

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت

د. سعود نامي الحربي د. فهد مبارك الطشه

كلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

دولة الكويت

الملخص

تهدف الدراسة إلى المقارنة بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين (المنفصلين والمطلقين والأرامل)، والتعرف على الفروق بين الجنسين، والفروق بين أفراد محافظات الكويت على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، تكونت عينة الدراسة من (٢١٩) مفحوصاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق عند مستوى (٠,٠١) بين المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل الإيجابي لصالح غير المتزوجين، كما وجدت فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) بين المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل السلبي لصالح المتزوجين، ووجود فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠١) بين الذكور في مقابل الإناث على أسلوب التفاعل السلبي لصالح الذكور، كما اتضح وجود فروق ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) بين محافظات الكويت على أسلوب التصرفات السلوكية، ولمعرفة اتجاه الفروق تم المقارنة بين المتوسطات فاتضح وجود فروق عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب محافظة العاصمة ومحافظة الأحمدية - لصالح محافظة العاصمة، كما اتضح وجود فروق عند مستوى (٠,٠٥) بين طلاب محافظة العاصمة وكلاً من محافظتي الجهراء ومبارك الكبير - لصالح محافظة العاصمة، ووجود فروق عند (٠,٠٥) بين طلاب محافظة الفروانية ومحافظة الأحمدية - لصالح محافظة الفروانية؛ مما يشير إلى أهمية الفروق الثقافية المحلية في تناول موضوع أحداث الحياة الضاغطة، واقترح الباحثان تفعيل الأنشطة والبرامج الجامعية كماً ونوعاً لخفض آثار أحداث الحياة الضاغطة بشكل أفضل، ودراسة أثر بعض المتغيرات في تباين الاستجابة لأحداث الحياة مثل: الدخل، ومكان السكن وعمل الزوج/ أو الزوجة.

المقدمة

تميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد في تواصله مع الآخرين بحيث

لم تعد الحياة سوي سباق اجتماعي، يتحتم فيه أن يكون الفرد على قدر من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات والمواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد (حسين وسلامة، ٢٠٠٦: ٨٥).

فالتطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة متوازنة - إلى حد ما - مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي، لذا تعد المواقف الضاغطة ومصادرها وآثارها على مختلف شرائح المجتمع عامة والمرحلة الجامعية خاصة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية الطلاب وانخفاض الأداء لديهم ودافعيتهم للعمل، وازدياد أيام الغياب، وربما ارتفاع حالات التعثر الدراسي. وترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الزملات والأعراض والاضطرابات النفسية الاجتماعية والجسدية والمرضية المختلفة فهي ناتجة كما يشير لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1988) من فقدان التوازن بين المتطلبات البيئية وإمكانيات التعامل معها وهو ما يؤدي إلى نشوء مختلف الاستجابات التكيفية واللا تكيفية تبعاً لذلك التقييم الذي يعطيه الفرد للحدث، وإمكانيات المواجهة، وتلعب التنشئة الاجتماعية كالأُسرة والمدرسة والجامعة دوراً هاماً في هذا الجانب باعتبار شخصية الفرد وإدراكه للدور الاجتماعي المطلوب منه تأديته يخضعان لمجموعة النظم السائدة في المجتمع وتخلق من خلال تفاعلها مع الفروق الفردية بين الأفراد أساليب مختلفة للتكيف لدى هؤلاء.

إن اختلاف الأفراد في درجات التأثر بأحداث الحياة الضاغطة لا يشير فقط إلى اختلافهم في كيفية التفكير في الأحداث بل يشير أيضاً إلى اختلاف الطرق التي يستجيبون بها لمصادر التوتر والقلق، وهو ما يدفع لطرح مفهوم

أساليب المواجهة كمفهوم محوري في العلاقة بين الموقف الضاغط والأثر الناجم عنه، ووفق هذا المنظور فإن إستراتيجيات المواجهة هي مجموعة من الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد أمام وضعية ضاغطة سواء كان الهدف منها تخفيف الموقف وحله أو محاولة التخفيف من الأثر الانفعالي الناجم عنه، فهي تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية وإعادة التوازن الطبيعي إلى الفرد، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته اليومية، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته؟ (بطرس، ٢٠٠٨: ١٢٠-١٢١).

وفي هذا الإطار تطرقت العديد من الدراسات لأثر بعض المتغيرات الشخصية في تحديد نوع المواجهة التي يلجأ إليها المراهق، حيث يشير بيانكي (Bianchi, 2004)، إلى أن التجنب هو الآلية الأكثر انتشاراً بين فئة المراهقين، وبتوجيه ذلك الاهتمام نحو أنشطة أخرى تؤثر بصورة مباشرة على الانفعال، وفي أحيان أخرى قد يلجأ المراهق إلى أساليب التخطيط وجمع المعلومات بقصد تغيير الوضعية الضاغطة وفهم الموقف وتغيير التصور الشخصي حوله، غير أن فعالية هذه الإستراتيجيات تتغير حسب شدة الموقف وحدته وتكراره.

وطلاب المرحلة الجامعية كغيرهم من شرائح المجتمع الكويتي عليهم أحداث التوازن المطلوب بين احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية والمعرفية وبين مطالب المجتمع من هنا يأتي اختلاف مستويات مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

في هذا الصدد بدأ في السنوات الأخيرة اهتمام الباحثين بأساليب مواجهة أحداث الحياة النفسية الضاغطة والضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي

خاصة في ظل وجود ارتباط قوي بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (Gilany, 2008)، وتعرض الطلبة الجدد للضغط النفسي بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية فيما ذكر (Towbes & Cohen, 2012)، كما أشار (Kardum, Krapic & Hudek - Knezevic, 2008) إلى العديد من مصادر الضغوط في الجامعة كالخوف من الفشل الجامعي، وتكليفات الواجبات المنزلية بشكل مفرط، وعدم كفاية الموارد وقلة الحوافز، وتوقعات الأصدقاء والعائلة منهم، وما أشار إليه كونستانس (Constance, 2004) أيضاً من أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم.

لذا كان اهتمام الباحثين بدور وخصائص أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب المرحلة الجامعية في محاولة لتحقيق إشباع الفرد نحو حاجته ومتطلباته، ومحاولة أخرى للإجابة على العديد من التساؤلات عن دور العوامل الاجتماعية النفسية الأخرى كالحالة الاجتماعية (بين المتزوجين وغير المتزوجين) والفروق النوعية بين الجنسين وبين مواقع الإقامة بمحافظات دولة الكويت في محاولة لفهم طبيعة هذا المتغير المحوري الذي اعتبره البعض من أهم مؤشرات الصحة النفسية والعقلية.

مشكلة الدراسة

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة عالمية حيث تشير الإحصاءات إلى أن ٨٠٪ من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن ٥٠٪ من مشكلات المرضى والمراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة وأن ٢٥٪ من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الأحداث اليومية الضاغطة (الغريز وأبو أسعد، ٢٠٠٩) إلا أن هذه الأحداث قد تتزايد وتتنوع لدى فئات من الأفراد ذوي الظروف الخاصة أو ممن يمرون بمراحل معينة في حياتهم مثل مرحلة الانتقال للدراسة الجامعية ومعايشة البيئة الجامعية فطلبة الجامعات كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة.

وفي هذا يشير جمال (٢٠٠٢) إلى أن طلبة الجامعة يتعرضون لأنواع شتى من الضغوط والمشكلات التي من شأنها أن تزيد القلق لديهم، واحتمال تطوره والمعاناة من آثاره في المستقبل مما يؤثر سلباً على سلوكهم وطريقة تفاعلهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية، ويرى المالكي (٢٠١٣) أنهم نتيجة لهذه الأحداث الضاغطة قد يفشلون في التكيف مع الحياة والمعاناة من آثارها وهذا يتطلب تقديم العون والدعم والمساعدة لهم لتجاوز هذه الصعوبات الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة.

وتتفاوت أدوار وماهية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في العديد من الدراسات فيشير يونج وأولوجولين ودوغاز (Yung, O'Loughlin, Dugas, 2016) إلى ارتباط أساليب المواجهة بخفض أحداث الحياة الضاغطة المسببة للأعراض الاكتئابية، وبارتفاع مستويات التوافق والثقة بالنفس لدى الطلاب كما بدراسة إنس (Enns, 2016)، ودراسة سيسل، زيتك وسكميز (Yesil, Oztenc & Eskimez, 2015)، وقد أشارت نتائج دراسة ماكفرسون (Mc-Pherson, 2012) أن أسلوب المواجهة التي يركز على الانفعال ارتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب والضغط المالية، فضلاً عن تبين نتائج الدراسات حول الفروق بين الذكور والإناث على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

فأشارت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث كدراسة (Kewallal, 2013; Shi & Zhao, 2014)؛ والهلالي (٢٠٠٩)؛ وجودة (٢٠٠٤) - كما أشارت دراسة ساعد (٢٠١٠) إلى وجود فروق لصالح الذكور، في المقابل أوضحت نتائج دراسة محمود (٢٠٠٢)، وجود فروق لصالح الإناث.

وانطلاقاً من الواقع العملي الذي يعيشه الباحثان كأعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي، وملاحظته لشكوى الطلبة والطالبات المتزوجين وغير المتزوجين (المنفصلين والمطلقين والأرامل) ومعانائهن من صعوبة التوفيق بين دراستهن وأسرتهن وما يتعرضن له من ضغوط حياتية، وما تتركه من الآثار النفسية والاجتماعية، جاءت فكرة الدراسة

الحالية لإلقاء الضوء على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة - باعتبارها الحصن المنيع - الذي يمكن الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين من التحكم في البيئة، ومتطلباتها وما يعتريها من ضغوطات وإحباطات، والتي قد تساعدهم على توجيه الطاقات وإدارة الذات في مواقف الألم، والتوتر والمعاناة من أجل تحقيق الصحة النفسية؛ مما يؤهلهم للقيام بأدوارهن المتعددة المتوقعة منها الأسرية، والدراسية، والاجتماعية بشكل أفضل، فضلاً عن الدور الذي تؤديه بعض الديموجرافية كالفروق بين الذكور والإناث واختلاف العوامل الثقافية والذي يظهر معالمها في الفروق بين محافظات الكويت.

لذا لم يجد الباحثان دراسات مباشرة اهتمت بدراسة أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلاب الجامعة من المتزوجين وغير المتزوجين (كالمترشحين والمنفصلين والمطلقين والأرامل)، وكذلك دراسة الفروق بين محافظات دولة الكويت، فضلاً عن تعارض نتائج الدراسات وضعف مناهجها فيما يختص بدراسة الفروق النوعية بين الجنسين، لذا باتت الحاجة واضحة إلى تحقيق فهم لطبيعة هذا المتغير من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- * هل تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين المتزوجين في مقابل غير المتزوجين؟
- * هل تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين باختلاف النوع (الذكور في مقابل الإناث)؟
- * هل تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين باختلاف محافظات دولة الكويت؟

هدف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى المقارنة بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين (المنفصلين والمطلقين والأرامل) على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتعرف على بعض العوامل - كما حددها الباحثان - كطبيعة

الفروق بين الجنسين، والفروق الثقافية بين أفراد محافظات الكويت في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة بدولة الكويت.

