئات	المتزوجات			العازبات		
		ن	%	المتوسط الحسابي	ن	%	المتوسط الحسابي
	تحت المتوسط	0	0	0.706	0	0	0.610
	متوسط	0	0		2	20	
	مرتفع	4	40		2	20	
	مرتفع جدا	1	10		1	10	
المجموع		5	50%		5	50%	

يتبين من الجدول أعلاه أن درجات الضغط المدرك لدى الطالبات المتزوجات تتركز في فئة المرتفع بنسبة 40 % تليها فئة المرتفع جدا بنسبة ضعيفة أي ما يعادل 10 %، في حين توزعت النسب بالتساوي 20 % بين فئة المتوسط والمرتفع لدى الطالبات العازبات ومثلت أقل نسبة في فئة المرتفع جدا. وعندما نقارن بين المجموعتين نلاحظ أن مجموع متوسط الضغط المدرك عند الطالبات المتزوجات والذي بلغ (0.706) أعلى من متوسط الضغط المدرك لدى الطالبات العازبات (0.610) وهذا يعطينا نظرة أولية عن مدى صحة الفرضية الثانية. وعليه فالطالبات المتزوجات يدركن الضغط بدرجة عالية مقارنة بالطالبات العازبات.

2.8 نتائج التحليل الوصفي (التكرارات والنسب المئوية) لأبعاد استراتيجيات المقاومة:

تتمثل مجالات الوسيط الافتراضي لأبعاد استراتيجيات المقاومة في:

أ بعد الأداء:

- أعلى درجة في هذا البعد وهي (80) وأدنى درجة هي (16). وعلى هذا الأساس صنفت المجالات إلى:
- الدرجات بين [16-31] هم فئة تحت المتوسط لاستعمال إستراتيجية المقاومة المركزة على الأداء.
- الدرجات من [32-47] هم فئة متوسطي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على الأداء.
- الدرجات من [48-63] هم فئة مرتفعي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على الأداء.
- الدرجات من [64-80] هم فئة مرتفعي جدا استعمالا لإستراتيجية المقاومة المركزة على الأداء.

ب بعد الانفعال:

- أعلى درجة في هذا البعد وهي (80) وأدنى درجة هي (16). وعلى هذا الأساس صنفت المجالات إلى:
- الدرجات بين [16-31] هم فئة تحت المتوسط لاستعمال إستراتيجية المقاومة المركزة على الانفعال.
- الدرجات من [32-47] هم فئة متوسطي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على الانفعال.
- الدرجات من [48-63] هم فئة مرتفعي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على الانفعال.
- الدرجات من [64-80] هم فئة مرتفعي جدا استعمالا لإستراتيجية المقاومة المركزة على الانفعال.

ج بعد التجنب: اعتمادا على أعلى درجة في هذا البعد وهي (80) وأدنى درجة هي (16) ومنه صنفت المجالات إلى:

- الدرجات بين [16 - 31] هم فئة تحت المتوسط لاستعمال إستراتيجية المقاومة المركزة على التجنب.
- الدرجات من [32 - 47] هم فئة متوسطي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على التجنب.
- الدرجات من [48 - 63] هم فئة مرتفعي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على التجنب.
- الدرجات من [64 - 80] هم فئة مرتفعي جدا استعمالا لإستراتيجية المقاومة المركزة على التجنب.

د بعد الإلتهاؤ: أعلى درجة في هذا البعد وهي (40) وأدنى درجة هي (8) وبذلك صنفنا المجال التالي:

- الدرجات بين [8 - 15] هم فئة تحت المتوسط لاستعمال إستراتيجية المقاومة المركزة على الإلتهاؤ.
- الدرجات من [16 - 23] هم فئة متوسطي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على الإلتهاؤ.
- الدرجات من [24 - 31] هم فئة مرتفعي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على الإلتهاؤ.
- الدرجات من [32 - 40] هم فئة مرتفعي جدا استعمالا لإستراتيجية المقاومة المركزة على الإلتهاؤ.

