

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

د . مایسة أحمد النیال\*

د . هشام ابراهيم عبد الله\*\*

### مقدمة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد، وإذا كان العصر الحالي يوصف بأنه "عصر القلق" فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة الميسورة، كما كانت في عقود مضت، بل تعقدت ظروف الحياة، وشهدت تغيرات اجتماعية واقتصادية من الصعوبة ملاحظتها، كما أصاب الوهن نسق القيم بكافة أشكالها وأنواعها، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تعود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد للمواجهة أو التعامل مع المواقف الضاغطة Coping Skills، لذلك قد يلجأ البعض، كنتيجة لهذه الاضطرابات في العلاقات الإنسانية إلى العزلة والانسواء واتخاذ الوحدة والنفور من الآخرين كإجراء وقائي يحميه من ضغوط عديدة هو في غنى عنها.

وقد شغل موضوع ضغوط أحداث الحياة الباحثين وما زال يشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة، وأصبح هناك ضرورة للبحث في الأساليب والطرق التي يتعامل من خلالها الأفراد مع المواقف الضاغطة في حياتهم، فالاهتمام بدراسة تلك الأساليب لحل المشكلات والتعامل أو المواجهة مع الأزمات الحياتية والتصدى لها والتدريب عليها يعد هدفاً من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد، وذلك من أجل الوصول إلى تنمية مهارات الفرد في المواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة

\* أستاذ علم النفس المساعد - كلية الآداب - جامعة الإسكندرية.

\*\* أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعتى الزقازيق وقطر.

\*\*\* استخدم الباحثان لفظ "التعامل مع" أو "المواجهة" كترجمة لمصطلح Coping، كما يوجد ترجمات أخرى لهذا المصطلح ومنها "التصدى" والكفاح.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

والسيطرة عليها والحد من الاضطرابات الانفعالية التي قد تنتج عنها، حتى يتمكن الفرد في النهاية من الادارة الناجحة للضغوط.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فان مصادر المواجهة Coping Resources تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط أن يعى الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض الى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسى والاجتماعى أثناء الفترات الضاغطة من حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للجابة على سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته ؟ (لطفى ابراهيم، ١٩٩٤ : ٩٦-٩٧).

وتتبع الإشارة الى أن بعض البحوث قد سعت - فى السنوات الأخيرة - الى دراسة العلاقة الارتباطية بين أساليب وطرق مواجهة المواقف الضاغطة ومدى قدرة الفرد على تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى، بل وتؤكد تلك البحوث أن تلك الأساليب تعتبر بمثابة مؤشر تنبؤى دال لمستويات التوافق والصحة النفسية للفرد (Solomon, et. al., 1995-Ravindran, et.al. 1995-Martin, et. al., 1995).

### الاطار النظرى ومشكلة الدراسة:

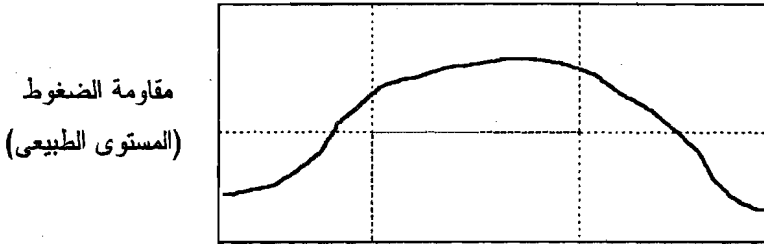
يمكن تعريف الضغوط Stress بأنها المثيرات والمتطلبات الخارجية للحياة أو النزعات والرغبات والأفكار الداخلية التي تتطلب منا التكيف، وقد تتضمن الضغوط الاختناقات المرورية أو التلوث فى المدنية، ويمكن أن تشمل الضغوط أيضا العمل الذى يبدو أنه لا ينجز أبدا، أو الأبناء الذين يبدو أنهم لا يصغوا أبدا، ويمكن أن نلاحظ أن بعض هذه الضغوط تأتي من البيئة الخارجية وبعضها الآخر من صراعاتنا الداخلية، وقد تأتي من كلا المصدرين.

وهناك عناصر كثيرة تسهم فى جعل الضغوط مثيرات للتوتر العصبى الشديد، أهمها كما يرى هانز سيلي، Seley, H., مقدار سيطرتنا على عوامل الضغط، ومدى احساسنا بوجود الاختيار،

والرغبة لدينا في التعرض له، هي التي تحدد استجاباتنا نحو مصادر الضغط، وأن التفكير في العوامل المسببة للضغوط سوف يساعدنا في أن نصبح أكثر ادراكا لتنوع الضغوط في حياتنا ومن ثم اختيار أفضل أساليب المواجهة أو التعامل معها (Charlesworth & Nathan, 1984:35).

ولقد كان الطبيب الكندي هانز سيلي رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط الى الحياة العلمية، فقد أشار الى أن كثيرا من العوامل البيئية تحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج الى ردود فعل جسدية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط Stressors أو مثيرات الضغط: وتتضمن أى شئ يتطلب من الجسم أو يعبئ استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة (حسن عبد المعطى، ١٩٩٢: ٢٦٤).

ويقترح سيلي النموذج التالي لمقاومة الضغوط، والذي يتضمن ثلاثة مراحل من ردود أفعال الأفراد أثناء عملية مقاومة ضغوط الحياة، كما يتضح ذلك من الشكل التالي:



٣- مرحلة الانهك ٢- مرحلة المقاومة ١- مرحلة التفاعل مع التنبيه

شكل (١)

نموذج المقاومة للضغوط ومراحل أعراض التكيف العام

وفقا لمنظور هانز سيلي Selye

(Cohen, 1994:150)

- يتضح من شكل (١) أن هناك ثلاثة مراحل من ردود الأفعال أثناء مقاومة الفرد لضغوط الحياة تسمى مراحل أعراض التكيف العام General Adaptation Syndroms وهي على النحو التالي:
- ١- مرحلة التفاعل مع التنبيه Alarm Reaction Stage وفيها يتحرك الفرد للتفاعل مع مصدر الضغط.
  - ٢- مرحلة المقاومة Stage of Resistance وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة جسدية ونفسية.
  - ٣- مرحلة الانهك Stage of Exhaustion وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة لمشكلات سوء التوافق والاصابة بالأمراض.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

وهكذا يتضح مما سبق أن أحداث الحياة الضاغطة مع ضعف قدرة الفرد على التحمل والمقاومة، وزيادة القابلية للتأثر ونقص مهارات التعامل مع الضغوط، تجعله عرضة للاصابة بالإنهاك ومشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتي منها التوتر والخوف والصراع والقلق والوحدة النفسية والاكتئاب.

ولقد سعت بعض البحوث - بعد البحوث الرائدة لهانزسيلي - الى دراسة أساليب وطرق وعمليات واستراتيجيات التعامل مع أو مواجهة المواقف الضاغطة، فقد أكد مارتن وآخرون Martin, et. al. (1992) على اسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما:

١- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة Emotional Coping Strategies : وفيها يلجأ الفرد الى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها: التوتر والشك والغضب والانزعاج.

٢- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة Cognitive Coping Strategies : وفيها يلجأ الفرد الى اعادة التفسير الايجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير الرغبي والنشاط التخيلي.

وقدم كوهين Cohen (1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت:

١- التفكير العقلاني Rational Thinking: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد الى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

٢- التخيل Imagining: استراتيجية يتجه فيها الأفراد الى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

٣- الإنكار Denial: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى انكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل Ignoring والانعلاق، وكأنها لم تحدث على الاطلاق.

٤- حل المشكلة Problem Solving: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، وهو ما يعرف باسم القرح الذهني Brainstorming.

٥- الفكاهة (الدعابة) Humor: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.

٦- الرجوع الى الدين Turning to Religion: وتشير هذه العملية الى رجوع الأفراد الى الدين والاخلاص الدينى عن طريق الاكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحى والانعزال وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

ولقد أشار كل من هيجنز وأندلر Higgins & Endler (١٩٩٥) الى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

(أ) أسلوب التوجه الانفعالى Emotional Oriented: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التى تنتاب الفرد وتتعمد على أسلوبه فى التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

(ب) أسلوب التوجه نحو التجنب Avoidance Oriented: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفى بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضا الأسلوب الاحجامى فى التعامل مع المواقف الضاغطة.

(ج) أسلوب التوجه نحو الأداء Task Oriented: وهو المحاولات السلوكية النشطة التى يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة فى المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ويذهب كولمان Coleman (١٩٧٨) الى توجه آخر فى رؤيته لأساليب مواجهة المواقف الضاغطة للحياة حيث يؤكد على ميكانيزمات الضغوط The Mechanism of Stress التى يستخدمها الفرد لمقاومة ضغوط الحياة والتخفيف من آثارها السلبية، ومن هذه الميكانيزمات:

١. الوصول الى المعلومات The Arrival of Information
٢. الاستجابات التلقائية Automatic Responses
٣. حالة النشاط (التنبه - التيقظ) State of Alert

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

ويتعرض تشارلزورث وناثان Charlesworth & Nathan (1984) لتحديد دورتي الضغوط The Two Stress Cycle وفقا لنموذجين مختلفين في حالة المواجهة السالبة وعدم القدرة على التحمل، وفي حالة المواجهة الايجابية وذلك على النحو التالي:

١- دورة الضيق والانتزاع

من أيز تأتي الضغوط	- الضغوط المصاحبة للتغير - الضغوط الكيميائية - الضغوط المصاحبة لاتخاذ القرار	- الضغوط المصاحبة للمرض - الضغوط الانفعالية - الضغوط البيئية - الضغوط الأسرية - الضغوط المصاحبة للألم	- ضغوط مرتبطة بالمخاوف - ضغوط جسمية - ضغوط اجتماعية - ضغوط مهنية
--------------------	--	---	---

عدم القدرة على تحمل الضغوط (الافراط)

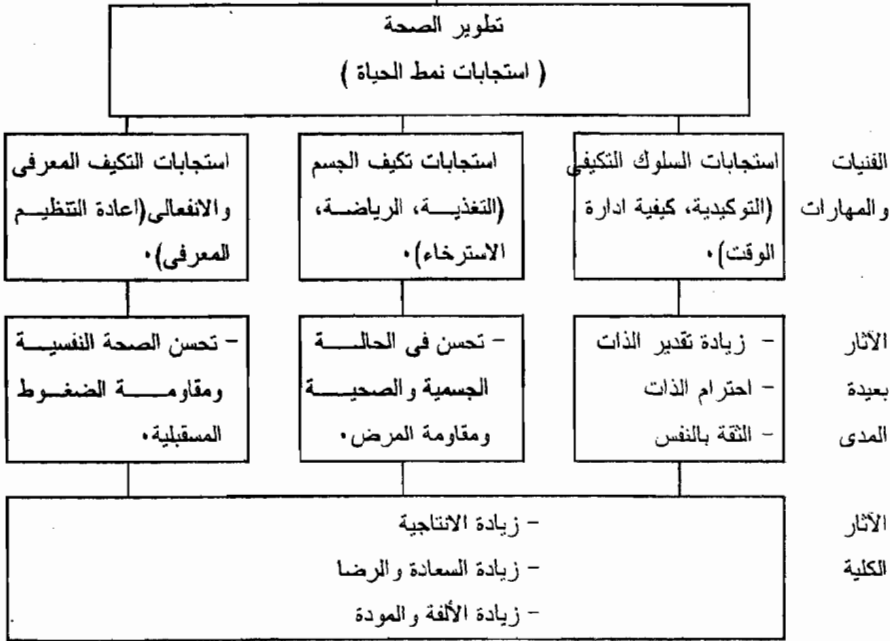
الآثار المباشرة	سلوكية (الافراط في تناول الطعام، الافراط في تعاطي الكحوليات)	فيزيولوجية (توتر العضلات، ارتفاع ضغط الدم، سرعة ضربات القلب)	انفعالية (ارتفاع معدلات القلق، الاكتئاب، الغضب)	معرفية (زيادة الارتباك، انخفاض التركيز)
الآثار بعيدة المدى	الاضطرابات السلوكية (السمنة المفرطة، ادمان الكحوليات)	الاضطرابات الطبية (الصداع، الضغط العصبي، أمراض القلب)	الاضطرابات الانفعالية (القلق المزمن، الاكتئاب، المخاوف، تغيرات الشخصية، الأمراض العقلية)	الاضطرابات المعرفية (مشكلات تتعلق بالذاكرة، الوسواس، اضطرابات النوم)
الآثار الكلية	- انخفاض الانتاجية - انخفاض الشعور بالسعادة والرضا - انخفاض الشعور بالألفة والمودة			

شكل (٢) نموذج المواجهة السالبة للمواقف الضاغطة (دورة الضيق والانتزاع)

## ٢- دورة التوافق والصحة النفسية

## الضيق والآنز عاج

من أين تأتي الضغوط؟	- الضغوط المصاحبة للتغير - الضغوط الكيميائية - الضغوط المصاحبة للانتقال - الضغوط المصاحبة لاتخاذ القرار	- الضغوط المصاحبة للمرض - الضغوط الانفعالية - الضغوط البيئية - الضغوط الأسرية - الضغوط المصاحبة للألم	- الضغوط المصاحبة للمخاوف - الضغوط الجسمية - الضغوط الاجتماعية - الضغوط المهنية
---------------------	--	---	--



شكل (٣)

نموذج المواجهة الايجابية للمواقف الضاغطة

( دورة التوافق والصحة النفسية )

(Charlesworth &amp; Nathan, 1984: 38 - 39)

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد حسن

عبد المعطى (١٩٩٤) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

- ١- انعمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المدى فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.
- ٢- الالتفاف الى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.
- ٣- التجنب والانكار: ويشمل هذا الاسلوب مشاعر الإنقباض التخيلي، وانكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبيل الاحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية ازاء الأحداث الصادمة التي مر بها، والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.
- ٤- طلب المساعدة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر ايجابية.
- ٥- اللاحاق والاقترام القهري: ويشمل هذا الاسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارا منها.
- ٦- العلاقات الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.
- ٧- تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والانجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.

والمستقرى للأساليب السبعة السابقة لمواجهة ضغوط أحداث الحياة يجد أنها تشمل أربعة أساليب سلبية (احجامية) في المواجهة مثل: اسلوب الالتفات الى اتجاهات وأنشطة أخرى، اسلوب التجنب والانكار، اسلوب طلب المساعدة الاجتماعية، واسلوب اللاحاق والاقترام القهري، كما أنها تتضمن ثلاثة أساليب ايجابية (اقدامية) في المواجهة وهي: اسلوب العمل من خلال الحدث، اسلوب العلاقات الاجتماعية، واسلوب تنمية الكفاءة الذاتية.

ويبدو أن النتائج المتوافرة حتى الآن لا تيسر لنا ما إذا كان هناك أثر للعمل والحالة الاجتماعية على أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، في حين تؤكد بعض الدراسات على وجود أثر لمتغيرات الجنس والعمر على أساليب التعامل مع الضغوط، كما تؤكد تلك النتائج على وجود علاقة بين تلك الأساليب وبعض الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية مثل: المخاوف، العصبية، الاكتئاب، اليأس، والأفكار الانتحارية، وفيما يتعلق بالقيمة التنبؤية لبعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة ببعض الاضطرابات الانفعالية، فقد تبيننت النتائج بهذا الخصوص كما سيأتي عرضه في الدراسات السابقة.

