

استراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

Dealing strategies toward stressful situation among married university students

التربية والتنمية/العلوم الاجتماعية/وهران/2/الجزائر	علم النفس الأسري	مكرلوفي يمينة Makreloufi Yamina mekerloufina@gmail.com
الأخطار/العلوم الاجتماعية/وهران/2/الجزائر	علم النفس العمل والتنظيم	أ.د. فراحي فيصل Ferahi Faycal ferahifaycal@gmail.com
Doi: 10.46315/1714-010-003-023		

الإرسال: 2020/05/09 القبول: 2020/10/12 النشر: 2021/06/16

ملخص: تناولت الدراسة " استراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة " وهدفت إلى معرفة: استراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من قبل العينة. اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي، كما استخدمت طريقة الكرة الثلجية في اختيار العينة التي قدرت ب 100 طالبة متزوجة، وتم تطبيق عليهن استبيان إستراتيجية التعامل والمتكون من 38فقرة، وتم التأكد من الصدق والثبات لأدوات الدراسة. توصلت الدراسة إلى ما يلي: إن استراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من قبل العينة والمرتبة كالتالي: الانفعال، حل المشكل، الجانب الديني. وقد تم مناقشة النتائج على ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة. كلمات مفتاحية: استراتيجيات التعامل؛ المواقف الضاغطة؛ الطالبة المتزوجة.

Abstract: The study focused on: "Dealing strategies toward stressful situations among married university students". The study aimed to find out: the most common coping strategies used by the sample. The researcher used the descriptive approach using the Snowball method in her selection of the sample, so that the sample was estimated by 100 married students, for whom a questionnaire was applied to a management strategy. stress, consisting of 38 paragraphs, Finally the most common strategies for dealing with stressful situations used by married students, ranked by importance, are: emotion, problem solving, and religious aspects.

Keywords : coping strategies; stressful situations; married university students.

*-المقدمة:

تشهد جامعة وهران في هذه السنوات الأخيرة توافد عدد لا بأس به من الطالبات المتزوجات، ولعدة اعتبارات اجتماعية وثقافية، أصبح التعليم يشكل قاعدة أساسية وأولية لدخول المرأة سوق

العمل، هذا من جهة ومن جهة أخرى ممكن كبديل للتعامل مع الضغوط (العلاقات الاجتماعية، ضغوط أسرية ...) وليس هذا فحسب فالتعليم يعد قيمة نفسية واجتماعية بالنسبة للمرأة. فمعرفة الفرد بذاته ومواطن قوته ووعيه بالبدائل المناسبة لحل المشكلات والاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الضغوط، يمكن أن يبني معتقدات الفرد وتوقعاته المسبقة للنجاح في الأداء. فحسب شوبل (schwebel) فان الاستراتيجيات تساعد الفرد للحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة، كما يرى مولي Mollie أن المواجهة هي العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على التوازن النفسي والفيزيولوجي وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر ويتضمن حاله من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته (السكني منال، 2013، 31). معناه أحداث الحياة الضاغطة حتما تزيد من التعرض للضغوط النفسية في حالة تبني استراتيجيات غير فعالة. وفي هذا الإطار أثبتت دراسة قام بها سميث وآخرون (Smith et Al (1996) بهدف معرفة العلاقة بين وضوح الذات وأساليب مواجهة الضغوط على عينة مكونة من 175 طالب جامعي، فكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات الواضح وأساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي. ووجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة التالية: الإنكار، التفكك العقلي، السلوك التفككي وإدمان الأدوية والكحول (جودة آمال، 2004، 677). كما كشفت دراسة الحافظ 2007 التي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة وعلاقتها بالاكئاب والقلق لدى طلبة الجامعة. وقد تألفت عينة الدراسة من 350 طالبا وطالبة. واستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة مقياس مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة ومقياس القلق والاكئاب. وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الدراسية، الاجتماعية الاقتصادية والأسرية. وأن هناك علاقة بين طردية بين الضغوط النفسية والقلق والاكئاب (الحمد نايف، 2013، 135)

أما إبراهيم (1994) يرى أن إستراتيجية التعامل هي تعلم وإتقان بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان (الضريبي عبد الله، 2010، 680)