هـ بعد التنوع الاجتماعي: أعلى درجة في هذا البعد وهي (25) وأدنى درجة هي (5) وبذلك صنفنا المجالات إلى:

- الدرجات [5 - 9] فئة تحت المتوسط لاستعمال إستراتيجية المقاومة المركزة على التنوع الاجتماعي.
- الدرجات من [10 - 14] فئة متوسطي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على التنوع الاجتماعي.
- الدرجات من [15 - 19] هم فئة مرتفعي الاستعمال لإستراتيجية المقاومة المركزة على التنوع الاجتماعي.
- الدرجات [20 - 25] هم فئة مرتفعي جدا لاستعمال إستراتيجية المقاومة المركزة على التنوع الاجتماعي.

جدول (04): أبعاد استراتيجيات المقاومة لدى الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات

المجموع		العازبات				المتزوجات			الفئات	أبعاد استراتيجيات المقاومة
		ن	%	م	ن	ن	%	م		
0	0	41.20	0	0	70.20	0	0	تحت المتوسط	الأداء	
0	0		0	0		0	0	متوسط		
40	4		40	4		0	0	مرتفع		
60	1		10	1		50	5	مرتفع جدا		
0	0	52.20	0	0	46.80	0	0	تحت المتوسط	الانفعال	
40	40		10	1		30	3	متوسط		
60	60		40	4		20	2	متوسط		

0	0		0	0		0	0	مرتفع مرتفع جدا	
0	0		0	0		0	0	تحت المتوسط	التجنب
70	7	50.20	20	2	38.00	50	5	متوسط	
30	3		30	3		0	0	مرتفع	
0	0		0	0		0	0	مرتفع جدا	
90	9		40	4		50	5	تحت المتوسط	الإلتهاه
10	1	11.40	10	1	8.40	0	0	متوسط	
0	0		0	0		0	0	مرتفع	
0	0		0	0		0	0	مرتفع جدا	
0	0		0	0		0	0	تحت المتوسط	التنوع الاجتماعي
20	2	17.00	0	0	10.80	20	2	متوسط	
40	3		10	1		30	3	مرتفع	
40	4		40	4		0	0	مرتفع جدا	

يوضح لنا الجدول أن مجموعة البحث توزعت على الفئات المختلفة لاستراتيجيات المقاومة كما يلي:

- **التوجه نحو الأداء:** تنوزع الطالبات المتزوجات فيما يخص إستراتيجية التوجه نحو الأداء على فئة المرتفع جد تليها فئة % لتتعدم النسبة لباقي الفئات، في حين تركزت النسبة في فئة الأداء المرتفع بنسبة 40 % بنسبة 50 وهذا بالنسبة للطالبات العازبات، كما أن مجموع متوسط بعد الأداء هو أعلى 10% الأداء المرتفع جدا بنسبة عند الطالبات المتزوجات حيث بلغ (70.20) مقابل (41.20) عند الطالبات العازبات، يظهر مما تقدم أن الطالبات المتزوجات ينتمون أكثر إلى فئة الأداء المرتفع جدا مقارنة بالطالبات العازبات.
- على فئة تحت المتوسط عند الطالبات المتزوجات تليها % **التوجه نحو الانفعال:** ظهرت فيه أكبر نسبة 30 و جاءت باقي المجالات منعدمة، أما الطالبات العازبات فقد كانت الفئة الأكثر تكرارا %فئة المرتفع بنسبة 20 لفئة الانفعال المتوسط لتتعدم النسبة في باقي المجالات، كما %، تليها نسبة 10 % هي فئة الانفعال المرتفع 40 أن مجموع متوسط بعد الانفعال هو أعلى عند الطالبات العازبات (52.20) مقابل (46.80) عند الطالبات المتزوجات، يظهر مما تقدم أن الطالبات العازبات ينتمون أكثر إلى فئة الانفعال المرتفع مقارنة بالطالبات المتزوجات.

فئة التجنب المتوسط، لتتعدم النسبة في الفئات المتبقية وهذا بالنسبة % التجنب: مثلت فيه أكبر نسبة 50 للطلاب المتزوجات، ومقابل كل هذا جاءت أعلى نسبة تجنب في الفئة المرتفع عند الطالبات العازبات . بنسبة لتتعدم النسبة في الفئات المتبقية، وجاء متوسط بعد التجنب لصالح % ثم فئة تحت المتوسط 20 % تقدر 30 الطالبات العازبات (50.20) مقابل (38.20) للطالبات المتزوجات، وعليه يظهر مما تقدم أن الطالبات المتزوجات ينتمين أكثر إلى فئة التجنب المتوسط مقارنة بالطالبات العازبات.