- وفي ضوء العرض السابق للتراث النظري في مجال أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة، يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الاجابة عن التساؤلات التالية:
- ١- هل توجد علاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ( التوجه الانفعالي - التوجه نحو التجنب - التوجه نحو الأداء) وبعض الاضطرابات الانفعالية كما تتمثل في ( القلق - الاكتئاب - الوسواس القهري - العصبية) ؟
  - ٢- هل تختلف أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة باختلاف كل من : الجنس، الفئة العمرية، التخصص الدراسي، ونوع العمل والحالة الاجتماعية؟
  - ٣- هل تختلف أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة باختلاف مستوى الاضطرابات الانفعالية (مرتفع - متوسط - منخفض)؟
  - ٤- ما القيمة التنبؤية لبعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ببعض الاضطرابات الانفعالية (القلق - الاكتئاب - الوسواس القهري - العصبية)؟

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول الأساليب التي يتم من خلالها ادراك الفرد لضغوط أحداث الحياة وكيفية مواجهتها والتعامل معها، كما أنها تقدم ثلاثة أساليب (استراتيجيات) مختلفة للتعامل مع تلك الضغوط، بعضها يمثل الأساليب السلبية مثل اسلوب التوجه الانفعالي واسلوب التوجه نحو التجنب، بينما يمثل الاسلوب الثالث أحد الأساليب الايجابية في التعامل مع الضغوط ألا وهو اسلوب التوجه النشط نحو الأداء.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة فطر

وبذلك تعد هذه الدراسة بداية متواضعة تثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث العلمي في هذا المجال، والذي لم يلق الاهتمام المناسب في البيئة العربية على الرغم من أهميته، في حين بدأ البحث في هذا المجال في البيئة الأجنبية منذ بداية الخمسينيات من هذا القرن حين قدم الطبيب الكندي هانز سيلي H. Selye، الأستاذ بجامعة مونتريال الكثير من المفاهيم والفروض العلمية المرتبطة بضغط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والتعامل معها ومصادر تحملها.

وعلى صعيد آخر فإن التعرف على طريقة الفرد في ادراك الضغوط التي يتعرض لها والأساليب المختلفة للتعامل معها ومواجهتها والتصدي لها ومقاومتها يعتبر مؤشرا هاما للتنبؤ بسمات الشخصية ومدى شدة الاضطرابات والأمراض النفسية التي يعاني منها، فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات الى أنه ليست الأحداث في حد ذاتها هي التي تؤثر على الفرد وإنما التأثير يمكن في طريقة الفرد في التعامل مع تلك الأحداث ومدى تأثره بها، ومدى تأثير الحدث على مجرى حياته.

كما تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية فيما تسعى اليه من عرض ومتابعة الدراسات السابقة الحديثة في مجال ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والتعامل معها، والتي أشارت في مجملها الى وجود ارتباط وثيق بين تلك الأساليب وكل من الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية، كما أشارت أيضا الى وجود بعض العوامل والمكونات التي تتوسط العلاقة ما بين ضغوط أحداث الحياة والاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتعتبر هذه العوامل بمثابة مصادر لتدعيم قدرة الفرد على التحمل والمقاومة، حيث تعمل على تخفيف شدة الاحساس بضغط الحياة ومنها: الاسلوب الإيجابي في ادراك الضغوط والتعامل معها وفقا لاستراتيجية التوجه النشط نحو الأداء، وحجم المساندة النفسية أو الاجتماعية التي يتلقاها للفرد في المواقف الضاغطة، والمهارات الاجتماعية المرتبطة بالقدرة على حل المشكلات.

وتحدد أهمية هذه الدراسة على المستوى العلمي في محاولة وضع أداة قياسية عربية تكشف عن اسلوب الفرد في ادراك ضغوط أحداث الحياة، وكيفية التعامل معها ومواجهتها في ضوء الثقافة العربية، ففي تصورنا أن تلك الثقافة لها دور أساسي في تشكيل سمات الشخصية فيما

يتعلق بأسلوب التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة، وبذلك تفسح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للمزيد من الدراسات عبر الثقافية التي تتناول تأثير الثقافات العربية الفرعية على اكتساب الفرد أسلوب معين في التعامل مع المواقف الضاغطة للحياة.

وبالرغم من أن نتائج الدراسة الحالية لا تحسم التناقض بين نتائج عدد من الدراسات السابقة حول أثر العمر أو الجنس أو العمل أو الحالة الاجتماعية على أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، إلا أنها تلقى مزيداً من الضوء على ذلك الأثر وتلك العلاقة القائمة بين الأساليب المختلفة في المواجهة وحجم المعاناة من الاضطرابات الانفعالية التي قد يتعرض لها الأفراد في بيئتنا العربية.

كما تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فيما تتناوله من متغيرات نفسية يمكن الاستفادة من نتائجها في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد ذوي المعاناة المرتفعة من ضغوط أحداث الحياة، والأفراد الأكثر ميلاً إلى استخدام الأساليب السلبية في ادراك ومواجهة تلك الضغوط والتي تشمل الاستراتيجيات الاحجامية والهروبية وذات التوجه الانفعالي، وبذلك تعد الدراسة الحالية خطوة متواضعة على طريق تقديم الخدمات النفسية الإرشادية والوقائية والعلاجية لهؤلاء الأفراد، حيث أن خفض الاضطرابات الانفعالية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتعديل أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة، ويؤكد ذلك ما توصل إليه رافيندران وآخرون (Ravindran, et. al. 1995) من أن الشفاء من الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المرضى ارتبط ارتباطاً وثيقاً بتعديل أنماط واستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة لديهم من الأنماط الهروبية والتجنبية إلى الأنماط الاقلامية والايجابية، ومن الممكن أن تتسحب مثل هذه الخدمات على معظم قطاعات المجتمع خاصة وأن الدراسات تقدم أداة جديدة في البيئة العربية لقياس أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

وبذلك يمكننا القول أن من أهداف التربية الحديثة تدريب الفرد على أفضل أساليب واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة ليس فقط للمساعدة في تعلم كيفية التعايش مع الظروف الضاغطة بل أيضاً للمساعدة في أن يجد الفرد متعة أكبر في مواجهة تحديات عالمنا المتغير والسيطرة عليها، فعندما نعيش بنجاح في عالم مليء بالضغوط يعني ذلك قدراً مرتفعاً من التوافق والصحة النفسية.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

### الدراسات السابقة:

تناولت مجموعة من الدراسات أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، وقد أمكن تصنيف تلك الدراسات الى ثلاث فئات على النحو التالي:

**أولاً: دراسات تناولت أساليب المواجهة وبعض الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية:**

فقد أجرى كل من بوسكار ولامب Puskar & Lamb (1991) دراسة عن أحداث الحياة والمشكلات المرتبطة بالضغوط وأساليب مواجهتها لدى المراهقين، وقد أسفرت للنتائج عن أن أكثر أحداث الحياة تكرارا كانت تلك التي تتعلق بالفشل في علاقات الصداقة مع الآخرين، في حين كانت أكثر المشكلات تكرارا تلك التي ترتبط بالتوافق المدرسى والظروف الضاغطة المرتبطة بالأسرة، كما أسفرت النتائج كذلك عن أن أكثر الأساليب الايجابية تأثيرا في مواجهة الضغوط كانت تلك التي تتعلق بضبط الذات.

وفحصت دراسة ساندين وشورت Sandin & Chorot (1993) الفروق بين المخاوف الاجتماعية والاضطرابات المصاحبة للأجورافوبيا (Agoraphobia) (\*) وفقا لنموذج مواجهة الضغوط Stress Coping Model، وعلى الرغم من عدم وجود فروق جوهرية في أحداث الحياة بين مجموعة المرضى ومجموعة الأسوياء إلا أن مرضى القلق أظهروا أن هذا الأحداث تمثل مصادر أساسية للضغوط لديهم، وقد وجد أن أكثر أساليب المواجهة استخداما لدى مجموعة المرضى بعض الأساليب السلبية كالتجنب/الهروب Avoidance Escape، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات مقارنة بمجموعة الأسوياء.

\* خواف الوحدة والأماكن العامة Agoraphobia: اضطراب يتضمن القلق ويتميز بالخوف من أن يبقى الفرد وحيدا أو في مكان عام، حيث يكون من الصعب عليه أن يهرب أو يتلقى المعونة والمساعدة إذا احتاجها، جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (1988): معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الأول، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٠٤.

وتناولت دراسة لطفى إبراهيم (١٩٩٤) عمليات تحمل الضغوط فى علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات تم تصنيفهم الى ثلاث فئات عمرية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة بين عدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل فى "الثقة بالنفس، العصابية، وتقدير الذات" وعمليات تحمل الضغوط، وأنه لا يوجد أثر للجنس أو الفئة العمرية على عمليات تحمل الضغوط، وأن متغيرات الشخصية قيد البحث تساهم - الى حد ما - فى التنبؤ بعمليات التحمل.

وقام سولومن وآخرون (Solomon, et. al., ١٩٩٠) بدراسة العلاقة بين أحداث الحياة، واستراتيجيات المواجهة وبين المشكلات السوماتية التى تأتى عقب المقاومة وضغوط الحرب، وذلك على عينة من الجنود بالجيش ممن تعرضوا للمعاناة أثناء الحرب، وقد أسفر تحليل الانحدار عن أن المتغير الوحيد الذى اتضح ارتباطه بالأعراض السوماتية كان المصادر الاجتماعية لمواجهة الضغوط.

وحاول رافيندران وآخرون (Ravindran, et. al. ١٩٩٥) التأكد عما اذا كان الاكتئاب والديستيميا (Dysthymia) (\*) لهما ارتباط بالضغوط الصغيرة أو الكبيرة، فضلا عن محاولتهم التعرف على الفروق فى أنماط المواجهة الانفعالية، وعلى الرغم من أن هناك تشابها وتداخلا كبيرا فى الأعراض التى يعانى منها كل من مرضى الاكتئاب ومرضى الديستيميا الا أن مرضى الديستيميا ألدو بعدد أكبر من الصراعات اليومية عن مرضى الاكتئاب، وبعد فترة العلاج عن طريق العقاقير للأعراض الاكتئابية والتى استمرت ثمانية أسابيع للمجموعتين (مرضى الاكتئاب والديستيميا) تبين أن الشفاء من أعراض الاكتئاب ارتبط بتعديل أنماط مواجهة الضغوط لدى المجموعتين.

وفى دراسة مارتن وآخرون (Martin, et. al. ١٩٩٥) تم فحص العلاقة بين مقياس الضغوط المدركة Perceived Stress Scale والاكتئاب لدى عينة من المراهقين المرضى بأحد

\* اعتلال المزاج (كأبة) Dysthymia: مزاج مكتئب أقل حدة مما يلاحظ فى حالات ذهان اليوس-الاكتئاب، وربما يصاحب الاكتئاب فى هذه الحال بأعراض الوهن العصبى وتوهم المرض. جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاى (١٩٩٠): معجم علم النفس والطب النفسى، الجزء الثالث، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٠٥٤.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

أقسام الطب النفسي، طبق عليهم قائمة الاكتئاب للأطفال، مقياس أحداث الحياة لمرحلة المراهقة، ومقياس الاتجاهات لاضطراب الوظيفة، وقد كشفت الدراسة عن ارتباط عامل الضغوط بالاكتئاب لدى عينة الاناث، في حين ارتبط اسلوب ادراك الضغوط، واسلوب قدرات المواجهة بالاكتئاب لدى عينة الذكور.

وأجرى بيلو وآخرون (Pillow, et. al. 1996) دراسة لمعرفة العلاقة بين أحداث الحياة الكبرى والانزعاج باعتبارهما عاملين وسيطين للضغوط الصغرى وذلك لدى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى شملت الأفراد الذين تعرضوا الى خبرة موت الزوج أو الزوجة، وشملت المجموعة الثانية الأفراد الذين تعرضوا لخبرة الطلاق، في حين شملت المجموعة الثالثة الآباء الذين لديهم أبناء مرضى بالربو، وقد تم مقارنة كل مجموعة من المجموعات الثلاث السابقة بأخرى ضابطة، وقد أسفرت النتائج عن تأثير أحداث الحياة الكبرى على الانزعاج وعلى الضغوط الصغرى بشكل غير مباشر.

### ثانياً: دراسات تناولت بعض العوامل الوسيطة بين أساليب مواجهة الضغوط والاضطرابات الانفعالية:

فقد تناولت دراسة زيدنر وهامر (Zeidner & Hammer 1990) أحداث الحياة ومصادر مواجهتها باعتبارهما مؤشرين للتنبؤ ببعض الأعراض النفسية والجسمية المرتبطة بالضغوط لدى عينة من المراهقين، وقد جاءت النتائج متسقة مع ما ورد في التراث السيكولوجي في أن أحداث الحياة السلبية ومصادر مواجهتها يمكن الاعتماد عليهما في التنبؤ بالأعراض النفسية والجسمية لدى المراهقين.

وتناولت دراسة فينيك وآخرون (Vinnick, et. al. 1994) العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمهارات الاجتماعية والمشكلات السلوكية لدى الأطفال، حيث طلب من أمهات (109) طفلاً تحديد أحداث الحياة الضاغطة والمهارات الاجتماعية والمشكلات السلوكية لأطفالهن، وقد أسفرت النتائج عن أن للمهارات الاجتماعية دور وقائي نحو الضغوط للأطفال، وأن الأطفال ذوي أحداث الحياة المتزايدة والمهارات الاجتماعية الجيدة كانوا أقل عرضة للاضطرابات السلوكية مقارنة بالأطفال الأقل منهم في المهارات الاجتماعية.

ودرس كل من يانج وكلم Yang & Clum (١٩٩٤) نموذج ضغوط حل المشكلات ونموذج ضغوط المساندة الاجتماعية في كونهما سبب لأعراض الاكتئابية، واليأس، والأفكار الانتحارية وذلك على عينة من طلاب الجامعة الأسيويين فى الولايات المتحدة، وقد أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين الأفكار الانتحارية وأعراض الاكتئاب واليأس، وارتبطت أعراض الاكتئاب سلبا بضغط الحياة السلبية والوحدة النفسية وعدم القدرة على حل المشكلات، وقد تفاعلت المساندة الاجتماعية مع الضغوط فى التنبؤ بالأفكار الانتحارية.

ومن الدراسات التى تناولت مدى قدرة ضغوط الحياة على التنبؤ بالاضطرابات الانفعالية الدراسة التى أجراها كل من يانج وكلم Yang & Clum (١٩٩٥) لمعرفة الصدق والثبات لقائمة ضغوط الحياة وقائمة المساندة الاجتماعية، وقد أسفرت الدراسة عن أن قائمة ضغوط الحياة وكذا قائمة المساندة الاجتماعية لهما قدرة جيدة على التنبؤ بكل من الاكتئاب والأسى، ولكن ليس لهما نفس القدرة على التنبؤ بالأفكار الانتحارية.

وتناولت دراسة تشونج Cheung (١٩٩٥) أثر ضغوط الحياة والمساندة الاجتماعية فى المدرسة وكفاءة الانجاز على الاكتئاب لدى عينة من المراهقين فى هونج كونج، وقد أسفرت الدراسة عن أن مساندة المدرس للتلاميذ وارتباطه بهم له دور فعال فى خفض الاكتئاب وتنمية كفاءة الانجاز بصرف النظر عن نوع الجنس أو السنة الدراسية التى ينتمى إليها التلميذ.