في حين يرى لازاروس أن وظيفة أساليب المواجهة هي الحماية من أثار الضغوط بإزالتها أو تعديلها أو جعل النتائج الانفعالية للموقف في إطار يمكن السيطرة عليه أو إدراك الظروف الضاغطة بشكل يعين على إضفاء الطبيعة المحايدة للموقف، وخفض خصائصه المزعجة. (السهمي محمد، 2010، 3)

كما أجرى العلماء مقارنة بين آثار كل من الضغوط السلبية والضغوط الايجابية، أما السلبية فتتلائم مع انخفاض الروح المعنوية، الوقوع في الإرباك وفقدان السيطرة، النظرة المستقبلية المتشائمة، الخوف من الفشل لفقدان السيطرة على الموقف. أما الضغوط الإيجابية فإنها تمنح دافعا عاليا للعمل وإثارة الحماس في التحدي، زيادة على القدرة على التحليل والتركيز واتخاذ القرار والتعبير عن الانفعالات والقدرة على التجاوز (حجازي مصطفى، 2015، 180).

والطالب الجامعي ليس بمنأى عن هذه الضغوط، فالحياة الجامعية لوحدها تحكمها قيود نتيجة العديد من المتطلبات والمتعلقة بالتحصيل، الاستذكار، الامتحانات، مصاريف البحوث. حيث يشهد التعليم الجامعي بالجزائر توافد الطالبات المتزوجات بمقاعد الدراسة نتيجة الانفتاح الثقافي، والتغيرات الاقتصادية الاجتماعية التي طرأت على المجتمع الجزائري، والتي دفعتهم للسعي نحو الحصول على مؤهل يمكنهم من التوظيف.

الاشكالية:

تعتبر الضغوط ظاهرة ملموسة في حياتنا اليومية، ولاسيما ارتباطها بمختلف التطورات والتحوليات التي نشهدها في مختلف جوانب الحياة. من جهة أخرى فإنه يتفاوت الأفراد في طرق تعاملهم، وانتهاجهم لاستراتيجيات أو أساليب تبعا لاختلاف خصائصهم الاجتماعية والشخصية، إضافة إلى عدة عوامل أو سمات ضمن شخصية الفرد حسب درجة الموقف ومنه يحدد طريري (1994) العمليات التي يواجهها الفرد المواقف الضاغطة في صورتين:

*الصورة الأولى: هي عملية التعامل مع الوضع الضاغط Adaptation وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يعمد الفرد إلى مزاولتها وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتكررة وأسلوبا ثابتا يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف.

*أما الصورة الثانية فهي عملية المواجهة Coping وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من اجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة للوضع الانفعالي الطبيعي وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونه صفة ثابتة .

فالمرأة الجزائرية بوصفها عضوا في المجتمع، تأثرت بالتقدم الحضاري وواكبته بطلبها للعلم أو العمل في مجالات عديدة، تتفاوت فيها شدة الضغوط التي تواجهها، مما يجعلها مرهقة وتواجه صعوبة في بعض الأحيان التوفيق بين مسؤوليتها نحو أبنائها وزوجها ومسؤوليتها نحو دراستها مما يؤدي ذلك إلى انخفاض من أدائها لتلك المسؤوليات.

*فحسب دراسة حنان حلي (2011) حول الأزمات المهنية والأسرية وأساليب الزوجات في التعامل معها لعينة مكونة من 300 زوجة. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات الزوجات على مقياس الأزمات الأسرية وأساليب التعامل مع الأزمة (الإسقاط، الهروب غير

المباشر، القفز فوق الأزمة)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة بين منخفضي الأزمة ومرتفعي الأزمة لصالح مرتفعي الأزمة.

*دراسة الضريبي (2010) حول الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية والمهنية وهدفت لمعرفة الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط. وأجريت الدراسة على 200 عامل، توصلت إلى أكثر الأساليب استخداما كانت إيجابية .

*و اجري دويروكومينقس (2001) Dwyer et Cummings دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم والضغوط، وتكونت عينة الدراسة من 75 طالبا من الجامعة الكندية منهم 54 إنثا و 21 ذكورا . وأظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباط سالبة بين فاعلية الذات والضغوط، وكذا وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغوط. كما أظهرت أن أفراد لعينة الذين استخدموا إستراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوط(عطاف أبو غالي، 2012، 628).

