



العدد (٣٦)، الجزء الاول، نوفمبر ٢٠٢٥، ص ١ - ٣٥

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصدمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة

إعداد

أريج حامد اليوبي

باحثة دكتوراه علم نفس أزمات

كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة الملك عبد العزيز بجدة

سارة كامل الجابري

باحثة دكتوراه علم نفس أزمات

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الملك عبد العزيز بجدة

إيمان عبد العزيز الشريف

باحثة دكتوراه علم نفس أزمات

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الملك عبد العزيز بجدة

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصددمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة

أريج اليوبي(*) & إيمان الشريف(**) & سارة الجابري(***)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصددمات النفسية والفروق بينها وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، وتم تطبيقها على عينة من (١٧٦) طالبة في جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثات)، والمقياس الدولي للصددمات النفسية (ITQ) (Cloitre et al., 2018)، ترجمة (Alyoubi & Elsayed, in press). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سلبية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة تُعزى لاختلاف متغير العمر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى لاختلاف متغيري العمر، والحالة الاجتماعية، وقدمت مجموعة من التوصيات أهمها: تضمين برامج تدريبية نفسية داخل البيئة الجامعية تهدف إلى تنمية مهارات المواجهة الفعالة.

(*) باحثة دكتوراه علم نفس أزمات، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

(**) باحثة دكتوراه علم نفس أزمات، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

(***) باحثة دكتوراه علم نفس أزمات، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

?????

Areej Al Youbi & Iman Al , Sharif & Sarah Al , Jabri**Abstract**

This study aimed to explore the relationship between coping styles and psychological trauma, as well as the differences in these variables based on selected demographic factors. The study was conducted on a sample of 176 female students at King Abdulaziz University in Jeddah. Two instruments were utilized: a Coping Styles Scale developed by the researchers, and the International Trauma Questionnaire (ITQ) (Cloitre et al., 2018), translated by Alyoubi and Elsayed (in press). The findings revealed a significant negative correlation between coping styles and the level of psychological trauma among the participants. Additionally, the results indicated no statistically significant differences in coping styles based on age, nor were there significant differences in trauma levels based on age or marital status. A number of recommendations were provided based on these findings, psychological intervention programs implemented within the university setting to foster effective coping strategies.

□

مقدمة:

تُعد الضغوطات النفسية من الظواهر المعقدة التي حظيت باهتمام واسع في مجالات علم النفس والتربية والاجتماع، نظرًا لتأثيرها المباشر على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وكذلك على أدائه في مختلف جوانب الحياة. وتعرف الضغوط النفسية بأنها "رد فعل فسيولوجي ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديدًا لكيانه ويمكن التخلص منها عن طريق استجابات سلوكية، ومعرفية، وانفعالية، وفسولوجية". (الأبرط وبلال، ٢٠٢٣، ص. ٨٢٨).

أحياناً تحدث الضغوطات النفسية نتيجة لوجود تهديد أو خطر حقيقي، وأحياناً أخرى تكون الضغوطات ناتجة عن تفسير الفرد للموقف الضاغط (Lavoie-Tremblay, et al., 2022). وعندما يعجز الفرد عن التكيف مع متطلباته الحياتية، ينشأ التوتر والضغط نتيجة لهذا الخل (Fink, 2016). وقد تنوعت النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية، وتعددت الاتجاهات في تفسير مصادره وطرق التكيف مع بعض النظريات قامت بتفسيره على أنه مثيراً خارجياً، والبعض الآخر فسره على أنه نوع من أنواع الاستجابة، أو نتاج تفاعل بين الفرد والبيئة (Brough et al., 2009; Cox and Griffiths, 2010). ومن أشهر النظريات الرائدة في فهم كيفية تفاعل الفرد مع الضغوط النفسية هي نظرية لازاروس وفولكمان التي ركزت على أن الضغوط النفسية تعتمد على إدراك الفرد وتقييمه الذاتي للحدث الضاغط ومدى اعتقاده بقدرته على مواجهتها أو التكيف معها وذلك بناء على مجموعة من التقييمات المعرفية التي يقوم بها الفرد مثل التقييم الأولي والتقييم الثانوي وركزا أيضاً على استراتيجيات التكيف متمثلة في التكيف المركز على العاطفة والتكيف المركز على المشكلة كما قاما بتصنيف الحدث الضاغط إلى أحداث ضاغطة خارجية: وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية، و أحداث ضاغطة داخلية: وهي نابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي (Finkel et al., 2025).

وتعد فئة طالبات الجامعة من أكثر الفئات التي يواجهن ضغوطاً نفسية متزايدة والتي تنتوع بتنوع مصادرها ما بين ضغوط أكاديمية، واجتماعية وشخصية، وبيئية. تشمل الضغوط الأكاديمية

القلق بشأن الاختبارات، والتقييم، والوفاء بالمواعيد النهائية للواجبات، والخوف من الفشل (McCarthy et al., 2018). هذا بالإضافة إلى ضغط الأداء، وكثرة الأعباء الدراسية، وانعدام الثقة بالنفس، وصعوبات في العلاقات مع الأساتذة، وضيق الوقت (Reddy et al., 2018). هذا بالإضافة إلى ضغوط الدراسة التي تؤثر على قدرتهم على الاستمتاع بحياة اجتماعية مرضية والاستمتاع بأوقات الفراغ (Chernomas & Shapiro, 2013). وتُعد العوامل البيئية مثل التخصص الدراسي، وظروف السكن، والدعم الاجتماعي، والموارد المتاحة في الحرم الجامعي من المتغيرات التفسيرية المهمة لمستويات التوتر بين طلاب الجامعات فعلى سبيل المثال، وأثبتت دراسة McLean et al. (2023) أن الطلاب الذين أبلغوا عن انخفاض في مستوى الدعم الاجتماعي لديهم مستويات أعلى من التوتر، كما أثبتت دراسة Collings et al. (2014) فإن الطلاب الذين يحظون بزملاء وأفراد عائلة داعمين هم أكثر احتمالاً لتبني مواقف إيجابية تجاه الجامعة ومستويات أقل من التوتر.

حدد Lazarus and Folkman (1984) نوعين من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لإدارة الضغوط النفسية كما جاء في (Biggs et al., 2017) أولاً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط سواء من خلال تغيير سلوكه الشخصي واكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل الموقف ذاته من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة تمكنه من تحليلها وإيجاد حلول بديلة لها، أو محاولة الحصول المساندة من الآخرين بطلب النصيحة، ثانياً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال والتي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعالاته وخفض الضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط.

يُعد الإنسان المعاصر عرضة لضغوط نفسية متزايدة نتيجة تعقيدات الحياة الحديثة وتراكم الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والمهنية، ما قد يؤدي إلى خلل في التوازن النفسي وظهور أعراض اضطرابيه حادة، خصوصاً عندما تكون الصدمات مفاجئة أو عنيفة أو متكررة (المجالي وأبو سمهدانة، ٢٠١٧). وقد عرّف القريشي (٢٠١٩) الصدمة النفسية بأنها حالة يصل فيها الفرد إلى درجة من العجز في مواجهة موقف مهدّد، يتسبب في انقطاع نفسي داخلي

ومعاناة طويلة الأمد ما لم يُعالج بشكل مبكر، ويرتبط ذلك بمراحل النمو النفسي التي قد تتأثر بعوامل متراكمة تمهّد لحدوث الصدمة (جنحية، ٢٠٢٣).

ومن الناحية التاريخية، تطور مفهوم الصدمة منذ أواخر القرن التاسع عشر مع أوبنهايم، الذي ربطها بالخوف الشديد، ثم توسع المفهوم مع جانيه عبر فكرة تفكك الوعي، وفرويد الذي ربطها بانهايار الدفاعات النفسية، وصولاً إلى إدراج اضطراب ما بعد الصدمة في DSM-III عام ١٩٨٠. ويصنف القريشي (٢٠١٩) الصدمات النفسية إلى نوعين: صدمات رئيسية ترتبط بمراحل مبكرة في النمو، مثل صدمة الميلاد أو الفطام، وصدمة الحياة الناتجة عن أحداث مؤلمة كالحروب والفقد. وتتميز الصدمة بأنها فجائية، شديدة، وغير متوقعة، تُفقد الفرد السيطرة وتُسبب تعطلاً في وظائفه النفسية والاجتماعية (القريشي، ٢٠١٩). ولا تظهر أعراض الصدمة بشكل موحد، فقد يعاني البعض من قلق حاد، بينما تظهر لدى آخرين أعراض سلوكية أو جسمية أو معرفية، مثل نوبات الغضب، الكوابيس، الفوبيا، أو اضطراب الذاكرة، وقد تتكرر الأعراض وتعود في شكل اجترار أو تجنب (منصوري وجلطي، ٢٠٢٢). ويشير الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية (DSM-5) إلى أن الفروق في الأعراض ترتبط بالفروق الفردية، مما يستدعي تدخلات مخصصة (القريشي، ٢٠١٩). كما أن الأطفال والمراهقين يظهرون أعراضاً إضافية تمس بناء الهوية والانفعالات، مثل الانفصال عن الواقع أو السلوك العدواني (Malizia, 2017).