أهمية الدراسة

تتبلور أهمية العلم في إقحامه بقضايا المجتمع رسداً وتفسيراً، كما تتجلى أهمية علم النفس في التعرف على المتغيرات والعوامل المشكلة لسلوكيات الأفراد.

تأتي أهمية هذه الدراسة كونها تتعرض لإحدى الموضوعات المستجدة والمستحدثة في مجال علم النفس ألا وهو دراسة الفروق النوعية بين طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين (المنفصلين والمطلقين والأرامل)، كما ستقدم هذه الدراسة إضافة للبعد الثقافي فيما يتعلق بالفروق الثقافية المسؤولة عن تشكيل أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى شريحة اجتماعية هامة وهي شريحة طلاب المرحلة الجامعية، تلك المرحلة التي تزخر بالعديد من السمات السلوكية والانفعالية والتحصيلية والعقلية والثقافية المختلفة، لذا جاءت الدراسة لمحاولة التعرف على الفروق المسؤولة عن تشكيل وتصدير استجابة مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة من ناحية، ومن ناحية أخرى التعرف على طبيعة هذه المرحلة (المرحلة الجامعية) وعن مدى فهم الطلاب لأنماط استجاباتهم للمواقف الضاغطة، وهو مايفسر لنا الكثير عن طبيعة وسلوكيات الطلاب في هذه المرحلة، فجاءت الدراسة الحالية إرشادية للعديد من القائمين على عملية التدريس في المرحلة الجامعية لتقديم فهم أوضح لهذه المرحلة من خلال التعرف على الدور الذي تقوم به أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مع بعض العوامل المسؤولة عن تشكيلها في فهم سلوك الطلاب، كما جاءت الدراسة بمثابة الدليل للباحثين في هذا المجال والقائمين على فهم أنماط الشخصية الإنسانية في تفهم وتفسير أنماط السلوك المختلفة لدى طلاب الجامعة التي مرجعها إلى الفروق الفردية في مجال الشخصية والتعامل مع المثيرات الاجتماعية المحيطة بكل فرد، وإلى توجيه ذوي الاختصاص إلى

اتباع أساليب نفسية علمية قادرة على إحداث التوازن الانفعالي المطلوب في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتي تمنحهم البيئة النفسية السليمة بمعايير نفسية جيدة، وكذلك في التأكيد على أن الجامعة كمؤسسة تعليمية هامة تساعد في تشكيل الفكر والنضج العقلي لدى الطلاب وتسهم بصورة إيجابية في بناء ذات إيجابية لدى الطلاب، فضلاً عما سعت إليه الدراسة الحالية من توفير معلومات حول أنماط مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة الأكثر تأثيراً في حياة الطلبة النفسية والاجتماعية والمعرفية والأكاديمية، كما حاولت الدراسة التعرف على الفروق النوعية بين الجنسين، والثقافية بين محافظات دولة الكويت، ومن ناحية أخرى حاولت هذه الدراسة توفير الأطر الفكرية والأدبية لانطلاق دراسات أخرى تهتم بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

مصطلحات الدراسة

١ - أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة:

- هي مجموع المجهودات والطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يضعها المراهق ويلجأ إليها قصد تعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيمه بأنه مهدد والتخفيف من التوتر الناتج عنه (الضريبي، ٢٠١٠).

- يعرف (Fleshman, 2013) أساليب المواجهة بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة (ص: ٢٢٩).

- كما عرف (Lazarus & Folkman, 1980) أساليب المواجهة بأنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة وتقييم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد.

- وعرف (Heaney & Ryn, 2015) أساليب المواجهة "بأنها الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدي وتعد

بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية (ص: ٤١٥).

- أما التعريف الإجرائي لأساليب المواجهة هو: الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

٢ - الطالب الجامعي:

- يؤكد (Kisker, 2009) على أن طلاب الجامعة يقعون في المرحلة الانتقالية بين المراهقة والرشد ولهم أنماط خاصة من الضغوط التي يواجهونها في حياتهم (ص: ١٥٨).

- يعرف الباحث الطالب الجامعي إجرائياً: بأنه كل طالب ذكر أو أنثى ملتحق بإحدى الأقسام العلمية (التعليم العالي)، ومنتظم في الدراسة في الفصل الثاني للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦.

٣ - الطلاب المتزوجين: هم الطلاب الجامعيون الذين يعملون على تحقيق التوافق والجمع بين استحقاقات الدراسة والزواج بتبعاته حيث يعملون على تنظيم وقتهم، وتحقيق التوازن بين الدراسة والمنزل.

٤ - الطلاب غير المتزوجين: هم الطلاب الجامعيون من سبق لهم الزواج في مراحل سابقة وحدث الانفصال إما بسبب الطلاق أو من مات زوجها /أو زوجة (الترمل)، أو حدوث انفصال اجتماعي وعاطفي منذ فترة زمنية قدرتها الدراسة الحالية بعام واحد منذ الانفصال عن الزوج /أو الزوجة.

حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على الحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على التعرف على الفروق بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين (المنفصلين والمطلقين والأرامل) وعلى الفروق

بين الجنسين وعلى الفروق الثقافية بين محافظات الكويت على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة،

- الحدود البشرية: تقتصر هذه الدراسة على عينة من الطلاب في المرحلة الجامعية بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي، حيث تتناول الدراسة الفئة العمرية ما بين (١٧ - ٢٨ سنة)، وتتركز في السنوات الدراسية الأولى والثانية والثالثة والرابعة.

- الحدود المكانية: كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت.

- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦.

الإطار النظري للدراسة

تمهيد: أصبح مفهوم المواجهة (Coping) مصطلحاً متداولاً ومتزايداً في مجال علم النفس والطب العقلي وبالأخص في الدراسات حول الضغط النفسي، حيث لا يمكن أن نتطرق للضغوط النفسية دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لأن فهم طبيعة وآثار الضغوط ترتبط بفهم أساليب التغلب عليها. حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة يتحتم عليه التكيف معها وتختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية وطبيعة الموقف نفسه وتبعاً لمصادر المواقف الضاغطة سواء أكانت داخلية أو خارجية وهو بذلك يواجه قدراته الشخصية ومقوماته السلوكية والمعرفية لتحقيق غاية التكيف، ولهذا فإن قيمة وتأثير العامل الضاغط يتحددان بالتقدير الذي يعطيه الفرد له.

أولاً - تعريف المواجهة (Coping): يشير لفظ المواجهة في "المعجم الأساسي لعلم النفس" لتلك الطريقة التي يتعامل معها في وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مخففة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية، فالمواجهة قبل كل شيء هي ميكانيزم

من أصل نفسي يؤثر على استجابات الجهاز العصبي الغدي (Wilson, 2013, DiRagob & Iaconoa, 2013)، والمواجهة حسب لازاروس (Lazurus, 1981) هي تلك الميكانيزمات التي تمثل محصلة الجهود التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع تغيرات البيئة الداخلية والخارجية وبذلك تختلف عند استجابة الضغط لأنها تتغير حسب الوضعية (Boudarene, 2005)، أما المواجهة عند فليشمان (Fleshamn, 2013) هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة، أما الشرييني (٢٠٠٣) يعرف المواجهة في معجم الطب النفسي بأنها مجموع الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة (ص: ٣٥)، أما التعريف الشامل الذي وضعه لازاروس وفوكمان (Lasarus & Folkman, 1984) فيرى أن المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية والخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد محيط الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية (Wong, 2006) وينطلق هذا التعريف من ثلاثة مبادئ رئيسية:

- ١ - خاصية المواجهة تعتمد على أفكار الفرد والتي بإمكانها تحديد أنماط استجاباته بحيث تكون قابلة للتغير والتطور.
- ٢ - المواجهة ترتبط بالموقف وتتأثر بتقدير خصائص الوضعية الضاغطة.
- ٣ - هذه الاستراتيجيات لا تصنف من قبل الفرد على أنها سلبية أو إيجابية وإنما تقاس بمقدار نجاحها في معالجة مطالب الموقف.

ثانياً - وظائف إستراتيجيات المواجهة: اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب انتمائه النظري وتصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة وفيما يلي سنذكر ثلاث وظائف حسب عدد من الباحثين:

- ١ - وظائف استراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك Mechanic: يشير (Mechanic, 1974) الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية ويرى أن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف وهي التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية، وخلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات، الاحتفاظ

بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية (Aycock, 2011).

٢ - وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمان Lazarus & Folakman: تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين أساسيتين هما معالجة المشكلة، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط، تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي، وبذلك فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط.

٣ - وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر Pearlín & Schooler: يرى كل من (Pearlin & Schooler, 1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكلة، ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة، ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه (Ren et al., 2013).

ثالثاً - أساليب مواجهة الضغط النفسي:

أولاً - المواجهة المتمركزة حول المشكلة: يتفرغ من هذه المواجهة عنصران هامان هما:

أ - المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة: وهنا تعتبر الاستجابات أفعال ظاهرة توجه مباشرة لمواجهة الموقف، ومن هذه الاستجابات أسلوب حل المشكلة الفعال، ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب أو الهروب من الموقف، وقد قام العلماء بدراسة تأثيرات الضبط السلوكي، وضعف الضبط وفقدان السيطرة على الأحداث المنفردة لدى الفرد التي أدت إلى زيادة الضغط النفسي، وزيادة الاستجابات الفسيولوجية الضارة، مقارنة بالظروف القابلة للضغط، وأكد كل من (Scheiver & Carer, 1977) على أن الأفراد المتفائلين يمكن أن يتعاملوا بشكل أفضل مع المثيرات الضاغطة، لأنهم يقومون بأفعال إيجابية

وفعالة وينشغلون في التخطيط الإيجابي البناء، لذلك فإن الأفراد المتفائلين يظهرون اندفاعاً نحو استجابات المواجهة المتمركزة حول المشكلة أكثر من الأفراد المتشائمين في المواقف القابلة للضبط (Taylor, 2006).

ب - المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة: وهنا توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف، حيث يتضمن محاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة، وقد استخدم (Lazaruse, 1966) مصطلح التقييم المعرفي، للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه الناس الأحداث أو المواقف الضاغطة. ومن أساليب التقييم المعرفي، الانتباه الانتقائي للمظاهر الإيجابية للموقف، إعادة تحديد وتعريف الأحداث بنمط وأسلوب غير مهدد. ويمكن أن تكون التقييمات المعرفية ذات تأثير قليل في مواجهة أحداث الحياة القاسية، إلا أن مهمة جداً في مواقف قد تساعد الناس على مواجهة العمليات الجراحية، حيث اقترح كل من (Turk, Meicenbaum and Genest, 1989) أساليب مختلفة لمساعدة الفرد على ضبط الألم خلال العمليات الجراحية وتتضمن هذه الأساليب الانتباه التخيلي الذي يتم فيها تخيل الفرد مشهداً متناقضاً مع الألم، وأسلوب التحويل التخيلي الذي يتم فيه تخيل الإحساس إما لدى الفرد أو موقف آخر (Stephoe, 1991).