وفحص كل من ليجنستين وبدرسن Lichtenstein & Prdersen (١٩٩٥) مدى تأثير وتوسط المؤثرات الوراثية والبيئية فى تحديد العلاقة بين أحداث الحياة، والعلاقات الاجتماعية، والتقارير الذاتية حول الصحة وذلك على عينة من الراشدين التوائم والذين فصلوا عن بعضهما البعض قبل عشر سنوات من مولدهم، فضلا عن مقارنة هذه البيانات ببيانات أخرى استخلصت من (٣١١) من التوائم كمجموعة ضابطة والذين تربوا معا، وقد أسفرت الدراسة عن أن العوامل البيئية (أحداث الحياة) كانت مهمة ومسئولة عن التباين فى نتائج المقاييس النفسية والاجتماعية التى أُعتبرت العامل التوسطى الأول فيما يتعلق بالصحة، أما بالنسبة لعينة الاثنا فكان للعوامل الوراثية مكان الصدارة فى التأثير على عوامل الصحة.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

### ثالثاً: دراسات تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشخصية والصحة النفسية:

فقد تناولت دراسة مارتن وآخرون (Martin, et. al. 1990) العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والصحة النفسية والشخصية لدى كبار السن، وقد كشفت الدراسة عن فروق في الشخصية وفقاً للسن، فقد حصل أفراد العينة الأكبر سناً على درجات مرتفعة على السيطرة، الشك، والتخيل، ودرجات منخفضة على مواجهة السلوك الفعال مقارنة بأفراد العينة الأقل سناً والتي استخدمت استراتيجيات معرفية في مواجهة الأحداث الصحية والأسرية.

كما حاول شتين وآخرون (Stein, et. al. 1994) دراسة العلاقة بين أحداث الحياة في مرحلة المراهقة وكل من الوجدان ووظائف الشخصية، وذلك على ثلاث مجموعات من المراهقين في المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة، وقد كشفت الدراسة عن ارتباط بين أحداث الحياة والتغيرات الوجدانية لدى المراهقين في المراهقة المبكرة، ولم تظهر ارتباطات دالة في المراهقة الوسطى، أما في المراهقة المتأخرة فقد ارتبطت أحداث الحياة باضطراب وظيفة الشخصية والتعلم (الضجر) Dysphoria.

ودرس كل من فرايزر وشوبان (Frazier & Schauben 1994) أنماط الضغوط لدى عينة من طالبات الجامعة وعلاقتها بالتوافق، وقد أسفرت الدراسة عن أن (27%) من المفحوصات تعرضن للاغتصاب أو محاولة الاغتصاب، (20%) تعرضن لموت شخص مهم من أفراد الأسر، كما ارتبطت الضغوط لدى عينة الدراسة أيضاً بأعراض نفسية أخرى يشير معظمها إلى حالة من سوء التوافق.

وأجرى سبانجينبرج وبياترس (Spangenberg & Pieters 1995) دراسة تناولت العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والحالة النفسية لدى عينة قوامها (100) امرأة من جنوب أفريقيا، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والتغيرات الحياتية غير المرغوب فيها، كما أن الأحداث الضاغطة المرتبطة بالجوانب الاجتماعية والسياسية تعتبر بمثابة مصدر للضغوط أشد وأقوى من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد على المستوى الشخصي وذلك من حيث التأثير على الصحة النفسية.

وتناولت دراسة رجب شعبان (١٩٩٥) للفروق الجنسية والعمرية فى أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، ووجود فروق بين الجنسين فى استخدام الأساليب الاقدامية أو الأساليب الاحجامية، كما أظهرت النتائج أيضا وجود تأثير لمتغير العمر على بعض مكونات الأساليب الاقدامية لصالح المجموعات العمرية الأعلى، وعدم وجود تأثير لمتغير العمر على الأساليب الاحجامية.

وقام كل من هيجنز واندلر Higgins & Endler (١٩٩٥) باختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة (التوجه الانفعالى، التوجه نحو التجنب، التوجه نحو الأداء) للضغوط الجسمية والنفسية، وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين اسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغط بالنسبة لعينة الذكور فقط، فى حين كان لاسلوب التوجه الانفعالى القدرة على التنبؤ بالضغط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات اسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغط، هما: الشرود Distraction والتشعب الاجتماعى Social Diversion، وقد ارتبط الشرود ايجابيا بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين، فى حين ارتبط التشعب الاجتماعى سلبا بالاكئاب لدى الجنسين.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

- أظهرت الدراسات السابقة من خلال نتائجها بعض التعميمات التى يمكن تلخيصها على النحو التالى:
- العلاقة الموجبة بين شدة المعاناة من ضغوط أحداث الحياة وبعض الاضطرابات والأمراض النفسية والمشكلات السلوكية مثل: المخاوف الاجتماعية، العصابية، الاكتئاب، الانزعاج، اليأس، المشكلات الاجتماعية، والأفكار الانتحارية.
  - العلاقة السالبة بين ضغوط أحداث الحياة والتوافق النفسى والاجتماعى للأفراد، والصحة النفسية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية.
  - امكانية التنبؤ ببعض الاضطرابات والأمراض النفسية من خلال حجم الضغوط الجياتية التى يتعرض لها الفرد، وأساليب ادراكه لها، واستراتيجيات التعامل معها ومواجهتها.
  - وجود فروق فى أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ( ايجابية - سلبية) وفقا للحالة الانفعالية للأفراد، وبعض المتغيرات الديموجرافية مثل: الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

- إمكانية خفض الاضطرابات الانفعالية والشفاء من بعض الأعراض المرضية من خلال تعديل أساليب واستراتيجيات الأفراد في مواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها لتكون أكثر ايجابية وواقعية وادامية، وعلى أن توجه نحو الأداء مباشرة.

### فروض الدراسة:

في ضوء الاطار النظرى الذى سبق الاشارة اليه، ومشكلة الدراسة وما أسفرت عنه نتائج البحوث السابقة، تسعى الدراسة الحالية الى التحقق من صحة الفروض التالية:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعض الاضطرابات الانفعالية كما تتمثل فى (القلق - الاكتئاب - الوسواس القهرى - العصابية).
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وفقا لمتغيرات:  
أ - الجنس (ذكور - اناث).

ب- العمر (منخفض - متوسط - مرتفع).

ج- التخصص الدراسى (علمى - أدبى).

د - نوع العمل ( عاملون - غير عاملين ).

هـ- الحالة الاجتماعية (متزوجون - غير متزوجين).

- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وفقا لمستويات الاضطرابات الانفعالية ( مرتفع - متوسط - منخفض ).

٤- يمكن التنبؤ ببعض الاضطرابات الانفعالية ( القلق - الاكتئاب - الوسواس القهرى - العصابية) لدى عينة الدراسة من خلال بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

### الطريقة والاجراءات

#### أولا: عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينات من طلاب وطالبات الجامعة فى دولة قطر وقد قسمت عينات الدراسة الى:

- ١- العينة الاستطلاعية: وقد تكونت من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة قطر بواقع (٣٠) من الذكور، (٧٠) من الاناث تم اختيارهم من كليات: التربية أقسام: الاقتصاد المنزلى،

التربية الفنية، والتربية الرياضية، وكلية الانسانيات أقسام: الاجتماع، الخدمة الاجتماعية، وكلية العلوم أقسام: الفيزياء، الكيمياء، التمريض، وقد بلغ متوسط عمر العينة الاستطلاعية ٢٠.٣٥+٠.٨٠، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف تحديد أهم الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، وحتى يتسنى للباحثين القيام بالدراسة الأساسية من خلال مقياس يتوافر له القدر المطلوب من الصدق والثبات والقدرة على التمييز.

٢- العينة الأساسية: وقد خصصت العينة الأساسية لفحص العلاقات الارتباطية المتبادلة بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعض الاضطرابات الانفعالية موضع الدراسة، والتعرف على الفروق في أساليب المواجهة وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية، فضلاً عن امكانية التنبؤ بالاضطرابات الانفعالية من خلال بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

وقد تكونت العينة الأساسية في المجتمع القطري من (٢٤٤) طالباً وطالبة بواقع (٤٩) من الذكور، (١٩٥) من الاناث، ويوضح جدول (١) البيانات الأساسية لعينة الدراسة وتصنيفها.

جدول (١) تصنيف العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة (ن=٢٤٤)

النسبة الكلية		الاناث		الذكور		المتغيرات
%	ن	%	ن	%	ن	
١٦.٠	٣٩					(أ) التخصص:
٨٤.٠	٢٠٥	١١.١	٢٧	٤.٩	١٢	- علمي
١٠٠.٠	٢٤٤	٦٨.٩	١٦٨	١٥.١	٣٧	- أدبي
١٣.٠	٣٣					(ب) العمل:
٨٦.٠	٢١١	٩.٤	٢٣	٤.١	١٠	- يعمل
١٠٠.٠	٢٤٤	٧٠.٠	١٧٢	١٦.٠	٣٩	- لا يعمل
٢٠.٠	٨٩					(ج) الحالة الاجتماعية
٧٩.٠	١٥٥	١٨.٤	٤٥	٢.٠	٤٤	- متزوج
١٠٠.٠	٢٤٤	٦١.٠	١٥٠	١٨.٠	٥	- غير متزوج
٥٠.٠	١٢٢					(د) العمر:
٥٠.٠	١٢٢	٤٣.٠	١٠٥	٧.٠	١٧	- أقل من ٢١ سنة
١٠٠.٠	٢٤٤	٣٦.٩	٩٠	٣٢	٣٢	- أكثر من ٢١ سنة

\* تم استبعاد الكثير من بطاريات الاستجابة والخاصة بعينة الذكور لعدم استكمال الاجابة على البنود، ومن ناحية أخرى فقد ظهرت بعض الاستجابات يتضح فيها السير على وتيرة واحدة من المفحوص مما أضطر الباحثان الى استبعادها أيضاً، وتجدر الاشارة الى أنه من أسباب صغر حجم عينة الذكور أن عدد الذكور في جامعة قطر يعد قليلاً بالمقارنة بالاناث الملتحقات بالجامعة، هذا فضلاً عن أن عينة الدراسة من القطريين فقط وليست من الجنسيات الأخرى.

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من  
طلاب وطالبات جامعة قطر

ثانياً: متغيرات الدراسة وأدوات القياس:

(أ) مقياس أساليب (استراتيجيات) مواجهة ضغوط أحداث الحياة (م أم ض ح):

**Coping Strategies Life Stress Scale ( CSLSS)**

قام الباحثان باعداد مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة بعد أن تبين لنا أن مقاييس مواجهة ضغوط الحياة المتاحة في البيئات الأجنبية متعددة وكثيرة على عكس الحال في البيئة العربية التي تعاني نقصاً في أدوات القياس المرتبطة بهذا المتغير الهام في الشخصية، وبصرف النظر عن المزايا التي يمكن الحصول عليها من استخدام المقاييس المترجمة والتي من أدها امكان عقد المقارنات الحضارية عن طريقها، الا أن الحاجة ماسة الى وضع مقاييس نابغة من البيئة العربية، توضع بنودها في ضوء ثقافتنا العربية، وتتابع خطوات اعدادها وتجربتها وحساب معالمها وخصائصها السيكمترية على عينات عربية، لكل هذه الاعتبارات كان هناك حاجة الى وضع مقياس عربي لأساليب مواجهة ضغوط الحياة، ونعرض فيما يلي خطوات وضع وبناء مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وتحديد خصائصه السيكمترية لدى طلاب وطالبات الجامعة في المجتمع القطري.

١- اجراءات وضع المقياس (مصادر اشتقاق البنود)\*

وتضمنت هذه المرحلة الاطلاع على تراث الدراسات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة بوجه عام والأدوات التي استخدمت في قياسها ومنها على سبيل المثال:

• مقياس الضغوط والشخصية Stress and Personality Scale من اعداد تيرر Tyrer (١٩٨٣).

• قائمة مصادر المواجهة Ways of Coping Questionnaire من اعداد بوسكار ولامب Puskar & Lamb (١٩٩١).

• مقياس الضغوط المدركة Perceived Stress Scale من اعداد مارتن وآخرون Martin, et. al. (١٩٩٥).

\* لمزيد من المعلومات حول مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة (م أم ض ح) يرجى الاتصال بالباحث الثاني.

• قائمة مواجهة المواقف الضاغطة Coping Inventory for Stressful Situations من اعداد

هيجنز وأندلر Higgins & Endler (1995).

وفيما يتعلق بمقاييس مواجهة ضغوط الحياة في البيئة العربية فقد أمكن التوصل الى بعض منها مثل:

• مقياس الأساليب التكيفية مع الأزمات Coping Responses Inventory ، تأليف مؤس

Moos (1988) ومن اعداد رجب شافعي ورجب شعبان (1990).

• مقياس عمليات تحمل الضغوط، اعداد لطفى ابراهيم (1994).

• استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة، اعداد حسن عبد المعطى (1994).

وقد أمكن الاستفادة من هذه المقاييس السابق ذكرها، في اعداد مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة في الدراسة الحالية، ومن ناحية أخرى اضطلع الباحثان على التراث النفسى والذي تناول التوجهات النظرية لضغوط الحياة بغرض التعرف على أبعادها وآثارها على الشخصية وبعض المتغيرات النفسية.

٢- وعاء البنود Items Pool:

استناداً الى ما تم في الخطوة السابقة قام الباحثان بصياغة (١٥) موقفا يعبر كل منها عن بعض الأحداث والمشكلات والضغوط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته، وتم تحديد ثلاثة أساليب (استراتيجيات) لمواجهة هذه الأحداث والتعامل معها وهي:

١- اسلوب التوجه الانفعالى.

٢- اسلوب التوجه نحو التجنب.

٣- اسلوب التوجه نحو الأداء.

ويندرج تحت كل موقف من المواقف السابقة ستة اختيارات (بدائل)، يشمل الاسلوب الأول (التوجه الانفعالى) الاختيارين الأول والثانى، ويشمل الاسلوب الثانى (التوجه نحو التجنب) الاختيارين الثالث والرابع، أما الاسلوب الثالث (التوجه نحو الأداء) فيشمل الاختيارين الخامس والسادس، وبذلك يصبح اجمالى عدد البنود (الاختيارات) فى كل المواقف (٩٠) بنداً، يشمل كل

أسلوب من أساليب مواجهة ضغوط الحياة (٣٠) بنوداً.

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من  
طلاب وطالبات جامعة قطر

٣- بدائل الاجابة:

وضعت للمقياس تعليمات واضحة تتضمن أن يجب المفحوص عن كل بند من بنود المقياس تبعا للبدائل المتمثلة في النظام الثلاثي نظرا لمرونتها وتدرجها بدرجات صغيرة وليست حادة، بالإضافة الى تميزها بثبات مرتفع، وكانت هذه البدائل الثلاثة للاجابة على المقياس على النحو التالي: دائما (٣)، غالبا (٢)، نادرا (١) .

ونعرض فيما يلي للخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى العينة الاستطلاعية (ن=١٠٠) من طلاب وطالبات الجامعة في دولة قطر، ونظرا لأن المقياس الحالي - والذي أعده الباحثان - يتم استخدامه لأول مرة في هذه الدراسة فقد تم حساب معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي الأول "اسلوب التوجه الانفعالي".