تتعدد النظريات التي فسرت الصدمة مثل نظرية فرويد التي ترى أن الصدمة النفسية هي نتيجة انهيار آليات الدفاع لدى "الأنا" أمام مثير يفوق القدرة على التكيف، مما يؤدي إلى تشكل أعراض عصابية أو حتى ذهانية، خصوصاً إذا وقع الحدث في الطفولة، حين تكون المنظومة النفسية غير مكتملة (مهدي، ٢٠٢٤). وقد طوّر بيير جانيه المفهوم من خلال نظريته حول تفكك الوعي، إذ يرى أن الصدمة تُحدث انفصلاً بين التجربة والانتباه الواعي، مما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل فقدان الذاكرة أو الانفصال عن الواقع. وتُدعم هذه التصورات بما يُعرف بـ "الانشقاق البنائي للشخصية"، حيث يتجزأ الفرد إلى "جزء طبيعي" يواجه الحياة اليومية، و"جزء عاطفي" يبقى عالقاً في الحدث الصدمي (محمد، ٢٠٢٢).

كما ركز النموذج النفسي الاجتماعي على دور البيئة والأسرة والدعم الاجتماعي في تفسير تطور أو تحجيم الأثر الصدمي (المجالي وأبو سمهدانة، ٢٠١٧). بينما تُفسر النظرية المعرفية الصدمة بناءً على كيفية تفسير الفرد للحدث الصادم، حيث يُعد الخلل في المعالجة المعرفية - وليس الحدث في ذاته - العامل الحاسم في تطور المعاناة. فإذا تبنى الفرد أفكاراً مشوهة وسلبية ("أنا عاجز"، "العالم خطر")، فإن ذلك يُعيق التكيف، ويُبقيه في دوامة الاضطراب. ويمكن دور العلاج المعرفي في إعادة بناء المعتقدات والتصورات بطريقة أكثر مرونة وواقعية (المجالي وأبو سمهدانة، ٢٠١٧).

يرى علي والحسيني (٢٠٢٣) أن الصدمة لا تنشأ فقط من الحدث ذاته، بل من تفسير الفرد للحدث ومعناه لديه. فالفرد قد يُصاب باضطراب شديد من تجربة يرى الآخرون أنها بسيطة، بسبب خلفيته النفسية وتكوينه الذاتي. وبالتالي، فإن الصدمة تمثل لحظة انتهاك وجودي لمعنى الحياة، تقع خارج التوقعات والقدرة على التحمل، وتتطلب مراجعة عميقة للبنية النفسية والوظيفية للفرد.

ويُعالج الاضطراب الصدمي من خلال خطة علاجية متعددة المراحل تبدأ بتثبيت الأعراض، ثم استرجاع الذكريات الصدمية ودمجها، وتنتهي ببناء المهارات النفسية. ويُعد العلاج المعرفي السلوكي من أبرز الأساليب الفعالة، إلى جانب الدعم الجماعي، والعلاج الأسري، والتثقيف النفسي. وفي الحالات المعقدة، يُلجأ إلى الأدوية كمضادات الاكتئاب (Malizia, 2017). كما يشكّل المجتمع عنصراً أساسياً في دعم المتعافين، من خلال توفير بيئة آمنة وورش تفرغ، وتثقيف نفسي يحدّ من الوصمة، ويُعزز التعافي طويل الأمد (العسبول، ٢٠٢٥).

وبناءً على ما سبق، يتضح أن الصدمة النفسية ليست مجرد حدث بل تجربة وجودية متجذرة، تؤثر في الوعي والسلوك والانتماء، وتتطلب مواجهة نفسية ومجتمعية متكاملة. لذا فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية، مثل التمكين الانفعالي، حل المشكلات، ضبط الذات، والتفريغ الانفعالي، تُعد امتداداً ضرورياً لمواجهة الصدمة وبناء المناعة النفسية في عالم مضطرب ومعقد، وعليه فقد جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط

والصددمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وفي إطار ذلك تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والصددمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة تعزى للمتغيرات الديموغرافية الآتية: (العمر، الحالة الاجتماعية)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة تعزى للمتغيرات الديموغرافية الآتية: (العمر، الحالة الاجتماعية)؟

أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصددمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للمتغيرات الديموغرافية الآتية: (العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري للأسرة).
- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الصدمات النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية الآتية: (العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري للأسرة).

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

الأهمية النظرية:

- تركز هذه الدراسة على فئة الشباب والتي تعد إحدى أهم المراحل العمرية، لما لها من تأثير جوهري في بناء مستقبلهم، كما تعد حجر الأساس في حياتهم، حيث يكون الشباب أكثر عرضة للتغيرات النفسية والاجتماعية، مما يتطلب تعزيز وعيهم بالأساليب التي تساعدهم على التكيف مع متغيرات الحياة، والمحافظة على توازنهم النفسي.

- إضافة علمية ثرية إلى المكتبات العربية - في حدود اطلاع الباحثات على قواعد البيانات -، نظرًا لأن بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط اعتمد على عدة نظريات أساسية توفر إطار نظري شامل لفهم آليات المواجهة.
- تسهم الدراسة ونتائجها في إتاحة المجال للباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول متغيرات الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

- توفير أداة موثوقة لقياس أساليب مواجهة الضغوط يمكن الاعتماد عليها واستخدامها في المجال البحثي والأكاديمي.
- تصميم وتنفيذ برامج وقائية وإرشادية في الجامعات لتحسين أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب وذلك من خلال الكشف عن الصدمات النفسية التي تعرض لها الفرد مما يؤدي إلى رفع مستوى الصحة النفسية.
- تزويد الأخصائيين والمعالجين النفسيين بمعلومات دقيقة حول أكثر أساليب المواجهة فاعلية، مما يساعدهم في تقديم تدخلات علاجية ملائمة للحالات.
- زيادة وعي المسؤولين بتأثير الصدمات النفسية في أساليب مواجهة الضغوط وذلك من خلال عمل دورات تدريبية من جهات مختصة بذلك.

حدود الدراسة

- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٥م.
- الحدود البشرية: استهدفت الدراسة طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- الحدود المكانية: اقتصرَت الدراسة على جامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة في ضوء الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة لموضوع الدراسة، وهو: أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصدمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وبالتالي فهي محدودة بمجتمع الدراسة وسيكون تعميم النتائج في حدود هذا المجتمع.

مصطلحات الدراسة:

أساليب مواجهة الضغوط:

عرفها Liang et al., (2020) على أنها "عملية توظيف الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة على المواقف الضاغطة، وتنظيم الانفعالات ذات الصلة" (P. 50).

بينما عرفها كاشف (٢٠٢٢) أنها "الأساليب التي يستخدمها الطالب لمواجهة المشكلات والأزمات والمواقف الضاغطة والسيطرة على (الحد من التوتر الانفعالي المترتب عليها، وتتمثل في المواجهة المرتكزة على حل المشكلة، والمواجهة المرتكزة على الانسحاب السلبي من المشكلة (الذات السلبية)، وإعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، والتنفيس الانفعالي، والمواجهة التجنبية للمشكلة، وطلب المساندة الاجتماعية، والمواجهة المتمركزة على النزعة الدينية" (ص. ٦٣).

وتُقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية كما تتحدد الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط من خلال خمسة أبعاد استخدمتها الباحثات في مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وهي:

- **المواجهة المباشرة:** هي الأساليب والاستراتيجيات الإيجابية التي يستخدمها الفرد للتعامل المباشر مع المشكلات والضغوط، وتشمل التخطيط والتحليل المنطقي واتخاذ الإجراءات العملية لحل المشكلة.
- **الدعم الاجتماعي والديني:** لجوء الفرد إلى طلب المساندة من الأسرة والأصدقاء والمختصين، مع الاستعانة بالجوانب الروحانية والدينية كالدعاء والذكر وقراءة القرآن.
- **إعادة التقييم الإيجابي:** قدرة الفرد على إعادة النظر في المواقف الضاغطة وتفسيرها بشكل إيجابي، واستخلاص الدروس والخبرات منها.
- **ضبط النفس:** قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ومشاعره السلبية، وتنظيم استجاباته العاطفية تجاه المواقف الضاغطة.
- **تحمل المسؤولية:** إدراك الفرد لدوره في المواقف الضاغطة وتحمله مسؤولية التعامل معها، مع القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

الصدّات النفسية:

عرفها, Mohammed et al., (2021) أنها "نوع من الأضرار التي تصيب البشرية، وتُذكر كنتيجة لحدث صادم قد يتضمن تجربة فردية أو حدثًا مستمرًا، أو عدة أحداث، قد تتسبب هذه الأحداث المتعددة في إرباك الشخص تمامًا وتجاوز قدرته على التأقلم أو دمج الأفكار والمشاعر المرتبطة بتلك التجربة المعينة (P. 64).