ثانياً - المواجهة المتمركزة حول الانفعال: ويتفرع من هذه المواجهة عنصران هما:

أ - المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال: إن السلوكيات الواقعة تحت هذا الفرع من المواجهة متغيرة، وتشارك بنفس الهدف وهو خفض عملية الانفعال وخاصة الناتجة عن الأحداث الضارة والمنفرة، وهناك نمطان من المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال هما:

١ - البحث عن المعلومات والتجنب: حيث يختلف الأفراد في المدى الذي يبحثون فيه عن المعلومات المرتبطة بالأحداث المهددة، ويؤدي التجنب إلى استجابات فسيولوجية منخفضة، وضغط نفسي أقل من الانتباه إلى

المواقف الضاغطة، وقد أشارت الدراسات إلى أن البحث عن المعلومات يؤدي إلى ضغط نفسي أكثر من التجنب، وكذلك أشار (Moss, Halahan, 2009) إلى أن المواجهة التجنبية ترتبط بالاكتئاب والأعراض الجسمية، حيث لاحظ أن هناك ضعفاً في معالجة المراهقين المصابين بمرض السكري، لأنهم فضلوا استخدام المواجهة التجنبية لتخفيف الضغط النفسي الانفعالي.

٢ - البحث عن المساندة الاجتماعية: والهدف منه هو تنظيم الاستجابات الانفعالية، وقد أكد كل من (Cohen & Wills, 1988) أن التأثيرات المباشرة للمساندة الاجتماعية تظهر عندما يقوم الفرد ببناء التكامل ضمن الشبكات الاجتماعية التي تساعد على التكيف (Steptoe, 1991).

ب - المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال: ويتعلق هذا النوع بطريقة مواجهة الأفراد للانفعال الذي ينتج عن المواقف الضاغطة على المستوى المعرفي، ويتضمن التعبير الفعال عن الانفعال، والمعالجة الانفعالية الفعالة في مواقف الضغط النفسي. وهناك عدد من أساليب المواجهة التي تؤدي إلى عدم الانشغال مع الانفعالات مثل الكف الانفعالي، الكبت، التجنب الدفاعي، والإنكار، وهناك مجموعة أخرى من استجابات المواجهة وتتضمن: نقل المعرفة عن المشاعر الملزمة التي تنشأ عن عدم معرفة الفرد بكيفية توجيهه للضغط النفسي، وقد اقترح كل من (Moss & Billing, 2009) نموذجاً ثلاثي العوامل هو:

١ - المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويتضمن: المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية، وحل المشكلة، وتطوير معززات بديلة.

٢ - المواجهة المتمركزة حول الانفعال وتتضمن: التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول والإذعان، والتفيس الانفعالي.

٣ - المواجهة المتمركزة حول التقييم ويتضمن: التخييل المنطقي، واعتماد الخبرات السابقة وإعادة التعريف المعرفي، والقبول والمقارنة الاجتماعية، التجنب المعرفي أو الرفض.

وقد وصف (Selye, 1992) نموذجين للمواجهة مع الضغط النفسي هما
المواجهة مع المصادر الشخصية للفرد ذاته والأشخاص، المواجهة المتمثلة في
التجنب. وحدد كل من (Lazarus & Lawnier, 1985) أربعة أنماط للمواجهة:

١ - الفعل المباشر: وهو السلوك المباشر الذي ينشغل فيه الفرد لمواجهة
الحدث الضاغط أو مع ردود فعل الفرد للحدث.

٢ - كف الفعل: هو وقف عملية التوتر الأولية المؤدية إلى التهديد بكف
الفعل.

٣ - الإجراءات النفس ذاتية: وهذه تساعد على خفض الأفكار والانفعالات
الضاغطة.

٤ - البحث عن المعلومات: وهذه تساعد الفرد على التقرير بين الفعل المباشر
أو كف الفعل والموضوعات الأخرى للفعل وتزود الفرد بالطمأنينة لتحسين
معنوياته والعوامل التي تؤثر على الفرد لاختيار نمط المواجهة.

رابعاً - خصائص الشخصية القادرة على مواجهة أحداث الحياة اليومية
الضاغطة:

ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عادة من مواجهة الفرد للمواقف
الصعبة، فقد أكد كل من "ساراسون" و"ساراسون" Sarason & Sarason أن
الموقف الضاغط يلقي بالمسؤولية على الفرد من أجل التعرف على كافة المصادر
التي يمتلكها لكي يستطيع أن يجتاز هذه المواقف من منظور معرّف لتقييم
المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، وتقييم قدرة الفرد على التعامل ومواجهة
هذه المواقف دون التعرض لأية آثار سلبية جسمية أو نفسية" (عبد الفتاح،
ومحمود، ٢٠٠٢)، وأشار "جيكنز" Genkins إلى خمسة متغيرات تتعلق بأحداث
الحياة اليومية الضاغطة هي:

١ - مصادر التكيف: وتشير إلى خصال الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة
ومحاولة التكيف معها، وهي تتطلب خصائص شخصية معينة تتمثل في:
قوة الأنا، والقدرة على حل المشكلات.... إلخ.

٢ - المثيرات الخارجية: وتشير إلى مصادر الإثارة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

٣ - رد فعل المثير: وهي استجابة الفرد للمثيرات الخارجية.

٤ - رد الفعل الدفاعي: وهي الوسائل الدفاعية التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة.

٥ - المشكلات النفسية التي تحدثها المثيرات الخارجية: وتظهر عندما تكون المثيرات الخارجية قوية ودائمة، ولا يستطيع الفرد مواجهتها، وتؤدي إلى عدم قدرة النظام الدفاعي للفرد السيطرة عليه (علي، ٢٠٠٨)، وتشير نتائج أبحاث كوباسا وببستي (Kibasa & Pucceti, 1985) إلى وجود نمط الشخصية الذي يتسم بالقوة، والمثابرة وقوة الاحتمال، والتي يستطيع تحمل الآثار السلبية التي تحدثها أحداث الحياة الضاغطة وتستطيع مواجهتها بصورة إيجابية تفاعلية تتسم بالتفاؤل، أما الأشخاص الأقل تحملاً لتلك الأحداث الضاغطة فإنهم يجدون أنفسهم سلبين في مواجهة تلك الأحداث، وينظرون إليها بأنها مهددة لكيانهم النفسي والاجتماعي، وعندما تقع عليهم تلك الأحداث الضاغطة تسبب لهم مشاعر التشاؤم، والتوتر، وتفقدهم القدرة على التقييم الموضوعي والمعرفي لمصادر وطبيعة تلك الأحداث، وتترك تلك الأحداث آثاراً سلبية على الصحة الجسمية والنفسية، وتؤكد نتائج دراسات كوباسا وآخرين (Kobasa et al., 1989) على بعض المقومات الأساسية التي تتوافر في الشخصية القادرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والقادرة على التفاعل معها بصورة إيجابية.

وهي تتسم بالخصائص الآتية:

١ - الالتزام: ويشير إلى شعور الفرد بالالتزام في أسلوب حياته اليومية، والمشاركة الإيجابية مع الآخرين، وبالتفاعل البناء في علاقاته مع البيئة المحيطة به.

٢ - التحدي: وتشير إلى رغبة الفرد من اكتساب خبرات جديدة، والتعامل مع هذه الخبرات بتصرفات سلوكية ناضجة، ويكون قادراً على مواجهة الأحداث الضاغطة بصورة ناضجة وواقعية تتسم بالتحدي والانتصار عليها.

٣ - التحكم والضبط: ويشير إلى إحساس الفرد بالقدرة على التحكم في كيانه النفسي والاجتماعي في مواجهة تلك الأحداث الضاغطة، ومحاولة السيطرة على العوامل المثيرة لتلك الأحداث (Kobasa et al., 1989).

خامساً - العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة:

أولاً: العوامل الشخصية والديموغرافية: تتضمن العمر، والجنس، والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمى إليها الفرد، والخبرات السابقة مع مواقف الضغط وأساليب مواجهتها، حيث تفيد هذه العوامل في تحديد الموقف الضاغط، كما تساعد في إيجاد حل لمواجهتها.

أما بالنسبة لمتغير الجنس فتشير الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مرحلة ما قبل البلوغ في الاستجابة لمواقف الضغط بشكل عام، وتبدو استجاباتهم لمواقف الضغط النفسي وكأنها تحدث في الاتجاه نفسه، وأشار (Dunn) إلى أن الأولاد يميلون للانسحاب أكثر من الإناث، فيما لا تتأثر بقية السلوكيات باختلاف الجنس (Kewallal, 2013)، ويرى (Rahat & Ylhan, 2016) أن سبب الاختلاف في ردود أفعال الأطفال من الجنسين في مواقف الضغط النفسي يعود إلى اختلاف أسلوب تعامل الوالدين مع أبنائهم الذكور والإناث، حيث ربما يكون الوالدان أقل عوناً لأولادهم الذكور في مواجهتهم لضغوط الحياة أو أن يستجيبون بطريقة سلبية لردود الأفعال الخاطئة غير السوية لدى أولادهم الذكور.

أما بالنسبة للراشدين فقد وجد كل من (Kewallal, 2013) أن هناك فروقاً بين النساء والرجال في أساليب مواجهتهم للضغوط، وأن النساء أكثر

عرضة من الرجال للضغوط البيئية وأنهن يملكن القليل من المصادر الاجتماعية المساعدة والرجال أقل استخداماً لأسلوب المواجهة الانفعالية والهروب. وأما النساء فهن يستخدمن أساليب مواجهة أقل عدداً من تلك التي يستخدمها الرجال، وأشار إلى دراسة كل من (Stone & Neale, 1984) أشارت إلى أن الرجال يفضلون أساليب مواجهة مباشرة بينما تستخدم النساء أساليب مواجهة تعتمد على الدين والاسترخاء والبحث عن المساعدة الاجتماعية، وعلى هذا فإن نوع الأسلوب المستخدم من المرأة سواء كان فعالاً أو غير فعال يؤدي إلى سلامة المرأة الصحية والنفسية أو زيادة اضطرابات النفسجسمية.

ثانياً: عوامل خاصة بمواقف الضغط وبيئته: فقد حدد كل من (Smyer & Rees, 2001) أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي البيولوجية مثل المرض أو الموت، الشخصية مثل الزواج، البيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات، الاجتماعية الثقافية مثل القيود التي يفرضها المجتمع من خلال العادات والعرف والتقاليد، وعندما لا يستطيع الفرد تغيير الحدث أو آثاره، فإنه يقوم عادة بمحاولة تغيير معنى المواقف بالنسبة له، وكذلك تغيير مشاعره نحو الحدث (Beech et al., 2010).