- **الالتهاء:** أما المقاييس الفرعية للتجنب والممثلة في الإلتهاء والتنوع الاجتماعي فقد كان تمرکز إجابات في حين أكبر إسهام لها عند الطالبات % الطالبات المتزوجات على مقياس الالتهاء في الفئة المنخفضة 50 تليها فئة المرتفع بنسبة 10 ، أما عن متوسطات تعامل أفراد مجموعة % العازبات في فئة المرتفع جدا 40 البحث بإستراتيجية الالتهاء فقد جاءت لصالح الطالبات العازبات (11.4) مقابل (8.4) للطالبات المتزوجات. يظهر مما تقدم أن الطالبات العازبات أكثر توجهها نحو إستراتيجية المقاومة المركزة على الالتهاء مقارنة الطالبات المتزوجات.

- **التنوع الاجتماعي:** ومن جهة أخرى فقد جاءت أكبر نسبة لمقياس التنوع الاجتماعي على فئة المرتفع 30 وهذا عند الطالبات المتزوجات، بالمقابل مثل هذا البعد بأكثر نسبة عند % يلي ذلك فئة المتوسط بنسبة 20 تليها الفئة المرتفعة 10 ، وعليه جاءت المتوسطات الحسابية % الطالبات العازبات في الفئة المرتفعة جدا 40 متفاوتة، حيث كانت الطالبات العازبات أكثر توجهها نحو إستراتيجية التنوع الاجتماعي (17) مقارنة بالطالبات المتزوجات (10.80).

وعليه يظهر مما تقدم أن هناك اختلاف بين متوسطات الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات فيما يخص استخدام استراتيجيات المقاومة ، حيث تميل الفئة الأولى إلى استعمال أكثر لبعد الأداء والتجنب والالتهاء مقارنة بالفئة الثانية التي تستجيب أكثر بفرعي استراتيجياتي التجنب (الالتهاء والتنوع الاجتماعي) ثم الأداء فالانفعال.

الخلاصة:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن وجود اختلاف بين المجموعتين في إدراك الضغط الذي كان بشكل عال عند الطالبات المتزوجات ومنه في إستراتيجيات التعامل معه، حيث استعملت هذه الفئة على التوالي إستراتيجية الأداء والانفعال بشكل مرتفع، بينما مالت الطالبات العازبات إلى الاستعمال الثنائي لإستراتيجيتي الانفعال والتجنب بدرجة أكبر، أما عن إستراتيجيتي التنوع الاجتماعي والالتهاء فقد كان استعمالهما من طرف الطبقتين بشكل ضعيف.

ويعود هذا الاستعمال الثنائي لإستراتيجيتي المقاومة المنصبة على الأداء والانفعال من طرفهن كما يراه بولهان Paulhan (1992) إلى وجود قدرة على تنظيم الضيق الانفعالي وتسيير المشكل الذي يسببه، فالاستراتيجيات التقريبية تسمح بالتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط، في حين تسهل الاستراتيجيات التجنبية تقليص حالة التوتر والضيق الانفعالي لمدة قصيرة، وخلال هذه المدة يمكن للفرد تسيير موارد المقاومة أو دراسة مختلف الاستراتيجيات التقريبية لمقاومة الضغط (in Gome,R , 1999).