وجاء طاجين وصحراوي (٢٠٢٤) بتعريفها على أنها "تجربة عنيفة نتيجة حدث صادم معين تهدد كيان الفرد وسلامته النفسية، حيث يكون عاجزًا على مواجهتها والتحكم فيها مما يؤدي به إلى الوقوع في مختلف الاضطرابات على المستوى النفسي والجسدي" (ص. ٦٠). وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

- **منهج الدراسة:** نظرًا لأن الهدف من الدراسة هو التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصدّات النفسية، والفروق التي تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية، فإن المنهج المناسب هو الوصفي – الطريقة الارتباطية، والمقارن.
- **مجتمع الدراسة:** مجتمع الدراسة هو طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

عينة الدراسة:

- **العينة الاستطلاعية:** قامت الباحثات باختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (٣٠) من الإناث، وتم تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية عليهم بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على أفراد العينة الأساسية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها.
- **العينة الأساسية:** تكونت عينة الدراسة من (١٧٦) من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، تراوحت أعمارهن ما بين (١٨ إلى ٢٤ سنة فأكثر)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

جدول (١)

خصائص أفراد عينة البحث

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة المئوية
العمر	أقل من ٢٠ سنة	٢	١,١٪
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٣٣,٠٪
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	١٣,٦٪
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٥٢,٣٪
الحالة الاجتماعية	متزوجة	٥٢	٢٩,٦٪
	غير متزوجة	١١٧	٦٦,٥٪
	مطلقة	٥	٢,٨٪
	أرملة	٢	١,١٪
متى حدثت الصدمة؟	منذ أقل من ٦ أشهر	٢٨	١٥,٩٪
	من ٦ إلى ١٢ شهر	١٩	١٠,٨٪
	من ١ إلى ٥ سنوات	٥٠	٢٨,٤٪
	من ٥ إلى ١٠ سنوات	٣٠	١٧,١٪
	من ١٠ إلى ٢٠ سنة	٣٦	٢٠,٥٪
	من أكثر من ٢٠ سنة	١٣	٧,٤٪
المجموع		١٧٦	١٠٠٪

من بيانات الجدول السابق يتضح أن جميع أفراد العينة في هذه الدراسة من الإناث، وبالنظر إلى التوزيع العمري للمشاركات، يتضح أن النسبة الأكبر كانت للفئة "٢٤ سنة فأكثر" بنسبة ٥٢.٣٪، تليها الفئة "من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة" بنسبة ٣٣.٠٪، في حين أن الفئة العمرية "أقل من ٢٠ سنة" كانت الأقل تمثيلاً بنسبة ١.١٪. أما من حيث الحالة الاجتماعية، فإن النسبة الأكبر كانت من غير المتزوجات بنسبة ٦٦.٥٪، تليها المتزوجات بنسبة ٢٩.٦٪، ثم المطلقات بنسبة ٢.٨٪، وأخيراً الأرامل بنسبة ١.١٪. أما فيما يتعلق بتوقيت حدوث الصدمة، فإن ٢٨.٤٪ من المشاركات أفدن بحدوث الصدمة منذ فترة تتراوح بين سنة وخمس سنوات، تليها نسبة ٢٠.٥٪ أشارن إلى أن الصدمة وقعت قبل عشر سنوات إلى أقل من عشرين سنة، ثم ١٧.١٪ حدثت لهن الصدمة منذ خمس إلى عشر سنوات. في المقابل، بلغت نسبة من تعرضن للصدمة منذ أقل من ستة أشهر ١٥.٩٪.

أدوات الدراسة:**مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: (إعداد الباحثات)****خطوات بناء المقياس:**

لتصميم المقياس تم الاستعانة بما أتيح الحصول عليه من دراسات سابقة وأطر نظرية شملت على إطار نظري شامل لفهم آليات المواجهة، مثل نظرية لازاروس، وفولكمان للضغوط المواجهة التي تركز على التقييم المعرفي للموقف الضاغط، ونظرية الموارد التي تحافظ على الرفاهية في مواجهة المواقف الضاغطة التي تشمل على الدعم الاجتماعي والإحساس بالتماسك والصلابة النفسية والكفاءة الذاتية والتفاؤل، بالإضافة إلى نموذج (ABCDE) الذي يوفر إطار تحليلي لتحديد الحدث الضاغط، والتعرف على المعتقدات غير العقلانية، وفهم النتائج المترتبة، وتحدي المعتقدات غير المنطقية، وتطوير معتقدات أكثر عقلانية، والنموذج الدائري للمواجهة الذي يحتوي على ثمانية أساليب للمواجهة، منها المواجهة الانفعالية الإيجابية، والكفاءة، وحل المشكلات، والانشغال بالمشكلة، والتنظيم الانفعالي، ثم قامت الباحثات بصياغة فقرات المقياس حيث تكون المقياس من (٥٠) فقرة على خمسة أبعاد فرعية، وهي: (المواجهة المباشرة، الدعم الاجتماعي، البعد الديني، إعادة التقييم الإيجابي، ضبط النفس، تحمل المسؤولية)، ووضعت خمس بدائل للاستجابة (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي مطلقاً)، تأخذ القيم (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، على الترتيب، عرضت الصورة الأولية من المقياس على عدة من أساتذة علم النفس. من خلال تحليل آراء المحكمين معتمدة نسبة اتفاق (٨٠٪) للإبقاء على الفقرة، وتم استبعاد الفقرات التي لم تحظى بنسبة رضا منهم، وبذلك أصبح المقياس يحتوي على (٤٧) فقرة.

طريقة تصحيح المقياس:

تشير الدرجة الكلية للمقياس (٢٣٥) درجة، ودرجة كل بُعد (٤٧) درجة، أما مستويات التقييم: مرتفع (من ١٧٣ إلى أقل من ٢٣٥)، ومتوسط (من ١١١ إلى أقل من ١٧٣)، ومنخفض (من ٤٧ إلى أقل من ١١٠).

صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق الأداة وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي، والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد بحساب معاملات الارتباط لأبعاد الأداة مع الدرجة الكلية للمحور تبعاً لاستجابات أفراد العينة.

أ) صدق البناء الداخلي لفقرات ابعاد الاداة مع الدرجة الكلية لكل بعد:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه الفقرة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٢)

معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه

البعد الأول: المواجهة المباشرة		البعد الثاني: الدعم الاجتماعي		البعد الثالث: البعد الديني		البعد الرابع: إعادة التقييم الإيجابي		البعد الخامس: ضبط النفس		البعد السادس: تحمل المسؤولية	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
١	٠,٦١٨**	١٠	٠,٧٩٥**	١٤	٠,٧١٣**	٢٠	٠,٦٧٧**	٣١	٠,٧٦٤**	٢٨	٠,٦٣٢**
٢	٠,٦٣٥**	١١	٠,٨٠٢**	١٥	٠,٦٩١**	٢١	٠,٧٣٤**	٢٢	٠,٦٩١**	٢٩	٠,٦٠١**
٣	٠,٦٠١**	١٢	٠,٧٤٩**	١٦	٠,٧٣٤**	٢٢	٠,٧٥٦**	٢٣	٠,٥٧٩**	٤٠	٠,٧١٤**
٤	٠,٦٢٦**	١٣	٠,٣٠١**	١٧	٠,٧٧٦**	٢٣	٠,٧٣٤**	٢٤	٠,٧٥٤**	٤١	٠,٦٠٥**
٥	٠,٥٤٣**			١٨	٠,٣٥٢**	٢٤	٠,٧٠٣**	٢٥	٠,٧٣٠**	٤٢	٠,٦٣٩**
٦	٠,٧١٥**			١٩	٠,٧٧٦**	٢٥	٠,٦٨٦**	٢٦	٠,٦٢١**	٤٣	٠,٧٣٤**
٧	٠,٥٨٨**					٢٦	٠,٧٩٨**	٢٧	٠,٦٧٤**	٤٤	٠,٦٩٨**
٨	٠,٥٧١**					٢٧	٠,٦٤٨**			٤٥	٠,٧٣٢**
٩	٠,٤٧٠**					٢٨	٠,٦٥٨**			٤٦	٠,٦٨٧**
						٢٩	٠,٥٤٣**			٤٧	٠,٦٦٢**
						٣٠	٠,٦٩٦**				

** دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠١ * دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١). وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بالبعد الذي تنتمي إليه.

ب) صدق البناء الداخلي لأبعاد أداة الدراسة:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للأبعاد مع الدرجة الكلية للمحور تبعاً لاستجابات أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٣)

معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين البعد والدرجة الكلية.

م	البعد	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
١	البعد الأول: المواجهة المباشرة	٩	٠,٨٠٤**
٢	البعد الثاني: الدعم الاجتماعي	٤	٠,٦٣**
٣	البعد الثالث: البعد الديني	٦	٠,٦٣**
٤	البعد الرابع: إعادة التقييم الإيجابي	١١	٠,٧٨٧**
٥	البعد الخامس: ضبط النفس	٧	٠,٧٤٢**
٦	البعد السادس: تحمل المسؤولية	١٠	٠,٦٨٧**

** دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠١، * دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للمحور التي تنتمي له كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، وجميعها قيم موجبة.

ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA)، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٤)

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's ALPHA) للتأكد من ثبات الأداة

م	البعد	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
١	البعد الأول: المواجهة المباشرة	٩	٠.٧٧٣
٢	البعد الثاني: الدعم الاجتماعي	٤	٠.٦١٨
٣	البعد الثالث: البعد الديني	٦	٠.٧٦٣
٤	البعد الرابع: إعادة التقييم الإيجابي	١١	٠.٨٩٢
٥	البعد الخامس: ضبط النفس	٧	٠.٨٠٤
٦	البعد السادس: تحمل المسؤولية	١٠	٠.٨٦١
	الدرجة الكلية	٤٧	٠.٩٣٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA) للأداة ككل (٠.٩٣٠)، مما يدل على أن الأداة ككل تتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

الاستبيان الدولي للصدمة النفسية (ITQ) : (Cloitre et al., 2018)، ترجمة (Alyoubi & Elsayed, in press).