*دراسة أوتنز وهرباي (1994) Ottens et Hruby والتي هدفت إلى معرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلبة الجامعة الأمريكيين ، فأسفرت النتائج إلى أن الطالبات أكثر استخداما للأساليب الانفعالية من الذكور(المساعد، 2013، 262)

*في حين أظهرت نتائج دراسة بن عباد هوارية (2011) أن الأستاذات المتزوجات أكثر استخداما لإستراتيجية البحث عن المعلومات، والدعم الاجتماعي. فالمرأة تسعى التأييد والدعم العاطفي أثناء تعرضها للأزمات مما يجعل هذا الدعم مظهرا للتحمل الموجه نحو الانفعال.

*وأخيرا دراسة المحتسب(2008) حول التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، وهدفت الدراسة لمعرفة أكثر الأحداث الضاغطة شيوعا لدى طلبة الجامعة، عينة الدراسة 313 طالبا وطالبة وأسفرت النتائج على أن أكثر الأحداث شيوعا الأحداث الدراسية وان أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة الأحداث هي التفاعل الايجابي والتصرفات السلوكية الإقدامية. (معتز ابراهيم، 2013، 74)

تأسيسا على ما سبق من دراسات يمكن استخلاص أهم النقاط التي قد تعين على تحضير أرضية طرح إشكالية البحث وهي انه توجد العديد من الاستراتيجيات التي يتبعها أفراد العينة لمواجهة الضغوط وان هناك أساليب مشتركة بينهم كأسلوب التخطيط والانفعال والايجابية غير أن هناك تباين في العينة، كما أنها لم تتطرق للطالبة المتزوجة

وانطلاقا من الواقع التي تعيشه الباحثة بتعاملها مع الطالبات المتزوجات وملاحظتها لمعانتهن التوفيق بين دراستهن في الجامعة والقيام بدورهن في الأسرة مع تعرضهن لمختلف الضغوط.

فهي أم وعليها أن تقوم بواجب الأمومة وزوجة وربة بيت وطالبة للعلم وفي بعض الأحيان موظفة مما يجعلها تعيش صراعات مستمرة تؤثر على توازنها النفسي ومنه جاءت فكرة الدراسة الحالية بتناولها لإستراتيجية التعامل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، والتي تمكنهن من القيام بأدوارهن الأسرية والدراسية. وعلى هذا الأساس أرادت الطالبة معرفة المتغيرات الداعمة التي تقف وراء احتفاظهن بطاقتهم والقيام بأدوارهن المختلفة وعليه طرحت ما يلي:

التساؤل هو: أي الاستراتيجيات الأكثر استخداما من قبل العينة؟؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تناولت شريحة مهمة وهي فئة الطالبة المتزوجة والتي لها الدور في عملية التنمية. ولا سيما في ظل توافد الطالبات المتزوجات على مقاعد الدراسة، مما أوجب علينا الاهتمام بانشغالاتهن.

التحديد الإجرائي للمفاهيم:

*المواقف الضاغطة: وتعرف في الدراسة الحالية بالاستجابة لأبحاث خارجية أو داخلية تتعرض لها

الطالبة الجامعية المتزوجة وتشكل لها خبرات غير توافقية وبالتالي تعوق مسيرتها الطبيعية في حياتها.

*الطالبات المتزوجات: هن السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسة الجامعية ولديهن مسؤوليات

أسرية اتجه أزواجهن وأبناءهن من جهة، ومسؤوليات أخرى اتجه دراستهن

*استراتيجيات التعامل: وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بالطرق أو الأساليب التي تستخدمها الطالبة

المتزوجة كردود فعل بقصد خفض حده الضغوط. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة في

استجابتها لفقرات مقياس استراتيجيات التعامل.

1- مفهوم استراتيجيات التعامل:

يعرفها كل من لازاروس وفولكمان (1974) التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية

من اجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكانياته.

يعرف الإمارة: أنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها

الآنية والمستقبلية(عودة محمد، 2010، 29)

من جانب آخر يعرفها عسكر (2000): بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية

الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الايجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد

ومهاراته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأخيرة دون أي

آثار سلبية جسمية أو نفسية.

كما يشير بيرلانوسكولار Pearlin-Scooter 1978 في مقال لهما بعنوان "بنية التعامل" يعرف فيه الباحثان

إستراتيجية التعامل بمجموعة من النشاطات التي يبحث الأشخاص من خلالها على تجنب التضرر من

الضغوط التي يتعرضون لها ويقترحان ثلاثة أبعاد:

1-محاولات لتغيير الموقف بالقضاء على مصادر الضغط.