- حساب معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي: "اسلوب التوجه الانفعالي"  
تم حساب معامل ارتباط البند للمقياس الفرعي الأول والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من طلاب الجامعة وطالباتها بدولة قطر (ن=١٠٠) \* واستخرجت مستويات الدلالة الاحصائية المقابلة لدرجات الحرية، واعتمادا على ذلك تم حذف (٨) بنود لعدم دلالتها ليصبح طول المقياس (٢٢) بندا تشير في مجملها الى استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقا لاسلوب التوجه الانفعالي، ويوضح جدول (٢) معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية بالنسبة للمقياس الفرعي الأول (اسلوب التوجه الانفعالي).

\* تجدر الاشارة الى أن الباحثين بصدد اجراء دراسة عاملية عبر ثقافية لمكونات المقياس على فئات عمرية متباينة من المراهقين والشباب والراشدين في كل من مصر وقطر والامارات العربية المتحدة.

جدول (٢) معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس الفرعى الأول  
( اسلوب التوجه الانفعالى ) (ن=١٠٠)

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠.٤١٧	٦١	**٠.٤١٠	٣١	*٠.٢٢٣	١
٠.١٤٦	٦٢	٠.١٥٣	٣٢	**٠.٣٢٤	٢
**٠.٣٤٥	٦٧	٠.١١٨	٣٧	**٠.٢٨٤	٧
*٠.٢١٦	٦٨	**٠.٣٣٥	٣٨	*٠.٢١٣	٨
٠.١٨٣	٧٣	**٠.٣٤٧	٤٣	**٠.٤٣٥	١٣
٠.١٦٣	٧٤	٠.٤١٢	٤٤	**٠.٢٩٣	١٤
٠.١٤٣	٧٩	٠.١٢٦	٤٩	**٠.٣٤٣	١٩
**٠.٣٦٧	٨٠	**٠.٤٥٥	٥٠	*٠.٢٢٣	٢٠
**٠.٣٨٤	٨٥	**٠.٢٣٣	٥٥	٠.١٣٤	٢٥
٠.٢٠٩	٨٦	**٠.٣٤٠	٥٦	**٠.٣٤٢	٢٦

\* دالة عند ٠.٠٥ ، عندما تكون  $\leq ٠.٢٠٥$

\*\* دالة عند ٠.٠١ ، عندما تكون  $\leq ٠.٢٦٧$

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات دلالة فيما عدا البنود

أرقام ٢٥، ٣٢، ٣٧، ٤٤، ٤٩، ٦٣، ٧٣، ٧٤، ٧٩، ٨٦ .

### ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس الفرعى الأول بطريقتين هما: التجزئة النصفية (فردى/زوجى)

وألفا لكرونباخ، ويوضح جدول (٣) معاملات الثبات .

جدول (٣) معاملات الثبات للمقياس الفرعى الأول (اسلوب التوجه الانفعالى)

معامل ثبات ألفا لكرونباخ			ثبات التجزئة النصفية		
العينة الكلية	اناث	ذكور	العينة الكلية	اناث	ذكور
(ن=١٠٠)	(ن=٧٠)	(ن=٣٠)	(ن=١٠٠)	(ن=٧٠)	(ن=٣٠)
٠.٧٣	٠.٨٤	٠.٨٠	٠.٨٣	٠.٨١	٠.٨٢

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

كما صححت المعاملات بمعادلة "سبيرمان - براون" لتعويض الطول، ويتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة وبذلك يمكن الوثوق فيها، ومن ناحية أخرى تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الفرعي الأول (اسلوب التوجه الانفعالي) الى الأيزاد الأكثر ميلا الى الاستجابة الانفعالية في تعاملهم مع مواقف الحياة الصاغطة.

وفيما يلي نعرض للخطوات التي اتبعت فيما يتعلق بالمقياس الفرعي (اسلوب التوجه نحو التجنب).

- الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الثاني (اسلوب التوجه نحو التجنب): حسب معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=١٠٠)، واستخرجت مستويات الدلالة الاحصائية المقابلة لدرجات الحرية، واعتمادا على ذلك تم حذف (١٢) بندا ليصبح المقياس مكونا من (١٨) بندا تشير في مجملها الى استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقا لاسلوب التوجه نحو التجنب، ويوضح جدول (٤) معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي الثاني (اسلوب التوجه نحو التجنب).

جدول (٤) معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو التجنب

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
٣	٠.٢٢٢٨	٣٣	٠.٣٧٧	٦٣	٠.١٣٤
٤	٠.١١١	٣٤	٠.٣٠٥	٦٤	٠.٤٧٩
٩	٠.٢٥٠	٣٩	٠.٣٠٧	٦٩	٠.١٦٥
١٠	٠.٢٤٠	٤٠	٠.٣٤٣	٧٠	٠.١٥٣
١٥	٠.٢٢٣	٤٥	٠.١٨٢	٧٥	٠.١٨٢
١٦	٠.٣١٦	٤٦	٠.٣١١	٧٦	٠.٢٩٣
٢١	٠.١٧١	٥١	٠.١٣٤	٨١	٠.٢٦٩
٢٢	٠.٣٢٤	٥٢	٠.٢٠١	٨٢	٠.٢٨٨
٢٧	٠.٣٧٠	٥٧	٠.١٨٩	٨٧	٠.١١٣
٢٨	٠.٢٦٠	٥٨	٠.١٦٢	٨٩	٠.١٧٣

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة فيما عدا البنود أرقام: ٤، ٢١،

٤٥، ٥١، ٥٢، ٥٧، ٥٨، ٦٣، ٦٩، ٧٠، ٧٥، ٨٧، ٨٩.

### ثبات المقياس:

يوضح جدول (٥) معاملات الثبات باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وألفا لكرونباخ لحساب الاتساق الداخلي للمقياس الفرعي الثاني (أسلوب التوجه نحو التجنب).

جدول (٥) معاملات الثبات للمقياس الفرعي الثاني

(أسلوب التوجه نحو التجنب)

معامل ثبات ألفا لكرونباخ			ثبات التجزئة النصفية		
العينة الكلية (ن=١٠٠)	إناث (ن=٧٠)	ذكور (ن=٣٠)	العينة الكلية (ن=١٠٠)	إناث (ن=٧٠)	ذكور (ن=٣٠)
٠.٨٦	٠.٨٢	٠.٧٩	٠.٨٥	٠.٨٣	٠.٨٧

ويتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ويمكن الوثوق فيها، ومن ناحية أخرى تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الفرعي الثاني (أسلوب التوجه نحو التجنب) التي الأفراد الأكثر ميلا الى الاستجابة الهروبية والانسحابية في تعاملهم مع مواقف الحياة الضاغطة.

ونعرض فيما يلي لمعامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية فيما يتعلق بمقياس التوجه

نحو الأداء.

- الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الثالث (أسلوب التوجه نحو الأداء):

حسب معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الثالث كما يتضح ذلك في جدول

(٦):

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

جدول (٦) معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الأداء

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
٠.٣٨٤	٦٥	٠.٢٥٩	٣٥	٠.٢١٢	٥
٠.٣٨٦	٦٦	٠.١٨١	٣٦	٠.٢٥٩	٦
٠.٢٨٠	٧١	٠.٣٠٢	٤١	٠.١٦٨	١١
٠.١٧٤	٧٢	٠.١٣٤	٤٢	٠.٣٣٦	١٢
٠.٢٠٩	٧٧	٠.٢١٩	٤٧	٠.٢٨٥	١٧
٠.١٧٧	٧٨	٠.٢٨٥	٤٨	٠.٢٩١	١٨
٠.٤٠٦	٨٣	٠.٢٤٧	٥٣	٠.٢٨٢	٢٣
٠.٣٢٩	٨٤	٠.٢٧٢	٥٤	٠.١١٦	٢٤
٠.٣٦٧	٨٩	٠.٢٢٤	٥٩	٠.١١٦	٢٩
٠.١٣٢	٩٠	٠.١٩٨	٦٠	٠.١٩١	٣٠

يتضح من جدول (٦) أن تسعة بنود من بنود المقياس الفرعي التوجه نحو الأداء لم تصل الى حدود الدلالة الاحصائية وقد تم حذفهم عند التطبيق على عينة الدراسة الأساسية ليصبح طول المقياس مكونا من (٢١) بندا تشير في مجملها الى الاستراتيجيات الايجابية في مواجهة الضغوط وفقا لاسلوب التوجه نحو الأداء، ونعرض فيما يلي معامل ثبات المقياس الفرعي التوجه نحو الأداء (انظر جدول ٧).

جدول (٧) معاملات الثبات للمقياس الفرعي الثالث (اسلوب التوجه نحو الأداء)

معامل ثبات الفا لكرونباخ			ثبات التجزئة النصفية		
العينة الكلية	اناث	ذكور	العينة الكلية	اناث	ذكور
(ن=١٠٠)	(ن=٧٠)	(ن=٣٠)	(ن=١٠٠)	(ن=٧٠)	(ن=٣٠)
٠.٨٦	٠.٨٨	٠.٨٥	٠.٨٩	٠.٨٧	٠.٩٢

ويتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ويمكن الوثوق فيها في الدراسة الميدانية، ومن ناحية أخرى تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الفرعي الثالث (اسلوب

التوجه نحو الأداء) الى الأفراد الأكثر ميلا الى الأفعال النشطة المباشرة الموجهة نحو المشكلة،  
فى تعاملهم مع مواقف الحياة الضاغطة.

### ب) مقياس الاضطرابات الانفعالية: اعداد ابراهيم على ومايسه النيال (١٩٩٣):

قام كل من ابراهيم على ومايسه النيال (١٩٩٣) بوضع مقياس للاضطرابات الانفعالية ليناسب التطبيق على طلاب الجامعة وطالباتها من القطريين. وقد أستمدت بنود المقياس من التراث النفسى والاكليينكى فضلا عن الاطلاع على عدد من المقاييس المتوفرة فى هذين المجالين، وقد صيغ (٦٠) بندا موزعة على أربعة مقاييس فرعية متمثلة فى (القلق، الاكتئاب، الوسواس القهرى، العصابية). واحتوى كل بعد على (١٥) بندا، وكانت بدائل الاجابة تتراوح من (صفر) لا مطلقا - (٤) تنطبق كثيرا جدا، وقد خضع المقياس للتحليلات الاحصائية المناسبة على عينة من طلاب وطالبات الجامعة القطريين (ن=١٠٠) والتي شملت:

الصدق العاملى لكل بعد من الابعاد الأربعة على حدة بطريقة "هوتلينج" للمكونات الأساسية واستخدم محك " جتمان" لتحديد عدد العوامل وذلك لكل بعد من ابعاد المقياس (العامل الجوهري ما كان له جذر كامن  $\leq 1$ ) ثم أديرت العوامل تدويرا متعامدا بطريقة الفارماكس.

وقد أسفر التحليل العاملى عن استبعاد ستة بنود من المقياس الكلى ليصبح المقياس فى صورته النهائية مكونا من (٥٤) بندا موزعة على الأبعاد الأربعة للاضطرابات الانفعالية (القلق، الاكتئاب، الوسواس القهرى، العصابية).

أما عن ثبات المقياس فقد استخدمت طريقة التجزئة النصفية لكل مقياس فرعى لمقياس الاضطرابات الانفعالية، ثم جميع المقاييس مجتمعة مع بعضها البعض (المقياس الكلى) على عينة من طلبة وطالبات الجامعة بدولة قطر (ن=٣٠) وقد كشف هذا الاجراء عن أن معاملات الثبات مرتفعة ويمكن الوثوق فيها والاعتماد عليها.

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

ناتج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

فيما يتعلق بالفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعض الاضطرابات الانفعالية كما تتمثل في: القلق - الاكتئاب - الوسواس القهري - العصبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون (ويوضح جدول (٨) معاملات الارتباط المتبادلة بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعض الاضطرابات الانفعالية.

جدول (٨) معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة لدى عينة الذكور (ن=٤٩) (المثلث السفلي)  
وعينة الإناث (ن=١٩٥) (المثلث العلوي)

(٩)	(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	المقياس
٠,١٢٧	٠,٠١٨٥	٠,٠١٩٥	٠,٠٢٣٥٠-	٠,٠٠,٢٥٥	٠,٠٠,٦٦٢	٠,٠٠,٥٧٠	٠,٠٠,٥٣١	-	١-أساليب مواجهة الضغوط. (الدرجة الكلية)
٠,٠٠,٣٨٢	٠,٠١٢٣	٠,٠٠,٤١٨	٠,٠٠,٤٦٥	٠,٠٠,٤٤٠	٠,٠٠,١٦٦-	٠,٠٠,٢٢٦	-	٠,٠٠,٥٧٦	٢-التوجه الإنفعالي.
٠,٠٠,٧٥	٠,٠٠,٠٧	٠,٠١٤٧	٠,٠١٦١	٠,٠١٢٥	٠,٠١٦٦	-	٠,٠١٦٧	٠,٠٠,٣٤٩	٣-التوجه نحو التجنب.
٠,٠١٦١-	٠,٠١٥١	٠,٠١٢٨	٠,٠١١٨-	٠,٠٠,٩٥	-	٠,٠٠,٠٧-	٠,٠٠,١٨	٠,٠٠,٧٨٣	٤-التوجه نحو الأداء.
٠,٠٠,٨٨٧	٠,٠٠,٦٧٦	٠,٠٠,٨٥١	٠,٠٠,٨٤٠	-	٠,٠٢٨١-	٠,٠٠,٥١-	٠,٠٠,٩٤	٠,٠١٨٣-	٥-الاضطرابات الإنفعالية. (الدرجة الكلية)
٠,٠٠,٦٦٨	٠,٠٠,٤٠٩	٠,٠٠,٦٧٥	-	٠,٠٠,٨٦٠	٠,٠٣٩٩-	٠,٠٠,٤٦	٠,٠٠,٨٢	٠,٠٢٥٥-	٦-القلق.
٠,٠٠,٦٨٦	٠,٠٠,٤١٦	-	٠,٠٠,٦٧٧	٠,٠٠,٨٧٨	٠,٠١٧٨-	٠,٠٠,٩٥-	٠,٠١٢٧	٠,٠٠,٩٨-	٧-الإكتئاب.
٠,٠٠,٥٠٩	-	٠,٠٠,٤٢٢	٠,٠٠,٣٤٥	٠,٠٠,٦٢٧	٠,٠٠,١١-	٠,٠٠,٥٥-	٠,٠١٢٩	٠,٠٠,٤٣	٨-الوسواس القهري.
-	٠,٠٠,٤٥٥	٠,٠٠,٧٢٨	٠,٠٠,٦٨٣	٠,٠٠,٨٨٧	٠,٢٥٥-	٠,٠٠,٨٢-	٠,٠٠,١١	٠,٠٢٢٦-	٩-العصابية.

(\*) دالة عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون  $\leq ٠,٢٨٨$

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون  $\leq ٠,٣٨٢$  بالنسبة لعينة الذكور.

(\*) دالة عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون  $\leq ٠,١٩٥$

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون  $\leq ٠,٢٠٨$  بالنسبة لعينة الإناث.