يحتوي الاستبيان على ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي: أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والتي تتمثل في إعادة معايشة الصدمة في الحاضر (re-experiencing in the here and now)، والتجنب (Avoidance)، والشعور بالتهديد (Sense of threat)، وأعراض اضطراب التنظيم الذاتي (DSO) الذي يشير إلى مجموعة الأعراض الإضافية التي تم تحديدها كجزء من اضطراب ما بعد الصدمة المعقد (CPTSD)، وذلك ما يجعله مختلفاً عن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وهذه الأعراض تتمثل في: الخلل في التنظيم العاطفي (Affective dysregulation) الذي يتضمن صعوبة في التحكم بالعواطف، إما في شكل استثارة مفرطة أو نقص في الاستجابة العاطفية، والمفهوم السلبي عن الذات (Negative self-concept) ويتعلق بمشاعر الفشل أو انعدام القيمة، والاضطرابات في العلاقات (Disturbances in relationships) التي تتعلق بالصعوبات في الحفاظ على العلاقات

الوثيقة مع الآخرين، وضعف الأداء الوظيفي (Functional Impairment) الذي يشمل على ضعف الأداء: الاجتماعي، والمهني، وفي مجالات الحياة الأخرى (Cloitre et al., 2018)، وقامت (Alyoubi & Elsayed, in press) بالتحقق من صدق الاستبيان وثباته من خلال عدة أساليب إحصائية، حيث تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من البنية العاملية ذات العوامل الثنائية (اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، واضطراب ما بعد الصدمة المعقد (CPTSD)، وأشارت النتائج إلى أن النموذج المقترح للاستبانة يتمتع بمستوى عالٍ من الصدق البنائي، وأن جميع المفردات تعكس بشكل جيد العوامل الكامنة التي صُممت لقياسها، كما أظهرت قيم ألفا كرونباخ ثباتًا جيدًا للبعد PTSD (٠.٧٥٢)، وثباتًا مرتفعًا للبعد CPSTD (٠.٨٣٤)، بينما بلغ ثبات المقياس ككل (٠.٨٤٨)، مما يدل على اتساق المفردات الداخلية بشكل كبير، وكانت قيم أوميجا مشابهة تقريبًا؛ حيث سجلت PTSD (٠.٧٥٤)، و CPSTD (٠.٨٤٠)، والمقياس ككل (٠.٨٥٠)، مما يعزز الثقة في الثبات العام للاستبانة. وتعكس هذه النتائج انسجامًا قويًا بين المفردات، مما يشير إلى قدرة الاستبانة على قياس الظاهرة المستهدفة بشكل دقيق ومتسق، بالإضافة إلى أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي حيث أظهرت نتائج التحليل أن معاملات الارتباط تشير إلى أن جميع المفردات تسهم بشكل قوي في قياس بعد (PTSD) و (CPTSD).

وقامت الباحثات بحساب ثبات وصدق أداة الدراسة الحالية وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي، والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد بحساب معاملات الارتباط لأبعاد الأداة مع الدرجة الكلية للمحور تبعاً لاستجابات أفراد العينة.

أ) صدق البناء الداخلي لفقرات ابعاد الاداة مع الدرجة الكلية لكل بعد:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه الفقرة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (5)

معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه

اضطراب ما بعد الصدمة		اعراض اضطراب التنظيم الذاتي	
م	ر	م	ر
١	**٠,٥٤٨	١٠	**٠,٦٣٥
٢	**٠,٦٣٠	١١	**٠,٦٥٠
٣	**٠,٥٧٥	١٢	**٠,٧٢٨
٤	**٠,٤٦٠	١٣	**٠,٧٢٩
٥	**٠,٦٧٧	١٤	**٠,٧٨٧
٦	**٠,٦٤٠	١٥	**٠,٧٣٢
٧	**٠,٦٧٧	١٦	**٠,٨٠٨
٨	**٠,٦٦٤	١٧	**٠,٧٨٧
٩	**٠,٦٨٠	١٨	**٠,٧٣٧

** دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠١ * دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١). وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بالبعد الذي تنتمي إليه.

(ب) صدق البناء الداخلي لأبعاد أداة الدراسة:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للأبعاد مع الدرجة الكلية للمحور تبعاً لاستجابات أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (٦)

معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين البعد والدرجة الكلية.

م	البعد	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
١	اضطراب ما بعد الصدمة	٩	**٠,٩١٨
٢	اعراض اضطراب التنظيم الذاتي	٩	**٠,٩٣٨

** دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠١ * دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للمحور التي تنتمي له كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وجميعها قيم موجبة.

ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA)، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٧)

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's ALPHA) للتأكد من ثبات الأداة

م	البعد	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
١	اضطراب ما بعد الصدمة	٩	٠,٧٩٧
٢	اعراض اضطراب التنظيم الذاتي	٩	٠,٨٩٠
	الدرجة الكلية	١٨	٠,٩٠٨

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA) للأداة ككل (٠.٩٠٨)، مما يدل على أن الأداة ككل تتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

إجراءات التطبيق:

تم تطبيق المقاييس على عينة البحث بطرق مختلفة، حيث تم نشر رابط المقاييس إلكترونياً عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتم توزيع المقاييس ورقياً من خلال الباحثات في الفصول الدراسية للطلاب داخل جامعة الملك عبد العزيز.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج التساؤل الأول: ينص السؤال على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والصدمات النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة؟"، وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٨)

نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)

الابعاد	اضطراب ما بعد الصدمة	اعراض اضطراب التنظيم الذاتي	الصدمة النفسية ككل
البعد الأول: المواجهة المباشرة	-٠.٠٩٤	-٠.١٩٨**	-٠.١٦١*
البعد الثاني: الدعم الاجتماعي	-٠.١٠	-٠.١٥٨*	-٠.١٤١
البعد الثالث: البعد الديني	-٠.١٤٥	-٠.١٩٦**	-٠.١٨٦*
البعد الرابع: إعادة التقييم الإيجابي	-٠.٠٩١	-٠.٢٣٦**	-٠.١٨١*
البعد الخامس: ضبط النفس	-٠.٠٩٥	-٠.١٤٥	-٠.١٣١
البعد السادس: تحمل المسؤولية	-٠.١٠٢	-٠.١٦٥*	-٠.١٤٦
أساليب المواجهة للظروف الحياتية الضاغطة ككل	-٠.١٤٥	-٠.٢٥٤**	-٠.٢١٩**

** دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ ، * دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥

من بيانات الجدول السابق يتضح أن نتائج تحليل معامل ارتباط بيرسون كشفت عن وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، حيث أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية لأساليب المواجهة ارتبطت سلباً وبدرجة دالة عند مستوى (٠.٠١) مع أعراض اضطراب التنظيم الذاتي ($r = -0.254^{**}$) وكذلك مع الدرجة الكلية لمقياس الصدمات النفسية ($r = -0.219^{**}$) ويعني ذلك أن ارتفاع درجة استخدام الطالبة لاستراتيجيات مواجهة فعالة يسهم في خفض مستوى تأثرها بالأعراض الصدمية، خصوصاً تلك المرتبطة بالاضطراب في التنظيم العاطفي ومفهوم الذات والعلاقات الاجتماعية. وعند تحليل الأبعاد الفرعية لأساليب المواجهة، تبين أن البعد الديني أظهر علاقة سلبية دالة مع كل من أعراض اضطراب التنظيم الذاتي ($r = -0.196^{**}$) والصدمات النفسية ككل ($r = -0.186^{*}$)، مما يعكس الدور الوقائي للإيمان والممارسات الدينية في تخفيف الأثر النفسي للأحداث الصادمة. كما تبين أن بُعد إعادة التقييم الإيجابي جاء في مقدمة الأبعاد ذات العلاقة الدالة، حيث ارتبط سلباً بأعراض اضطراب التنظيم

الذاتي ($r = -0.236^{**}$) وبالدرجة الكلية للصدمة ($r = -0.181^{*}$) ، وهو ما يشير إلى فعالية التفكير الإيجابي وإعادة تأطير الأحداث في التخفيف من الأثر النفسي للصدمة. كذلك أظهرت النتائج أن بُعد تحمل المسؤولية ارتبط سلباً وبدرجة دالة مع أعراض اضطراب التنظيم الذاتي ($r = -0.165^{*}$) ، بينما ظهرت علاقة سلبية دالة بين بُعد الدعم الاجتماعي وأعراض اضطراب التنظيم الذاتي ($r = -0.158^{*}$) ، الأمر الذي يشير إلى أهمية الدعم الاجتماعي والعلاقات الإيجابية في الوقاية من المضاعفات النفسية الممتدة للصدمة. في المقابل، لم تُظهر بعض الأبعاد مثل "ضبط النفس" علاقات دالة إحصائية مع مكونات الصدمة، مما قد يشير إلى محدودية هذا الأسلوب إذا ما استخدم بمعزل عن الاستراتيجيات الأخرى الأكثر تكاملاً.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن الطالبات اللاتي يمتلكن مهارات فاعلة في المواجهة - لاسيما في الجوانب الدينية والمعرفية والاجتماعية - يكنّ أكثر قدرة على مقاومة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن التجارب الصادمة، وهو ما يدعم فرضية الدراسة حول وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والصدمات النفسية.