الدراسات السابقة:

دراسة يونج وأولوجولين ودوغاز (Yung, O'Loughlin, Dugas (2016): التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (الانفعال وأداء المهام وتحاشي وتجنب المواجهة) وعلاقتها بانخفاض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب، وقد انطلقت الدراسة من افتراض مؤداه أن الاكتئاب يؤثر على ما بين ١٥-٢٠٪ من الشباب، وأن أحداث الحياة الضاغطة من أكثر العوامل المؤثرة والخطرة على ظهور أعراض الاكتئاب، وتعتبر مرحلة الشباب هي فترة حضانة هذه الأعراض الاكتئابية الناتجة عن أحداث الحياة وذلك لالتقاء المشكلات الأكاديمية والوظيفية والمالية والضغوط الشخصية، بالرغم من ذلك فالشباب لديهم مجموعة من الأساليب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة،

ويمكن تقسيمها إلى أساليب سلبية مثل الانفعال وتجنب المواجهة، أو إيجابية (أساليب المواجهة) والربط بين الأسلوبين يساهم في التغلب على أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب، تكونت عينة الدراسة من (٧٧٠) مفحوصاً يتراوح متوسط أعمارهم (٢٤ سنة)، وانحراف معياري (٠,٧) سنة الذين أكملوا استبيان أحداث الحياة الضاغطة والمهددة وقائمة أعراض الاكتئاب وقائمة أساليب مواجهة أحداث الحياة التي تتكون من (٢١) بند من أساليب المواجهة، حيث تم فحص العلاقة بين هذه المتغيرات بتحليل الانحدار الخطى المتعدد واختبارات التفاعل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أحداث الحياة الضاغطة ارتبطت ارتباطاً إيجابياً بظهور الأعراض الاكتئابية لدى العينة الكلية وارتبطت أساليب المواجهة السلبية (باستخدام الانفعال والتوجيه) والأثر الأكبر على أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب، بينما أساليب المواجهة خفضت من أحداث الحياة الضاغطة المسببة للأعراض الاكتئابية.

دراسة إنس (Enns, 2015): وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأساليب المواجهة والذكاء العاطفي لدى عينة من طلاب الجامعة وقد انطلقت الدراسة من افتراض مؤداه أن مستوى الضغوط النفسية المرتفعة تشكل خطراً على الصحة النفسية والجسدية للشباب نتيجة الضغوط المادية وزيادة أعباء العمل وطبيعة التكيف مع المسؤوليات الجديدة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٣) من طلاب المرحلة الجامعية والدراسات العليا بجامعة الإسكان تخصص علم النفس والتمريض والخدمة الاجتماعية بواقع (١٧٠ أنثى، ٣٣ ذكر)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة بين أسلوب الذكاء العاطفي والضغوط المتصورة، كما وجد علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوب الذكاء العاطفي كأحد أساليب مواجهة الضغوط مع استجابات التوافق (ارتباط ارتفاع مستويات التوافق بارتفاع مستويات الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة).

دراسة يسيل، زيتك وسكميز (Yesil, Oztenc, Eskimez, 2015) هدفت

الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة من ٤٦٧ طالباً (٣٢٣ أنثى، ١٤٤ ذكراً) من الطلاب الأتراك، وقد تم تطبيق استمارة البيانات الأولية واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وتم التجانس بين المجموعات، واستبيان المواجهة المكون من أساليب فرعية وهى أسلوب الثقة بالنفس، وأسلوب التفاؤل، وأسلوب الدعم الاجتماعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأساليب استخداماً لدى الطلاب كان أسلوب الثقة بالنفس يليه أسلوب التفاؤل ثم الدعم الاجتماعي كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلاب المرحلة الأولى الجامعية أكثر استخداماً لأسلوب الأزعاني أما باقي الصفوف الدراسية فكانوا يفضلون أسلوب الثقة بالنفس في مواجهة أحداث الحياة اليومية.

دراسة شي تشاو (Shi & Zhao, 2014): هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة، وأجريت على ٢٠٦ مفعوصاً بواقع ٨١ ذكراً، ١٢٥ أنثى بمتوسط عمري مقداره ١٩,٨٤ سنة انحراف معياري ٠,٢٥ سنة، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي للكفاءة الذاتية للطلاب الجامعيين ومقياس الكفاءة الذاتية العامة ومقياس أساليب المواجهة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين حل المشكلة والتأنيب الذاتي (اللوم الذاتي) وأسلوب المواجهة الخيالية، والكفاءة الذاتية العامة في علاج الشعور بالروتين، لعب أسلوب حل المشكلة وأسلوب المواجهة التأنيب الذاتي والكفاءة الذاتية العامة دوراً هاماً بين حل المشكلات وأسلوب المواجهة التأنيب الذاتي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة أحداث الحياة.

دراسة كاوالال (Kewallal, 2013): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية المتصورة وأساليب المواجهة والأداء التحصيلي الأكاديمي لدى عينة مكونة من (٢١٠) طلاب جامعيين، وقد تطلب الإجراء التجريبي استكمال اختبار الضغوط النفسية المتصورة والحصول على

بعض البيانات الأولية والديموجرافية لدى أفراد العينة التي تتضمن السن والجنس والنوع والمعدل التراكمي وأي ضغوط تعرض لها المفحوص في الفترات الأخيرة، وقد صنفت أساليب المواجهة إلى الأساليب التي تركز على المشكلة والأساليب التي تركز على الانفعالات وتركز على التجنب (التحاشي)، وقد انطلقت الدراسة من افتراضات أساسية وهي أن الطلاب الذين يعتمدون على استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على (المشكلة والانفعالات) هم من يفرضون ارتفاع المعدل التراكمي لديهم عن الطلاب الذين يستخدمون استراتيجيات التجنب ويوجد اختلاف بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة، هذا بالإضافة إلى افتراض وجود علاقة بين عدد سنوات الدراسة ومستوى الضغوط المتصورة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة والمعدل التراكمي (التحصيلي) للطلاب، كما وجد وجود علاقة بين الإناث ومستويات أعلى من الضغوط النفسية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على أساليب المواجهة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والعام الدراسي أو بين مستويات الضغوط النفسية والأقليات الموجودة.

دراسة ماكفرسون (Mc-Pherson, 2012): هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة ضغوط الحياة المالية لدى عينة من طلاب الجامعة، انطلقت الدراسة من افتراض مؤداه أن الإجهاد المالي بالإضافة إلى ضغوط الحياة من العوامل المؤثرة على نفسية مجموعة من الطلاب هذا بالإضافة إلى تعرضهم لمزيد من المشاكل النفسية مقارنة بأقرانهم من نفس العمل، وقد افترضت الدراسة أن بعض المهارات اللازمة للتعامل مع تأثير كل هذه الضغوط يخفف من الآثار النفسية وأن جهود المواجهة قد تخفف من مصادر التوتر من خلال استخدام أسلوب المواجهة التي تركز على المشكلة.

في حين أن المشكلات التي تركز على الانفعال يمكن استخدامها مع الأحداث الخارجة عن التحكم الشخصي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من

(٣٢٥) مفحوصاً (١٥٧ ذكراً، ١٦٨ أنثى) من طلاب الجامعة وباستخدام تحليلات إحصائية، وأشارت النتائج إلى أن أسلوب المواجهة التي يركز على الانفعال ارتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب والضغط المالية مقارنة بالأسلوب الذي يركز على المشكلة.

دراسة سيو وتشانغ (Siu & Chang, 2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وقد أجريت الدراسة على (٣٠٥) من طلاب جامعة هونغ كونج (١٦٧ ذكر بنسبة ٥٥٪ و ١٣٨ أنثى بواقع ٤٥٪)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود خمسة عوامل أساسية ناتجة عن التحليل العاملي وهي: استراتيجية إعادة الصياغة والمساندة الأسرية، الروحانية والدينية، وأسلوب العاطفة الخاصة، وقد استخدمت الدراسة مقياس قائمة أساليب المواجهة المجمع (CCS) ومقياس (اكتئاب وقلق الضغوط) (DAS)، كما أشارت نتائج الدراسة إلى شيوع المساندة الأسرية كأسلوب لمواجهة الضغوط النفسية - كما كانت استراتيجيات المداخل من أقل الاستراتيجيات المستخدمة - بينما توسط استراتيجيات المواجهة العلاقة بين أحداث الحياة الحياتية الضاغطة والضغط النفسية.

دراسة ساعد (٢٠١٠): التي تناولت فحص مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين على عينة من طلاب الجامعة وهدفت الدراسة إلى تبيان أهم العوامل التي تعد مصدراً للضغط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الجامعية والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء كما سعت الدراسة لبحث الفروق في مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة وفق متغيري الجنس ونمط المعيشة، واستخدم الباحث استبياناً لمقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة من إعدادة على عينة مكونة من ٢٦٧ مراهقاً ومراهقة، وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغط عند أفراد العينة تليها الضغوط الأسرية والدراسية، ومن خلال اختبار "ت" توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية التقريبية لصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوى نمط المعيشة الحضري والريفى في كل من استراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكية والمعرفية.

دراسة بروم وآخرون (Brougham et al., 2009): هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط (الأكاديمية والمالية والأسرية والاجتماعية، والمتاعب اليومية)، وأساليب المواجهة (الاعتماد على الذات، والمنهج، والتجنب والعقاب الذاتي)، ودراسة العلاقة بين النوع ومصادر الضغوط وأساليب مواجهة الضغوط، تكونت عينة الدراسة من (١٦٦ طالباً جامعياً)، وأشارت نتائج الدراسة ارتفاع الضغوط النفسية لدى الاناث مقارنة بالذكور، واستخدام الاناث استراتيجية العاطفة مقارنة بالذكور، واختلفت استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الضغوط النفسية لدى الذكور والاناث، وقد احتلت الاستراتيجيات الانفعالية المرتبة الاولى يليها استراتيجية حل المشكلات لدى الذكور والاناث.

دراسة الهلالي (٢٠٠٩): هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتى المتوسطة والثانوية بمدينة مكة المكرمة الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بين الطلاب مرحلتى المتوسطة والثانوية. وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنس ونوع التعليم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط للباحثة منى عبد الله (٢٠٠٢)، وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالباً و(٥٢٩) طالباً من التعليم المتوسط، (٢٨٨) طالباً من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٨) سنة، وأشارت نتائج الدراسة وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً،

وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، يليها أسلوب ضبط الذات، وجاء عدم تأثير أساليب مواجهة ضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط، وهى ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة، بالإضافة إلى ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنس ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

دراسة علاء الدين (٢٠٠٥): هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية وذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى محمود ومقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة على عينة بلغت ٨٩١ طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين ١٤ - ١٨ سنة منهم ٤٣٤ ذكراً و٤٥٧ من الإناث تم اختيارهم من أربع إدارات تعليمية. وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب اللجوء إلى الله لمواجهة وتأكيد الذات، تحمل المسؤولية في مواجهة المواقف الصعبة كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب المواجهة هما أسلوب لوم الذات والإنكار.

دراسة جودة (٢٠٠٤): هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالب و (١٠٠) طالبة، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات أفراد

العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

دراسة (Kardum et al., 2008): هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة بهدف التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة باستخدام مقياس EPQ ومقياس ضغوط الهدف على عينة من ٢٦٥ ممن تتراوح أعمارهم بين ١١ - ١٤ سنة وكشفت الدراسة عن التأثير الإيجابي للانبساط في مواجهة المشكلة وأسلوب مواجهة الانفعال.

