

ديناميات الشخصية لدى عينة من  
طالبات الجامعة المتزوجات وغير  
المتزوجات المعرضات للإجهاد  
النفسي (دراسة سيكومترية  
كلينيكية)



د/ فتحي مهدي محمد نصر

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المشارك -  
مدير مركز تعزيز إف أم للاستشارات والتدريب  
أستاذ مشارك بكلية التربية - جامعة الباحة،  
المملكة العربية السعودية (سابقاً)

المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد العاشر - العدد الثاني - مسلسل العدد (٢٤) - أبريل ٢٠٢٤م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail [JSROSE@foe.zu.edu.eg](mailto:JSROSE@foe.zu.edu.eg)

## ديناميات الشخصية لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات المعرّضات للإجهاد النفسي (دراسة سيكومترية إكلينيكية)

د/ فتحي مهدي محمد نصر

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المشارك- مدير مركز تعزيز إف أم للاستشارات والتدريب

أستاذ مشارك بكلية التربية - جامعة الباحة، المملكة العربية السعودية (سابقاً)

تاريخ المراجعة ٢٥-٣-٢٠٢٤م

تاريخ الرفع ٢٨-٢-٢٠٢٤م

تاريخ النشر ٧-٤-٢٠٢٤م

تاريخ التحكيم ٢٢-٣-٢٠٢٤م

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن ديناميات الشخصية ومستوى الإجهاد النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، وذلك من خلال الدمج بين المنهج السيكومتري والمنهج الإكلينيكي. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٢) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس بكلية البنات جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهن بين (١٩-٢٤) سنة، بمتوسط حسابي قدره (٢١.٨٣) سنة، وانحراف معياري بلغ (١.٧٦). وقد تم اختيار المرتفعات من المتزوجات وغير المتزوجات في الإجهاد النفسي للدراسة السيكومترية وعددهن (٤٠) طالبة، فيما جرى اختيار حالة إكلينيكية واحدة من العينة السيكومترية من الطالبات المتزوجات الحاصلات على أعلى الدرجات (٣٨ درجة خام) لإجراء الدراسة الإكلينيكية. كما اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي (إعداد الباحث، ٢٠١٨)، واستمارة المقابلة الشخصية (تاريخ الحالة) (إعداد الباحث)، والمقابلات الإكلينيكية الطليقة، واختبار تفهم الموضوع (TAT).

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الإجهاد النفسي لدى العينة تراوح بين المنخفض والمتوسط والمرتفع، مع وجود فروق دالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات جاءت لصالح المتزوجات؛ أي أن الطالبات المتزوجات أبدن مستويات أعلى من الإجهاد النفسي مقارنة بغير المتزوجات. كما كشفت الدراسة الإكلينيكية للحالة عالية الدرجة عن صورة دينامية مركبة لشخصية تتسم بضعف الأنا وصرامة الذات العليا، واعتماد مفرط على آليات دفاعية بدائية كالانسحاب والكتب، إضافة إلى تكرار موضوعات الفقد والقلق والخوف من النقد والهجر في استجابات اختبار تفهم الموضوع (TAT).

وأظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية والزوجية والدراسية تفاعلت بصورة معقدة لتنتج حالة مزمنة من الإجهاد النفسي، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى تدخلات إرشادية وعلاجية تستهدف خفض صرامة الذات العليا وتعزيز مهارات المواجهة والتكيف الناضج لدى هذه الفئة.

**الكلمات المفتاحية:** ديناميات الشخصية، الإجهاد النفسي، الطالبات الجامعيات المتزوجات، الطالبات الجامعيات غير المتزوجات، المقابلة الإكلينيكية، اختبار تفهم الموضوع (TAT)

## Personality Dynamics among a Sample of Married and Unmarried Female University Students Exposed to Psychological Stress: A Psychometric–Clinical Study

### Abstract:

The present study aimed to explore the dynamics of personality and the level of psychological stress among married and unmarried female university students, through the integration of the psychometric and clinical approaches. The study sample consisted of (182) undergraduate students enrolled at the Girls' College, Ain Shams University, whose ages ranged between (19–24) years, with a mean of (21.83) years and a standard deviation of (1.76). From this sample, (40) students with high levels of psychological stress—both married and unmarried—were selected for the psychometric study, while a single clinical case was chosen from among the married students who obtained the highest score (38 raw points) for an in-depth clinical investigation.

The study instruments included the Psychological Stress Scale (developed by the researcher, 2018), the personal interview form (case history) (developed by the researcher), unstructured clinical interviews, and the Thematic Apperception Test (TAT).

The results of the study revealed that the level of psychological stress among the sample ranged from low to moderate to high, with statistically significant differences between married and unmarried students in favor of the married group; that is, married female students exhibited higher levels of psychological stress compared to their unmarried peers. The clinical study of the high-scoring case further uncovered a complex dynamic profile characterized by a weakened ego, a rigid and punitive superego, and an excessive reliance on primitive defense mechanisms such as withdrawal and repression. In addition, recurrent themes of loss, anxiety, fear of criticism, and fear of abandonment emerged in the responses to the Thematic Apperception Test (TAT). The findings highlighted that family, marital, and academic pressures interacted in a complex manner to generate a chronic state of psychological stress, underscoring the need for counseling and therapeutic interventions aimed at reducing superego rigidity and strengthening mature coping strategies among this population.

**Key words:** Personality dynamics, psychological stress, married female university students, unmarried female university students, clinical interview, Thematic Apperception Test (TAT).

### مقدمة:

تُعَدّ الحياة الجامعية مرحلة محورية في مسار الشباب، حيث تتداخل فيها متغيرات متعددة تؤثر على الطالب أكاديميًا ونفسيًا واجتماعيًا. فالضغوط الأكاديمية الناتجة عن كثافة المحاضرات وتعدد الواجبات والاختبارات، إلى جانب المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالعلاقات مع الزملاء والأسرة، إضافةً إلى الأعباء الاقتصادية والشخصية، تجعل هذه المرحلة بيئة خصبة لظهور مظاهر التكيف أو عدم التكيف. وقد أوضح Barbayannis et al. (2022) أن الضغوط الأكاديمية ترتبط بانخفاض مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما بيّنت دراسة

(Liu, & Wang, 2024) أن العوامل الأكاديمية والاجتماعية تُعد من أبرز المتنبئات بظهور أعراض القلق بين الطلاب الدوليين. في السياق ذاته، أشارت دراسة عربية سعيد (٢٠١٥) إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بالبيئة الجامعية قد تؤثر سلبيًا في مستوى الرضا عن الحياة وجودة التكيف لدى الطلبة.

أما بالنسبة للطلبات الجامعيات المتزوجات، فإن ازدواجية الأدوار بين المسؤوليات الأكاديمية والأسرية تجعل من هذه الفئة أكثر عرضة للإجهاد النفسي. كما أن الطالبات المتزوجات يتعرضن لضغوط أكاديمية وأسرية مضاعفة، وأن الاستراتيجيات الدينية والاجتماعية كانت الأكثر استخدامًا للتكيف (Moqdad & Al-Mutawa, 2004).