إذ استطاعت الطالبات المتزوجات من التأثير على حالتهم الانفعالية باستخدام نشاط معرفي الذي يغير من المعنى الذاتي للتجربة كإعادة تقييم الموقف بإعطائه معنى ايجابي، فموقف التهديد يصبح يأخذ معنى التحدي، لذلك نجد أن الطالبة المتزوجة تفرط في الجوانب الإيجابية للموقف الدراسي بالرغم من أنهم تعتبره كمصدر ضاغط، هذا ما يمكنهم من مسايرة الواجبات الدراسية والعائلية بل وحتى التوفيق في ذلك بدليل نجاحهم في نيل الشهادة الجامعية التي هن في صدد تحضيرها وكذا معدلاتهن الدراسية المرتفعة. وإلى جانب مراقبة التفكير الانفعالي استعملت الطالبات المتزوجات كذلك إستراتيجية التجنب بفرعيها (الالتواء والتنوع الاجتماعي) كآلية للتفيس الانفعالي وانحراف انتباههن عن مصدر الضغط.

في المقابل نرى أن الطالبات العازبات يدركن الضغط أيضا بشكل مرتفع، وفي سبيل تخفيفه تستعين الطالبة أولا بإستراتيجية الانفعال والتي " تشير إلى العمليات المعرفية الموجهة نحو تقليص حالة التوتر والضييق الانفعالي، وتؤثر هذه العمليات على الانفعالات بطرق مختلفة، إما بالتغيير الذاتي لمعنى التجربة المعاشة، أو تخفيف درجة الانتباه" (Paulhan, 1994)، لذلك وظفت الطالبات العازبات إلى جانب هذه الإستراتيجية إستراتيجية التجنب التي تسمح لها بالتخفيف من الضيق الانفعالي و معاناتهن النفسية.

تؤكد هذه النتيجة نتائج دراسة كل من مايسة النيال و هشام عبد الله (1997) والمعونة بـ: أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، بأن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الأسلوبين السلبيين في مواجهة الضغوط و هما: التوجه الانفعالي والتوجه نحو التجنب، وبين الاضطرابات الانفعالية (القلق و الاكتئاب و الوسواس القهري و العصبية) (عن أحمد داود هدى طاهر، 2002، ص.ص 91- 92).

ويمكن إسناد استخدام هاتين الإستراتيجيتين بشكل أعلى من طرف الطالبات العازبات إلى وجود خلل في مفاتيح التفكير أي وجود أفكار لا عقلانية في تفسيرهن للضغوط المدركة، هذا ما توصل إليه كل من حسن عبد الحميد و الجمالي فوزية (2003) في دراستهما تحت عنوان: " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس " إلى أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين الطلبة، و توجد علاقة دالة إحصائيا بين الأفكار و الاضطرابات الانفعالية عند طلبة الجامعة(حسن عبد الحميد و الجمالي فوزية، 2003).

وعليه نتوصل بالقول إلى أن توفيق الطالبة المتزوجة في مسايرة الضغط المدرك إلى وجود السند الاجتماعي الذي عادة ما يتمثل في الزوج، بدليل أنهم يتركن بيوتهم الزوجية ليلتحقن بمقاعد الدراسة أملا في النجاح ورؤية أفضل للمستقبل، إذ تطمح الطالبة المتزوجة في مساعدة الزوج والرفع من المستوى الاقتصادي للعائلة بحصولها على مهنة تحقق لها ذلك بل وأكثر من ذلك تحقيق الذات الاجتماعية، أي أن الهدف واضح والدافع أقوى هذا ما توصل إليه أشرف محمد عبد الحليم (2010) في دراسته تحت عنوان: "قلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة و الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب" على عينة من 50 طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة عين الشمس من ذكور و إناث. و من النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن هناك علاقة عكسية سالبة بين الضغوط النفسية و

معنى الحياة، حيث يساهم وجود فلسفة و هدف الحياة في خفض الضغوط النفسية لدى الشباب (أشرف محمد عبد الحليم، 2010، ص. 356).

في المقابل نرى أن الطالبات العازبات يدركن أيضا الضغط بشكل مرتفع غير أن استعانتهم بإستراتيجية الانفعال والتجنب لدليل على سوء مسيرتهم له، هذا ما يزيد من معاناتهم النفسية مما لا يعود بالفائدة على تحصيلهم الدراسي، كيف لا وأن استعانتهم كذلك بإستراتيجية التجنب بفرعيها (الالتهاؤ والتتبع الاجتماعي) وهذا بمتوسط حسابي أعلى لدليل على تجاهله بدلا من مواجهته، بمعنى أنهم يتجنبونه بطرق مؤقتة كالاتصال بالصدقات... بدلا من إدراكه بشكل ايجابي هذا ما يساعدهم على تجاوزه بشكل أفضل وتحقيق نتائج دراسية أحسن.