دراسة محمود (٢٠٠٢): هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر بهدف التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين التعليميتين باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة على عينة بلغت ١٠٧٣ طالباً وطالبة من المرحلتين بمحافظتي القاهرة والمنوفية مستوى أعمارهم بين ١٢ - ١٨ سنة. وتوصلت الباحثة إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار، الاستسلام، لوم الذات، التفتيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ووجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في ١٥ أسلوباً من أساليب المواجهة.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

ويرى الباحثان أن المستقرى للدراسات السابق عرضها يجد أنها تنوعت حسب الهدف منها فمنها ما هدف إلى التعرف على علاقة أساليب مواجهة الضغوط بغيرها من المتغيرات النفسية والاجتماعية الأخرى كالاكتئاب والذكاء

العاطفي والكفاءة الذاتية كدراسة (Yung, O'Loughlin, Dugas, 2016)؛ ودراسة (Enns, 2015)، ودراسة (Shi & Zhao, 2014) - كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب المواجهة كدراسة (Kewallal, 2013)، ودراسة (Mc-Pherson, 2012)، ودراسة ساعد (٢٠١٠)، ودراسة علاء الدين (٢٠٠٥) ودراسة جودة (٢٠٠٤)، ودراسة (Igor & Nada, 2003)، ودراسة محمود (٢٠٠٢) - كما اهتمت بعض الدراسات بدراسة الفروق بين الذكور والإناث على متغير أساليب مواجهة الضغوط فأشارت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث كدراسة (Shi & Zhao, 2014)؛ (Kewallal, 2013) والهلالي (٢٠٠٩)؛ جودة، (٢٠٠٤) - كما أشارت دراسة ساعد (٢٠١٠) إلى وجود فروق لصالح الذكور، في المقابل أوضحت نتائج دراسة محمود (٢٠٠٢)، وجود فروق لصالح الإناث - وأشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث على أساليب مواجهة أحداث الحياة كدراسة (Brougham et al., 2009) كما تباين حجم العينات المستخدمة في الدراسات ما بين (٢٠٠ مفحوص) كما بدراسة جودة (٢٠٠٤) و(١٠٧٣ مفحوصاً) كما بدراسة محمود (٢٠٠٢) - كما لم تتناول أي من الدراسات أثر تباين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المتزوجين وغير المتزوجين والفروق الثقافية بين المحافظات، كما تعارضت نتائج الدراسات ما بين الذكور والإناث على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولعل أهمية الدراسة الحالية تبرز من كونها الدراسة الأولى - في حدود علم الباحثين - التي تناولت الفروق بين الطلاب الجامعيين المتزوجين وغير المتزوجين في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة، وكذلك الفروق الثقافية بين محافظات الكويت - حسب تقسيم الدراسة الحالية، والمختلفة لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية بدولة الكويت.

فروض الدراسة

- تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين المتزوجين في مقابل غير المتزوجين.

- تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين باختلاف النوع (الذكور في مقابل الإناث).
- تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين باختلاف محافظات دولة الكويت.

منهج الدراسة

تتبع الدراسة المنهج العلمي الوصفي المقارن حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين، والفروق في النوع، والفروق بين المحافظات.

الأساليب الإحصائية

واستخدمت الدراسة ثلاث اختبارات إحصائية للتحقق من فرضيات الدراسة وهم اختبار "ت" T-test لدلالة الفروق بين المتوسطات وتحليل التباين الأحادي ANOVA، واختبار فيشر "لأقل فرق دال Fisher's Least Significant Difference للمقارنة بين المتوسطات لمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأولية من (٢٥٣) طالباً من طلاب المرحلة الجامعية بكلية التربية الأساسية بمختلف التخصصات بواقع (١٢١ ذكر، ١٣٢ أنثى)، تم استبعاد (١٢ من الذكور، ٢٢ من الإناث) لعدم استكمالهم البيانات الخاصة بهم، ولرغبتهم في عدم إعطاء بيانات عن الحالة الاجتماعية والشخصية لهم ليكون العدد النهائي للطلاب المشاركين في الدراسة (٢١٩) مفحوصاً بواقع (١٠٩ ذكور، ١١٠ إناث) بمتوسط عمري مقداره (٢٣,٣) سنة، وانحراف معياري (٣,١٨) سنة، شملت العينة (١١٦) متزوجاً، و(١٠٣) من غير المتزوجين مقسمين إلى (١٠) منفصلين، (٨٣) مطلقين، (١٠) من الأرامل، ويوضح جدول رقم (١) وصف عينة الدراسة.

خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (١)
يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية

المتغير	الحالات	التكرار	النسبة
النوع	ذكر	١٠٩	٤٩,٨%
	أنثى	١١٠	٥٠,٢%
	المجموع	٢١٩	١٠٠%
المحافظات	العاصمة	٣٥	١٦%
	حولي	٢٤	١١%
	الجهراء	٥١	٢٣,٣%
	الفروانية	٥٢	٢٣,٧%
	الأحمدي	٣٦	١٦,٤%
	مبارك الكبير	٢١	٩,٦%
	المجموع	٢١٩	١٠٠%
الفئات العمرية	١٧ - ٢٠	٨٥	٣٨,٨%
	٢١ - ٢٤	٩٨	٤٤,٧%
	٢٥ - ٢٨	١٥	٦,٨%
	٢٩ - ٣٢	١٠	٤,٦%
	٣٣ - ٣٦	٦	٢,٧%
	٣٧ فأكثر	٥	٢,٣%
	المجموع	٢١٩	١٠٠%
الحالة الاجتماعية	متزوج	١١٦	٥٣%
	منفصل	١٠	٤,٦%
	مطلق	٨٣	٣٧,٩%
	أرمل	١٠	٤,٦%
	المجموع	٢١٩	١٠٠%

يتضح من جدول رقم (١) الخاص بوصف العينة الأساسية للدراسة الحالية المكونة من (٢١٤) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية ما يلي:

- ١ - النوع: تشير بيانات الجدول السابق إلى تقارب تمثيل عینتی الذکور بنسبة (٨, ٤٩٪) والإناث بنسبة (٢, ٥٢٪).
- ٢ - المحافظات: احتلت محافظتا الفروانية والجھراء التمثیل الثقافی الأكبر داخل عينة الدراسة بنسبتي ٢٣,٧٪، ٢٣,٣٪ على الترتیب، يليها محافظتا الأحمدی والعاصمة بنسبتي ١٦,٤٪، ١٦٪ على الترتیب، ثم محافظتا حولي ومبارك الكبير بنسبتي ١١٪، ٩,٦٪ على التوالي.
- ٣ - الفئات العمرية: تبين أن نسبة الفئة العمرية الأولى وهي (١٧-٢٠) قد شكلت (٨, ٣٨٪)، ويلیها أفراد الفئة الثانية (٢١-٢٤) التي بلغت (٧, ٤٤٪)، وتناقصت نسب الفئات العمرية الأخرى مع تزايد أعمار أفرادها، حيث بلغت نسبة أفراد الفئة الثالثة (٢٥-٢٨) (٨, ٦٪)، ونسب أفراد الفئات الرابعة والخامسة والسادسة (٦, ٤٪)، (٧, ٢٪)، (٣, ٢٪)، على التوالي، وتعكس هذه النسب التوزيع الاعتدالي للھرم السكاني لدولة الكويت.
- ٤ - الحالة الاجتماعية: مثلت الحالة الاجتماعية الأولى وهي متزوج أكبر النسب حيث مثلت (٥٣٪)، بينما مثلت الحالة الاجتماعية الثانية وهي المنفصل نسبة (٦, ٤٪)، في حين مثلت نسبة الطلاق (٩, ٣٧٪)، والأرامل (٦, ٤٪).

ثانياً - أداة الدراسة:

مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: أعده "ليوناردبون" Leonard W. Poon عام (١٩٨٠)، وقام علي (٢٠٠٨) بترجمة بنود المقياس، وإعداده على البيئة العربية، وقام الباحثان بإعادة تقنينه على البيئة الكويتية، ويتكون المقياس من (٣٠ عبارة) تقيس ثلاثة أبعاد هي:

- أ - البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: ويحتوي هذا المقياس الفرعي على (١٣ عبارة) تقيس بعض السمات الشخصية الإيجابية، والإيجابية المرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية

الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعون هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث، ويرمز له بالرمز (ت ج) ويتكون من (١٢ عبارة) هي: ١، ٣، ٤، ٦، ٧، ١٢، ١٣، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٣، ٢٤، ٢٧.

ب - البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة: ويتكون هذا المقياس الفرعي من (٧ عبارات) تقيس السمات الشخصية الإيجابية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي، وتقيس أيضاً استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أي موقف ضاغط في حياتهم اليومية. فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيداً عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالرمز (ت س) ويتكون من (٧ عبارات) هي: ١١، ١٤، ١٩، ٢١، ٢٦، ٢٩، ٣٠.

ج - البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: ويشتمل هذا المقياس الفرعي على (١٠ عبارات) تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، وتتوقف هذه التصرفات على قدراتهم، وإطارهم المرجعي للسلوك، ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الأقدامية أو الإيجابية للتصدي لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية، ويرمز له بالرمز (ص ك)، ويتكون من (١٠ عبارات) وهي: ٢، ٥، ٨، ٩، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٢، ٢٥، ٢٨.

يطبق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" بصورة فردية أو جماعية، يجب المفحوص على عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلائم معه طبقاً للإجابات الآتية "تطبق تماماً" وتأخذ ثلاث درجات، "وتطبق إلى حد ما" وتأخذ درجتين، "لا تطبق" وتأخذ درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات المقياس: قام (علي، ٢٠٠٨) بحساب معامل الثبات على عينة قوامها (١٠٠) فرد يمثلون الشرائح المختلفة من المجتمع المصري، وتم حساب ثبات المقياس بطريقتي: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلتين "سبيرمان/براون، وجتمان" كما بالجدول الآتي:

جدول رقم (٢)

يوضح معاملات ثبات "مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة"

الأبعاد	معامل الفاكرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	جتمان
التفاعل الإيجابي (ت ج)	٠,٨٢	٠,٨٦	٠,٨٣
التفاعل السلبي (ت س)	٠,٨٥	٠,٧٩	٠,٨١
التصرفات السلوكية (ص ك)	٠,٨٤	٠,٨٢	٠,٨٦

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (٠,٧٩ - ٠,٨٦) وهي معاملات ثبات تدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة (علي، ٢٠٠٨).

وقد قام الباحثان بحساب معامل ثبات "مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" على عينة قوامها (٣٤) فرداً يمثلون شرائح مختلفة من المجتمع الكويتي، وتم اختيارهم على النحو الآتي:

- (١٠) من طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وتم اختيارهم من كلمات نظرية وعملية مختلفة، ويتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣ عاماً)، وهم من لم يسبق لهم الزواج.

- (٢٢) من طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية بدولة الكويت وتم اختيارهم من كليات نظرية وعملية مختلفة، ويتراوح أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٥ عاماً) وهم من المتزوجين.
 - (١٢) موظفاً وموظفة يعملون في أعمال مختلفة فنية، ومكتبية، وإدارية من وزارات مختلفة، ويتراوح أعمارهم ما بين (٢٦ - ٤٢ عاماً)، وهم من المنفصلين والمطلقين والأرامل، ومن محافظات الكويت المختلفة.
- وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية باستخدام معادلتَي "سيبرمان / براون، وجتمان".

جدول رقم (٣)

يوضح معاملات ثبات "مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة"

التجزئة النصفية		إعادة التطبيق	الأبعاد
جتمان	سيبرمان - براون		
٠,٨٠	٠,٨٢	٠,٧٩	التفاعل الإيجابي (ت ج)
٠,٧٤	٠,٧٢	٠,٧٢	التفاعل السلبي (ت س)
٠,٧٧	٠,٧٣	٠,٧٥	التصرفات السلوكية (ص ك)

يتضح من جدول رقم (٣) أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (٠,٧٢ - ٠,٨٢) وكلها معاملات ثبات مقبولة تدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.