ويُعتبر الإجهاد النفسي من أبرز التحديات في البيئة الجامعية، إذ بين لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أنه عملية إدراكية يحدد فيها الفرد ما إذا كانت متطلبات الموقف تفوق موارده، مما يؤدي إلى استجابات انفعالية وسلوكية متفاوتة. وقد أظهرت دراسات عربية أن الإجهاد النفسي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية والقدرة على التكيف لدى الطلاب الجامعيين؛ حيث وجدت دراسة في غزة أن الضغوط الناتجة عن الظروف المعيشية أسهمت في ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب (سعيد، ٢٠١٥). كما أشارت دراسة أخرى بجامعة المستنصرية إلى أن الضغوط الأكاديمية تمثل أحد أهم مصادر الإجهاد لدى الطلاب (الشمري، ٢٠٠٤).

في كليات التربية، أظهرت نتائج دراسة جينج وميدفورد (Geng & Midford, 2015) أن طلاب كليات التربية يعانون مستويات أعلى من الإجهاد مقارنةً بطلاب الكليات الأخرى، كما بينت النتائج أن طلاب السنة الأولى يسجلون معدلات أعلى من الإجهاد النفسي بالمقارنة مع زملائهم في السنوات الدراسية اللاحقة.

كما وجدت دراسة أن ضعف التنظيم الانفعالي يزيد من احتمالية الاحتراق النفسي وضعف العلاقات الأسرية لدى الطالبات (Kocyigit, 2023) وفي سياق الدراسات العربية، أوضحت دراسة حجازي وعبدالحفيظ (٢٠١٧) أن هناك علاقة إيجابية بين الضغوط الدراسية ومستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات، وبالإضافة إلى ذلك، ربطت دراسات أخرى بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي، حيث بينت دراسة (زكي، ٢٠٠٨) أن ارتفاع مستويات الإنهاك النفسي يرتبط بانخفاض جودة العلاقات الزوجية، هو ما يوضح كيف تتداخل الضغوط الأكاديمية مع الضغوط الأسرية لتؤثر على الصحة النفسية للطالبات المتزوجات، مما يجعل من دراسة ديناميات الشخصية لهذه الفئة ضرورة لفهم آليات المواجهة وتعزيز التكيف.

لذا كانت دراسة ديناميات الشخصية من المجالات الرئيسية في علم النفس، حيث ترتبط بقدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة وتنظيم انفعالاته بما ينعكس على صحته النفسية وجودة حياته. لورانس، (٢٠١٠)، وقد أشار ألبرت (Allport, 1990) إلى أن الشخصية تمثل نسقًا ديناميًا من السمات والأنماط التي تحدد أسلوب الفرد في التعامل مع ضغوط الحياة. كما أوضح فرويد (Freud, 1961) أن التفاعلات الداخلية بين الهو والأنا والأنا الأعلى هي التي تُشكّل أساس ديناميات الشخصية وتفسر تباين استجابات الأفراد للإجهاد.

بناءً على ما سبق، فإن دراسة ديناميات الشخصية لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات المعرضات للإجهاد النفسي تكتسب أهمية خاصة، حيث تسعى إلى الكشف عن الأنماط النفسية العميقة والسمات الشخصية التي تؤثر في الاستجابة للضغوط، بما يسهم في بناء برامج إرشادية وعلاجية موجهة تدعم الصحة النفسية وتعزز القدرة على التكيف الأسري والأكاديمي.

#### مشكلة الدراسة:

تشير الأدبيات إلى أن الحياة الجامعية تشكل بيئة مليئة بالمتغيرات الضاغطة التي قد تؤثر على الصحة النفسية للطلبة وجودة تكيفهم (Barbayannis et al., 2022)؛ (Liu & Wang, 2024)؛ سعيد، (٢٠١٥). وتبرز هذه التأثيرات بشكل أوضح لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات، إذ يتعرضن لازدواجية الأدوار بين المسؤوليات الأكاديمية ومتطلبات الحياة الأسرية، مما يجعلهن أكثر عرضة للإجهاد النفسي وتداعياته الانفعالية والسلوكية (Moqdad & Al-Mutawa, 2004)؛ (حجازي & عبدالحفيظ، ٢٠١٧). كما بينت دراسات أخرى أن الارتفاع في مستويات الإنهاك النفسي يرتبط بانخفاض جودة العلاقات الزوجية وضعف القدرة على التوافق الأسري (زكي، ٢٠٠٨؛ Kocyigit, 2023).

ورغم ما توفره الدراسات السابقة من دلائل على أثر الضغوط الأكاديمية والأسرية في الصحة النفسية للطالبات بوجه عام، والمتزوجات منهن بصورة خاصة، فإن البعد الدينامي للشخصية — بما يشمل من أنماط داخلية وسمات مؤثرة في مواجهة الإجهاد — لم يحظَ بالقدر الكافي من الدراسة في الدراسات العربية. إذ إن فهم ديناميات الشخصية لدى هذه الفئة يمكن أن يكشف عن آليات المواجهة النفسية وأساليب التكيف مع الضغوط، وهو ما ينعكس على تطوير برامج إرشادية وعلاجية أكثر فاعلية.

بناءً على ذلك، تتحدد مشكلة الدراسة في الكشف عن ديناميات الشخصية لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات وغير المتزوجات المعرضات للإجهاد النفسي، وذلك لفهم العوامل الحقيقية التي تسهم في ظهور هذا الإجهاد، واستقصاء أبعادها السيكومترية والإكلينيكية، من أجل فهم أعمق للعلاقة بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية.

وفي ضوء ذلك تسعى الدراسة الحالية للإجابة على الأسئلة التالية:

#### أسئلة الدراسة السيكومترية:

١- ما مستوى الإجهاد النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات؟

٢- هل توجد فروق بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في الإجهاد النفسي؟

#### أسئلة الدراسة الكلينيكية:

ما طبيعة ديناميات الشخصية والصراعات والقوى الداخلية لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات وغير المتزوجات المعرضات للإجهاد النفسي، كما تكشف عنها الدراسة الكلينيكية؟

## أهمية الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن ديناميات الشخصية لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات وغير المتزوجات المعرضات للإجهاد النفسي، وذلك من خلال توظيف مقاربة تكاملية تبدأ بالتحليل السيكومتري ثم تمتد إلى التحليل الإكلينيكي. فعلى المستوى الكمي، تسعى الدراسة إلى إعادة تقنين مقياس الإجهاد النفسي على البيئة المصرية بما يضمن ملاءمته الثقافية والنفسية، والتحقق من صدقه وثباته، الأمر الذي يسمح بتوصيف موضوعي ودقيق لمؤشرات الضغوط وأبعادها في هذه الفئة. أما على المستوى الكيفي، فتعمل الدراسة على تحليل ديناميات الشخصية عبر المقابلات الإكلينيكية واختبارات تفهم الموضوع، للكشف عن المظاهر الإكلينيكية المرتبطة بالسمات الشخصية وأنماط التكيف. ومن خلال الدمج بين نتائج القياس الكمي المقنن والبيانات الإكلينيكية النوعية، تهدف الدراسة إلى بناء إطار علمي متكامل لفهم العلاقة بين الشخصية والإجهاد النفسي، بما يسهم في صياغة استراتيجيات وقائية وعلاجية أكثر ملاءمة للطالبات في السياق المصري.

## أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

١. قياس مستويات الإجهاد النفسي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات وغير المتزوجات وتحديد الفروق بينهما.
٢. الكشف عن ديناميات الشخصية المرتبطة بالتعرض للإجهاد النفسي من خلال المقابلة الإكلينيكية واختبار تفهم الموضوع.
٣. بناء إطار تكاملي يجمع بين النتائج الكمية السيكومترية والتحليل الكيفي الإكلينيكي لديناميات الشخصية المعرضة للإجهاد النفسي وتوظيفها في بناء البرمج الإرشادية والعلاجية الفردية والجماعية.