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

يتضح من جدول (٨) فيما يختص بعينة الذكور (المثلث السفلي) أن الارتباطات دالة موجبة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة ( الدرجة الكلية) وكل من الأساليب الفرعية: التوجه الانفعالي (عند مستوى ٠.٠١)، التوجه نحو التجنب (عند مستوى ٠.٠٥)، التوجه نحو الأداء (عند مستوى ٠.٠١)، كما ظهر ارتباط دال سالب (عند مستوى ٠.٠٥) بين التوجه نحو الأداء والقلق. وظهر ارتباط دال موجب بين الاضطرابات الانفعالية (الدرجة الكلية) وكل من القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، والعصابية وجميعها داله (عند مستوى ٠.٠١)، ومن ناحية أخرى ظهر ارتباط موجب بين القلق وكل من الاكتئاب (عند مستوى ٠.٠١)، الوسواس القهري (عند مستوى ٠.٠٥) والعصابية (عند مستوى ٠.٠١) كما ظهر ارتباط موجب بين الاكتئاب وكل من الوسواس القهري والعصابية (عند مستوى ٠.٠١) وبين الوسواس القهري والعصابية (عند مستوى ٠.٠١).

أما بالنسبة لعينة الاناث (انظر جدول ٨)، فقد ظهر ارتباط دال موجب (عند مستوى ٠.٠١) بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة (الدرجة الكلية على المقياس) وكل من المقاييس الفرعية: التوجه الانفعالي، التوجه نحو التجنب، التوجه نحو الأداء، والاضطرابات الانفعالية (عند مستوى ٠.٠١) وكل من القلق والاكتئاب (عند مستوى ٠.٠٥).

كما ظهر ارتباط دال موجب بين التوجه الانفعالي والتوجه نحو التجنب (عند مستوى ٠.٠١) في حين ظهر ارتباط سالب (عند مستوى ٠.٠٥) بين التوجه الانفعالي والتوجه نحو الأداء، كما ظهر ارتباط موجب دال احصائيا (عند مستوى ٠.٠١) بين التوجه الانفعالي وكل من الاضطرابات الانفعالية (الدرجة الكلية) والقلق والاكتئاب.

ومن ناحية أخرى ظهر ارتباط موجب دال احصائيا بين الاضطرابات الانفعالية وكل من القلق والاكتئاب والوسواس القهري والعصابية (عند مستوى ٠.٠١)، كما ظهر ارتباط دال (عند مستوى ٠.٠١) بين القلق وكل من الاكتئاب والوسواس القهري والعصابية (عند مستوى ٠.٠١) وبين الاكتئاب وكل من الوسواس القهري والعصابية (عند مستوى ٠.٠١) وبين الوسواس القهري والعصابية (عند مستوى ٠.٠١).

يتضح من جدول (٨) أن النتائج تشير فى مجملها الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأسلوبين السلبيين فى مواجهة ضغوط أحداث الحياة وهما: التوجه الانفعالى، والتوجه نحو التجنب وبين بعض الاضطرابات الانفعالية: القلق - الاكتئاب - الوسواس القهرى - العصابية، والدرجة الكلية للاضطرابات الانفعالية، هذا مما يؤكد صحة الفرض الأول السابق، وذلك يشير الى أن الأفراد الأكثر ميلا الى استخدام الأساليب السلبية فى مواجهة ضغوط أحداث الحياة مثل: اسلوب التوجه الانفعالى واسلوب التوجه نحو التجنب أكثر عرضة للاصابة بالاضطرابات الانفعالية السابقة حيث تقوم تلك الاستراتيجيات السلبية فى المواجهة على التوتر والغضب والشك والانعاج، أو الانسحاب تماما من الموقف وتجنبه خوفا من الفشل فى المواجهة.

ومن ناحية أخرى أشارت النتائج جدول (٨) الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اسلوب التوجه نحو الأداء كأحد الأساليب الايجابية فى مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبين الاضطرابات الانفعالية وبخاصة القلق، مما يشير الى أن الأفراد الأكثر ميلا الى استخدام اسلوب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة للحياة بحثا عن الأسباب وتقديم الحلول هم أقل معاناة من الاضطرابات الانفعالية وخاصة القلق.

وتتفق النتائج السابقة للدراسة الحالية مع التوجه النظرى لاستراتيجيات مواجهة مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية، كما تتفق مع ما توصلت اليه دراسات كل من : ساندين وشورت Sandin & Shorot (١٩٩٣)، لطفى ابراهيم (١٩٩٤)، يانج وكلم & Yang (١٩٩٤) Clum، رافيندران وآخرون. Ravindran, et. al (١٩٩٥)، مارتن وآخرون, Martin, et.al (١٩٩٥)، تشونج Cheung (١٩٩٥).

ومن ناحية أخرى فقد أسفرت دراسة حسن عبد المعطى (١٩٩٢) عن وجود فروق دالة احصائيا بين المتمتعين بالصحة النفسية وذوى الأعراض المرضية فى كل من الادراك السلبي لضغوط أحداث الحياة والادراك الايجابى لها، وكان ذوو الأعراض المرضية أكثر ادراكا لهذه الأحداث بنظرة سلبية عن المتمتعين بالصحة النفسية الذين تميز ادراكهم للأحداث الضاغطة بنظرة ايجابية، مما يتفق مع النتيجة السابقة للدراسة الحالية.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

كما تتفق النتائج التي اسفرت عنها الدراسة الحالية فيما يتعلق بالارتباطات المتبادلة بين القلق والاكتئاب والعصابية والوساوس القهرية مع ما أورته النظرية العامة للعصاب بل وتدعمها تلك النظرية، والتي تشير الى تداخل الأنماط المختلفة للعصاب فيما بينها وارتباطها بعضها مع بعض ارتباطا جوهريا مرتفعا، ويتضح ذلك بجلاء في الارتباطات المتبادلة بين متغيرات الدراسة الحالية.

وتدعم نتيجة هذه الدراسة نظرية "ايزنك" عن العصابية Neuroticism بوصفها عاملا وحدويا Unitary عاما وعالميا، ويعنى ذلك أن التشابه بين مختلف تصنيفات العصاب أكثر من جوانب الاختلاف، أى أن الجوانب المشتركة تغلب على الجوانب المنفردة، كما كشف عدد من الدراسات المستقلة عن ارتباطات موجبة بين مقاييس الوسواس والعصابية أو عدم الاتزان الانفعالى (Slade, 1974, P.104).

### النتائج المتعلقة بالفرض الثانى:

فيما يتعلق بالفرض الثانى الذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية فى أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وفقا لمتغيرات: الجنس، العمر، نوع العمل، الحالة الاجتماعية، والتخصص الدراسى".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قاما الباحثان باستخدام أسلوب تحليل التباين (٥x٢) للتعرف على الفروق فى أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وفقا للمتغيرات السابقة، كما تم حساب قيمة (ت) للتعرف على اتجاه الفروق، وتوضح الجداول التالية (٩-١٣) تلك النتائج.

جدول (٩) تحليل التباين (٥x٢) لتأثير الجنس والتخصص والعمل والحالة الاجتماعية والعمر والتفاعل بينهم على أسلوب التوجه الانفعالي (ن=٢٤٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" ودالاتها
التأثيرات الأساسية	٣٢٥٠١	٥	٦٥٠٠	١٤٦
الجنس (أ)	٥٢٤	١	٥٢٤	٠.١١٠
التخصص (ب)	٢٤١٤١	١	٢٤١٤١	٥٤٣
العمل (ج)	١١٨٠	١	١١٨٠	٠.٢٦
الحالة الاجتماعية (د)	١٨٦	١	١٨٦	٠.٠٤
العمر (هـ)	٥٧٨٥	١	٥٧٨٥	١٣٠
التفاعل المزدوج	٤٢٤٣٦	١٠	٤٢٤٤	٠.٩٥
تفاعل (أ) x (ب)	١٦٩٣٣	١	١٦٩٣٣	٣٨١
تفاعل (أ) x (ج)	٠.٣٠	١	٠.٣٠	٠.٠٧
تفاعل (أ) x (د)	١٥٠٠	١	١٥٠٠	٠.٣٣
تفاعل (أ) x (هـ)	١٦٩٧	١	١٦٩٧	٠.٣٨
تفاعل (ب) x (ج)	٥١٨٣	١	٥١٨٣	١١٦
تفاعل (ب) x (د)	٢٠١٢	١	٢٠١٢	٠.٤٥
تفاعل (ب) x (هـ)	٠.٨٥	١	٠.٨٥	٠.٠١
تفاعل (ج) x (د)	١١٢٠	١	١١٢٠	٢٥٠
تفاعل (ج) x (هـ)	٧٠٠٦	١	٧٠٠٦	١٥٧
تفاعل (د) x (هـ)	٣٤٤٨	١	٣٤٤٨	٠.٧٧
بين المجموعات	٧٤٩٣٨	١٥	٤٩٩٦	١١٢
داخل المجموعات	١٨٩٠٤٣٩	٢٤٣	٤٤٧٣	

\* دالة عند مستوى ٠.٥

يتضح من جدول (٩) أن قيم "ف" لم تكن دالة فيما يتعلق بأثر متغيرات الدراسة على أسلوب التوجه الانفعالي فيما عدا عامل التخصص إذ ظهرت فروق ذات دلالة احصائية في أسلوب التوجه الانفعالي تبعا للتخصص (دال عند مستوى ٠.٥) أي أن نوع التخصص

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

الدراسي يؤثر في استخدام اسلوب التوجه الانفعالي باعتباره أحد الأساليب السلبية في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة وقد حسبت قيمة "ت" لتحديد دلالة الفروق .

جدول (١٠) قيمة "ت" بين متوسطات التخصص الدراسي وذلك في اسلوب التوجه الانفعالي (ن=٢٤٤)

المتغيرات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالتها
التخصص:					
- علمي	٣٩	٣٩٫٣٨	٤٫٠٨	٢٫٢٢	غير دال
- أدبي	٢٠٥	٤٠٫٦٩	٢٫١٠		

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة "ت" لم تكن دالة عند أية مستويات للدلالة وذلك فيما يتعلق بالفروق بين متوسطات التخصص الدراسي (علمي/أدبي) في اسلوب التوجه الانفعالي، ولكن بالنظر الى الجدول ذاته يتضح أن متوسط عينة التخصص العلمي أكثر ارتفاعاً عن نظرائهم من التخصص الأدبي، وهذا يعني ميل ذوي التخصص العلمي الى اتباع اسلوب التوجه الانفعالي في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة .

وتبدو النتيجة السابقة للدراسة الحالية متوقعة حيث أن متغير التخصص الدراسي ليس من العوامل المؤثرة في اتباع الفرد اسلوب معين من أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة للحياة، وبالرجوع الى الدراسات السابقة يتضح لنا أن متغير التخصص الدراسي لم تتناوله تلك الدراسات من حيث مدى تأثيره على أساليب مواجهة ضغوط الحياة، وعلى الرغم من أن الفروق بين المجموعتين (علمي/أدبي) غير دالة احصائياً الا أن ارتفاع متوسط عينة التخصص العلمي يشير الى ميلهم الى اتباع اسلوب التوجه الانفعالي مع أن الدراسة العلمية قد تساعد على تنمية اسلوب التفكير العلمي لدى الطلاب مما يجعلهم أكثر اقبالا على اسلوب التوجه نحو الأداء، وبذلك لم تتأكد صحة الفرض الثاني فيما يتعلق بمتغير التخصص الدراسي .

جدول (١١) تحليل التباين (٥x٢) لتأثير الجنس والتخصص والعمل والحالة الاجتماعية والعمر والتفاعل بينهم على أسلوب التوجه نحو التجنب (ن=٢٤٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف" ودلالاتها
التأثيرات الأساسية	٤٢١٧	٥	٠.٨٤٣	٠.٦٥
الجنس (أ)	٠.٥١	١	٠.٥١	٠.٠٣
التخصص (ب)	٠.٩٠	١	٠.٩٠	٠.٠٧
العمل (ج)	٤٠٦	١	٤٠٦	٠.٣١
الحالة الاجتماعية (د)	٣٣١٥	١	٣٣١٥	٢.٥٥
العمر (هـ)	٥٣٠	١	٥٣٠	٠.٤٠٩
التفاعل المزدوج	١٣٨٥٣	١٠	١٣٨٥	١.٠٧
تفاعل (أ) x (ب)	٢١٧٢	١	٢١٧٢	١.٦٧
تفاعل (أ) x (ج)	٥٧١	١	٥٧١	٠.٤٤
تفاعل (أ) x (د)	٦٠٥	١	٦٠٥	٠.٤٦
تفاعل (أ) x (هـ)	٠.١٩	١	٠.١٩	٠.٠١
تفاعل (ب) x (ج)	٤٦١	١	٤٦١	٠.٣٥
تفاعل (ب) x (د)	٠.٠٠	١	٠.٠٠	٠.٠٠
تفاعل (ب) x (هـ)	٧٩٤	١	٧٩٤	٠.٦١
تفاعل (ج) x (د)	٢٤٠٤	١	٢٤٠٤	١.٨٥
تفاعل (ج) x (هـ)	٩٥٨	١	٩٥٨	٠.٧٣
تفاعل (د) x (هـ)	٣٧٤	١	٣٧٤	١.٠٦
بين المجموعات	١٨٠.٦٩	١٥	١٢.٠٥	٠.٩٣
داخل المجموعات	٣١٣٣٨٩	٢٤٣	١٢٩٠	

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم "ف" لم تكن دالة ٠.٠٥ مما يشير الى أن متغيرات الدراسة الخمسة ليس لها تأثير على أسلوب التوجه نحو التجنب.

وبذلك لم تتأكد صحة الفرض الثاني فيما يتعلق بالفروق في أسلوب التوجه نحو التجنب كأحد الأساليب السلبية في مواجهة ضغوط الحياة، وقد قام عدد من الباحثين بدراسة الفروق

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

الجنسية والعمرية في كيفية التعامل مع ضغوط الحياة، وأشارت معظم النتائج الى أنه لا توجد فروق دالة بصورة عامة، على الرغم من أن بعض النتائج أوضحت أن ثمة فروقا دالة في أساليب محددة بصفة خاصة.

تقد أظهرت دراسة مارتن وآخرون، Martin, et. al. (1992) الى وجود فروق عمرية في استخدام أساليب مواجهة ضغوط الحياة، حيث يميل الأفراد الأصغر سنا الى استخدام الاستراتيجيات المعرفية في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة مقارنة بالأفراد الأكبر سنا، في حين تؤكد دراسة مارتن وآخرون، Martin, et. al. (1995) الى وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة ضغوط الحياة حيث يميل الذكور الى استخدام الاستراتيجيات المعرفية في حين يميل الإناث الى استخدام الاستراتيجيات الانفعالية في التعامل مع ضغوط الحياة.