2-مجهودات لتغيير معنى الضغط واختزال مفعول الحدث من خلال المعنى.

3-إيجاد طرق للتحكم في مشاعر الضيق أي تسيير الضغط(سماني مراد، 2012، 43)

2-أنواع إستراتيجية التعامل: اهتمت مختلف البحوث بالتطرق إلى مختلف تصنيفات استراتيجيات والأساليب المستخدمة في التعامل مع المواقف الضاغطة ومن بين الباحثين: توصلا "لازاروس وفولكمان" إلى وضع قائمة لأنواع أساليب التعامل حيث استخلصا مختلف الأساليب التي يتعامل بها الفرد مع الموقف الضاغط في مختلف القطاعات العائلية، المهنية، الاجتماعية وتم الخروج بنمطين من المواجهة وهي:

• المواجهة المركزة حول المشكل: يستخدم هذا النوع من الأساليب بإيجاد حلول بديلة، هي طريقة سلوكية معرفية تعتمد على خطوات يعتمدها الأفراد القادرين على استخدام هذا الأسلوب وهي:

1-جمع المعلومات: عن طريق التعامل مع العناصر الغامضة في المشكل بحيث تسمح بالكشف على طبيعة المشكل وعناصره الغامضة.

2-التعرف على العلاقة بين عناصر البيئة: وتكمن في الفهم الدقيق للمشكل ككل.

• المواجهة المركزة حول الانفعال: ويقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة عن طريق أفكار وأفعال صمّمت لتحقيق التأثير العاطفي كتمارين الرياضة، البحث عن الدعم العاطفي، التزه، مشاهدة التلفاز.

ولقد سعت بعض الدراسات إلى تحديد عمليات أو استراتيجيات تحمل الأفراد للمواقف الضاغطة.

فقد قدم (بيلنج وموس 1984, Beling, Moos) مجموعة من استراتيجيات تحمل الضغوط ومنها:

*استراتيجيات سلوكية نشطة: قصداً بها المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة.

*إستراتيجية معرفية: وهي جهود يبذلها الفرد لتطويع تقدير الحدث الضاغط.

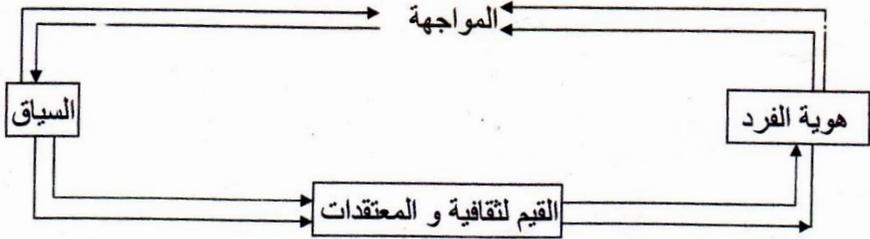
*استراتيجيات إحصامية: وهي محاولة الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة، أو اختزال التوتر بطريقة غير مباشرة.(أبو حبيب نبيلة، 2010، 45).

3-مقاييس إستراتيجية التعامل:

مقياس المواجهة لكارفر وزملاءه Carver et all 1989 ويتكون من 52 عبارة موزعة على 13 مقياساً فرعياً هي: 1-التعامل النشط 2-كبت واستبعاد الأنشطة المشتركة 3-التمهل 4-التقبل 5-التركيز على العواطف وإظهارها 6-الميل للتحرر الذهني 7-الإنكار، 8-الرجوع إلى الدين 9-التخطيط 10-السعي إلى الدعم الاجتماعي 11-السعي إلى الدعم العاطفي 12-إعادة التفسير الإيجابي 13-الميل إلى التحرر السلوكي(شيلي تايلور، 2008، 442)

النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت Granzvoort 1988: يشير هذا النموذج إلى أن عملية التعامل ذات طبيعة معقدة ولا بد أن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد وهي:

- 1- هوية الفرد: إحساس الفرد بالاستمرارية، والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي، وتشمل الخصائص الشخصية، الشعور بالكفاية الشخصية وتعد متغير مستقل يؤثر في عملية المواجهة، ما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.
- 2- المواجهة: تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة، ويتم تحديد أساليب المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.
- 3- السياق الاجتماعي: متغير لا يتسم بالثبات، وهو متغير على نحو متواصل، ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
- 4- القيم الثقافية والمعتقدات: ولها دور في تشكيل فهم الفرد للضغوط وتحديد أساليب المواجهة. وقد اهتم النموذج بالعلاقات الاجتماعية، في اختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة
- الشكل (1) يوضح عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد لجرانزفورت نشوى أبو عمار



(69،2010)

مقياس لازاروس فولكمان 1988: يشمل على 66 مفردة ويجيب المفحوص على هذه المفردات ويتكون من أربع نقاط وهي (لا تستخدم، تستخدم نوعا ما، تستخدم بشكل معتدل، تستخدم بشكل كبير) وتأخذ من هذه الاستجابات (0،1،2،3) ويقاس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وهي: التحدي، الابتعاد، ضبط الذات، السعي نحو المساعدة الاجتماعية، تقبل المسؤولية (طه عبد العظيم، 2012، 112)

مفهوم المواقف الضاغطة: فحسب لعريط بشير (2007) يعرفها على أنها تلك المثيرات أو التغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بدرجة من الشدة والدوام مما ينهك القدرة التكيفية للعمال، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك، وبقدر استمرار الضغوط، يقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية.

مصادر الضغوط النفسية:

1-الضغوط الناتجة عن سلوكيات الأسرة وممارساتها:

*سوء تنظيم الأسرة لأموورها الحياتية وإدارتها: ومنها نجد أسلوب الرعاية الصحية لأعضاء الأسرة، وقد تكون الفوضى في أسلوب التنشئة الاجتماعية ومتابعتهم دراسيا ومن ثم تراكم وتزايد المشكلات.

*سوء إدارة الوقت أو العجز عن البرمجة: ويتجلى ذلك حينما تميل الأسرة إلى تأجيل إنجاز مهامها الحياتية إلى آخر لحظة وبالتالي تراكم المتطلبات ويولد ضغوطا نفسية. *قصور تحديد الأهداف واتخاذ القرارات: يشكل عاملا مهما من عوامل الضغوط الأسرية وهنا تخفق الأسرة في تحديد أولوياتها وبالتالي تسعى لتحقيق الأهداف الفرعية على حساب الأهداف الرئيسية مما يضعها في المأزق.

2-الصراعات الشخصية والصراعات مع المحيط: قد تكون الصراعات بين الزوجين أو بينهما وبين الأبناء أو بين الأبناء أنفسهم، وكلما تصعدت الصراعات، ازدادت مشاعر العدائية وكلها مولدة للضغوط النفسية حيث تضع الجميع في جو ضاغط يفتقر إلى الارتياح. كما يمكن أن تكون الصراعات مع الجيران أو الأقارب، فتحيط الأسرة ذاتها بجو من العداة والتباعد والعلاقات المتوترة.

3-القلق والميل إلى القلق: هناك أسر تميل إلى هوس القلق وتتوقع أن الأمور لا تسير على ما يرام، مما يؤدي بهم إلى الشعور بالضعف أمام تحديات الحياة.(الحجازي مصطفى، 2015، 84) الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية:

الإطار المكاني والزمني للدراسة: تم اختيار العينة من جامعة وهران، وامتدت الدراسة ما بين الدراسة الأولية والاستطلاعية من 2018/10/24 إلى 2019/01/15

مجتمع الدراسة: يتحدد مجتمع الدراسة في نساء متزوجات ويزاولن دراستهن بالجامعة. عينة الدراسة: قدرت العينة ب 56 طالبة جامعية متزوجة، تمّ اختيارهن بطريقة الكرة الثلجية وهي تسمى أيضا العينة المتضاعفة، وفيها يتعرف الباحث على فرد من المجتمع الأصلي، يقوده لفرد آخر، وهكذا يتسع نطاق معرفة الباحث بهذا المجتمع، وتفيد هذه الطريقة عندما لا تتوفر قوائم بكل أفراد المجتمع الأصلي. (كمال عبد الحميد، 2007، 58)

أدوات الدراسة:

استمارة استراتيجيات التعامل: من إعداد الطالبة بناء على الدراسات السابقة، ويشمل 38فقرة موزعة على 3أبعاد: بعد حل المشكل ويشمل 12 فقرة، بعد الانفعال ويشمل 17 فقرة، بعد الجانب الديني ويشمل 9 فقرات. وتحتوي الاستمارة على 5بدائل.