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائية بين مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومؤشرات الصدمة النفسية، سواء على مستوى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) أو اضطراب التنظيم الذاتي (DSO) ، وهو ما يعني أن زيادة استخدام الطالبات لاستراتيجيات المواجهة الفعالة يسهم في تخفيف حدة الأعراض الصدمية. وتُعد هذه النتيجة متسقة مع عدد من الدراسات السابقة التي أكدت على فعالية أساليب المواجهة الإيجابية في تقليل التأثيرات النفسية الناتجة عن الصدمة. ففي دراسة عثمان وآخرين (2023)، تبين أن الطلاب الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية مرتفعة - وهي أحد مؤشرات أساليب المواجهة الفعالة - كانوا أقل عرضة للوقوع في دوائر اضطراب ما بعد الصدمة، مما يدل على أن وجود آليات مواجهة معرفية وسلوكية يعزز من الحماية النفسية لدى الفرد. كما دعمت نتائج دراسة محمد وآخرين (2023) هذا الاتجاه، حيث وُجد أن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تزداد لدى

الطالبات ذوات أساليب المواجهة السلبية أو غير التكيفية، في حين أن الطالبات اللاتي استخدمن استراتيجيات مثل إعادة التقييم الإيجابي والضغط المعرفي كنّ أكثر قدرة على التكيف النفسي وتقليل القلق المرتبط بالعلاقات. أما العلاقة السلبية الدالة بين **البعد الديني** ومستوى الصدمة، فقد تعززت أيضاً من خلال نتائج دراسة **منصوري وجلطى (2022)** ، والتي أوضحت أن النساء المصابات بسرطان الثدي ممن امتلكن منظومة دينية نشطة أظهرن قدرًا أكبر من التكيف النفسي، وأدنى مستويات في أعراض القلق والاكتئاب الناجمة عن الصدمة الصحية. وفي سياق آخر، أظهرت دراسة **بسمه محمد (2022)** أن غياب أساليب المواجهة المعرفية والدينية في الطفولة المبكرة أدى إلى بروز اضطرابات انشقاقية لاحقة لدى الإناث اللواتي تعرضن لصدمات، ما يؤكد على أن نقص أساليب التكيف الإيجابي يترك الأفراد عرضة لتداعيات نفسية معقدة ومتراكمة. أما دور **الدعم الاجتماعي**، والذي ظهر في الدراسة الحالية كعامل وقائي في بعد التنظيم الذاتي، فقد أشار إليه أيضاً **الهوارنة (2015)** كأحد المكونات الأساسية للدعم ما بعد الصدمة، موضحاً أن الأشخاص الذين يتلقون دعماً اجتماعياً فعالاً بعد الحدث الصدمي يكونون أقل عرضة لتطور الاضطراب، خاصة إذا توافر الدعم في المراحل الأولى التالية للحدث الصادم.

وتُبرز هذه النتائج مجتمعة أهمية المزج بين الأساليب الدينية والمعرفية والاجتماعية ضمن برامج تدخل نفسي مبكر لمساعدة ضحايا الصدمة، وتؤكد أن الاستجابات التكيفية للضغوط تُمثل عاملاً حاسماً في الحد من تطور الأعراض طويلة المدى.

نتائج التساؤل الثاني: ينص على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة تُعزى للمتغيرات الديموغرافية الآتية: (العمر، الحالة الاجتماعية)؟" وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة البحث، واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد "ف" (ONE WAY ANOVA)، ونظرا للتفاوت في فئات المتغيرات تم استخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis Test).

١- العمر: نتائج اختبار (كروسكال واليس) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة

الدراسة على متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة تبعا للعمر .

الابعاد	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتيب	كروسكال واليس	مستوى الدلالة
البعد الأول: المواجهة المباشرة	أقل من ٢٠ سنة	٢	٤,٣٣	٠,١٥٧	١٢١,٥٠	٤,٣٦٨	٠,٢٢٤
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٣,٩٦	٠,٥٩٠	٨٢,٥٣		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	٣,٨٨	٠,٥٤٥	٧٦,٤٢		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٤,٠٨	٠,٥٣٦	٩٤,٧٠		
البعد الثاني: الدعم الاجتماعي	أقل من ٢٠ سنة	٢	٣,٧٥	٠,٣٥٤	١٠٧,٥٠	٣,٣٩٤	٠,٣٣٥
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٣,٤٥	٠,٩١٣	٨٥,٥٧		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	٣,٢٨	٠,٧٦٠	٧٤,٠٤		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٣,٦٠	٠,٧٤٩	٩٣,٧١		
البعد الثالث: البعد الديني	أقل من ٢٠ سنة	٢	٤,٥٠	٠,٠٠٠	٦٢,٥٠	٢,١٠٥	٠,٥٥١
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٤,٥٤	٠,٥٨٤	٨٩,٢٨		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	٤,٤٢	٠,٥٨٦	٧٧,٣١		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٤,٦١	٠,٤٦٢	٩١,٤٩		
البعد الرابع: إعادة التقييم الإيجابي	أقل من ٢٠ سنة	٢	٤,٣٢	٠,١٩٣	٩٠,٢٥	١,٢٢٧	٠,٧٤٧
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٤,١٦	٠,٦٥٠	٨٤,١٦		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	٤,١٦	٠,٦٧٠	٨٣,٥٠		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٤,٢٥	٠,٦٦٧	٩٢,٥٠		
البعد الرابع: ضبط النفس	أقل من ٢٠ سنة	٢	٣,٣٦	٠,١٠١	٥٢,٠٠	١,٥٢٦	٠,٦٧٦
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٣,٨٤	٠,٦٦٤	٩١,٨٩		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	٣,٧١	٠,٦٧٩	٨٣,٤٦		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٣,٧٨	٠,٧٤٥	٨٨,٤٧		
البعد الخامس: تحمل المسؤولية	أقل من ٢٠ سنة	٢	٤,٢٥	٠,٢١٢	٥٩,٢٥	٣,٠٤٥	٠,٣٨٥
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٤,٣٣	٠,٥٩٢	٨١,٠٨		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	٤,٤٣	٠,٥٢٥	٨٧,٤٠		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٤,٥١	٠,٤٥٣	٩٤,١٠		
أساليب المواجهة للظروف الحياتية الضاغطة	أقل من ٢٠ سنة	٢	٤,٠٨	٠,٠٧١	٨٩,٥٠	٢,٧٢٧	٠,٤٣٦
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	٤,٠٥	٠,٤٨٤	٨٤,١٢		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	٣,٩٨	٠,٤٢٠	٧٧,٢٩		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	٤,١٤	٠,٤٣٠	٩٤,١٦		

من بيانات الجدول السابق يتضح ان قيمة كروسكال واليس جاءت غير دالة إحصائية لجميع الأبعاد وكذلك للدرجة الكلية للمقياس، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة تُعزى لاختلاف متغير العمر. ورغم ذلك، أظهرت النتائج بعض الفروقات الوصفية الملفتة في متوسطات الرتب، حيث سجّلت الفئة العمرية "٢٤ سنة فأكثر" أعلى متوسطات رتب في معظم الأبعاد، خاصة في بُعد تحمل المسؤولية (٩٤.١٠)، والمواجهة المباشرة (٩٤.٧٠)، وإعادة التقييم الإيجابي (٩٢.٥٠)، ما قد يشير إلى نضج نسبي في مهارات المواجهة مع التقدم في العمر، حتى وإن لم تكن الفروق دالة إحصائياً.

وتعكس هذه النتائج أن العمر لا يشكل محدداً قوياً لاختلاف أساليب المواجهة في البيئة الجامعية، وقد يعود ذلك إلى تشابه الخبرات الضاغطة التي تتعرض لها الطالبات بغض النظر عن الفئة العمرية، كضغوط الدراسة والعلاقات الاجتماعية والضغوط الشخصية.

تتسق هذه النتائج مع نتائج العمري (2022) حول استراتيجيات المواجهة لدى النساء أوضحت أن الفروق بين الفئات العمرية في أساليب المواجهة لا تكون دائماً واضحة أو دالة، خاصة في المجتمعات التي تتشابه فيها أدوار النساء وتوقعات المجتمع منهن. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد القوي (٢٠٢٣)، التي أظهرت أن طلاب الجامعة الأكبر عمراً يميلون إلى استخدام أساليب أكثر نضجاً في التعامل مع الضغوط، مثل التخطيط وتحمل المسؤولية، وذلك نتيجة لتراكم الخبرات وزيادة الوعي الذاتي مع تقدم العمر. ومع ذلك، فقد أظهرت دراسته فروقاً دالة في بعض الأبعاد تبعاً للعمر، بينما لم تظهر تلك الدلالة في الدراسة الحالية، مما قد يُعزى إلى اختلاف توزيع الفئات العمرية.