حقيقة أعطتنا هذه الدراسة نظرة حول كيفية إدراك الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات للضغط النفسي و كيفية التعامل معه، إلا أننا نقترح توسيع عينة البحث لكي تكون النتائج أكثر وزنا و دقة لهدف إثراء الأدب السيكولوجي. كما نقترح إعداد برامج إرشادية حول كيفية تسيير الضغط النفسي من خلال تدريب الطالبات حول توظيف إستراتيجيات التعامل بطريقة أكثر فعالية.

قائمة المراجع:

- 1 أحمد محمد، النابلسي.(1991). الصدمة النفسية، علم نفس الحروب والكوارث. بيروت: دار النهضة العربية.
- 2 أشرف محمد، عبد الحليم.(2010). قلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة و الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس.
- 3 حكيمة، أيت حمودة.(1999). العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير الربو، دراسة مقارنة بين ملتهبي المخاطية الأنفية ومرضى الربو الحساسى. رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- 4 بهنسي، محمد جلال أبو الفتوح.(2005).مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية، جامعة طنطا، القاهرة.
- 5 حسن، عبد الحميد و الجمالي، فوزية.(2003). الأفكار اللاعقلانية و علاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، قطر، العدد الرابع.ص.ص 249 -195.

<https://qspace.qu.edu.qa/bitstream/handle/10576/8658/0803024-0006-fulltext.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- 6 شايع، عبد الله مجلي و بلان يوسف كمال.(2011). الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده، جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، ملحق.ص.ص. 193 - 241.

www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/.../193-241.pdf

- 7 شيخاني، سمير.(2003). الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة. لبنان: دار الفكر العربي.

- 8 شلوف، محمد مسعود معطي.(2005). فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة الشعور بالإغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطلاب الجامعة اللبيين. أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، معهد الدراسات والبحوث العربية، القاهرة، مصر .
- 9 طه، عبد العظيم حسين و سلامة، عبد العظيم حسين.(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. الطبعة الأولى، عمان: دار الفكر.
- 10 رشيد، مسيلي و أحمد، فاضلي.(2013). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية – دراسة مقارنة بين أساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكتئاب واليأس. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (13)، ص. ص 305 – 331.
- 11 هدى، كشرود.(2003). دراسة العلاقة بين المعاملة الوالدية والاكتئاب واستراتيجيات الكوبين عند الأبناء في إطار القابلية للتأثر. أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- 12 هدى، أحمد داود طاهر.(2002). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة اليمينية العاملة (عينة الممرضات). رسالة دكتوراه في علم النفس (إرشاد نفسي)، جامعة عين الشمس.
- 13-Block, H.(1993). Dictionnaire de la psychologie. Larousse, Paris.
- 14-Endler,NS, Parker. M.A & al.(1998). Manuel de l'inventaire de coping pour situations stressantes. France : édition du centre de psychologie appliquée.
- 15-Gomez, R.(1999). Neutroticism and extraversion as predicators of coping styles during Early adolescence. In personality and individual differences. Vol (27), P.P 3 – 17.
- 16-Folkman, S & Lazarus R.S.(1988). Ways coping questionnaire. U.S.A : Mindgarden Publishing.
- 17- Renaud, J.(1990). Guide Anti – Stress , Belgique : édition Marabout.
- 18-Paulhan,I & Bourgeois,M.(1999).Stress et coping, les stratégies d'ajustement a l'adversité. Deuxième édition, France : P.U.F.
- 19-Ribes, G.(sans date).Coping et stratégies d'adaptation, Laboratoire de psychologie de la santé et de développement, Lyon 2 : Université Lumière.
- 20-Fortin,V.(2009). Le style de coping, les stratégies d'adaptation et la réussite scolaire des adolescents Québécois manifestants des troubles de_comportements, Faculté des études supérieur, Maitrise en psychopédagogie, mention adaptation scolaire, Québec : université Laval.