الجدول (1): يوضح توزيع الأوزان على بدائل الاستبيان

البدائل	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
الأوزان	05	04	03	02	01

صدق المحكمين:

تم عرض الاستمارة والمكونة من 49 فقرة كلها موجبة على أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية في جامعة وهران، ومنه تمّ الإبقاء على 38 فقرة بعد تعديل وصياغة بعض الفقرات على ضوء توجيهات المحكمين وبعد موافقة المشرف

الخصائص السيكمومترية للأداة: صدق الاتساق الداخلي

جدول (2) يوضح قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات التعامل

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط بيرسون
حل المشكل	0.67**
الانفعال	0.77**
الجانب الديني	0.49**

ثبات استبيان إستراتيجية التعامل: *طريقة ألفا كرونباخ:.

الجدول (6) يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرومباخ لأبعاد إستراتيجية التعامل

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
حل المشكل	12	0.69
الانفعال	17	0.71
الجانب الديني	09	0.72
الاستبيان الكلي	38	0.74

قامت الطالبة بحساب معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد إستراتيجية التعامل حيث تراوحت قيمته بين 0.69/0.72 . وقيمة معامل الثبات للاستبيان الكلي (0.74) وهو معامل يشير إلى صلاحية المقياس

جدول (7) يوضح معاملات ثبات استبيان استراتيجية التعامل بطريقة التجزئة النصفية

معادلة التصحيح لجوتمان GOTMAN	معادلة سبيرمان براون Spearman BRAWN	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	التجزئة النصفية
0.63	0.83	0.71	

نلاحظ من خلال هذا الجدول ان معامل الارتباط بين الفقرات 0.71 ومعادلة Spearman سبيرمان والتصحيح جوتمان GOTMAN 0.63.

ثانيا: الدراسة الأساسية

1- الإطار المكاني والزمني للدراسة: تم اختيار العينة من جامعة وهران2، جامعة العلوم والتكنولوجيا . وامتدت الدراسة ما بين 03/ 03/ 2019 إلى 11/ 02/ 2020

2- مجتمع الدراسة: يتحدد مجتمع الدراسة في نساء متزوجات ويزاولن دراستهن بالجامعة.

3- عينة الدراسة: قدرت العينة ب 100 طالبة جامعية متزوجة ، تم اختيارهن بطريقة الكرة الثلجية.

4- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تم التحليل بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS21 للإجابة على التساؤل، من خلال الإحصاء الوصفي المتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري. أخيرا بعد عرض خطوات الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية ، سوف نتطرق لعرض النتائج ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة

* عرض نتائج السؤال الأول: ما أكثر استراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة شيوعا لدى الطالبات المتزوجات؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الاستبيان وعدت الأساليب التي لها متوسط حسابي مرتفع هي الأكثر استخداما. وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي.

الجدول: (8) يوضح أكثر استراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة شيوعا لدى الطالبات المتزوجات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
9.05	61.30	الانفعال
4.30	50.07	حل المشكل
4.70	38.32	الجانب الديني

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أن الاستراتيجيات الأكثر شيوعا من قبل عينة الدراسة هي كالتالي: الانفعال بمتوسط حسابي 61.30، حل المشكل بمتوسط حسابي 50.07، الجانب الديني بمتوسط حسابي 38.32

مناقشة نتائج السؤال الأول:

لقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن العينة تمتلك العديد من الأساليب لمواجهة الضغوط، وإن استجاباتهن تباينت درجاتها وهذا يعود في حد ذاته إلى الاختلاف في إدراك الموقف إضافة للعوامل الثقافية والاجتماعية وبنية الشخصية. وهذا ما أشار إليه كل من بولجر Bolger (1990) ونيغرو Nigrou (1996) إلى أن أبعاد وسمات الشخصية ترتبط بأساليب المواجهة الأفراد للضغوط. كما أشار في هذا السياق "فولكمان" Folkman 1984 أن المواجهة المتمركزة حول الانفعال هي أفضل وسائل وأكثرها في التعامل مع الأحداث المهددة والضاغطة التي لا يمكن التحكم فيها فالتجنب يمكن ان يقلل من التوتر الناتج من التهديد قصير المدى على نحو فعال ولكنه لا يساعد الناس على نحو فعال ولكنه لا يساعد الناس على توقع المشكلات بعيدة المدى والتعامل معها. (محمد السيد عبد الرحمان، 1998، 178)