٢- الحالة الاجتماعية: نتائج اختبار (كروسكال واليس) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة تبعا للحالة الاجتماعية

الأبعاد	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	كروسكال واليس	مستوى الدلالة
البعد الأول: المواجهة المباشرة	متزوجة	٥٢	٤,١٥	٠,٥٧٨	١٠١,٣١	٧,٧٥٤	٠,٠٥١
	غير متزوجة	١١٧	٣,٩٧	٠,٥٤٢	٨٤,٢٤		
	مطلقة	٥	٣,٦٠	٠,٤٢٠	٤٧,٠٠		
	أرملة	٢	٤,٢٢	٠,٣١٤	١٠٨,٢٥		
البعد الثاني: الدعم الاجتماعي	متزوجة	٥٢	٣,٦٨	٠,٧١٥	٩٧,٧٠	٣,٦٣١	٠,٣٠٤
	غير متزوجة	١١٧	٣,٤٤	٠,٨٣٠	٨٤,٨٣		
	مطلقة	٥	٣,١٥	١,١٢٦	٦٨,٣٠		
	أرملة	٢	٣,٨٨	٠,٥٣٠	١١٤,٢٥		
البعد الثالث: البعد الديني	متزوجة	٥٢	٤,٦٤	٠,٤٤٥	٩٥,٢٢	٥,٧٧٣	٠,١٢٣
	غير متزوجة	١١٧	٤,٥٠	٠,٥٥٤	٨٣,٤٨		
	مطلقة	٥	٤,٩٠	٠,٢٢٤	١٢٩,٧٠		
	أرملة	٢	٤,٧٥	٠,٣٥٤	١٠٤,٥٠		
البعد الرابع: إعادة التقييم الإيجابي	متزوجة	٥٢	٤,٣٢	٠,٧٢٦	٩٩,٧٣	٤,٩١٤	٠,١٧٨
	غير متزوجة	١١٧	٤,١٦	٠,٦٣٠	٨٢,٨٧		
	مطلقة	٥	٤,٤٧	٠,٥٢٨	١٠٨,٨٠		
	أرملة	٢	٤,١٨	٠,٠٠٠	٧٥,٠٠		
البعد الرابع: ضبط النفس	متزوجة	٥٢	٤,٠١	٠,٧٢٧	١٠٦,٣٠	٩,٥١٠	٠,٠٢٣
	غير متزوجة	١١٧	٣,٦٩	٠,٦٨١	٨١,٢٣		
	مطلقة	٥	٣,٨٣	٠,٧٠٣	٨٥,٨٠		
	أرملة	٢	٣,٤٣	٠,٦٠٦	٥٨,٠٠		
البعد الخامس: تحمل المسؤولية	متزوجة	٥٢	٤,٥١	٠,٤٩٥	٩٥,٨٩	٤,٩٧٧	٠,١٧٣
	غير متزوجة	١١٧	٤,٣٩	٠,٥٢٧	٨٣,٤٤		
	مطلقة	٥	٤,٧٨	٠,٢٦٨	١٢٤,٩٠		
	أرملة	٢	٤,٦٥	٠,٠٧١	١٠١,٢٥		
أساليب المواجهة للظروف الحياتية الضاغطة	متزوجة	٥٢	٤,٢٢	٠,٤٦١	١٠٣,٨٨	٧,٠٥٥	٠,٠٧٠
	غير متزوجة	١١٧	٤,٠٣	٠,٤٣٣	٨١,٥٠		
	مطلقة	٥	٤,١٢	٠,٤٥١	٨٧,٨٠		
	أرملة	٢	٤,١٨	٠,١٨٤	١٠٠,٠٠		

من بيانات الجدول السابق يتضح ان نتائج اختبار كروسكال واليس كشفت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات الطالبات في معظم أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً للحالة الاجتماعية، باستثناء بُعدي ضبط النفس، والمواجهة المباشرة والذي أظهر فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة اقل من ٠.٠٥ وقد جاء متوسط الرتب الأعلى في هذا البعد لفئة المتزوجات، مما يشير إلى أن المتزوجات يُظهرن قدرة أعلى على ضبط النفس والاعتماد على المواجهة المباشرة عند مواجهة الضغوط، وهو ما قد يُعزى إلى طبيعة الأدوار والمسؤوليات المرتبطة بالزواج التي تتطلب انضباطاً انفعالياً أكبر. أما في بقية الأبعاد، مثل الدعم الاجتماعي، والبُعد الديني، وإعادة التقييم الإيجابي، وتحمل المسؤولية، فقد كانت فروق المتوسطات غير دالة إحصائية، إذ تجاوزت قيم مستوى الدلالة (٠.٠٥)، رغم تفاوت متوسطات الرتب بين الفئات.

وتشير هذه النتائج إجمالاً إلى أن الحالة الاجتماعية لا تُعد عاملاً فارقاً مؤثراً بدرجة كبيرة في تحديد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات، باستثناء بُعدي "ضبط النفس، والمواجهة المباشرة"، مما قد يعكس تشابهاً عاماً في استراتيجيات المواجهة بين الفئات، أو يشير إلى أن العوامل الشخصية والدافعية الذاتية تلعب دوراً أكبر من الحالة الاجتماعية في تشكيل أنماط المواجهة لدى هذه الفئة العمرية.

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في الدرجة الكلية لمعظم أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعاً للحالة الاجتماعية، باستثناء بُعدي ضبط النفس الذي ظهرت فيه فروق دالة عند مستوى (٠.٠٥)، حيث سجلت فئة "المتزوجات" أعلى متوسط في الرتب. وقد لوحظ أيضاً أن "المتزوجات" و"الأرامل" يملن إلى استخدام أساليب المواجهة بفعالية أكبر نسبياً في معظم الأبعاد، رغم عدم دلالة الفروق إحصائياً. وتتسق هذه النتائج جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة العمري (٢٠٢٢)، التي أظهرت أن بعض المتغيرات الديموغرافية مثل الحالة الاجتماعية قد تؤثر على تفضيل بعض أساليب المواجهة، خصوصاً لدى النساء، حيث ارتبطت أدوار الحياة المختلفة (كالزواج أو الأمومة) باستخدام أكبر للأساليب الذاتية المنظمة مثل ضبط النفس وتحمل المسؤولية. وتختلف مع نتائج دراسة أبو الحمد وآخرين (٢٠٢٤) التي تؤكد أن الفئات التي تواجه أعباء إضافية (مثل المتزوجات أو الأمهات) تميل إلى الاعتماد على

استراتيجيات تكيفية مثل الدعم الاجتماعي وتحمل المسؤولية بصورة أكبر، الأمر الذي يتوافق مع ارتفاع متوسطات الرتب لدى المتزوجات في الدراسة الحالية، لا سيما في "ضبط النفس" و"تحمل المسؤولية". أما غياب الفروق الدالة في الأبعاد الأخرى، مثل "الدعم الاجتماعي" و"إعادة التقييم الإيجابي"، فيمكن تفسيره في ضوء ما ذكره عبد القوي (٢٠٢٣)، الذي أشار إلى أن الخصائص الفردية والسمات الشخصية، أكثر من الحالة الاجتماعية، هي التي تحدد بشكل أكبر نمط المواجهة لدى الشباب الجامعي، خصوصًا في البيئات التعليمية المتجانسة. كما أظهرت دراسة عثمان وآخرين (٢٠٢٣) أن فاعلية المواجهة لا تختلف اختلافًا كبيرًا تبعًا للحالة الاجتماعية بقدر ما تتأثر بمتغيرات مثل الثقة بالنفس والدعم الأسري ونمط الشخصية.

نتائج التساؤل الثالث: ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى للمتغيرات الديموغرافية الآتية: (العمر، الحالة الاجتماعية)؟"، وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث، واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد "ف" (ONE WAY ANOVA). ونظرًا للتفاوت في فئات المتغيرات تم استخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis Test).

١- العمر: نتائج اختبار (كروسكال واليس) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على متوسط درجات الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة تبعا للعمر

الابعاد	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	كروسكال واليس	مستوى الدلالة
اضطراب ما بعد الصدمة	أقل من ٢٠ سنة	٢	٠,٥٠	٠,٧٠٧	٢٩,٠٠	٦,٧٩٨	٠,٠٧٩
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	١,٥٦	٠,٨٤٩	٩٥,٢٢		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	١,١٩	٠,٨٤٣	٧٠,٦٧		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	١,٤٥	٠,٦٩٤	٩٠,٢١		
اعراض اضطراب التنظيم الذاتي	أقل من ٢٠ سنة	٢	٠,٢٨	٠,٣٩٣	٢٩,٧٥	٣,١١١	٠,٣٧٥
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	١,٢٣	١,٠٥٠	٩٠,٢٥		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	١,٠٥	٠,٨٨٠	٨٢,٩٨		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	١,١٢	٠,٧٩١	٩٠,١١		
الصدمات النفسية ككل	أقل من ٢٠ سنة	٢	٠,٣٩	٠,٥٥٠	٢٩,٢٥	٤,٢٩٧	٠,٢٣١
	من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة	٥٨	١,٣٩	٠,٨٩٧	٩٢,٧١		
	من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة	٢٤	١,١٢	٠,٧٥٥	٧٧,٥٢		
	٢٤ سنة فأكثر	٩٢	١,٢٨	٠,٦٨٩	٩٠,٠٠		

من بيانات الجدول السابق يتضح ان قيمة كروسكال والس غير دالة احصائيا لجميع الابعاد وكذلك الدرجة الكلية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى لاختلاف متغير العمر .