جدول (١٢) تحليل التباين (٥x٢) لتأثير الجنس والتخصص والعمل والحالة الاجتماعية والعمر والتفاعل بينهم على اسلوب التوجه نحو الأداء (ن=٢٤٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F ودلالاتها
التأثيرات الأساسية	٢٧١٤٧	٥	٥٥٨١	٠.٧٢
الجنس (أ)	٠.٢٥٧	١	٠.٢٥٧	٠.٠٣
لتخصص (ب)	١٧٣٤٣	١	١٧٣٤٣	٢.٢٦
لعمل (ج)	١.٠٥٥	١	١.٠٥٥	٠.١٣
الحالة الاجتماعية (د)	٣.٠٧٠	١	٣.٠٧٠	٠.٤٠
العمر (هـ)	٧.١٢٦	١	٧.١٢٦	٠.٩٣
التفاعل المزدوج	١١٥.٠	١٠	١١.٥١٤	١.٥٠
تفاعل (أ) X (ب)	٤٢.٦٢٦	١	٤٢.٦٢٦	٥.٥٥٦
تفاعل (أ) X (ج)	٠.٠٠١	١	٠.٠٠١	٠.٠٠
تفاعل (أ) X (د)	٢.٦٩٣	١	٢.٦٩٣	٠.٣٥
تفاعل (أ) X (هـ)	١٦.١٨٢	١	١٦.١٨٢	٢.١١
تفاعل (ب) X (ج)	١.٣٢٨	١	١.٣٢٨	٠.١٧
تفاعل (ب) X (د)	١.٠٥٨	١	١.٠٥٨	٠.١٣
تفاعل (ب) X (هـ)	٣٧.٧٢٤	١	٣٧.٧٢٤	٥.٤١٢
تفاعل (ج) X (د)	٠.٠٤٤	١	٠.٠٤٤	٠.٠٠٦
تفاعل (ج) X (هـ)	٠.٠٦٧	١	٠.٠٦٧	٠.٠٠٩
تفاعل (د) X (هـ)	٢.٠٥٣٣	١	٢.٠٥٣٣	٢.٦٧
بين المجموعات	١٤٣.٠٨٤	١٥	٩.٥٣٩	١.٢٤
داخل المجموعات	١٨٩٠.٤٣٩	٢٤٣	٧.٧٨٠	

\* دالة عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون "ف"  $\leq 3.89$

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون "ف"  $\leq 6.76$

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية (عند مستوى ٠,٠٥) في اسلوب التوجه نحو الأداء تبعاً لتفاعل عاملي الجنس x التخصص.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية (عند مستوى ٠,٠٥) في اسلوب التوجه نحو الأداء تبعاً لتفاعل عاملي التخصص x الحالة الاجتماعية.

وهذا يعنى تأثير كل من الجنس والتخصص (علمي/أدبي) والحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج) في اسلوب التوجه نحو الأداء كأحد الأساليب الايجابية في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة، وقد تم حساب قيمة "ت" لتحديد دلالة الفروق كما يتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١٣) قيم "ت" بين متوسطات التخصص الدراسي والجنس والحالة الاجتماعية والعمر وذلك في اسلوب التوجه نحو الأداء

المتغيرات	ن	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	دلالتها
١- التخصص:					
- علمي	٣٩	٥١,٢٨	٢,٥٨		
- أدبي	٢٠٤	٥٢,٠١	٢,٨١	١,٦٠	غير دال
٢- الجنس:					
- ذكور	٤٩	٥١,٦٩	٣,٣٣		
- إناث	١٩٥	٥١,٩٤	٢,٦٤	٠,٥٠	غير دال
٣- الحالة الاجتماعية:					
- أعزب	١٩٤	٥١,٨٢	٢,٨٨		
- متزوج	٥٠	٥٢,١٦	٢,٤١	٠,٨٣	غير دال
٤- العمر:					
- أقل من ٢١ سنة	١٢٢	٥٢,٠٠	٢,٨٨		
- أكبر من ٢١ سنة	١٢٢	٥١,٧٩	٢,٨٩	٠,٥٧	غير دال

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

وبالنظر الى جدول (١٣) يتضح أن قيم "ت" لم تكن دالة احصائيا فى اسلوب التوجه نحو الأداء تبعا لمتغيرات: التخصص، للجنس، الحالة الاجتماعية، العمر، وبالنظر الى الجدول ذاته فيما يتعلق بالمتوسطات الحسابية يتضح مايلى :

- متوسط التخصص الألبى أعلى من نظيره العلمى مما يشير الى أن عينات التخصص الألبى تميل الى استخدام اسلوب التوجه نحو الأداء عن نظرائهم من نوى التخصص العلمى.
- متوسط الذكور أعلى من نظيره لدى الاناث فيما يتعلق بمتغير الجنس، وهذا يدل على أن الذكور أكثر استخداما لاسلوب التوجه نحو الأداء فى مواجهة ضغوط الحياة.
- متوسط المتزوجون أعلى من نظرائهم غير المتزوجين فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية مما يشير الى أن المتزوجين أكثر مواجهة لضغوط الحياة من خلال التوجه نحو الأداء.
- متوسط من هم أقل من ٢١ سنة جاء أعلى من متوسط من هم أكبر من ٢١ سنة وهذا يعنى أن صغار السن أكثر استخداما لاسلوب التوجه نحو الاداء فى مواجهة الحياة الضاغطة.

وكما أشرنا سابقا فان نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بتأثير متغيرات الجنس والعمر والحالة الاجتماعية على أساليب التعامل مع ضغوط أحداث الحياة يبدو أنها متضاربة، فبعضها يؤكد على وجود فروق بين الجنسين فى استخدام بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة، وكذلك الى وجود فروق فى استخدام تلك الأساليب وفقا للفترة العمرية، فى حين أن متغير الحالة الاجتماعية (متزوجون - غير متزوجين) لم ينل اهتماما بالدراسة من الباحثين.

وإذا فحصنا جدول (١٣) نجد أنه على الرغم من عدم دلالة الفروق فى اسلوب التوجه نحو الأداء الا أن المتوسطات الحسابية تشير الى:

- أن الذكور أكثر ميلا الى استخدام اسلوب التوجه نحو الأداء فى مواجهة ضغوط أحداث الحياة مقارنة بالاناث - وفقا للمتوسطات الحسابية - وربما يتفق ذلك مع الاطار النظرى السابق فى أن الذكور أكثر ميلا الى استخدام الاستراتيجيات المعرفية فى المواجهة فى حين يستخدم الاناث استراتيجيات الانفعالية (Martin, et. al., 1995)، وقد يعود ذلك الى أساليب التنشئة الاجتماعية فى الأسرة العربية والتي تتمى لدى الذكور القدرة على التحمل والتعامل العقلانى والراقعى مع المشكلات.

• أن المتزوجين أكثر ميلا الى استخدام اسلوب التوجه نحو الأداء فى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة كأحد الاستراتيجيات الايجابية فى المواجهة مقارنة بغير المتزوجين - وفقا للمتوسطات الحسابية - وربما يشير ذلك الى أن فئة المتزوجين نظرا للمسئولية الملقاة عليهم تجاه أسرهم فهم أكثر واقعية وعقلانية فى المواجهة مما يضطرهم الى التوجه المباشر نحو الأداء الفعلى للتعامل مع المشكلات والابتعاد ما أمكن عن التوجه الانفعالى . والذى يعتمد على الغضب والانزعاج والضيق والانكار .

• أن فئة صغار السن (أقل من ٢١ سنة) أكثر ميلا الى استخدام اسلوب التوجه نحو الأداء فى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة مقارنة بالفئة العمرية الأكبر سنا (أكبر من ٢١ سنة)، والحقيقة أن نتائج البحوث قد تباينت فيما يتعلق بالفروق العمرية فى أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، ويبدو أن لجوء الفرد الى استخدام أحد استراتيجيات التعامل مع الضغوط يرتبط بمتغيرات أخرى فى الشخصية غير الفئة العمرية مثل كيفية ادراكه للضغوط وحجم المساندة الاجتماعية التى يتلقاها من الآخرين أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة، والمهارات الاجتماعية للفرد، وقد أشارت الى ذلك بعض البحوث منها: (حسن عبد المعطى ١٩٩٢، يانج و.كلم Yang & Clum ١٩٩٤، لبتشنستين وبدرسن Lichtenstein & Pedersen، تشونج Cheung ١٩٩٥، يانج وكلم Yang & Clum ١٩٩٥) .

وفىما يتعلق بالفروق فى مستوى الاضطرابات الانفعالية الكلية (القلق، الاكتئاب، الوسواس القهرى، العصابية) وفقا لمتغيرات: الجنس، التخصص الدراسى، العمل، الحالة الاجتماعية، والعمر أظهرت النتائج ما يلى:

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من  
طلاب وطالبات جامعة قطر

جدول (١٤) تحليل التباين (٥x٢) لتأثير الجنس والتخصص والعمل والحالة الاجتماعية  
والعمر والتفاعل بينهم على مستوى الاضطرابات الانفعالية الكلية (ن=٢٤٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف ودلالاتها
التأثيرات الأساسية	٣٨٠٥٠٨	٥	٧٦١٠١٦٢	١٫٩٧
الجنس (أ)	٢٢٩٥٠٦٩٦	١	٢٢٩٥٠٦٩٦	٥٫٩٦*
التخصص (ب)	٨٩٣٠٢٨٩	١	٨٩٣٠٢٨٩	٢٫٣٢
العمل (ج)	٤٢٨٠٤٦٢	١	٤٢٨٠٤٦٢	١٫٢١
الحالة الاجتماعية (د)	٢٠٤٨١	١	٢٠٤٨١	٠٫٥
العمر (هـ)	٠٫٥٧٦	١	٠٫٥٧٦	٠٫٠١
التفاعل المزدوج	٥٣٦٥٤٣٦	١٠	٥٣٦٥٤٤	١٫٣٩
تفاعل (أ) x (ب)	١٢٣٠٩٨٨	١	١٢٣٠٩٨٨	٠٫٣٢
تفاعل (أ) x (ج)	٣١٠٤٤٢	١	٣١٠٤٤٢	٠٫٠٨
تفاعل (أ) x (د)	٢٢٦٠٩٩٦	١	٢٢٦٠٩٩٦	٠٫٥٩
تفاعل (أ) x (هـ)	٤٩٦٠٥٠	١	٤٩٦٠٥٠	١٫٢٩
تفاعل (ب) x (ج)	١٧٢٦٠٩٧١	١	١٧٢٦٠٩٧١	٤٫٤٨*
تفاعل (ب) x (د)	٦٤٨٠٨٩٣	١	٦٤٨٠٨٩٣	١٫٦٨
تفاعل (ب) x (هـ)	١٩٠٠٨٣٤	١	١٩٠٠٨٣٤	٤٫٩٤*
تفاعل (ج) x (د)	١٨٤٠٥٦٥	١	١٨٤٠٥٦٥	٠٫٤٨
تفاعل (ج) x (هـ)	٢٩٨٠٩١٨	١	٢٩٨٠٩١٨	٠٫٧٧
تفاعل (د) x (هـ)	١٦٧٢٠٩٥	١	١٦٧٢٠٩٥	٤٫٣٤
بين المجموعات	٩١٧١٠٢٤٤	١٥	٦١١٠٤١٦	١٫٥٨٩
داخل المجموعات	٩٦٨٧٦٠٩٩٦	٢٤٣	٣٩٨٠٦٧١	

\* دالة عند مستوى ٠٫٠٥

المؤتمر الدولي الرابع للمركز الأرشياة النفسي جامعة عين شمس

جامعة عين شمس

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الاضطرابات الانفعالية الكلية وذلك تبعاً لمتغير الجنس وكانت الفروق دالة عند مستوى ٠.٠٥.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الاضطرابات الانفعالية الكلية وذلك تبعاً لتفاعل عاملى التخصص x العمل وكانت الفروق دالة عند مستوى ٠.٠٥.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الاضطرابات الانفعالية الكلية وذلك تبعاً لتفاعل عاملى التخصص x العمر، وكانت الفروق دالة عند مستوى ٠.٠٥.
- وقد تم حساب قيمة "ت" لتحديد دلالة الفروق كما يتضح ذلك فى جدول (١٥)

جدول (١٥) قيم "ت" بين متوسطات التخصص الدراسى والجنس والحالة الاجتماعية والعمر وذلك بالنسبة للاضطرابات الانفعالية الكلية

المتغيرات	ن	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	دالاتها
١- التخصص: - علمى - ادبى	٣٩ ٢٠٥	١١٠ر٨٤ ١٠٦ر٢٧	٢٠ر١٢ ١٩ر٩٠	١ر٣٠	غير دال
٢- الجنس: - ذكور - اناث	٤٩ ١٩٥	٢٧ر١٦ ٢٩ر٨٨	٥ر٩٧ ٦ر٤٩	٢ر٨٠	٠ر٠١
٣- الحالة الاجتماعية: - أعزب - متزوج	١٩٤ ٥٠	١٠٧ر١٩ ١٠٦ر٢٨	١٩ر٨٩ ٢٠ر٤٢	٠ر٢٨	غير دال
٤- العمر: - أقل من ٢١ سنة - أكبر من ٢١ سنة	١٢٢ ١٢٢	١٠٨ر٢٢ ١٠٥ر٧٨	١٩ر٧٠ ٢٠ر٢٣	٠ر٩٥	غير دال

يتضح من جدول (١٥) أن جميع قيم "ت" غير دالة فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة فيما عدا متغير الجنس حيث أن الاناثة أكثر معاناة من الاضطرابات الانفعالية مقارنة بالذكور وذلك عند مستوى ٠.٠١

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

ويتضح من الجدول ذاته أن عينة الدراسة من ذوى التخصص العلمى أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية عن نظرائهم من ذوى التخصص الأدبى، وأن غير المتزوجين أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية مقارنة بغير المتزوجين (متوسط غير المتزوجين أعلى) • وأن أفراد عينة الدراسة الأقل من ٢١ سنة أكثر اضطرابا من الناحية الانفعالية مقارنة بالأكبر سنا وذلك وفقا للمتوسطات الحسابية •

والحقيقة أن هذا النتيجة التى أسفرت عنها الدراسة الحالية منطقية ومتوقعة الى حد كبير فى كون الاناث أكثر تعرضا للاضطرابات الانفعالية من الذكور كما تتسق هذه النتيجة مع ما ورد فى التراث النفسى وخاصة فيما يتعلق بأن الاناث أكثر قلقا واكتئابا من الذكور كما أن الفروق بين الجنسين تظهر بوضوح منذ وقت مبكر من العمر وتستمر فى المراحل العمرية التالية كذلك (بن، ١٩٩٠ : ٤١) •

وقد يعزى ارتفاع مستوى الاضطرابات الانفعالية لدى الاناث الى حساسيتهن الشديدة ورهافة حسن فضلا عن الضغوط الاجتماعية التى يتعرضن لها والصعوبات الجسمية والانفعالية التى يواجهونها وكل هذه المتغيرات تتجمع معا لتفسح الطريق لارتفاع معدلات الاضطرابات الانفعالية لدى الاناث •

### النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

فيما يتعلق بالفرض الثالث الذى ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية فى أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وفقا لمستويات الاضطرابات الانفعالية (مرتفع - متوسط - منخفض) •

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اسلوب تحليل التباين فى اتجاه واحد للتعرف على الفروق فى أساليب المواجهة تبعا لاختلاف مستوى الاضطرابات الانفعالية، كما تم حساب مدى "شيفية" للتعرف على اتجاه الفروق، ويوضح ذلك الجداول التالية (١٦) •

جدول (١٦) تحليل التباين في اتجاه واحد لاسلوب التوجه الانفعالي

وفقا لمستويات الاضطرابات الانفعالية (ن=٢٤٤)

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
بين المجموعات	٢	١٠٥٤٦٧	٥٢٧٣	١٢٩٤**
داخل المجموعات	٢٤١	٩٨١٤٨٢	٤٠٧	

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

- (ف) دالة عند مستوى ٠.٠٥ عندما تكون  $\leq ٣.٠٤$  ، وعند مستوى ٠.٠١ عندما تكون  $\leq ٠.٤٧١$

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة "ف" دالة عند مستوى ٠.٠١ ويعنى ذلك وجود فروق دالة فى اسلوب التوجه الانفعالي بين مجموعات الاضطرابات الانفعالية الثلاث (مرتفعو الاضطرابات - متوسطو الاضطرابات - منخفضو الاضطرابات)، ولتحديد دلالة الفروق بين المتوسطات تم حساب مدى "شيفية" كما يتضح ذلك فى جدول (١٧).