صدق المقياس: قام معرب المقياس بحساب صدق المقياس بطريقتين:

الصدق الظاهري: حيث تم عرض عبارات المقياس على مجموعة من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس كمحكمين، وتم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (٨٠٪) من تقييم المحكمين وبمناسبة بنود المقياس لأبعاده.

والصدق العاملي: تم حساب الصدق العاملي "لمقياس أساليب مواجهة

أحداث الحياة اليومية الضاغطة" على عينة قوامها (١٠٠ من طلاب وطالبات الجامعات وبعض الموظفين والموظفات، والعاملين والعاملات)، وأظهرت نتائج الدراسة تشبع الأبعاد الثلاثة للمقياس على عامل واحد يستوعب (٩, ٧٩٪ من التباين) وقام الباحثان بالتحقق من صدق هذا المقياس عن طريقين:

الاتساق الداخلي: يعتمد صدق المقياس اعتماداً مباشراً على صدق مفرداته، وذلك لأن أي زيادة في صدق المفردات تؤدي إلى زيادة في صدق المقياس، ويقاس صدق المفردات بحساب معاملات ارتباطها بالميزان داخلياً وهو يسمى بالاتساق الداخلي للمقياس؛ لأنه يقيس مدى تماسك المفردات بمقياسها، ويوضح الجدول الآتي معامل الاتساق الداخلي مقيساً بمعامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي فكانت جميعها معاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، كما بالجدول التالي:

جدول رقم (٤)

يوضح معاملات ارتباط عبارات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة والدرجة الكلية

العبارة	معاملات الارتباطات	العبارة	معاملات الارتباطات	العبارة	معاملات الارتباطات
١	٠,٤٣٥	٢	٠,٥٣٢	٣	٠,٥٢٢
٤	٠,٤٣٠	٥	٠,٤٤٨	٦	٠,٤٨٦
٧	٠,٥٧٢	٨	٠,٥٣٠	٩	٠,٤٧٠
١٠	٠,٣٣٢	١١	٠,٤٣١	١٢	٠,٥١٩
١٣	٠,٥٥٢	١٤	٠,٣٤٧	١٥	٠,٥٣٧
١٦	٠,٤٨١	١٧	٠,٤٥٢	١٨	٠,٤٢٨
١٩	٠,٤٣٨	٢٠	٠,٥٥١	٢١	٠,٥١٩
٢٢	٠,٥٣٢	٢٣	٠,٤٣٢	٢٤	٠,٦٨٧
٢٥	٠,٤٢٨	٢٦	٠,٤٣١	٢٧	٠,٥٤١
٢٨	٠,٤٤٣	٢٩	٠,٥٣١	٣٠	٠,٦٠١

تبين من الجدول رقم (٤) بأن فقرات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن المقياس بفقراته يتمتع باتساق داخلي مرتفع.

صدق المحكمين: وفيه تم عرض المقياس على عينة من أعضاء هيئة التدريس من أقسام علم النفس بكلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت وكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، ولقد طلب منهم تعديل عبارات المقياس التي في حاجة إلى التعديل من حيث الصياغة، والقيام بالحكم على مدى قدرة المقياس على تقييم ما وضع من أجله، والحكم على مدى قدرة عبارات كل محور على قياس ما وضعت من أجله، والحكم على مدى مناسبة الاستجابات الثلاث للعبارات، والحكم على عدد عبارات كل محور وعدد عبارات المقياس ككل، وأسفرت عملية تحليل آراء المحكمين على نسب اتفاق عالية تصل إلى (٨٠٪) على مدى إمكانية المقياس ككل من حيث قدرته على قياس ما وضع من أجله، وتم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس التي كانت في حاجة إلى تعديل حتي تتناسب مع البيئة الكويتية - بناء على آراء المحكمين.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

أولاً - النتائج الخاصة بالفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين المتزوجين في مقابل غير المتزوجين - وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين العينات المستقلة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة الدراسة.

جدول رقم (٥)

يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين متوسطات المتزوجين وغير المتزوجين على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	غير المتزوجين (ن = ١٠٣)		المتزوجين (ن = ١١٦)		أساليب المواجهة
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٢,٦٣	٢,٩٧	٢١,٢١	٢,٧٦	٢٠,١٩	التفاعل الإيجابي
٠,٠٥	٢,١٣	٢,٤٣	١٣,٨٩	٢,٦٠	١٤,٦٢	التفاعل السلبي
غير دالة	١,٤٣	٢,٩٥	١٨,٠٨	٢,٤٧	١٨,٦٠	التصرفات السلوكية

❖ ١,٩٦ دال عند مستوى ٠,٠٥ ❖ ٢,٥٨ دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٥):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط استجابة المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل الإيجابي - وذلك لصالح غير المتزوجين.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط استجابة المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل السلبي - وذلك لصالح المتزوجين.
 - كما يتضح عدم وجود فروق تصل إلى حد الدلالة بين متوسط استجابة المتزوجين وغير المتزوجين على أسلوب التصرفات السلوكية.
- وبناء على هذه النتائج الموضحة بالجدول السابق يمكن القول بقبول صحة الفرض الأول.

تعليق عام على نتائج الفرض الأول:

سوف يقوم الباحثان بمناقشة نتائج الدراسة في ضوء ثلاثة معايير أساسية هي الإطار النظري والأدبي المكون للدراسة، وفي ضوء الدراسات

السابقة، وفي ضوء ما تتطوي عليه النتائج من دلالات ومعاني خاصة بالدراسة ذاتها.

وهذه النتائج تبدو من النتائج المبكرة والحديثة وخاصة إلى ندرة بعض الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المتزوجين وغير المتزوجين (من المنفصلين، والمطلقين والأرامل) في حدود علم الباحث.

ويعزو الباحث وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين على التفاعل الإيجابي لصالح غير المتزوجين إلى العديد من الأسباب والتفسيرات كفترة الانفصال أو الطلاق أو الترملة تتفاوت من فرد لآخر على عينة الدراسة وإلى مدى تمتع غير المتزوجين بالصلابة النفسية والتحمل النفسي الشخصي التي لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، ولكنها تمثل مصدراً للمقاومة، والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة فالأشخاص الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضاً للضغط، وأنهم أكثر صموداً، وإنجازاً، وقيادة، وضبطاً داخلياً كما يتميزون بالمرونة، والنشاط، والمبادأة والواقعية، وترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً عالياً وإيجابياً بقوة الأنا، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية والتفائل، وترتبط ارتباطاً إيجابياً بأساليب المواجهة الفعالة كالتركيز على المشكلة، أو البحث عن الدعم البناء، كمكونات شخصية خاصة بالصلابة النفسية ومقاومة الضغوط، وتساهم في تحمل الحمل الزائد، وتحمل الضغوط الاجتماعية والمهنية والمادية، كما ترتبط بالتوافق النفسي والصحي، وبالوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة.

وتشير الدراسات إلى أن نقاط القوة في الشخصية، والصلابة النفسية هي منبئ بالرضا عن الحياة، حيث يمثل الشعور بالرضا عن الحياة Life Satisfaction مظهراً مهماً من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية، وتكيفه الشخصي والاجتماعي (ميخائيل، ٢٠١١)، ويعد مظهراً لتحقيق ما يسمى في علم النفس الإيجابي، كما كان التفاعل الإيجابي أكثر

استخداماً من قبل غير المتزوجين وذلك لمعرفة العاملين بأهمية وفاعلية مثل هذه الأساليب في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها، أو الحد منها، والتكيف معها، وبالتالي فهم يفضلون استخدام مثل هذه الأساليب باستمرار للتغلب على الضغوط كلما دعت الحاجة إلى ذلك، وربما أصبحت هذه الأساليب جزءاً من سلوكهم في التعامل مع الضغوط لملاءمتها في تخفيف حدة الضغوط وآثارها.

كما يفسر الباحثان وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين على بعد التفاعل السلبي لصالح المتزوجين إلى زيادة أعباء أحداث الحياة اليومية الضاغطة كالاقتصادية منها والاقتصادية والصحية والتحصيلية وبما تحمله من ضعف في الصلابة والتحمل النفسي، وخاصة أن عينة الدراسة من طلاب الجامعة وهو ما أعطي أبعاد نقاشية أخرى تختلف عن بعض الدراسات الأخرى، وعلي عكس مايشير إليه التراث السيكولوجي من أن المتزوجين أكثر فعالية للذات من غير المتزوجين وأن الزواج يؤدي إلى حالة من الاستقرار النفسي والشعور بالصحة النفسية؛ مما ينعكس هذا الشعور على ثقة الفرد بذاته وقدرته على المثابرة في مواجهة العقبات وفي تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لكل من المتزوجين (الرجل والمرأة)، وفي تنمية شعور الفرد بالأمن النفسي، والاستقرار العاطفي.

كما يفسر الباحثان عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين على بُعد التصرفات السلوكية إلى المستوى التعليمي الجامعي لكلا من المتزوجين وغير المتزوجين، فكلما زاد المستوى العلمي للفرد زاد وعيه وإدراكه لأحداث الحياة الضاغطة نتيجة تعلمه لكثير من الخبرات والمهارات خلال حياته العلمية، وبالتالي فإنه يتبع تصرفات ذات فاعلية في مواجهة ما يتعرض إليه من صعوبات ومواقف ضاغطة.

ثانياً - النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين باختلاف النوع (الذكور في مقابل الإناث)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين العينات المستقلة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة الدراسة.

جدول رقم (٦)

يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين متوسطات الذكور والإناث على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإناث (ن = ١١٠)		الذكور (ن = ١٠٩)		أساليب المواجهة
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١,١٩	٣,٣٧	٢٠,٦٦	٢,٧٧	٢٠,١٧	التفاعل الإيجابي
٠,٠١	٣,٩٣	٣,٠٧	١٣,٠٨	٢,٩٢	١٤,٦٨	التفاعل السلبي
غير دالة	٠,٧٠	٣,١١	١٨,٣١	٢,٥١	١٨,٥٨	التصرفات السلوكية

❖ ١,٩٦ دال عند مستوى ٠,٠٥ ❖ ٢,٥٨ دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٦):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط استجابة الذكور في مقابل الإناث على التفاعل السلبي - وذلك لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الذكور في مقابل الإناث على التفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية.

وبناء على هذه النتائج الموضحة بالجدول السابق يمكن القول بقبول صحة الفرض الثاني.