وفي نفس السياق أكد "لازاروس وفولكمان" (Lazarus, folkman (1984 أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف، أو الموقف يكون عرضة للتغيير، أما المواقف التي يدركها أنها غير قابلة للتحكم والسيطرة، فإنه يستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في التعامل معها. (طه عبد العظيم، 2006، 41). وهذا ما توصلت إليه جان (2000) في دراستها التي هدفت للكشف عن أنواع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الطالبات والكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعايش مع ضغوط الأحداث الحياة ونوع الحدث الضاغطة. فقامت الباحثة بتطبيق الدراسة على طالبات بكلية التربية بالرياض وهن 940 طالبة، وتوصلت النتائج إلى أن الإدراك السلبي للأحداث الضاغطة على أنها تمثل خطرا أو أمرا لا يمكن تغييره والسيطرة عليه وكذلك الإدراك السلبي لفاعلية الذات والإحساس بعدم القدرة على السيطرة على الأحداث الضاغطة قد ارتبط باستخدام استراتيجيات سلبية كلوم الذات والتنفيس الانفعالي الهروب

والانعزال عن الآخرين. كما أظهرت النتائج وجود ارتباط بين الإدراك الايجابي للأحداث الضاغطة وفاعلية الذات المرتفعة باستخدام إستراتيجية تعايش ايجابية مثل استخدام الحل المباشر، ضبط الذات التفسير الايجابي للحدث الضاغط(العززي آمال، 2004، 84)

وقد خلص سولس وفليتشر(1985 Sulse et Flichter) من خلال تحللهما 43 دراسة حول سلوك المواجهة بالتركيز على الانفعال أنها تكون فعالة على المدى القصير، بينما أساليب المواجهة المركزة على المشكلة تؤدي إلى تكيف أفضل على المدى البعيد.(أبو حبيب نبيلة، 2010، 30)

ويرى Jenkins أن الفرد إذا نجح في استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة لا تظهر عليه أعراض مرضية وإنما تتطور الحالات المرضية من استخدام متكرر لأساليب مواجهة غير ملائمة مع طبيعة عامل الضغط النفسي ونتيجة للمقاومة الشديدة أو المستمرة الحادة لعامل الضغط النفسي، ينتج على إثرها مجموعة من الأمراض النفسجسمية مثل قرحة المعدة، اضطراب القولون العصبي، الذبحة الصدرية، الربو والحساسية وارتفاع ضغط الدم(دياب محمد، 2006، 32)

وأخيرا وحسب ما أشار إليه Lazarus انه لا يجوز النظر إلى أساليب التعامل على أنها مجرد مجموعة من العمليات التي تحدث استجابة للمشاكل التي تنشأ من مصدر محدد للضغط، بل يجب النظر إليه على انه جهود تسعى إلى تحقيق أهداف معينة، وتمركز جهود التعامل على 5 مهمات أساسية وهي:

- تحقيق الظروف البيئية المؤذية وتعزيز احتمالات الشفاء.
- التحمل أو التكيف مع الأحداث أو الواقع السلبي.
- الحفاظ على الصورة الإيجابية للذات.
- الحفاظ على التوازن الانفعالي.
- الاستمرار في إقامة العلاقات المعيشية مع الآخرين.

ولتحقيق الفعالية في التعامل مع المشاكل على الفرد أن يقوم بالتعامل مع المطالب المباشرة التي تفرضها الموقف الضاغط نفسه. ثم يحدد أي نتيجة سلبية أو مشكلة مركبة يسببها الحدث الضاغط(شيلي تايلور، 2008، 45)

أخيرا يمكننا القول انه قد يرجع ذلك إلى الطبيعة الانفعالية لدى النساء، فتكوينها وحساسيتها بشكل كبير يؤدي إلى لجوئها لهذه الاستراتيجيات.