جدول (١٧) دلالة الفروق بين المتوسطات على مقياس الاضطرابات الانفعالية

فى اسلوب التوجه الانفعالي (ن=٢٤٤)

متغير الدراسة	مجموعات المقارنة	ن	المتوسط الحسابى	قيم "ف"
اسلوب التوجه الانفعالي	مرتفعو الاضطرابات	٦٠	٤١.٠٤	(١) -
	متوسطو الاضطرابات	١٢٢	٤٠.٠٠	(٢) **٤٦٥
	منخفضو الاضطرابات	٦٠	٣٩.١٩	(٣) *٣٩٢ -

- ف = ٣.١٨ عند مستوى ٠.٠٥ ، ف=٣.٦٥ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٧) ما يلى:

• متوسط درجات مجموعة مرتفعى الاضطرابات الانفعالية على مقياس اسلوب التوجه الانفعالي أعلى من متوسط درجات مجموعتى (متوسطو الاضطرابات - منخفضو الاضطرابات).

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

• ظهرت فروق دالة احصائيا في اسلوب التوجه الانفعالي بين مجموعة مرتفعى الاضطرابات وبين مجموعتى (متوسطو الاضطرابات - منخفضو الاضطرابات)، وكانت قيمة "ف" دالة عند مستوى ٠.٠٥، وذلك لصالح مجموعة مرتفعى الاضطرابات الانفعالية، هذا مما يؤكد صحة الفرض الثالث السابق فيما يتعلق باسلوب التوجه الانفعالي.

• ظهرت فروق دالة احصائيا في اسلوب التوجه الانفعالي بين مجموعة متوسطى الاضطرابات وبين مجموعة منخفضى الاضطرابات، وكانت قيمة "ف" دالة عند مستوى ٠.٠٥.

وتشير النتيجة السابقة للدراسة الحالية الى أن مجموعة مرتفعى الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلا للاعتماد على استخدام اسلوب التوجه الانفعالي كأحد الأساليب السلبية فى التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك بالمقارنة بمجموعتى (متوسطو الاضطرابات - منخفضو الاضطرابات)، والحقيقة أن تلك النتيجة منطقية ومتوقعة الى حد كبير وتتسق مع ما ورد فى الاطار النظري من العلاقة الوثيقة بين اسلوب الفرد فى ادراك الضغوط والتعامل معها وبين ما يتعرض له من اضطرابات نفسية، وكلما كانت تلك الأساليب أكثر ايجابية وعقلانية وواقعية كلما انخفضت معاناة الفرد من الاضطرابات النفسية، وأن فئة المرضى النفسيين أكثر ميلا الى استخدام الأساليب الانفعالية أو الاجامية فى التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة، وتلك الأساليب غالبا ما تقوم على الانزعاج والغضب والشك والتردد والميل الى الخيال.

وتؤكد النتيجة السابقة للدراسة الحالية ما توصل اليه كل من فينيك واريكسون Vinnick & Erickson (١٩٩٤) من أن الأفراد ذوى الضغوط المتزايدة والمهارات الاجتماعية الجيدة فى ادراك تلك الضغوط كانوا أقل عرضة للاضطرابات السلوكية مقارنة بالأفراد الأقل فى المهارة الاجتماعية، كما تتسق تلك النتيجة مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات التى أجريت فى اطار النظرية المعرفية ومنها دراسات: (زيدنر وهامر Zeidner & Hammer ١٩٩٠، سولومن وحيكونفسر Solomon & Mikulincer ١٩٩٠، يانج وكلم Yang & Clum)، فى حين أسفرت دراسة ساندن وشورت Sandin & Chorot (١٩٩٣) عن أن مرضى القلق أكثر ميلا الى استخدام الأساليب الهروبية والتجنبية وعدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة مقارنة بالأسوياء.

بينما يؤكد حسن عبد المعطى (١٩٩٢) على أنه توجد نزوح بين المقاومين لضغوط الحياة (الأصحاء نفسياً) وذوى الأعراض المرضية فى بعض متغيرات الشخصية مثل: قوة الأنا، الثقة بالنفس، الاستقلال، والضبط الداخلى، وذلك لصالح المقاومين لضغوط الحياة (الأصحاء نفسياً) .

جدول (١٨) تحليل التباين فى اتجاه واحد لاسلوب التوجه نحو التجنب

وفقاً لمستويات الاضطرابات الانفعالية (ن=٢٤٤)

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
بين المجموعات	٢	٤٣٧٣	٢١٨٠	١٧٠
داخل المجموعات	٢٤١	٣٠٩٠١٦٤	١٢٨	

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة "ف" لم تكن دالة عند أى من مستويات الدلالة مما يشير الى عدم وجود فروق بين مجموعات الاضطرابات الانفعالية الثلاث (مرتفعو الاضطرابات - متوسطو الاضطرابات - منخفضو الاضطرابات)، وبذلك لم تتأكد صحة الفرض الثالث السابق فيما يتعلق باسلوب التوجه نحو التجنب .

وتشير النتيجة السابقة للدراسة الحالية الى أن اسلوب التوجه نحو التجنب للمواقف الضاغطة ليس له أثر دال على مستوى الاضطرابات الانفعالية لدى الأفراد، وربما يكون تأثيره الأقوى على المشكلات السلوكية حيث يميل هؤلاء الأفراد الأكثر ميلاً الى استخدام اسلوب التوجه نحو التجنب الى الوحدة والانسواء والعزلة فى علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين وذلك كاستجابة طبيعية للخوف من الفشل عند مواجهة المواقف الضاغطة، لذلك لم يكن اسلوب التوجه نحو التجنب حاسماً فيما يتعلق بحجم المعاناة من بعض الاضطرابات الانفعالية متمثلة فى (القلق - الاكتئاب - الوسواس القهرى - العصائية) .

وتؤكد دراسة فينيك واريكسون Vinnick & Erickson (١٩٩٤) على أثر المهارات الاجتماعية للفرد كعامل وسيط فى التعامل مع الاضطرابات السلوكية، بينما يرى هيجنز وأندلر Higgins & Endler (١٩٩٥) على أن اسلوب التوجه نحو التجنب أكثر ارتباطاً ببعض الأعراض السيكوسوماتية والاجتماعية .

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

جدول (١٩) تحليل التباين في اتجاه واحد لاسلوب التوجه الآداء

وفقاً لمستويات الاضطرابات الانفعالية

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
بين المجموعات	٢	١١٨٤٠	٥٩٢	٥٫٧٥
داخل المجموعات	٢٤١	١٨٧٨٠٥٩٨	٧٧٩	

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة "ف" دالة عند مستوى ٠٫٠١ ، ويعنى ذلك وجود فروق دالة في اسلوب التوجه نحو الآداء بين مجموعات الاضطرابات الانفعالية الثلاث (مرتفعو الاضطرابات - متوسطو الاضطرابات - منخفضو الاضطرابات)، ولتحديد دلالة الفروق تم حساب مدى "شيفيه" وقد اتضح ما يلي:

ظهرت فروق دالة احصائيا في اسلوب التوجه نحو الآداء بين مجموعة منخفضة الاضطرابات وبين مجموعتي (مرتفعو الاضطرابات - متوسطو الاضطرابات) عند مستوى ٠٫٠١ وذلك لصالح مجموعة منخفضة الاضطرابات الانفعالية، مما يؤكد صحة الفرض الثالث فيما يتعلق باسلوب التوجه نحو الآداء.

وتشير النتيجة السابقة للدراسة الحالية الى أن مجموعة منخفضة الاضطرابات الانفعالية أكثر ميلا للاعتماد على اسلوب التوجه النشط نحو الآداء كاسلوب ايجابي في التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك بالمقارنة بمجموعتي (مرتفعو الاضطرابات - متوسطو الاضطرابات )، وتتكامل تلك النتيجة وتتسق مع النتيجة السابقة للدراسة الحالية والتي تشير الى أن مجموعة مرتفعى الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلا للاعتماد على اسلوب التوجه الانفعالي كاسلوب سلبي في التعامل مع المواقف الضاغطة، جدول (١٧).

وتتسق تلك النتيجة مع ما ورد في الاطار النظرى في كون الأفراد الأصحاء نفسيا أكثر قدرة على تحمل ضغوط الحياة وأكثر ميلا للاعتماد على الاستراتيجيات الايجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة والتي تعتمد على الواقعية والعقلانية والتحليل المنطقي للمشكلات، وتؤكد ذلك دراسة حسن عبد المعطى (١٩٩٢)، بينما أسفرت دراسة رافيندران وآخرون Ravindran,et.al

(١٩٩٥) أن تعديل استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة وكيفية ادراكها يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخفض حجم المعاناة من الاضطرابات الانفعالية وبخاصة الأعراض الاكتئابية، كما تتفق النتيجة السابقة للدراسة الحالية مع مسلمات وفروض المدخل المعرفي في العلاج النفسي والذي يؤكد على العلاقة الوثيقة بين طريقة ادراك الفرد للأحداث وحالته النفسية.

### النتائج المتعلقة بالفرض الرابع:

فيما يتعلق بالفرض الرابع الذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ ببعض الاضطرابات الانفعالية (القلق - الاكتئاب - الوسواس القهري - العصابية) لدى عينة الدراسة من خلال بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بإجراء تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ ببعض الاضطرابات الانفعالية، ولقد استخدم هذا التحليل الإحصائي لتحديد أهم العوامل المنبئة وقيمتها للتنبؤية من خلال قيمة (ف)، كما يتضح ذلك من جدول (٢٠) التالي:

جدول (٢٠) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأساليب مواجهة ضغوط الحياة

ذات الأثر الدال في التنبؤ بالاضطرابات الانفعالية

المتغيرات التابعة	المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد	التباين المشترك	التباين المشترك المصحح	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
القلق	التوجه الانفعالي	٠.٣٩٤	٠.١٥٥	٠.١٥١	٤٤.٣٥	٠.٠٠٠١
الاكتئاب	التوجه الانفعالي	٠.٣٦٩	٠.١٣٧	٠.١٣٣	٣٨.٣٤	٠.٠٠٠٠١
الوسواس القهري	التوجه الانفعالي	٠.٣١٦	٠.١٠٠	٠.٠٩٦	٢٦.٩٢	٠.٠٠٠٠١
الاضطرابات العصابية (الدرجة الكلية)	التوجه الانفعالي	٠.٣٨٠	٠.١٤٥	٠.١٤١	٤٠.٨٨	٠.٠٠٠٠١
القلق	التوجه نحو الأداء	٠.٤١٣	٠.١٧٠٥	٠.١٦٤	٢٤.٧٨	٠.٠٠٠٠٢
العصابية	التوجه نحو الأداء	٠.٣٤٤	٠.١١٨	٠.١١١	١٦.٢٠	٠.٠٠٠٠١

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

يتضح من جدول (٢٠) ما يلي:

- أن أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة قدرة على التنبؤ بالاضطرابات الانفعالية موضع الدراسة هو أسلوب التوجه الانفعالي، فكان لهذا الأسلوب أثر دال في التنبؤ بكل من: القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، والدرجة الكلية للاضطرابات العصبية.
- يلي ذلك من حيث القدرة على التنبؤ أسلوب التوجه نحو الأداء، فكان له أثر دال في التنبؤ بكل من القلق والعصبية فقط، ولم يكن له أثر دال في التنبؤ بالاكتئاب والوسواس القهري.
- ان أسلوب التوجه نحو التجنب لم يكن له أثر في التنبؤ بالاضطرابات الانفعالية موضع الدراسة، مما يؤكد عدم قدرة هذا الأسلوب على التأثير في الاضطرابات الانفعالية.

وبذلك يمكن القول أن من بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة فان اسلوبى (التوجه الانفعالي - التوجه نحو الأداء) يمكن اعتبارهما منبئان ببعض الاضطرابات الانفعالية موضع الدراسة، والنتائج الحالية في مجملها تشير الى تحقق الفرض الرابع، بما يتفق مع نتائج بعض الدراسات منيا (زيدنر وهامر Zeidner & Hammer ١٩٩٠، يانج وكلم Yang & Clum ١٩٩٤ - ١٩٩٥، لطفى ابراهيم ١٩٩٤، هيجنز وأندلر Higgins & Endler ١٩٩٥)، فقد كشفت نتائج تلك الدراسات أن ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها مؤشرات يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بالأعراض النفسية والجسمية، كما تتفق النتيجة السابقة كذلك مع ما ورد في التراث النفسى فيما يتعلق بأثر أسلوب الفرد في ادراكه للضغوط على حالته النفسية والجسمية.

### تعقيب عام على نتائج الدراسة:

لقد سعت الدراسة الحالية الى تحديد طبيعة العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة كما تتمثل في (أسلوب التوجه الانفعالي، أسلوب التوجه نحو التجنب، أسلوب التوجه نحو الأداء)، وبعض الاضطرابات الانفعالية (القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، العصبية) لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة في دولة قطر، وقد أكدت نتائج الدراسة وجود تلك العلاقة الارتباطية، وأنه لا يوجد أثر لمتغيرات: الجنس، التخصص الدراسى، العمل، الحالة الاجتماعية، والعمر على اغلب هذه الأساليب، كما أسفرت الدراسة كذلك عن وجود فروق دالة في بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة (التوجه الانفعالي - التوجه نحو الأداء) بين مجموعات الاضطرابات الانفعالية الثلاث (مرتفعو الاضطرابات - متوسطو الاضطرابات - منخفضو

الاضطرابات)، وأن مجموعة مرتفعى الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلا للاعتماد على استخدام اسلوب التوجه الانفعالي كأحد الاستراتيجيات السلبية فى التعامل مع المواقف الضاغطة، بينما وجد أن مجموعة منخفضة الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلا للاعتماد على استخدام اسلوب التوجه نحو الأداء كأحد الاستراتيجيات الايجابية فى مواجهة ضغوط الحياة، كما أسفرت الدراسة كذلك عن أن بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة (التوجه الانفعالي - التوجه نحو التجنب) تساهم - الى حد ما - فى التنبؤ ببعض الاضطرابات الانفعالية قيد الدراسة، وبذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية - الى حد كبير - مع ما ورد فى الاطار النظرى وما أسفرت عند الدراسات السابقة من نتائج.

كما تتفق تلك النتائج مع الاطار العام للتوجه المعرفى فى العلاج النفسى (بيك Beck، اليس Ellis) الذى يؤكد على أن حالة الاضطراب الانفعالي تتقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية ولكن أيضا بادراكات الفرد واتجاهاته نحو هذا الأحداث التى تتجمع فى صورة جمل يتم استداخلها أو تمثيلها، كما يؤكد رواد العلاج المعرفى كذلك على أن الأفكار السلبية نحو المواقف والأحداث تزيد من التشويه الادراكى وتؤدى الى أن يتفاعل الفرد مع تلك المواقف والأحداث بطرق غير تكيفية، وهذا الغلاف الذى يشوه ادراك الأحداث ما هو الاسلسلة من الاعتقادات السلبية تتعلق بالعديد من المجالات مثل النجاح أو الفشل، القبول أو الرفض من الآخرين، الصحة أو المرض، والمكسب أو الخسارة، وحين يصبح الفرد مضطربا انفعاليا فعادة ما يشوه جميع خبراته وادراكاته فى اتجاه سلبى ثم يصل الى استنتاجات خاطئة من مقدمات محرفة الأمر الذى يدعم بدوره تقديره السلبى لذاته (هشام عبد الله، ١٩٩١ : ٣).