ومن حيث الفروق الوصفية، أظهرت الفئة العمرية "من ٢٠ إلى أقل من ٢٢ سنة" أعلى متوسط حسابي في اضطراب ما بعد الصدمة (١.٥٦) ومتوسط رتب (٩٥.٢٢)، مما يشير إلى أن الطالبات في هذه المرحلة العمرية كنّ أكثر عرضة لأعراض ما بعد الصدمة مقارنة بالفئات الأخرى. في المقابل، جاءت الفئة العمرية "أقل من ٢٠ سنة" في أدنى متوسطات في جميع الأبعاد، إلا أن حجم هذه الفئة (طالبتان فقط) يقلل من موثوقية هذه النتائج ويجعل التعميم منها غير دقيق. كما أظهرت الفئتان "من ٢٢ إلى أقل من ٢٤ سنة" و "٢٤ سنة فأكثر" متوسطات متقاربة إلى حد ما، مما يعكس حالة من الثبات النسبي في مستوى الأعراض الصدمية بين الطالبات الأكبر سنًا.

وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن العمر قد لا يكون عاملاً فارقاً حاسماً في تحديد مستوى الصدمة النفسية لدى الطالبات في البيئة الجامعية، لكن الفروق الطفيفة الظاهرة في بعض الأبعاد قد تكون مرتبطة بتجارب حياتية محددة أو درجة النضج الانفعالي والتكيف النفسي.

وتتسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الهوارنة (٢٠١٥) التي أوضحت أن شدة اضطراب ما بعد الصدمة لا تتأثر دوماً بالعمر بقدر ما تتأثر بطبيعة الحدث الصادم ودرجة الدعم النفسي والاجتماعي بعده. وأشارت دراسته إلى أن الفروق العمرية قد تظهر فقط في الجوانب المعرفية للاضطراب، دون أن تكون دالة إحصائياً على المستوى العام. كما دعمت دراسة إبراهيم وآخرين (٢٠٢٢) هذا الاتجاه، حيث لم تجد فروقاً دالة في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة بين طلاب المرحلة الثانوية رغم اختلاف أعمارهم داخل الفئة العمرية (١٥-١٨ سنة)، مما يشير إلى أن العمر قد لا يكون محدداً قوياً في التأثير بالصدمة ما لم يصاحبه تغيرات في السياق أو نمط المعيشة. ومن ناحية تفسير الفروق الوصفية، فإن ارتفاع متوسط اضطراب ما بعد الصدمة لدى الفئة (٢٠-٢٢ سنة) قد يُعزى إلى خصوصية هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقالية حرجة في حياة الطالبة الجامعية، تشهد فيها تحولات أكاديمية وشخصية، ما يجعلها أكثر عرضة لاضطرابات نفسية إذا ما صادفت تجربة صادمة خلال تلك المرحلة.

في المقابل، يُمكن فهم انخفاض المتوسطات لدى الفئة الأصغر (أقل من ٢٠ سنة) بحذر شديد، نظرًا لصغر حجمها العددي في العينة (فردان فقط)، مما يجعل التعميم الإحصائي غير دقيق، وهو ما أكدّه الباحثون في دراسات عديدة، مثل (Van der Kolk 2003) الذي شدد على ضرورة الحذر عند تفسير الفروق بين الفئات الصغيرة في دراسات الصدمة.

٢- الحالة الاجتماعية: نتائج اختبار (كروسكال واليس) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على متوسط درجات الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة تبعا للحالة الاجتماعية

الابعاد	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	كروسكال واليس	مستوى الدلالة
اضطراب ما بعد الصدمة	متزوجة	٥٢	١,٤٧	٠,٧١٤	٩٠,٩٠	١,٠٦٥	٠,٧٨٥
	غير متزوجة	١١٧	١,٤٥	٠,٨١١	٨٨,٥٥		
	مطلقة	٥	١,١١	٠,٨١٣	٧٠,٤٠		
	أرملة	٢	١,١٧	٠,٣٩٣	٦٨,٢٥		
اعراض اضطراب التنظيم الذاتي	متزوجة	٥٢	١,٠٦	٠,٩١٢	٨٢,٨١	٢,١٣٧	٠,٥٤٤
	غير متزوجة	١١٧	١,١٩	٠,٨٩٦	٩٢,١١		
	مطلقة	٥	٠,٨٢	٠,٨٧٣	٦٨,٧٠		
	أرملة	٢	٠,٨٣	٠,٣٩٣	٧٥,٠٠		
الصدمات النفسية ككل	متزوجة	٥٢	١,٢٦	٠,٧٥٩	٨٥,٨٣	١,٤٤٥	٠,٦٩٥
	غير متزوجة	١١٧	١,٣٢	٠,٧٩١	٩٠,٨٧		
	مطلقة	٥	٠,٩٧	٠,٧٨٩	٦٨,٦٠		
	أرملة	٢	١,٠٠	٠,٣٩٣	٦٩,٢٥		

من بيانات الجدول السابق يتضح ان قيمة كروسكال والس غير دالة احصائيا لجميع الابعاد وكذلك الدرجة الكلية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسط درجات الصدمات النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى لاختلاف متغير الحالة الاجتماعية. ورغم عدم دلالة الفروق، يمكن ملاحظة بعض الفروقات الطفيفة في المتوسطات الحسابية ومتوسطات الرتب. حيث سجلت فئة المطلقات والأرامل أدنى المتوسطات في جميع

الأبعاد، أما فئتا المتزوجات وغير المتزوجات، واللذان تمثلان الغالبية العظمى من العينة، فقد أظهرتا متوسطات متقاربة في جميع الأبعاد، مما يعكس تشابهًا عامًا في مستوى التأثر بالصدمة النفسية بغض النظر عن الحالة الاجتماعية، وتعكس هذه النتائج إمكانية وجود عوامل أخرى أكثر تأثيرًا في مستوى الصدمة النفسية.

وتتسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الهوارنة (٢٠١٥)، التي أوضحت أن شدة اضطراب ما بعد الصدمة ليست مرتبطة بالحالة الاجتماعية بشكل مباشر، بل تتأثر أكثر بخصائص الحدث الصادم نفسه، مثل شدته ومفاجأته ومدى الدعم الاجتماعي الذي يلي الحدث، بغض النظر عن الحالة الزوجية أو الوضع الاجتماعي للفرد. كما بينت دراسة إبراهيم وآخرين (٢٠٢٢) أن أنماط الإساءة (الجنسية، النفسية، الإهمال...) كانت هي المحكّ الرئيس لظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، ولم تُظهر نتائجهم فروقًا دالة بين الذكور والإناث أو بين الفئات الاجتماعية داخل العينة. وتشير هذه النتيجة إلى أن الحالة الاجتماعية وحدها لا تُعد مؤثرًا حاسمًا لمستوى التأثر بالصدمة، بل يجب أخذ عوامل أخرى بعين الاعتبار، مثل الدعم الاجتماعي الفعلي، ووجود أطفال، وطبيعة علاقات الفرد قبل وبعد الحدث الصادم، وهو ما أكدته الأدبيات النفسية مثل (Van der Kolk 2003)، حيث شدد على أهمية العوامل السياقية المحيطة بالصدمة أكثر من الوضع الاجتماعي الرسمي.

التوصيات:

- تضمين برامج تدريبية نفسية داخل البيئة الجامعية تهدف إلى تنمية مهارات المواجهة الفعالة، خصوصًا الأبعاد التي أثبتت فاعليتها في التخفيف من الأعراض الصدمية مثل: إعادة التقييم الإيجابي، وتحمل المسؤولية، والممارسات الدينية التأملية.
- التركيز على البُعد الديني بوصفه آلية وقائية: نظرًا للدور البارز الذي أظهره البُعد الديني في تقليل أثر الصدمة النفسية، تُوصى مؤسسات الدعم النفسي والاجتماعي بتوظيف المكون الديني ثقافيًا وتربويًا في البرامج الوقائية والعلاجية الموجهة للفتيات الجامعيات.

- تفعيل دور الإرشاد الأكاديمي والنفسي في الجامعات: من خلال إنشاء وحدات دعم نفسي فعالة، تقدم جلسات فردية وجماعية للتعامل مع الأزمات النفسية والتجارب الصدمية، بما يضمن تمكين الطالبات من تطوير التكيف الإيجابي واستعادة التوازن الانفعالي.