خاتمة البحث:

مع ما تطرقت إليه الطالبة في هذه الدراسة والتي شملت الجانب النظري والتطبيقي، فإن عصارى ذلك أن الضغوط سيرورة نفسية تفرضها أساليب الحياة على الطالبة الجامعية المتزوجة، مما يكلفها الاستعانة ببعض الأساليب مع هذه المواقف، حيث تخفف عنها بعضا من معاناتها، ويتخلله ذلك اختلاف في سمات الشخصية لكل طالبة، وحسب العوامل الاجتماعية، وكل هذا يلعب دورا هاما في تبني إستراتيجية معينة.

وتوصلت الدراسة إلى أن العينة لجأت للانفعال كرد فعل عن التوتر الذي تتعرض له فمختلف المواقف التي تعيشها الطالبة في حياتها اليومية، ومختلف الأدوار التي تمارسها فهي طالبة ومسؤوليتها نحو زوجها وأولادها .

وفي بعض الحالات نجدها عاملة ..كل هذه الأدوار كفيله أن تسبب لها ضغط وبالتالي تسعى جاهدة حتى تتكيف مع هذه الأوضاع بما يتماشى مع قدراتها .وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ،تقترح الطالبة الباحثة ما يلي:

* ضرورة بناء برامج إرشادية تخفف من معاناة الطالبات المتزوجات.

* تصميم استراتيجيات تساعد على تنمية استراتيجيات التعامل اتجاه الضغوط لدى الطالبات المتزوجات

* ضرورة وضع برامج تثقيفية لتعريف أفراد المجتمع بالضغوط ومصادرها وآثارها وكيفية مواجهتها.

* توفير المساندة الاجتماعية للأُم من قبل الأسرة والمجتمع وذلك من خلال التوعية في مختلف الجهات كحخص إعلامية أو إرشادات في المساجد.

* كما تقترح الباحثة إجراء الدراسات العلمية والنفسية حول المتغيرات الخفية التي تؤثر في اختيار استراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة للطالبات المتزوجات...كما يمكن إجراء دراسات تخص الأزواج الذين يزاولون دراساتهم بالجامعة .

المصادر والمراجع:

الكتب:

- تايلور ،شيلي،(2008) علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وشركائه. عمان ، الأردن دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الحجازي مصطفى،(2015) الأسرة وصحتها النفسية، الطبعة الأولى،بيروت لبنان ، مكتبة مؤمن قريش، المركز الثقافي العربي .
- زيتون ،كمال عبد الحميد،(2007)منهجية البحث التربوي والنفسي من المنظور الكمي والكيفي، ط1،الأردن ،عالم الكتب.
- طه عبد العظيم حسين،(2006)إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية عمان،دار الفكر
- العسكر علي،(2000)ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ط2، الكويت ،دار الكتاب الحديث.
- الطيرري عبد الرحمان سليمان (1994)الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، مقاومته، طرق علاجه.الرياض مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة .
- Olivier, Luminet, (2007) psychologie des émotions, édition de Boeck université Bruxelles, Belgique

الرسائل الجامعية:

- أبو بكر نشوى كرم (2010)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه بالقاهرة.

- أبو حبيب نبيلة (2010) الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة رسالة ماجستير بجامعة الأزهر غزة.
- جودة آمال، (2004) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم بكلية التربية بالجامعة الإسلامية، فلسطين.
- السكيني، منال، (2013) ضغوط العمل واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى العاملين وقت الأزمات في غزة، رسالة ماجستير بجامعة الأزهر.
- سماني، مراد، (2012) استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران، رسالة ماجستير.
- دياب محمد، (2006) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير بجامعة غزة.
- العتزي أمال تركي، (2004) أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالأمراض السيكوسوماتية، رسالة ماجستير. جامعة الملك سعود.
- عودة محمد، (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال غزة، رسالة ماجستير، غزة.
- قدور بن عباد هوارية، (2013) المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، رسالة دكتوراه بجامعة وهران.
- معتز إبراهيم (2013) أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة غزة، رسالة ماجستير جامعة الأزهر غزة.

المجلات:

- . الحمد فدعوس، نايف، (2013) الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 14 العدد 3.
- المساعيد أصلان (2013) الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلاب جامعة آل البيت، مجلة دراسات نفسية وتربوية المجلد 7، العدد 3 (264-265).
- لعريط بشير (2007) الأخصائي النفسي وإدارة ضغوط العمل بالمنوبة، جامعة وهران، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 2 (137-129)
- الضريبي، عبد الله (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 العدد الرابع، (719-669).