## مصطلحات الدراسة:

## ديناميات الشخصية:

الشخصية هي هذه البنية، أو هذا الانتظام الدينامي الذي يحدد نمط تفاعل الفرد مع البيئة، والسلوك ليس غير هذه البنية. أو هذا الانتظام من التجارب الشعورية والعمليات الفسيولوجية والمسالك الخارجية، والذي تنقصر وظيفته في أن وسيلة الكائن في الوقت إلى تحقيق إمكاناته وخفض توتراته التي تتعته في الحركة بجدلياتها للاتزان (تكامله) (القطان، ١٩٧٩، ١٧٦)

## الإجهاد النفسي:

الإجهاد النفسي كما ورد في الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) (Gary, 2015, 1035) في (نصر، ٢٠١٨) بأنه "مجموعة من الأعراض العقلية والجسدية المؤلمة المرتبطة ببعض حالات التقلبات الطبيعية للمزاج عند معظم الناس، وقد يشير الإجهاد النفسي إلى بداية اضطراب الاكتئاب الرئيسي، أو اضطراب القلق، أو الفصام، أو

اضطراب الجسدية، أو مجموعة متنوعة من الحالات الكلينيكية الأخرى، والذي يحدد من خلال بعض تدابير التقرير الذاتي المرتبطة بتلك الاضطرابات".

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإجهاد النفسي (إعداد: نصر ٢٠١٨)

### الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات

يقصد الباحث بالطالبات المتزوجات في هذه الدراسة: الجامعيات اللاتي أبرمن عقد زواج قانوني قبل أو أثناء فترة التحاقهن بالدراسة الجامعية، ويُنظر إليهن بوصفهن فئة تتحمل في وقت واحد متطلبات التحصيل الأكاديمي من محاضرات وامتحانات وأنشطة دراسية، إلى جانب أعباء الحياة الزوجية والأسرية التي تشمل أدواراً اجتماعية وانفعالية ومادية.

أما الطالبات غير المتزوجات فيُقصد بهن الجامعيات اللواتي لم يدخلن في علاقة زواج خلال فترة دراستهن بالجامعة، وتقتصر أدوارهن على ما تفرضه البيئة الأكاديمية والاجتماعية داخل الحرم الجامعي، من دون تحمل مسؤوليات إضافية مرتبطة بالأسرة أو الالتزامات الزوجية.

### الإطار النظري:

#### أولاً: ديناميات الشخصية

الدينامية والوظيفية مفهومان أساسيان في جميع مدارس علم النفس. وعند محاولة تعريف الشخصية، نجد أن هذا التعريف لا يخرج عن إطار هذين المفهومين؛ فالشخصية إما أن تُفهم في ضوء الانتظام الدينامي الذي يحكم ترابطات الفرد مع البيئة والسلوك الخارجي، أو تُفهم من خلال التفاعل بين التجارب الشعورية والعمليات الفسيولوجية. ومن ثم، فإن الشخصية تُعدّ نسقاً وظيفياً يُمكن الفرد من التكيف مع بيئته وتحقيق توازن داخلي يخفّف من توتراته ويدفعه إلى الحركة في سبيل تحقيق الاتزان (التكامل). وهذه الرؤية تقترب مما يُعرف بالتحليل النفسي، الذي ينظر إلى الشخصية على أنها منظومة تسعى باستمرار إلى الاتزان عبر عمليات نفسية يطلق عليها مصطلح "الميتاسيكولوجية" (القطان، ١٩٧٩؛ ١٩٨٣؛ منصور، ٢٠٠٠؛ موري، ١٩٦٦؛ ليندزي، وبول، ٢٠٠٠).

وتُعرّف ديناميات الشخصية بأنها الأنماط المتغيرة والمستمرة للتفاعل بين السمات الثابتة، التجارب الحياتية، والاستجابات النفسية، التي تشكّل كيف يفكر الفرد، يشعر، ويتصرف عبر الزمان والموقف. ومن بين التعريفات التي توضح هذا المضمون، يُشير الألبورت (Allport, 1990) إلى أن الشخصية ليست مجموعة ثابتة من السمات بل "تنظيم نفسي ديناميكي" يتفاعل مع السياق الاجتماعي والبيئي لتشكيل الأداء النفسي. وفي تعريف آخر، يرى كوستا وماكراي (Costa & McCrae, 1992) أن الشخصية تُفهم كتركيبية من السمات الكبرى (Big Five) التي تُظهر قابليّات للاستقرار والتغير، بحيث تبقى بعض العناصر ثابتة بينما تتغير جوانب أخرى تبعاً للتجربة والموقف.

كما بينت القطان (١٩٧٩) أن دراسة الشخصية من منظور ديناميكي تتطلب الانتباه إلى الصراعات الداخلية، الأهداف الذاتية، وعمليات التكيف، مما يدفع الباحث لتوظيف أدوات تحليلية تكشف كلاً من الجوانب الظاهرة والباطنة للشخصية.

كما ذكر لاجاش (١٩٨٦، ٢٥) أن تناول الدينامي للسلوك واضطراباته إنما يصدر مباشرة عن التحليل النفسي، أي عن تكنيك كلينيكي، أكثر إمعاناً وأكثر وعياً بنفسها، ولم يقتصر على إثراء المعرفة السيكولوجية المتعلقة بالسلوك المرضي إثراء عظيماً.

من حيث النظريات المفسرة، يُعدّ النموذج التحليلي النفسي لفرويد (Freud, 1961) من النماذج التقليدية الأساسية في تفسير ديناميات الشخصية، إذ يركّز على الصراع بين القوى النفسية (الهُو، الأنا، والأنا الأعلى)، وآليات الدفاع التي يستخدمها الفرد لحماية الذات من القلق الناتج عن هذا الصراع. بينما يعرض نموذج السمات (Trait Theory) كما لدى كوستا وماكراي (Costa & McCrae, 1992) فهماً أكثر تجريدياً وثباتاً للسمات التي تُحدّد الفروق بين الأفراد، مع الاعتراف بوجود تغيير نسبي في بعض الظروف. أما النماذج المعاصرة (Contemporary Dynamic Models) فتحاول الدمج بين الثبات والتغير، مثل نموذج *Personality Dynamics* والدراسات الأخيرة التي تستخدم النمذجة المستمرة الزمانية (Continuous-Time Modeling) لملاحظة كيف تتأرجح السمات الشخصية وتتفاعل مع الأوضاع المتغيرة (Hecht, 2023)؛ كما يُقدّم إطار (*Personality Systems Interactions*) الذي يشرح كيف تتفاعل العمليات الدافعية (motivational) والإرادية (volitional) عند مواجهة الضغوط والسياقات المختلفة للمواقف (Kästner et al., 2024)؛ ما يمكّن من فهم أفضل للتغيرات الشخصية الحية (state fluctuations) بجانب الثوابت الشخصية (trait baseline)، وكيف يؤثر ذلك على استجابات الفرد النفسية في المواقف المعقدة والمتغيرة.