تعليق عام على نتائج الفرض الثاني:

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ساعد (٢٠١٠) التي أكدت وجود فروق لصالح الذكور على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتتعارض مع نتائج دراسة محمود (٢٠٠٢) التي أشارت إلى وجود فروق لصالح الإناث

على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما تتعارض مع نتائج دراسات (Shi & Zhao, 2014؛ Kewallal, 2013)، والهلالي (٢٠٠٩)؛ جودة (٢٠٠٤)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن اعتقاد الذكور بامتلاكهم معتقدات أكثر بإمكانية التحكم فيما يلاقونه من أحداث، والقدرة على تحمل المسؤولية، واتخاذ القرار، وتحدي الموضوعات الشائكة أكثر، مقارنة بالإناث، في الوقت الذي عبرت عنه طبيعة عينة الدراسة الحالية عكس ذلك، كما أن تمسك الإناث بمجموعة من الالتزامات، التي تمنح الإناث معنى لهم في الحياة، تبدو أكثر وضوحاً لدى الإناث. وقد تميل الإناث لمواجهة مشكلاتهنّ بالتخفيف من حدتها وذلك باللجوء إلى المساندة الاجتماعية من خلال طلب العون والمساعدة من الأسرة والمقربين في حلها، وعدم الخجل من طلب المساعدة أو التحدث مع الآخرين عن مشكلاتهنّ إن عجزن عن حلها، وكذلك يرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد "التفاعل السلبي" إلى الطبيعة الانفعالية للمرأة والتي لا تختلف من كونها متزوجة أو غير متزوجة، حيث يلاحظ أن النساء يلجأن إلى بعض الأساليب الانفعالية في مواجهة الضغوط والتمثلة في البكاء للتخفيف من توترها الناتج عن الضغط أو التصرف بعصبية مع الآخرين عند التعرض للمشاكل، أو عدم السيطرة على انفعالاتها عند التفكير بالمشكلة أو ندب حظها ولوم الذات وتأنيبها عندما تفشل في حل مشكلتها.

وبالنظر إلى الأساليب السلبية الهروبية وممارسة عادات معينة نجد كلا منها يتضمن أساليب إيجابية وأخرى سلبية، وهذا ربما يفسر لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي التفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية حيث نجد أن بعض الأساليب السلبية الهروبية يلجأ إلى

استخدامها الإناث في مواجهة مشكلاتهن. وهي تمثل الأساليب الإيجابية ومن أمثلتها عدم التفكير في المشكلة كثيراً وعدم إعطائها وزناً أكثر مما يستحق، وشغل النفس بأمور أخرى للابتعاد عن المشكلة الشائكة، مما يعطي الفرد دفعة جديدة لمواجهتها بشكل أكثر فاعلية، في حين نجد أن الهروبية تتضمن بعض الأساليب السلبية التي تلجأ إليها الذكور ومن أمثلتها الهروب من المشكلة، أو اللجوء إلى النوم كثيراً أو تناول الطعام بكثرة أثناء التعرض لضغوط نفسية أو اجتماعية.

ومن جهة أخرى نجد أن ممارسة عادات معينة في مواجهة المشكلات يتضمن ممارسات إيجابية تلجأ إليها العاديات للتخفيف من حدة المشكلة كاللجوء إلى التنفس العميق أو الاسترخاء عندما تزداد حدة الضغوط، كممارسة التمارين الرياضية عند الشعور بالتوتر، مما يعطي الفرد دفعة جديدة لمواجهة المشكلة بفاعلية أكبر، في حين نجد أن هناك عادات معينة سلبية قد تلجأ إليها الذكور والإناث لمواجهة المشكلات النفسية التي تعاني منها، ومن أمثلتها العض على الشفاه أو قضم الأظافر عند الشعور بالتوتر، تناول الأدوية المهدئة عند الشعور بالقلق. وبالتالي فإن الأساليب السلبية الهروبية قد يلجأ إليها الفرد بغض النظر عن نوعية (ذكر أم أنثى)، وإنما الاختلاف في طبيعة الممارسة ونوعيتها.

ثالثاً - النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الجامعيين باختلاف محافظات دولة الكويت"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ف" تحليل التباين الأحادي ANOVA لدلالة الفروق بين المتوسطات على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة الدراسة.

جدول رقم (٧)

يوضح تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق بين أفراد محافظات الكويت

على متغيرات أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أساليب المواجهة	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
التفاعل الإيجابي	بين المجموعات	٤٩,٢٢	٥	٩,٨٤	١,١٦	غير دالة
	داخل المجموعات	١٧٩٣,١٠	٢١٣	٨,٤١		
	الكلي	١٨٤٢,٣٢	٢١٨			
التفاعل السلبى	بين المجموعات	٣٢,٨٨	٥	٦,٥٧٧	١,٠١	غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٧٧,١٢	٢١٣	٦,٤٦		
	الكلي	١٤١٠,٠٠	٢١٨			
التصرفات السلوكية	بين المجموعات	٩٤,٦٤	٥	١٨,٩٢	٢,٦٥	٠,٠٥
	داخل المجموعات	١٥١٩,٥٧	٢١٣	٧,١٣		
	الكلي	١٦١٤,٢١	٢١٨			

❖ ٢,٢٣ دال عند مستوى ٠,٠٥ ❖ ٣,٠٦ دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول رقم (٧) أن:

- عدم وجود فروق تصل إلى حد الدلالة بين طلاب محافظات الكويت المختلفة على أسلوب التفاعل الإيجابي
- عدم وجود فروق تصل إلى حد الدلالة بين طلاب محافظات الكويت المختلفة على أسلوب التفاعل السلبى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين محافظات الكويت على أسلوب التصرفات السلوكية.

وحيث إنه يوجد تفاعل بين محافظات الكويت على أسلوب التصرفات السلوكية فإن معرفة اتجاه الفروق وتفسير النتائج يتم على أساس نتائج الفروق بين المتوسطات، وذلك كما يوضحه جدول رقم (٨) الخاص بالفروق الناتجة بين

متوسطات أداء أفراد العينة عبر المحافظات على أسلوب المواجهة - التصرفات السلوكية.

جدول رقم (٨)

يوضح الفروق بين متوسطات الفروق بين أفراد محافظات الكويت باستخدام اختبار (LSD)

المتوسطات	العاصمة	حولي	الجهراء	الفروانية	الأحمدي	مبارك الكبير
العاصمة (١٩,٢٦)	-	٠,٧٠	*١,٣٠	٠,٢٧٦	*١,٨٦	*١,٣٥
حولي (١٨,٣٨)		-	٠,٤١	٠,٦٠	٠,٩٨	٠,٤٧
الجهراء (١٧,٩٦)			-	١,٠٢	٠,٥٧	٠,٠٥٦
الفروانية (١٨,٩٨)				-	*١,٥٩	١,٠٧
الاحمدي (١٧,٣٩)					-	٠,٥١٦
مبارك الكبير (١٧,٩٠)						-

❖ دال عند مستوى ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بالفروق بين المتوسطات ومقارنتها بأقل فرق دال (LSD) أنه:

- توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ على أسلوب التصرفات السلوكية بين متوسط مجموعة محافظة العاصمة والأحمدي - لصالح محافظة العاصمة.
- توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ على أسلوب التصرفات السلوكية بين متوسط مجموعة محافظة العاصمة ومجموعتي الجهراء ومبارك الكبير - لصالح محافظة العاصمة.
- وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ على أسلوب التصرفات السلوكية بين متوسط مجموعة محافظة الفروانية والأحمدي - لصالح محافظة الفروانية.

تعليق عام على نتائج الفرض الثالث:

يرى الباحثان أن الدراسة الحالية من أوائل الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق الثقافية بين محافظات الكويت ولذلك لم نجد أية دراسات اهتمت بالفروق الثقافية بين المحافظات في الوطن العربي والكويت خاصة، وسوف يقوم الباحثان بمناقشة النتائج في ضوء ماتتطوي عليه هذه النتائج من دلالات وتفسيرات، فلاشك أن لكل مجتمع خصوصيته في إدراكه لأحداث الحياة والضغوط الناجمة عنها والأساليب المتبعة في مواجهتها والتي تختلف من مجتمع لآخر بحسب ثقافته وقيمه الخاصة، فوجود فروق بين أفراد محافظات الكويت على بعد التصرفات السلوكية يرجع إلى اختلاف الطبيعة الثقافية والاجتماعية لهذه المحافظات عن بعضها البعض فجاءت الفروق بين محافظات الجهراء والأحمدي ومبارك الكبير (بأسلوبها القبلي) والذي يغلب عليه نسبة كبيرة من القبائل الحضرية ذات الأصول القبلية مختلفة عن محافظات العاصمة والفروانية (بأسلوبها الحضري) - ولا تقيدهم إلى حد ما المواثيق والأعراف والقيود والعادات والتقاليد الاجتماعية.

ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى وجود فروق ثقافة تسود بين طلاب التعليم الجامعي حيث ساعدت هذه الفروق على خلق زملة من التشبعات الأخلاقية كالقيم والعادات والتقاليد والأعراف والاتجاهات وبقدر تمثيل الفرد لهذه القيم على قدر الاختلاف الثقافي والحضاري بين المجموعات المختلفة، ويبدو ان ما فرضته العولمة من مزج واندماج وانصهار للثقافات مع بعضها البعض وخاصة الثقافات الفرعية، ومع تزايد الاعتماد المتبادل بين دول العالم كأنه قرية واحدة، بفضل الثورة الهائلة في وسائل الاتصال والنقل والمواصلات والكمبيوتر وشبكة الإنترنت - ساعد على تغيير شكلي في مظاهر المجتمع دون اهتمام بالمضمون الواقعي للشعوب التي مازالت تحتفظ بثقافتها وبأساليبها في الاستيعاب والتواصل والتعبير عن المشاعر.

كما يرى الباحثان أن التغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية

والسياسية التي لحقت بالمجتمع الكويتي في الفترة الأخيرة ساعدت على جعل بعد التصرفات السلوكية - كأحد أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة - مؤشراً من مؤشرات الإشباع الثقافي لكل طالب على حدة وعلى كل مجموعة حضرية كانت أو قبلية فبقدر مستوى الإشباع تكون درجة الرضا والوضوح والتعبير عن الانفعال، والتمثيل السلوكي والمعرفي وبالتالي اختلاف التصرفات السلوكية من مجتمع لآخر.

مناقشة نتائج الدراسة

- أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط استجابة المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل الإيجابي - وذلك لصالح غير المتزوجين، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط استجابة المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل السلبي - وذلك لصالح المتزوجين، وعدم وجود فروق تصل إلى حد الدلالة بين متوسط استجابة المتزوجين وغير المتزوجين على أسلوب التصرفات السلوكية.

- كما أيدت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط استجابة الذكور في مقابل الإناث على التفاعل السلبي - وذلك لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات الذكور في مقابل الإناث على التفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية، وهذا ما أكدته دراسة ساعد (٢٠١٠) التي أكدت وجود فروق لصالح الذكور على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتتعارض مع نتائج دراسة محمود (٢٠٠٢) التي أشارت إلى وجود فروق لصالح الإناث على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما تتعارض مع نتائج دراسات (Shi & Zhao, 2014; Kewallal, 2013)، والهلالي (٢٠٠٩)؛ جودة (٢٠٠٤)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

- كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين محافظات دولة الكويت على أسلوب التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي، كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك عند مستوى (٠,٠٥) بين محافظات الكويت على أسلوب التصرفات السلوكية، ولمعرفة اتجاه الفروق تم المقارنة بين المتوسطات فاتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين طلاب محافظة العاصمة وطلاب محافظة الأحمدى - لصالح طلاب محافظة العاصمة، كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين محافظة العاصمة وكلا من محافظتي الجهراء ومبارك الكبير - لصالح محافظة العاصمة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين طلاب محافظة الفروانية وطلاب محافظة الأحمدى - لصالح محافظة الفروانية.