المقترحات البحثية:

- إجراء دراسات مستقبلية على عينات من الذكور لمقارنة نتائج بنتائج الطالبات، ومعرفة الفروق في أساليب المواجهة والأعراض الصدمية بين الجنسين.
- توسيع نطاق الدراسة ليشمل جامعات من مناطق سعودية مختلفة للتحقق من مدى تأثير النتائج بالاختلافات الثقافية والجغرافية.
- استخدام أدوات تقييم متعددة، تجمع بين الاستبيانات الذاتية والتقارير الإكلينيكية أو المقابلات النصف موجهة لزيادة دقة التشخيص.
- إدراج متغيرات وسيطة مثل المرونة النفسية والدعم الاجتماعي الفعلي والتدين الفعال لتفسير العلاقة بين المواجهة والصدمة.
- تطوير برامج إرشادية قائمة على نتائج الدراسة، تركز على تعزيز التكيف النفسي الإيجابي من خلال التدريب على تحمل المسؤولية وإعادة التقييم المعرفي.
- تبني منهجيات بحث نوعية، مثل دراسات الحالة أو المقابلات المتعمقة، للكشف عن الجوانب الشخصية والرمزية للخبرات الصدمية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، أحمد مصطفى الشحات، صوان، نجوى شعبان محمد، عبد الرحمن، محمد السيد، و إبراهيم، أسامة رفعت. (٢٠٢٢). خبرات الإساءة في الطفولة وعلاقتها باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٦(٢٥)، ٤٨-١.

أبو الحمد، هالة الشاذلي محمد، محمود، سحر محمد سيد، وراشد، وائل رضا. (٢٠٢٤). أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ٢١(١٢٢)، ٥٢٣-٥٥٩.

الحمضاوي، آلاء فلاح. (٢٠٢٤). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨(١٢)، ٧٩-

٩٤. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.C230524>

بن عبدالرحمان، آمال، سراج، جميلة، و بجاج، حنان. (٢٠٢٢). مؤشرات الصدمة النفسية عند الطفل المتحرش به جنسيا من خلال اختبار رسم شخص: دراسة عيادية لستة حالات بولايي غرداية وتيزي وزو. مجلة الاجتهاد للدراسات القانونية والاقتصادية، ١١(٢)، ٧٦٤-٧٨٠.

بوعيشة، آمال، وزكري، نرجس. (٢٠٢٤). الصدمة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن: دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف - ورقلة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٧(٢)، ١٣-٢٣.

جاني، نصيرة، وراحيس، إبراهيم. (٢٠٢٤). الصدمة النفسية عند أسر ضحايا كوفيد ١٩. مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، ١٠(٢)، ٤١٩-٤٣٣.

جنحية، موسى. (٢٠٢٣). إجهاد ما بعد الصدمة النفسية عند شخص تعرض لمحاولة قتل. دراسات نفسية، ١٤(١)، ٧١-٨٢.

- الدِّميني، أحمد عبدالله علي، وصبر، لوزة محمد. (٢٠٢١). الصدمات النفسية الناجمة عن الحرب وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الأساسية في محافظة البيضاء. مجلة جامعة البيضاء، ٣(٢)، ٣٢١-٣٤٢.
- شادلي، عبدالرحيم، ومناني، نبيل. (٢٠١٦). الصدمة النفسية: تطور المفهوم ووجهات النظر المعاصرة. مجلة العلوم الإنسانية، (٤٤)، ١٥٧-١٧٠.
- طاجين، سمية، وصحراوي، عقيلة. (٢٠١٩). الصدمات النفسية وأنماط التعلق لدى المرضى المصابين بالصدفية. دراسات، (٨١)، ١٢٨-١٤٦.
- طاجين، سمية، وصحراوي، عقيلة. (٢٠٢٤). الصدمة النفسية والاضطراب السيکوسوماتي: دراسة ميدانية لحالة مصابة بمرض الصدفية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٧(١)، ٥٧-٦٩.
- عبد القوي، رضا الصاوي عبد العاطي. (٢٠٢٣). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة مقارنة في ضوء متغيري النوع والعمر. مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، (٦٨)، ٣٧٦-٤٢٢.
- عثمان، أماني عبد العظيم إبراهيم، خليفة، وفاء أحمد أبو العنين، الجمال، سماح أحمد محمود، وإبراهيم، أحمد رضا حلمي. (٢٠٢٣). ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة المعرضين لخطر الصدمة. دراسات تربوية ونفسية، جامعة المنصورة، ١٢٧ع، ١٩١-٣٠٢.
- العسبول، فاضل عباس. (٢٠٢٥). الصدمة النفسية بعد الحروب والدور الاجتماعي في اجتيازه. أوراق ثقافية: مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٦(٣٥)، ٦-٧.
- علي، أحمد شحاتة سعد، والحسيني، محمد حسين محمد سعد الدين. (٢٠٢٣). الصدمة النفسية لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، ٩(٤)، ٥٠٠-٥١٥.
- العمرى، نجلاء بنت يحيى. (٢٠٢٢). أساليب مواجهة الضغوط في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقتها بجودة الحياة. مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، ٩(٢)، ٤٠٥-٤٣٨.

- القريشي، علي تركي نافل. (٢٠١٩). العلاج الوجودي والصدمة النفسية: بحث نظري. علم النفس، ٣٢(١٢٢)، ٨٥-٦١.
- كاشف، إنعام. (٢٠٢٢). أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١٦). https://ejcj.journals.ekb.eg/article_247889. [a9a44ae2746](https://ejcj.journals.ekb.eg/article_247889) [e.pdf8206f08d0ec7c804247](https://ejcj.journals.ekb.eg/article_247889)
- كاروث، كاثي، وعبد المطلب، فؤاد. (٢٠٢٣). التجربة المنبوذة: الصدمة النفسية: السرد والتاريخ. مجلة الآداب العالمية، ٤٨(١٩٣-١٩٤)، ١٦٥-١٥٧.
- لعوامن، حبيبة، وتغلتي، صلاح الدين. (٢٠١٧). من الصدمة النفسية إلى معنى الحياة: معادلة الموت والحياة بين المعنى واللامعنى. عالم التربية، (٥٩)، ٩٥-٦٧.
- المجالي، علاء عبدالحفيظ مسلم، وأبو سميحة، مروان مسعد ناصر. (٢٠١٧). واقع الصدمة النفسية واضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن. العلوم التربوية، ٢٥(٤)، ٣٢١-٣٠٠.
- محمد، بسمة محمد أحمد. (٢٠٢٢). الصدمة النفسية المبكرة والاضطراب الانشقاقي لدى حالة من الإناث: دراسة حالة في التحليل النفسي العصبي. مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، ١٠٢ع، ٧٠-٤٢.
- محمد، راندا عبد الله عبد الشفيق، أبو النور، محمد عبد التواب، وعبد الفتاح، أحمد السيد. (٢٠٢٣). الخوف من النواد وعلاقته باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طالبات الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٧(٣)، ٤٤٧-٣٩٥.
- منصوري، ليلي، وجلطى، بشير. (٢٠٢٢). الصدمة النفسية للمرأة المصابة بسرطان الثدي: دراسة ميدانية. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، ١١(١)، ٢٨٨-٢٧٣.
- مهدي، سنان حسين كاظم. (٢٠٢٤). تشظي الذات وعلاقته بالصدمة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة الجامعة العراقية، (٦٥)، الجزء ٢، ٤٣٤-٤٢٧.
- الهوارنة، معمر نواف. (٢٠١٥). اضطراب ما بعد الصدمة النفسية. مجلة المعرفة، ٥٤(٦٢٥)، ١٠٥-٨٧.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Alkhawaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ann Ballad, C., Ibrahim, A., ... & ALBashtawy, M. (2023). Stress factors, stress levels, and coping mechanisms among university students. The Scientific World Journal, 2023(1), Article 2026971.

<https://doi.org/10.1155/2023/2026971>

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In The handbook of stress and health: A guide to research and practice (pp. 349–364). Wiley.

Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. International Journal of Nursing Education Scholarship, 10(1), 255–266.

<https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>

Collings, R., Swanson, V., & Watkins, R. (2014). The impact of peer mentoring on levels of student wellbeing, integration and retention: A controlled comparative evaluation of residential students in UK higher education. Higher Education, 68, 927–942.

<https://doi.org/10.1007/s10734-014-9752-1>

Durgun Ozan, Y., Duman, M., Çiçek, Ö., & Baksi, A. (2020). The effects of clinical education program based on Watson's theory of human caring on coping and anxiety levels of nursing students: A randomized control trial. Perspectives in Psychiatric Care, 56(3), 1–9.

<https://doi.org/10.1111/ppc.12429>

Finkel, A., Fougea, G., & Le Roux, S. (2025). An automata-based method to formalize psychological theories: The case study of Lazarus and Folkman's stress theory. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2501.05185>

- Lavoie-Tremblay, M., Sanzone, L., Aubé, T., & Paquet, M. (2022). Sources of stress and coping strategies among undergraduate nursing students across all years. *Canadian Journal of Nursing Research*, 54(3), 261–271.
<https://doi.org/10.1177/08445621221089947>
- Liang, S. Y., Liu, H. C., Lu, Y. Y., Wu, S. F., Chien, C. H., & Tsay, S. L. (2020). The influence of resilience on the coping strategies in patients with primary brain tumors. *Asian Nursing Research*, 14(1), 50–55. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.02.002>
- Malizia, N. (2017). The psychological trauma in children and adolescents: Scientific and sociological profiles. *Sociology Mind*, 7(1), 11–25. <https://doi.org/10.4236/sm.2017.71002>
- Marie, M., SaadAdeen, S., & Battat, M. (2020). Anxiety disorders and PTSD in Palestine: A literature review. *BMC Psychiatry*, 20(509), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02911-7>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2101–2121.
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00806-5>
- Van der Kolk, B. A. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 293–317.