والحقيقة أن قدرة الفرد على تحمل ضغوط الحياة تتوقف الى حد كبير على كيفية ادراكه لتلك الضغوط وحالته النفسية وحجم المساندة الاجتماعية التى يتلقاها من المحيطين حوله أثناء مواجهته لتلك الضغوط، فالمساندة الاجتماعية تلعب الدور الأساسى فى امكانه تعزيز وتحسين التوافق الشخصى والاجتماعى للأفراد على الرغم من مواجهة الضغوط، وربما يعود ذلك الى أن المساندة الاجتماعية تعتبر بمثابة العامل الوسيط بين ضغوط الحياة والتوافق الاجتماعى للفرد، حيث تعمل هذه المساندة على تخفيف من وطأة المعاناة من المواقف الضاغطة.

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من  
طلاب وطالبات جامعة قطر

## التوصيات:

وفيما يلي بعض التوصيات المستخلصة من نتائج الدراسة الحالية، والتي يمكن بمقتضاها مواجهة الحياة الضاغطة بطريقة أكثر ايجابية:

١- التناسب في التعامل مع المواقف الضاغطة: ويعنى ذلك عدم المغالاة في الاستجابة خاصة في المجال الانفعالي، وأن يتناسب السلوك مع ما يتطلبه الموقف الضاغط، (التوجه نحو الاعتدال في السلوك)، فالاسلام يدعو الى عدم المغالاة أو المبالغة في التعبير عن الانفعالات سواء في مواقف الحزن أو مواقف الفرح، يقول الله تعالى "لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور" (١)

٢- الواقعية في التعامل مع المواقف الضاغطة: فالشخص السوي المتمتع بالصحة النفسية يتسم بالواقعية في التعامل مع المشكلات ويدرك حدود قدراته وامكانياته، ويسعى الى أن تتناسب مستويات أهدافه وتطلعاته مع امكانياته الحقيقية وليست أهدافا خيالية بعيدة المنال حتى لا يعرض نفسه للشعور الدائم بالعجز والفشل وخيبة الأمل، وفي ذلك يقول الرسول (ص) "رحم الله امرأ عرف قدر نفسه".

٣- على الفرد أن يوجه سلوكه نحو الأداء مباشرة: يبحث عن المشكلة الحقيقية وأسبابها وعناصرها، ويضع الحلول والبدائل لمواجهة المشكلة، فالتوجه الصحيح نحو المشكلة من سمات الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية، في حين أن الشخصية غير السوية تتمركز حول الذات وتميل نحو الاستجابة الانسحابية أو الهروبية (التوجه نحو التجنب)، فمن نتائج الدراسة الحالية أن الأفراد منخفضي الاضطرابات الانفعالية أكثر ميلا الى استخدام اسلوب التوجه نحو الأداء في التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة مقارنة بالأفراد مرتفعي الاضطرابات الانفعالية.

٤- ضبط النفس والقدرة على التحكم في الذات أثناء مواجهة المواقف الضاغطة: فقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة موجبة بين لجوء الفرد الى التوجه الانفعالي في التعامل مع

(١) سورة الحديد: ٢٣

(٢) رواه البخارى

ضعفوت الحياة وحجم الاضطرابات الانفعالية التى يعانى منها، ففى حالة الغضب تتعطل الوظائف العقلية للانسان ويصبح غير قادر على التفكير السليم ولهذا السبب نصح الرسول (ص) بعدم اصدار احكام هامة اثناء الغضب فقال (ص) " لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان" (٢)

كما ارشدنا الرسول (ص) الى التحكم فى الذات والسيطرة على الغضب واجتتاب أسبابه، فقد روى أبو هريرة " أن رجلا جاء الى النبى (ص) فقال: علمنى شيئا ولا تكثر على لعلى أعيه. قال: ألا تغضب فردد ذلك مرارا كل ذلك يقول لا تغضب" (١)

ووعد الله تعالى من كظم غيظه بالتواب العظيم فى الآخرة فقال الرسول (ص) "من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره فى أى الحور العين شاء: (٢) ، كما دلنا الرسول (ص) على بعض الأساليب المفيدة للتخفيف من حدة الغضب والاضطجاع فى حالة الغضب يؤدى الى استرخاء البدن مما يساعد على مقاومة التوتر الذى أحدثه الغضب.

كذلك نصح الرسول (ص) بالوضوء من أجل السيطرة على الغضب، فالماء البارد يهدئ من فورة الدم الناشئة عن الانفعال، كما يساعد على تخفيف حالة التوتر العضلى والعصبى، وفى ذلك يقول الرسول (ص) " ان الغضب من الشيطان وان الشيطان خلق من النار، وانما تطفأ النار بالماء، فاذا غضب أحدكم فليتوضأ " (٣).

٥- على الفرد أن يتعامل بشكل ايجابى وفعال مع ضعفوت أحداث الحياة: لكى يتوافق معها بشكل مرضى ومقبول، وعلى ذلك لا يعنى تمتع الفرد بالتوافق والصحة النفسية خلوه من بعض الصراعات والاحباطات الناتجة عن هذه الضغوط، انما قدرته على التعامل مع المشكلات ومواجهتها بطريقة ايجابية مقبولة ترضاهما نفسه ويقبلها المجتمع وتساير القيم والمعايير الاجتماعية، فقد أسفرت الدراسة الحالية عن أن الأفراد المتمتعين بالصحة النفسية (منخفضو

(١) رواه الترمزى فى السنن.

(٢) رواه الترمزى فى السنن.

(٣) رواه أبو داود فى السنن.

## أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر

الاضطرابات الانفعالية) أكثر ميلا الى استخدام اسلوب التوجه النشط المباشر نحو الأداء عند التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة.

٦- تنمية مهارات الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة: حتى لا يستسلم للضغوط الشديدة الواقعة عليه مما يؤدي به الى سوء للتوافق على المستويين النفسي والاجتماعي، ويمكن تنمية مهارات المواجهة من خلال اعداد البرامج الارشادية والعلاجية التي تساعد على تنمية مهارات المواجهة Coping Skills والتدريب على مهارات حل المشكلات، والتدريب الاسترخائي لدى الأفراد الأكثر المعاناة من ضغوط الحياة.

٧- الصبر على البلاء والرضا بقضاء الله وقدره: يجب أن يؤمن الانسان بأن الله قد كتب مقادير الأشياء، يقول الله تعالى " ولنبلونكم بشئ من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين " (١) ، وعلى الانسان أن يؤمن بقضاء الله وقدره عند الابتلاء، لقوله (ص) " ان أعظم الجزاء من عظم البلاء، وأن الله اذا أحب قوما ابتلاهم، فمن رضى فله الرضا ومن سخط فله السخط" (٢) ، وعلى الانسان أن يؤمن بأن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد، لقوله (ص) " ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه وولده وماله حتى يلقى الله تعالى وما عليه خطيئة" (٣) كما يقول الرسول (ص) في جزاء الصابرين " عجا لأمر المؤمن أن أمره كله خير وليس ذلك الا للمؤمن، ان أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له " (٤)

٨- تجنب اللجوء الى التوجه الانفعالي في التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة: فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الانفعالات الحادة والعنيفة تجاه أحداث الحياة تصيب الانسان بالأمراض السيكوسوماتية كالربو وضغط الدم والسكر وبعض الالتهابات الجلدية، كما أثبتت الدراسة الحالية أن

(١) سورة البقرة: ١٥٥

(٢) رواه الترمذي

(٣) رواه الترمذي

(٤) رواه مسلم

الأفراد مرتفعي المعاناة من الاضطرابات الانفعالية أكثر ميلا الى استخدام اسلوب التوجه الانفعالي في التعامل مع المواقف الضاغطة، والرسول (ص) يدعونا لتجنب الغضب في قوله " ليس الشديد بالصرعة انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (١)، ويقول "لله تعالى" الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس" (٢) فالقرآن الكريم يعلمنا ضبط النفس ويدعونا للعفو والتسامح والاحسان الى الناس وكلها من دواعي التمتع بالصحة النفسية والعقلية.

### أوجه الاستفادة من الدراسة:

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في مجالين هما:

(أ) **المجال التشخيصي:** وذلك من خلال مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة (م.أ.م.ض.ح) للتعرف على استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة لدى فئات عمرية مختلفة، كما يمكن الاستفادة من هذا المقياس في دراسات أخرى مستقبلية عبر ثقافية عن الشخصية العربية، ومعرفة مدى قدرة المقياس على التمييز بين أنماط مختلفة من الاضطرابات النفسية والعقلية.

(ب) **المجال الوقائي والارشادي:** حيث أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن استخدم الفرد لاسلوبى ( التوجه الانفعالي - التوجه نحو التجنب) له علاقة ارتباطية بشدة المعاناة من الاضطرابات الانفعالية، وعلى ذلك يمكن اعداد برامج ارشادية وعلاجية مثل ( التدريب على مهارات حل المشكلات، العلاج النفسى بالقراءة، التدريب على المهارات الاجتماعية، التدريب على الاسترخاء والعلاج العقلانى الانفعالي) للأفراد الأكثر معاناة من شدة ضغوط الحياه لمساعدتهم فى تنمية المهارات الاجتماعية، وتعلم استراتيجيات المواجهة الايجابية مما يكون له الأثر المخفف من تلك الضغوط.

(١) رواه البخارى

(٢) سورة آل عمران: ١٣٤ .

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من  
طلاب وطالبات جامعة قطر

## المراجع

- ١- ابراهيم على ابراهيم ومايسة أحمد النبال (١٩٩٣) مشكلات النوم وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية، دراسة امبريقية لدى عينة من طالبات جامعة قطر، جامعة قطر، مجلة البحوث التربوية، العدد الرابع، السنة الثانية، ٧٧-١٠٦.
- ٢- حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٢) ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (١٩) الجزء الأول، ٢٦١-٣٢٥.
- ٣- حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٤) ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة فى المجتمع المصرى والأندونيسى، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثامن، ٤٧-٨٨.
- ٤- رجب على شعبان (١٩٩٢) العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية والاجامية مع الأزمات والتوافق النفسى وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والعشرين، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٠٤-١٢٥.
- ٥- رجب على شعبان (١٩٩٥) الفروق الجنسية والعمرية فى أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، العدد الرابع والثلاثون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١١٠-١٢٣.
- ٦- ريتشارد لن (١٩٩٠) مقدمة لدراسة الشخصية، ترجمة أحمد عبد الخالق ومايسة النبال، الأسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

٧- لطفى عبد الباسط ابراهيم (١٩٩٤) عمليات تحمل الضغوط فى علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس، السنة الثالثة، ٩٥-١٢٧.

٨- لطفى عبد الباسط ابراهيم (١٩٩٤) مقياس عمليات تحمل الضغوط. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٩- هشام ابراهيم عبد الله (١٩٩١) أثر العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعى، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

10- Charlesworth, E.A., & Nathan, R.G., (1984) : Stress management, acomprehensive guide to your well-being. London Corgi Books.

11- Cheung, S.K. (1995): Life events, classroom environment, achievement expectation, and depression - among early adolescents. Social Behavior and Personality, 23 (1), 83-91.

12- Cohen, R.J. (1994): Psychology & adjustment, values, culture, and change. Boston Allyn and Bacon.

13- Coleman, V., (1978): Stress control. London Maurice Temple Smith.

14- Cox, T., (1978): Stress. London The Macmillan Press LTD.

15- Fisher, S., & Reason, J. (1988): Handbook of life stress, cognition and health. New York, john Wiley & Sons.

16- Frazier, P.A., & Schauben, L.A., (1994): Stressful life events and psychological adjustment among female college students. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 27 (1), 280-292 .

17- Higgins, J.E., & Endler, N.S. (1995): Coping, life stress, and psychological and somatic distress. European Journal of Personality, 9 (4), 253-270.

أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من  
طلاب وطالبات جامعة قطر

18- Lichtenstein, P., & Pederson, N. (1995): Social relationships stressfeel life events, and self reported physical health: Genetic and environment influences, *Psychology and Health*, 10 (4). 295-319.

19- Martin, P. lee, H.; Poon, L. & Fulks, J. (1992): Personality, life events and coping in the oldest - old, *International Journal of Aging and Human Development*, 34 (1), 19-30.

20- Martin, R. A. Kazarian, S.S. & Breiter, H.J. (1995) : Perceived stress, life events, dysfunctional attitudes and depression in adolescent psychiatric in patients, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17 (1), 81-95.

21- Michelson, L. & Ascher, L. M. (1987): Anxiety and stress disorders, New York: The Guilford Press.

22- Monat, A. & Lazarus, R.S. (1977) : Stress and coping, an anthology, New York: Columbia University Press.

23- Pillow, D. Zautra, A. & Sandler, I. (1996): Major life events and minor stressors: identifying mediational links in the stress process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 381-394.

24- Puskar, K. & Lamb, J. (1991): Life events, problems, stresses, and coping methods of adolescent. *Issues in Mental Health Nursing*, 12 (3), 267-281.

25- Ravindran, A. V. Griffiths, J. Waddell, C. (1995): Stressful life events and coping styles in relation to dysthymia and major depressive disorder: Variations associated with alleviation of symptoms following Pharmacotherapy, *Progress in Neuro Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 19 (4), 637-653.

26- Sandin, B. Chorot, P. (1993): Stress and anxiety: Diagnosis validity of anxiety disorders according to life events stress, ways of coping and physical symptoms, *Psiquis Revista de Psiquiatria Psicologia Psicomatica*, 15 (4), 48-54.

- 27- **Slade, P.D. (1974):** Psychometric studies of obsessional: illness and obsessional personality. in H.R. Beech (Ed.) *Obsessional States*, London, Methuen, 95-109.
- 28- **Solomon, Z. Mikulincer, M. & Habershaim, N. (1990):** Life events, coping strategies, social resources, and somatic complaints among combat stress  
cal *Psychology*, 63 (2), 137-149.
- 29- **Spangenberg, J. J. & Pieters, C.H. (1995):** Stressful events and psychological status in Black South African women, *Journal of Social Psychology*, 135 (4), 439-445.
- 30- **Stein, B.A. Marton, P. Golombek, H. & Korenblum, M. (1994):** The relationship between life events during adolescence and affect and personality functioning, *Canadian Journal of Psychiatry*, 39 (6), 354-357.
- 31- **Tyrer, P. (1993):** How to cope with stress. London,: Sudha Publications.
- 32- **Vinnick, L.A. & Erickson, M.T. (1994):** Social in the third and sixth grade children: A moderator of life time stressful life events and behavior problems, *Journal of Child and Family Studies*, 3 (3), 263-282.
- 33- **Yang, B., & Clum, G. (1994):** Life stress, social support and problem. solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness, and suicide ideation in an Asian student population: A-test of model, *Suicide and Life Threatening Behavior*, 24 (2), 127-139.
- 34- **Yang, B. & Clum, G. (1995):** Measure of life stress and social support specific to an Asian student population, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17 (1), 51-67.
- 35- **Zeidner, M. & Hammer, A. L. (1995):** Life events and coping resources as predictors of stress symptoms in adolescents, *Personality and Individual Differences*, 11 (7), 693-703.