### ثانياً: الإجهاد النفسي

يُعدّ الإجهاد النفسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث يشير إلى حالة من التوتر والضغط الداخلي تحدث عندما يواجه الفرد متطلبات يُدرك أنها تفوق موارده وقدراته. وقد عرّفه سيلبي (Selye, 1986) بأنه "استجابة غير محددة من الجسم لأي مطلب يُفرض عليه"، مؤكداً أن الاستجابة قد تكون فسيولوجية أو انفعالية بحسب طبيعة الموقف، وأن الإجهاد ليس بالضرورة سلبياً ما لم يتجاوز حدود قدرة الفرد على التحمل.

أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) فتعرف الإجهاد بأنه استجابة نفسية وجسدية تنشأ عند تعرض الفرد لضغوط داخلية أو خارجية، وتتمثل في تغيرات فسيولوجية وانفعالية مثل تسارع ضربات القلب والتوتر والإنهاك، الأمر الذي يؤثر على الصحة النفسية والجسمية ويقلل من جودة الحياة. (Gayr, 2015, p. 874)

أما لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) فقد نظرا إلى الإجهاد بوصفه عملية إدراكية-انفعالية، حيث يحدث عندما يُقيّم الفرد الموقف على أنه تهديد أو تحدٍ يفوق إمكانياته. ويؤكد هذا التصور أن الضغوط

في حد ذاتها ليست كافية لإحداث الإجهاد، بل يعتمد ذلك على الكيفية التي يُدرك بها الفرد الموقف ويُقيّمه. وقد أعادت فولكمان (Folkman, 2012) تناول هذا النموذج موضحة أن التفاعل المستمر بين التقييم والمواجهة هو ما يحدد شدة الإجهاد النفسي ونتائجه.

كما أوضح الشريبي (٢٠٠٣) أن الإجهاد النفسي مصطلح يُستخدم للدلالة على الضغوط النفسية وآثارها غير المباشرة على الصحة النفسية، إذ لا يمكن ملاحظة الضغوط نفسها، لكن آثارها تنعكس في صورة استجابات معرفية وانفعالية وسلوكية قد تُعرض الفرد لاضطرابات نفسية إذا استمرت أو تجاوزت حدود طاقته.

ومن حيث النماذج المفسرة، يرى هانز سيلبي أن الإجهاد النفسي يُفهم من خلال "متلازمة التكيف العام General Adaptation Syndrome"، حيث تمر استجابة الجسم لحدث ضاغط بثلاث مراحل متتابعة: تبدأ بمرحلة الإنذار حيث يُظهر الفرد رد فعل سريع لمواجهة التهديد، ثم مرحلة المقاومة التي يحاول فيها التكيف مع استمرار الضغوط للحفاظ على توازنه، وأخيراً مرحلة الإنهاك التي يفقد فيها القدرة على المقاومة وتظهر الاضطرابات الجسدية والنفسية (Selye, 1983).

أما نموذج لازاروس وفولكمان فقد جاء ليوضح أن الإجهاد عملية معرفية في الأساس، تبدأ بالتقييم الأولي لتحديد طبيعة الموقف (تهديد - تحدٍ - غير ذي صلة)، ثم التقييم الثانوي لتقدير الموارد المتاحة لمواجهة، وأخيراً اختيار استراتيجيات المواجهة التي قد تكون موجهة نحو المشكلة أو نحو الانفعال. ويُعد هذا النموذج الأكثر شمولاً في تفسير الاختلافات الفردية في الاستجابات للضغوط (Lazarus (Folkman, 2012)

بينما يقدم النموذج التكاملي الذي طرحته تايلور منظوراً معاصراً يرى أن الإجهاد النفسي عملية متعددة الأبعاد تتداخل فيها العوامل البيولوجية والمعرفية والاجتماعية. فالتعرض المستمر للضغوط يؤدي إلى تغييرات في الجهاز العصبي والغدد الصماء، إلى جانب التأثيرات الانفعالية والسلوكية، كما أن السمات الشخصية والدعم الاجتماعي يمثلان عوامل وسيطة تحد من أثر الضغوط وتعزز قدرة الفرد على التكيف (Taylor, 2018).

دراسات سابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات.

قام مقداد والمطوع (٢٠٠٤) بدراسة بجامعة البحرين هدفت إلى التعرف على مصادر الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتروجات. تكونت العينة من (٥٨) طالبة من كليات متعددة، واستخدم الباحثان استبانة تضمنت مقاييس للإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية. أظهرت النتائج أن أبرز مصادر الضغوط كانت أكاديمية مثل صعوبة المقررات وكثرة البحوث وقلة المراجع، تلتها الضغوط المالية والاجتماعية. كما تبين أن الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً هي الدينية (الصلاة والقرآن والذكر) والمعرفية (التجاهل وعدم التفكير في الضغوط). وخلصت النتائج إلى أن الطالبات لا يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية أو السعادة.

قام زكي (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات. اعتمدت الدراسة على مقاييس للإنهاك النفسي والتوافق الزوجي. وأوضحت النتائج أن ارتفاع مستويات الإنهاك النفسي يقترن بانخفاض جودة التوافق الزوجي، وهو ما يشير إلى أن الضغوط النفسية الممتدة تؤثر سلبًا على العلاقات الأسرية لدى الطالبات.

قامت أبو غزاله وآخرون (Abu-Ghazaleh, et al., 2016) بدراسة طولية هدفت إلى فحص ما إذا كان مستوى الضغوط النفسية يزداد مع تقدم سنوات الدراسة الجامعية لدى طلبة طب الأسنان في جامعة الأردن، إضافةً إلى تحديد ما إذا كانت فترات الامتحانات تمثل مصدرًا إضافيًا للضغط. شملت العينة طلابًا من السنة الأولى حتى السنة الخامسة، حيث استُخدم مقياس الصحة العامة (GHQ-12) إلى جانب استبيان ضغوط بيئة طب الأسنان (DES) لقياس مستويات الضغط. أظهرت النتائج أن مستويات الضغط النفسي ارتفعت بشكل ملحوظ مع تقدم السنوات الدراسية، إذ أظهر ٤٨% من الطلاب في السنة الخامسة مستويات مرتفعة من الضغط مقارنة بـ ٢٠% في السنة الأولى. كما كشفت النتائج أن فترات الامتحانات كانت مصحوبة بزيادة كبيرة في مؤشرات الضغط النفسي. وأكدت الدراسة على أهمية تطوير برامج دعم نفسي وتوفير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية لدى طلاب طب الأسنان.

قام وحيد وحسن (Wahed & Hassan, 2017) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار الاضطرابات المزاجية النفسية (الضغط النفسي، القلق، والاكتئاب) وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية بين طلاب كلية الطب بجامعة الفيوم. شملت العينة (٤٤٢) طالبًا من السنوات الدراسية الأولى حتى الرابعة، بمتوسط عمر (٢٠.١٥ ± ١.٩) سنة. استخدمت الدراسة استبيان الخصائص الاجتماعية والديموغرافية، والمقياس العربي المختصر للاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21). أظهرت النتائج أن نسب الانتشار بلغت (٦٢.٤%) للضغط النفسي، (٦٤.٣%) للقلق، و(٦٠.٨%) للاكتئاب بدرجات متفاوتة. كما تبين أن الإناث والطلاب الأكبر سنًا وذوي مؤشر كتلة الجسم  $\leq 25$  كجم/م<sup>2</sup> أكثر عرضة للضغط النفسي والقلق، بينما ارتبط الاكتئاب بانخفاض المستوى الاجتماعي الاقتصادي والانتماء لمحافظة غير الفيوم. خلصت الدراسة إلى أن نسبة كبيرة من طلاب كلية الطب يعانون من مشكلات نفسية تمثل تهديدًا لجودة حياتهم وتحصيلهم الأكاديمي، مما يستدعي تدخلات إرشادية ووقائية مبكرة.