توصيات الدراسة

- ١ - ضرورة وضع برامج علمية لتعريف أفراد المجتمع بالضغط ومصادرها، وآثارها السلبية، وكيفية مواجهتها.
- ٢ - وضع برامج إرشادية لأصحاب التوجه السلبي والتصرفات السلوكية غير الملائمة لتدريبهم على مهارات أساليب المواجهة حتى يتمكن من تفادي تطور المشكلات وحدوث الاضطراب.
- ٣ - على القائمين على برامج الإرشاد الأسري الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال العمل على توثيق العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة وتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لمواجهة آثار الضغط النفسية.
- ٤ - تدريب الأخصائيين والأخصائيات النفسيين والعمل على إكسابهم مهارات التدريب على أساليب مواجهة الضغط وذلك بهدف تدريب الآباء والأمهات عليها.

- ٥ - ضرورة الاهتمام والعناية بمرحلة التعليم الجامعي التي تمثل مصدراً أساسياً من مصادر تشكيل الوعي المعرفي والاجتماعي والنفسي لدى طلابها وتعتبر مرآة صادقة للمجتمع بكافة شرائحه.
- ٦ - إجراء دراسة مماثلة للتعرف على أنماط أساليب مواجهة الضغوط لدى فئات عمرية وتعليمية واجتماعية أخرى كالمرحلة المتوسطة والثانوية والعاملين بالوظائف المختلفة كالمدرسين وعمال المصانع،..... وغيرها.
- ٧ - إجراء دراسات لمعرفة ما هي أنواع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة الأكثر شيوعاً في مجتمعنا لدى الذكور والإناث بصفة عامة.
- ٨ - إجراء دراسات لمعرفة مدى فاعلية بعض أساليب مواجهة الضغوط في التخفيف من بعض الأعراض مثل القلق والاكتئاب، وتوقع الفشل،..... وغيرها من الأعراض المسببة لبعض الاضطرابات.

Techniques of Coping with Stressful Life Events for the Married and Unmarried Students of College of Basic Education in State of Kuwait

Dr. Saud N. AL-Harbi

Dr. Fahad M. Al-Tasha

College of Basic Education - PAAET
State of Kuwait

Abstract

This study aims at conducting a comparison between married and unmarried students (separated, divorced and widowers) and defining the differences between both genders and among the individuals in Kuwait governorates in terms of coping with the stressful daily life events. The sample of the study consists of (219) respondents and its results indicate that some differences are found at ($\alpha=0.01$) between the married and unmarried individuals for the unmarried individuals in terms of positive interaction techniques. Moreover, some significant differences are found at ($\alpha=0.05$) between the married and unmarried individuals for the married individuals in terms of negative interaction techniques. In addition, there are significant differences at ($\alpha=0.01$) between males and females for males in terms of interaction technique and there are significant differences at ($\alpha=0.05$) among Kuwait governorates in terms of behavioral attitudes techniques. To define direction of differences, a comparison between averages has been made and showing that there are differences at ($\alpha=0.01$) among the students in Capital Governorate and Ahmadi Governorate in favor of Capital Governorate. Furthermore, differences exist at ($\alpha=0.05$) among the students in Capital Governorate and Jahra and Mubarak Alkabeer Governorates in favor of Capital Governorate and there are differences at ($\alpha=0.05$) among the students in Farwaniya Governorate and Ahmadi Governorate in favor of Farwaniya Governorate. These results highlight the importance of the local cultural differences in addressing the subject of the intensive life. Both researchers have suggested activating the university activities and programs in terms of quality and quantity to mitigate the impacts of the intensive life effectively and studying the effect of some variants on the different responses to life incidents such as the variants of income, place of residency and the wife\husband's employment.

المراجع

- ١ - الشربيني، لطفي (٢٠٠٣). الطب النفسي ومشكلات الحياة، ط ١. بيروت: دار النهضة العربية.
- ٢ - الأميري، أحمد على (١٩٩٨). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية.
- ٣ - الضريبي، عبدالله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٢٦(٤)، ٦٦٩-٧١٩.
- ٤ - المالكي، حنان عبد الرحيم (٢٠١٣). فاعلية برنامج أرشادي قائم على السيكدراما في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٢ (٢)، ٩٦-١١٧.
- ٥ - الهلالي، عادل (٢٠٠٩). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- ٦ - عبد الفتاح، إيناس ومحمود، محمد (٢٠٠٢). مقياس أحداث الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة: كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ٧ - جمال، تفاعلة وحسيب، عبد المنعم (٢٠٠٢). مدي فاعلية بعض فنيات العلاج النفسي الجماعي في تعديل بعض جوانب الوجدان لدى مدمني الهروين. مجلة كلية التربية، ٢٦(١)، ٢٣٧-٢٣٥.
- ٨ - حسين، طه عبد العظيم وسلامه، عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.
- ٩ - جودة، آمال (٢٠٠٤). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في دولة

- الإمارات العربية المتحدة والاتحاد الفيدرالي السويسري وجمهورية العراق:
دراسة عبر ثقافية. مجلة كلية التربية، ٢، ٢٢-٣٤.
- ١٠ - شفيق، ساعد (٢٠١٠). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بسكرة.
- ١١ - علاء الدين، أمل (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ١٢ - علي، عبد السلام علي (٢٠٠٨). دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ط٢. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ١٣ - محمود، منى (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 14 - Agolla, J. & Ongori, H. (2009). An Assessment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Botswana. **Educational Research and Review**, 4(2), 63-70.
- 15 - Aycock, K. (2011). Coping resources, coping styles, mastery, social support, and depression in male and female college students, **Georgia Psychologist**, 54(3), 21-33.
- 16 - Barry, D., & Petry, N. (2008). Gender differences in associations between stressful life events and body mass index. **Preventive Medicine**, 47(5), 498-503.
- 17 - Beech, H. R.; Burns, L. E. & Sheffield, B. F. (1982). **A Behavioral Approach to the Management of Stress**. John Wiley and Sons, Chichester.
- 18 - Bianchi, E. (2004). Stress and coping among cardiovascular nurses: a survey in Brazil. **Mental Health Nursing**, 25, (7), 737-745.
- 19 - Boudarene, M. (2005). Study of the stress response: role of anxiety, cortisol and DHEAs. **Encephale**, 28, 139-146.

- 20 - Brougham, Ruby R.; Zail, Christy M.; Mendoza, Celeste M.; Miller, Janine R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. **Current Psychology**, 28(2), 85-97.
- 21 - Constance, H. (2004). Intergenerational transmission of depression test of an interpersonal stress model in a community sample. **Journal of Counseling And Clinical Psychology**, 72(3), 511-522.
- 22 - Enns, Aganeta (2015). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence among university students in helping disciplines. Unpublished master dissertation, Anchorage, Alaska
- 23 - Fleshman, J. (2013). Personality characteristics and coping patterns. **Journal of Health and Social Behavior**, 25 (10), 229 - 243.
- 24 - Gilany, A, (2008). Stress among medical and law students in Mansoura. **Middle East Journal of Family Medicine**, 6(9), 25-34
- 25 - Heaney, C., & Ryn, M. (2015). Broadening the scope of work site stress programs. **American Journal of Health Promotion**, 4(6), 413-420.
- 26 - Kardum, Igor; Krapic, Nada; & Hudek - Knezevic, Jasna (2008). Antecedents and consequences of agentic and communal stressful life events in adolescence. **Psihologijsk teme**. 17(1), 133-153.
- 27 - Kewallal, R.D. (2013). Relationships Among Perceived Stress, Coping, And Grade Point Average In University Students. Alliant International University, degree of Doctor of Psychology in Clinical Psychology
- 28 - Kisker, G. (2009). **The Disorganized Personality**, (3rd). U.S.A, Mc Graw-Hill Company.
- 29 - Kobasa, S. & Pucceti, M. (1985). Personality and social resources in stress resistance. **Journal of Personality and Social Psychology**, 37, 1-11.
- 30 - Kobasa, S. C.; Maddi, S. R.; Paccetti, M. C. & Zola, M. A. (1989). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. **Journal of Psychosomatic Research**, 36(4), 36-51.
- 31 - Lazarus, R. & Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle - aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, 4, 219 - 239.

- 32 - Lazarus, R. & Folkman, S. (1988). Coping as a mediator of emotion. **Journal of Personality and Social Psychology**, 54(3), 466-475.
- 33 - Lazarus, R. & Launier, R. (1985). Stress Related transactions between person and environment. In L.A. Perin and M. Lewis (eds) **Perspectives in Interactional Psychology**, New York: Plenu Press 287-327.
- 34 - Mc-Pherson, A. (2012). College student life and financial stress: an examination of the relation among perception of control and coping styles on mental health functioning. Unpublished doctoral dissertation, North Carolina.
- 35 - Moss, R. H., & Halahan, G. J. (2009). Life stress and death personality coping and family support in stress resistance. **Journal of Personality & Social Psychology**, 49 (3), 739-747.
- 36 - Rahat, E. E., & Ilhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self- construal, and resilience in predicting students: adjustment to university life. **Educational Sciences: Theory & Practice**, 16(1), 187-208.
- 37 - Ren, J., Jiang, X., Yao, J., Li X, Liu X, Pang, M. (2015). Depression, social support, and coping styles among pregnant women after the lushan earthquake in ya'an, China. **PLoS ONE**, 10(8)1,-19
- 38 - Schafer, W. (1992). **Stress management for wellness**, Harcourt Brace Jovanovich college publisher.
- 39 - Selye, H. (1983). The stress concept, post present and future. In Cary L. Cooper (ed). **Stress research issues for the eighties**. New York, U. S. A: John Wiley & Sons (1-20).
- 40 - Shi, C. & Zhao, X. (2014). The influence of college students' coping styles on perceived self-efficacy in managing inferiority. **Social Behavior and Personality**, 42(6), 949-958.
- 41 - Siu, Y., & Chang, J. (2011). Coping styles and psychological distress among Hong Kong university students: validation of the collectivist coping style inventory. **Int J. Adv Counselling**, 3388,-100
- 42 - Steptoe, A. (1991). A Psychological coping, individual differences and psychological stress responses, In L. Cary & Roy R. Cooper (eds). **Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process**. John Wiley and Sons, Chi Chester.

- 43 - Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress. **Current Directions in Psychological Science**, 15, 273-277.
- 44 - Towbes, L. & Cohen, L. (2012). Chronic stress in the lives of college students: scale development and prospective prediction of distress. **Journal of Youth and Adolescence**, 6(3), 455-471.
- 45 - Wilson, S., DiRagob, A., & Iaconoa, W. (2013). Prospective interrelationships between personality traits and major depressive disorder during the transition from adolescence to early adulthood. **Comprehensive Psychiatry**, 54, 15- 40.
- 46 - Wong, T. P., Wong, C. J. & Scott, C. (2006). Beyond Stress And Coping: The Positive Psychology of Transformation. In T.P.Wong & C. J. Wong (eds.), **Handbook of Multicultural Perspectives On Stress And Coping**. (1-28), USA: Springer.
- 47 - Yesil, P., Oztunc, G., Eskimez, Z. (2015). Personal Characteristics and styles of coping with stress of nursing students of a university in Turkey. **Journal of Nursing Education and Practice**, 5(5), 18-31.
- 48 - Yung, Y., O'Loughlin, F., & Dugas, X. (2016). Life events, coping, and posttraumatic stress symptoms among chinese adolescents exposed to 2008 wenchuan earthquake, China, **PLoS ONE**, 7(1), 1-8.