أجرت حجازي وعبد الحفيظ (٢٠١٧) دراسة على عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة للكشف عن العلاقة بين الضغوط الدراسية والاحترق النفسي. استعانت الدراسة بمقاييس للضغوط الدراسية والاحترق النفسي. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين المتغيرين، مما يعني أن ارتفاع الضغوط الدراسية يرتبط بزيادة مستويات الاحترق النفسي لدى الطالبات.

قام شارب وثايلر (Sharp & Theiler, 2018) بمراجعة للأدبيات امتدت لثلاثين عامًا حول موضوع الاضطراب النفسي بين طلاب الجامعات، بهدف رصد مدى انتشاره، وآثاره السلبية، وأهم التدخلات المحتملة للحد منه. وأظهرت المراجعة أن الاضطراب النفسي يُعد من أبرز القضايا التي تؤثر على الصحة العقلية والأداء الأكاديمي للطلاب الجامعيين، حيث يرتبط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب وضعف القدرة على التكيف. كما أكدت النتائج أن الضغوط الأكاديمية، والتحديات المالية، والافتقار إلى شبكات الدعم، تُعد من أبرز العوامل المساهمة في ارتفاع مستويات الاضطراب النفسي. وأوصت الدراسة بضرورة توفير خدمات دعم نفسي وإرشادي منتظمة داخل الجامعات، وإعادة تصميم السياسات التعليمية بما يراعي تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة.

أما زياد وكركوش (٢٠١٩) فقد قاما بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات الجامعيات، مع التركيز على الفروق المرتبطة بخصائص الشخصية. أظهرت النتائج أن استراتيجيات المواجهة تتباين تبعًا للسمات الشخصية، حيث لعبت فعالية الذات والتنظيم الانفعالي دورًا مهمًا في خفض حدة الضغوط. وأكدت الدراسة أن بعض الطالبات اللواتي يمتلكن مهارات عالية في التنظيم الانفعالي أبدن قدرة أفضل على التكيف مقارنة بزميلاتهن الأقل تنظيمًا.

أجرى رفيق وآخرون (Rafique, et al., 2019)، دراسة مستعرضة هدفت إلى تحديد مستويات الإجهاد النفسي ومقارنة العوامل المسببة له بين طالبات الطب من السنة الأولى حتى الخامسة بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. تكونت عينة الدراسة من (٤٦٨) طالبة، واستخدم الباحثون مقياس كيسلر K10 للضغوط النفسية. أظهرت النتائج أن (٦٧.٩%) من الطالبات يعانين من إجهاد نفسي، حيث بلغت النسب ٣٢% بسيط، ٢٤% متوسط، ٢٢% شديد، و٢١.٨% حاد. وسجلت طالبات السنة الأولى أعلى معدل للإجهاد (٨٢.٦%)، مع انخفاض تدريجي في السنوات اللاحقة باستثناء السنة النهائية. كما أوضحت النتائج أن الضغوط الأكاديمية، المشكلات الصحية، والزواج من أهم العوامل المسببة للإجهاد المرتفع. وخلصت الدراسة إلى أهمية إجراء فحوصات نفسية دورية، وتوفير خدمات إرشادية وصحية للحد من تفاقم الضغوط بين الطالبات.

#### ثانياً: الدراسات التي تناولت ديناميات الشخصية بالدراسة الكلينيكية.

قام خطاب (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى محاولة إلقاء الضوء على ظاهرة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى فتاة فلسطينية مراهقة من وجهة النظر التحليلية النفسية للوصول إلى العلة الحقيقية التي تكمن وراء انتشارها وبشكل متزايد، وذلك باستخدام المنهج الإكلينيكي، على عينة مكونة من حالة واحدة فقط وهي فتاة فلسطينية تبلغ من العمر (١٥) عاماً من قطاع غزة - خان يونس، وذلك باستخدام الأدوات التالية: المقابلة الإكلينيكية المتعمقة، اختبار رسم الأسرة المتحركة، اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص، اختبار تفهم الموضوع (تات)، اختبار الرورشاخ. وقد توصلت النتائج إلى أن البناء النفسي للمراهقات اللاتي يعانين من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة يحتوي على

عناصر ينبغي التركيز عليها عند تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية، والتي تهدف إلى التقليل أو التخفيف من حدة أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة والمشكلات النفسية والسلوكية الناتجة عنها.

قامت الرشيدى (٢٠١٩) بدراسة سيكومترية-إكلينيكية هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافع الإنجاز لدى طالبات جامعة طيبة. وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٣) طالبة من مختلف التخصصات، تم اختيارهن بطريقة عشوائية من كليات الجامعة. اعتمدت الباحثة على استبيان مصادر الضغوط النفسية (إعداد باستخ، ٢٠٠٣)، واختبار دافع الإنجاز (إعداد عبد الهادي، ٢٠٠٦). وأسفرت النتائج عن أن الضغوط الأكاديمية كانت المصدر الرئيسي للإجهاد النفسي، تليها الضغوط المالية، ثم الاجتماعية، وأخيرًا العائلية. كما تبين أن ارتفاع الضغوط النفسية يرتبط بانخفاض دافع الإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات، حيث كان مستوى الصحة النفسية العام متوسطًا وأقل من المأمول، وهو ما يشير إلى أن الضغوط النفسية تمثل عائقًا أمام تحقيق مستويات مرتفعة من الدافعية الأكاديمية.

أما دراسة قام الزالط (٢٠٢٠) فهدفت إلى معرفة ديناميات الشخصية كالحوافز والحاجات والمشاعر والصراعات والعقد النفسية والتخيلات لدى الحالات الطرفية على مقياس القدرة للتفكير الإبداعي من خلال تطبيق اختبار تفهم الموضوع (التات)، وتم تحديد عينة الدراسة باختيار الحالة الأولى (ذكر) لحصولها على درجة أعلى، والحالة الثانية (أنثى) لحصولها على درجة أقل على مقياس التفكير الإبداعي، وذلك بالنسبة لعينة الدراسة الكلية. وتوصلت الدراسة إلى معرفة جوهر ديناميات الشخصية لهاتين الحالتين من خلال تطبيق المقابلة الإكلينيكية ذات رؤوس الموضوعات الهادفة. وتبين من خلال نتائج الدراسة لاختبار تفهم الموضوع (T.A.T) حيث تمت الاستعانة بالتحليل الكمي-الكيفي للبيانات الإسقاطية لعناصره وفائدته الإكلينيكية في معرفة ديناميات الشخصية وتحقيق الفهم الأفضل للحالة.

أجرى نوري وعرفان (Noori & Orfan, 2021) دراسة هدفت إلى استقصاء التحديات التي تواجه الطالبات الجامعيات المتزوجات في مؤسسات التعليم العالي بأفغانستان، مع فحص أثر المتغيرات الديموغرافية مثل العمر والمستوى الدراسي والمنطقة السكنية على تلك التحديات. تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة متزوجة بجامعة تخار تم اختيارهن بطريقة قصدية، حيث وُزعت (١١٧) استبانة أُعيد منها (١٠٠) صالحة للتحليل. استخدم الباحثان استبانة مكونة من (٢٩) بندًا لتحليل التحديات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS-25) أظهرت النتائج أن الطالبات المتزوجات يواجهن تحديات أكاديمية واجتماعية مؤثرة، كما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيرات العمر والمستوى الدراسي والمنطقة السكنية. وأوصت الدراسة بضرورة تطوير برامج إرشادية ومساندة جامعية تساعد هذه الفئة على التكيف مع متطلبات الدراسة والحياة الأسرية.

أجرت مجدي وآخرون (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى الكشف عن أهم الديناميات المسببة لاضطراب الشخصية الحدية واضطراب التنظيم الانفعالي لدى إحدى الحالات الطرفية لعينة من طالبات الجامعة، ومعرفة البناء النفسي

لها، ورصد أهم الأعراض والسمات المرضية الأكثر انتشارًا، وأشيع العوامل المسببة لاضطراب الشخصية الحدية واضطراب التنظيم الانفعالي. اعتمد البحث على المنهج الإكلينيكي الوصفي باستخدام العديد من الأدوات الإكلينيكية مثل استبيان تشخيص اضطراب التنظيم الانفعالي، واختبار رسم الأسرة المتحركة K.F.D، واختبار تفهم الموضوع T.A.T، والمقابلة الإكلينيكية المتعمقة، واختبار المينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية (MMPI) وتوصل البحث إلى أن اضطراب التنظيم الانفعالي هو أبرز مظاهر الاضطراب الانفعالي، وتتمثل في التعرض للعقاب من الوالدين، والمعاملة في جو من القمع والتسلط والإذلال، والشعور بالرفض والنبذ واليأس، وفقدان الأمل. كما تبين أن الطالبة تعاني من الاكتئاب والقلق الحاد، ومن أهم الأعراض التي كشفت عنها الدراسة الإكلينيكية كانت الجهود المتلاحقة والمستمرة لتجنب الهجر، والخوف من الوحدة، والنظر للعلاقات الإنسانية بوصفها مدمرة وغير آمنة، ومشاعر مرافقة بالنزاع الداخلي والجدل، إضافة إلى مظاهر الغضب الشديد والانفعال، وعدم الثبات الانفعالي والاجتماعي، والتذبذب في المشاعر والانفعالات.

قامت حماد وآخرون (٢٠٢٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اضطراب الشخصية الحدية والديناميات الأسرية الإيجابية-السلبية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان. وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبًا وطالبة (١٢٨ ذكور، ١٤٧ إناث). واشتملت أدوات الدراسة على مقياس أعراض اضطراب الشخصية الحدية - النسخة المختصرة (Bohus et al., 2009) بعد تعريبه وتكييفه للبيئة المصرية (أبو زيد وعبد الحميد، ٢٠٢٣)، بالإضافة إلى مقياس الديناميات الأسرية الإيجابية-السلبية الذي أعدته الباحثة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين اضطراب الشخصية الحدية والديناميات الأسرية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث). وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تعزيز الديناميات الأسرية الإيجابية لما لها من دور في الحد من تفاقم الاضطرابات الشخصية لدى الطلاب.

تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: محور الدراسات السيكومترية

تكشف الدراسات الكمية المراجعة (Rafique et al., 2019؛ Abu-Wahed & Hassan, 2017؛ Ghazaleh et al., 2016؛ حجازي وعبد الحفيظ، ٢٠١٧؛ زكي، ٢٠٠٨؛ مقداد والمطوع، ٢٠٠٤) عن ثلاث ملامح رئيسية:

ارتفاع انتشار الإجهاد/الاضطراب النفسي بين طلبة الجامعة مع أدوار بارزة لضغوط الدراسة والتحديات المالية والاجتماعية والصحية، وفروق مرتبطة بالخصائص الديموغرافية والسنة الدراسية.

١. تغاير أدوات القياس (K10)، GHQ-12، DASS-21، مقاييس محلية (مع اعتماد واسع على التقارير الذاتية؛ ما يؤثر قضايا المكافأة القياسية (Measurement Invariance) وملاءمة المعايير للسياقات العربية/المحلية.

٢. هيمنة التصميمات المستعرضة وضعف الإبلاغ عن مؤشرات الدلالة العملية (كحجم الأثر) والتحقق المنهجي من الافتراضات الإحصائية والخصائص السيكومترية في البيئة المحلية (صدق البنية، ثبات الاتساق الداخلي، المعايير المعيارية).

وتبرز بثغرات معرفية ذات صلة ببحثنا:

- ندرة التركيز المنهجي على الطالبات المتزوجات مقارنة بغير المتزوجات ضمن عينات جامعية عربية، مع محدودية ضبط المتغيرات الوسيطة (العمر، التخصص، السنة).
- قصور في إعادة التقنين المحلي وتوفير مستويات معيارية ملائمة للسياق المصري لدى الطالبات الجامعيات.
- محدودية الدمج بين النتائج الوصفية (مستويات/انتشار) والاختبارات الاستنباطية المصحوبة بحجوم أثر وفواصل ثقة.

### ثانياً: محور الدراسات الإكلينيكية

تُظهر الأعمال الإكلينيكية (Sharp & Theiler, 2018) كمراجعة سياقية؛ حماد وآخرون، ٢٠٢٤؛ مجدي وآخرون، ٢٠٢١؛ خطاب، ٢٠١٥؛ الزالط، ٢٠٢٠؛ Noori & Orfan, 2021) قيمة المنهج السريري في تفكيك الديناميات النفسية (الحاجات، الضغوط، الصراعات، الدفاعات) باستخدام مقابلات عميقة وأدوات إسقاطية (TAT)، رسومات إسقاطية، (MMPI)، مع ربطها بسياقات أسرية/أكاديمية. هذه الأعمال تمنح فهماً نوعياً ثرياً لكنه محدود القابلية للتعميم بسبب أحجام عينات صغيرة أو تصميمات دراسات حالة، وأحياناً غياب التكامل المنهجي مع البيانات السيكومترية المُقننة.

### خلاصة منهجية

تُظهر الأدبيات تراكم أدلة على ارتفاع الضغوط الجامعية وتنوع مصادرها، مع حاجة ملحة إلى معايير محلية وأدوات مُعاد تقنينها، وإلى تكامل بين القياس الكمي والتحليل الكيفي الإكلينيكي لتعزيز الفهم والتدخل.

### أسئلة وفروض الدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة، والإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالي على النحو التالي:

### أولاً: أسئلة الدراسة

ما مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات؟

### ثانياً: فروض الدراسة السيكومترية

توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجة الإجهاد النفسي بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح الطالبات المتزوجات) أي إن متوسط المتزوجات أعلى من متوسط غير المتزوجات.

### ثالثاً: الهدف الإكلينيكي

استكشاف ديناميات الشخصية والعوامل الداخلية والخارجية المرتبطة بالإجهاد النفسي لدى طالبة جامعية مرتفعة الدرجة، من خلال المقابلة الإكلينيكية وتاريخ الحالة واختبار تفهم الموضوع (TAT) وتحليل المخرجات في إطار صياغة دينامية متكاملة تربط النتائج الكلينيكية بالمؤشرات السيكومترية.

#### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على مفهوم الكلينيكية المسلحة في اختيار منهج الدراسة، والذي يعني أن "المنهج التجريبي والمنهج الإكلينيكي لا يقتصران على التكامل فحسب، وإنما يلتقيان أيضاً بشكل واضح" (لاجاش، ١٩٨٦). ويقصد بذلك الجمع بين المنهج السيكومتري الكمي لوصف مستوى الإجهاد النفسي لدى المتزوجات وغير المتزوجات والكشف عن الفروق بينهما (أبو علام، ٢٠٠٧)، وبين المنهج الكلينيكي الكيفي الذي يقوم على الدراسة المعمقة لحالة فردية بصرف النظر عن انتمائها إلى السوية أو اللاسوية (فرج، ٢٠٠٠).

وتعتمد هذه الدراسة العميقة على مقارنة شاملة ومطوّقة تستند إلى ثلاث ركائز:

١. لا كلينيكية بغير دينامية.
٢. لا كلينيكية بغير وحدة كلية.
٣. لا كلينيكية مع وحدة كلية تاريخية (القطان، ١٩٨٣).

#### عينة الدراسة:

تألفت العينة الكلية للدراسة من (١٨٢) طالبة من كلية البنات بجامعة عين شمس، موزعات على الفرق الثانية والثالثة والرابعة، ومن تخصصات (لغة عربية، لغة إنجليزية، جغرافيا، تاريخ، اجتماع). وقد جرى اختيار هذه العينة باستخدام أسلوب العينة الطبقية العشوائية لضمان التمثيل المناسب للفئات المختلفة داخل المجتمع الأصلي. بعد تطبيق مقياس الإجهاد النفسي على العينة الكلية (ن=١٨٢)، تبين أن عدد الطالبات ذوات الدرجات المرتفعة بلغ (٤٧) طالبة، أي بنسبة (٢٥.٨٢%) من المجتمع الأصلي ومن هذه المجموعة، انتقى الباحث عينة سيكومترية فرعية قوامها (٤٠) طالبة بواقع (٢٠) متزوجة و(٢٠) غير متزوجة لتحقيق التكافؤ العددي بين الفئتين. وتمثل هذه العينة نسبة (٢٢%) من المجتمع الأصلي. وقد تراوحت أعمار الطالبات ما بين (١٩-٢٤) سنة، بمتوسط حسابي قدره (٢١.٨٣) سنة، وانحراف معياري بلغ (1.76).

أما العينة الإكلينيكية فاستُخلصت من العينة السيكومترية ذاتها؛ إذ جرى اختيار حالة واحدة من الطالبات المتزوجات، وهي صاحبة أعلى درجة خام (٣٨) على مقياس الإجهاد النفسي، لتكون نموذجاً للتحليل الإكلينيكي المتعمق، مع مراعاة الضوابط الأخلاقية (الموافقة المستنيرة والحفاظ على سرية الهوية).

## تجانس المجموعتين المتزوجات وغير المتزوجات في متغيرات الدراسة:

للتحقق من تجانس المجموعتين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات في متغيرات والعمر الزمني، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، قام الباحث باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

تجانس المجموعتين من الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات في متغيرات الدراسة (ن = ٤٠)

Sig.	قيمة "ت"	قيمة "ف"	درجات الحرية	غير المتزوجات		المتزوجات		الدرجة الكلية لمتغيرات الدراسة
				(ن = ٢٠)		(ن = ٢٠)		
				ع	م	ع	م	
٠.٥٥٠	٠.٦٥٣	٠.٣٦٤	٣٨	٥.١٧٢	١٩.٣٠	٤.٤٨٥	20.3	العمر الزمني
٠.٩٧٨	١.٩٦١-	٠.٠٠١	٣٨	٠.٩٩٥	٢.٦٠	١.٠٩٩	١.٩٥	التخصص الأكاديمي
٠.٧٢٥	٠.٣٩٥-	٠.١٢٣	٣٨	٠.٧٨٦	٢.٧٥	٠.٨١٣	2.65	السنة الدراسية

يتضح من السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات الثلاثة (العمر الزمني، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية) عند مستوى  $\alpha = 0.05$ ؛ علمًا بأن قيمة  $p$  للتخصص كانت حدية ( $p = 0.057$ ) لكنها أكبر من  $0.05$ ، وبذلك يُعدّ تجانس المجموعتين متحققًا لأغراض المقارنة اللاحقة على مقياس الإجهاد النفسي.

## أدوات الدراسة:

١- استمارة المقابلة الشخصية (تاريخ الحالة) (إعداد الباحث)

٢- مقابلات كLINIكية طليقة (قطان، ١٩٨٣-٨٢)

٣- مقياس الإجهاد النفسي (إعداد نصر، ٢٠١٨)

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الإجهاد النفسي الذي قام بإعداده وتقنيه في دراسة سابقة (نصر، ٢٠١٨). ويُعزى اختيار هذا المقياس إلى ملاءمته لموضوع وعينة الدراسة الحالية.

## وصف المقياس:

يعد المقياس أحادي البعد، وتكوّن في صورته الأولية من (١٠) عبارات، يُجيب عليها الطالب وفق مستويات الإستجابة على مقياس ليكرت (Likert): (أبدأ، نادراً، أحياناً، كثيراً، كثيراً جداً). وتُقدّر الاستجابات عددياً بالقيم (٠ - ١ - ٢ - ٣ - ٤) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس نظرياً بين (٠-٤٠)، بحيث تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الإجهاد النفسي، في حين تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

## صدق وثبات المقياس:

حصل المقياس على مؤشرات صدق وثبات مرتفعة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية ما بين (0.272 - 0.807)، كما بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.808)، وبطريقة التجزئة النصفية (0.709).

## إعادة تقنين مقياس الإجهاد النفسي في الدراسة الحالية:

وفي إطار الدراسة الحالية، أعاد الباحث تقنين المقياس على البيئة المصرية باستخدام عينة استطلاعية قوامها (81) مفحوصًا، حيث قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

## صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity وذلك بحساب درجة ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عبارات المقياس بدون حذف للعبارتين (5، 8) والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (2)

درجة ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس الإجهاد النفسي بالدرجة الكلية للمقياس (ن=124)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.819**	5	0.416	9	0.822**
2	0.704**	6	0.690**	10	0.731**
3	0.801**	7	0.501*		
4	0.560**	8	0.490		

(\*\*) دالة عند مستوى 0.01

(\*) دالة عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، وهي معاملات مرتفعة تعكس صدق المقياس. وبناءً على ذلك، استقر المقياس في صورته النهائية على (10) عبارات تصلح للاعتماد عليها في تقدير مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد العينة

## ثبات المقياس:

وللتحقق من ثبات مقياس الإجهاد النفسي قام الباحث بحساب الثبات بطريقة معامل ثبات ألفا، وطريقة التجزئة النصفية وفيما يلي نتائج التحليل:

## جدول (3)

ثبات مقياس الإجهاد النفسي باستخدام معامل ثبات ألفا وطريقة التجزئة النصفية (ن=124)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الدرجة الكلية	10	0.901	0.821

يتبين من بيانات الجدول السابق أن قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ، وكذلك معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، جاءت مرتفعة، وهو ما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات وإمكانية الوثوق بنتائجه. كما أن هذه المؤشرات تتقارب مع مؤشرات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها في الدراسة السابقة (نصر، ٢٠١٨)، مما يعزز من صلاحية المقياس للتطبيق في الدراسة الحالية.

#### ٤- اختبار تفهم الموضوع (TAT)

اختبار تفهم الموضوع أسلوب إسقاطي يطلب فيه من المفحوص لأن يتخيل قصصا تدور حول صور تتفاوت حول درجة غموضها، وعن طريق تحليل هذه القصص يمكن إلقاء بعض الضوء على ديناميات شخصية المفحوص كما تكشف عن نفسها في تفهم المفحوص لهذه الصور وما تتضمنه من منبهات يتباين غموضها، ويساعد هذا التحليل في تكوين ورسم صورة مبدئية إكلينيكية عن "مفهوم الذات" لدى المفحوص وعن نظريته لبيئته وكذا عن علاقاته الشخصية والاجتماعية (غنيم وبراده (١٩٦٤).

وبالرغم من أن موراي ومورجان كانا أول من قاما بنشر اختبار تفهم الموضوع عام ١٩٣٥، إلا أن هناك جهودا بذلت في محاولات عدة لاستخدام الأسلوب الإسقاطي المصور مثل محاولة بريتان عام ١٩٠٧، وليبي ١٩٠٨، وشوارتز عام ١٩٣٢ في اختبار الموقف الاجتماعي، ولم يقدر لهذه المحاولات أن تتال من الذبوع والانتشار القدر الذي ناله اختبار تفهم الموضوع والذي يرمز له بالرمز TAT (مليكه وآخرون، ١٩٧٤:١).

ويهدف اختبار تفهم الموضوع إلى الكشف عن الدوافع والانفعالات وأنواع الصراع لدى المفحوص وبخاصة النزعات المكفوفة التي لا يرغب المفحوص في الكشف عنها أو النزعات المكبوتة التي لا يكون واعيا شعوريا بها، ويعتبر التات أداة مفيدة في الدراسة الشمولية للشخصية، وفي تفسير اضطرابات السلوك والاضطرابات السيكوسوماتية والعصاب والذهان (مليكه، ١٩٧٧:٤٢٩).

يشير الرمز TAT إلى الحروف الأولى من الاسم الكامل للاختبار تفهم الموضوع Thematic Apperception Test، حيث كلمة Theme تعني موضوع الصورة أو القصة أو محور الحكاية، أما كلمة Apperception فتعني الإدراك الموجه الواضح أو تفهم الخبرة الجديدة على ضوء الخبرات السابقة.

والفكرة التي يقوم عليها اختبار تفهم الموضوع هي أن القصص التي يعطيها للمفحوص تكشف عن مكونات هامة في شخصيته على أساس نزعتين، الأولى نزعة الناس إلى تفسير المواقف الإنسانية الغامضة بما يتفق وخبراتهم الماضية ورغباتهم الحاضرة وآمالهم المستقبلية، والثانية نزعة كتاب القصص إلى أن يعترفوا بطريقة شعورية ولا شعورية الكثير مما يكتبون من خبراتهم الشخصية ويعبرون عما بأنفسهم من مشاعر ورغبات (غنيم وبراده، ١٩٦٤:١١٨-١٢١).

## وصف الاختبار:

يتكون الاختبار من عشرين صورة (مساحة الصورة ١٥×٢٠سم) تقدم للمفحوص الواحدة بعد الأخرى، ويطلب منه أن يكون حكاية أو قصة أو قصة عن كل صورة منها، والجدول التالي يوضح الفئة العمرية لكل صورة:

## جدول (٥)

الصور الخاصة بكل فئة عمرية لاختبار تفهم الموضوع TAT

م	رمز الصورة	يشير إلى	الفئة العمرية
١	B	الصبيان	تخص الصبيان إلى سن ١٤ سنة
٢	G	البنات	تخص البنات إلى سن ١٤ سنة
٣	M	الرجال	تخص الذكور فوق سن ١٤ سنة
٤	F	النساء	تخص الإناث فوق سن ١٤ سنة
٥	BM	صبيان ورجال	تخص الذكور صبيانا ورجالا
٦	GF	بنات ونساء	تخص الإناث بنات ونساء
٧	GB	صبيان وبنات	تخص الصبيان والبنات إلى سن ١٤ سنة

## وقت الاختبار:

يستغرق إجراء الاختبار عادة جلستين تعطى للمفحوص في كل منها عشر صور، وتستغرق كل قصة في المتوسط حوالي ٥ دقائق، وقد يزيد بعض المفحوصين وفي هذه الحالة لا ينبغي مقاطعته.

## جلسة المفحوص:

يرى البعض أن يجلس المفحوص نفس جلسة التحليل النفسي، بينما يرى البعض الآخر عدم ضرورة ذلك، ويفضل أن يواجه المفحوص الفاحص، وذلك تبسيطا لإجراء الاختبار، ويجب أن يكون جو الاختبار مشبعا بروح الألفة والصدقة.

## تعليمات الاختبار:

تختلف التعليمات التي تلقى في الجلسة الأولى عن تلك التي تلقى في الجلسة الثانية، كما أن هناك صورتان من التعليمات إحداهما توجه إلى أصحاب الذكاء المتوسط وفوق المتوسط والمتقنين من الكبار، أما الأخرى فتوجه إلى الأطفال والكبار من ذوي التعليم المحدود والمرضى العقليين، كما أن البطاقة رقم ١٦ وهي البطاقة البيضاء لها أيضا تعليمات خاصة عن باقي بطاقات الاختبار.

## تفسير الاختبار:

فقد أشار هنري موراي أن تفسير الاختبار يتطلب الدقة والخبرة، ويجب قبل القيام بعملية التفسير أن يقوم الفاحص بتفريغ المعطيات التي حصل عليها من القصص، وقد صممت عدة استمارات أشهرها استمارة بلاك والتي تتضمن النقاط الأساسية التالية:

الموضوع الرئيسي للقصة.

البطل الرئيسي.

الحاجات الأساسية للبطل.

نظرة المفحوص إلى البيئة أو العالم.

صورة الشخصيات المختلفة (الوالدية والرفاق والصغار) في نظره.

أنواع الصراعات ذات الدلالة.

طبيعة القلق عنده.

الحيل الدفاعية الرئيسية لمواجهة أنواع الصراع والمخاوف.

شدة الذات العليا.

تكامل الذات.

**طريقة موراي في تحليل الاستجابات.**

يهتم موراي على وجه الخصوص بتحليل محتوى القصة، وهي محاولة للوقوف على الموضوعات الغالبة في قصص كل شخص، والموضع عنده هو التكوين الدينامي للحكاية أو هو عقدة القصة، وتدور هذه الموضوعات في العادة حول بيان:

١- البطل الرئيسي الذي يتقمص الفرد شخصيته في القصص.

٢- الحاجات التي تدفع بطل القصة والقوى التي تنطوي عليها نفسه (وقد حدد موراي ٢٠ حاجة ظاهرة، و٨ حاجات كامنة، لكي يصبح مجموع الحاجات ٢٨ حاجة، ومن الحاجات التي أعطاها موراي أهمية كبيرة تجنب الأذى، البحث عن الكمال، الاعتداء، السيطرة، العدوان الموجه نحو الذات، الاستنجاد والشفقة، السلبية، الجنس).

٣- الضغوط أو العوامل البيئية والمؤثرات التي تؤثر في الفرد.

وقد اتخذ موراي مقياساً رقمياً لكل من الحاجات والضغوط مكون من خمس درجات من ١:٥ وتعطى الدرجة ٥ لقوة وشدة الحاجة/الضغوط، والدرجة ١ إذا بدت الحاجة/الضغوط ضعيفة، أما إذا كانت الحاجات/الضغوط بين هذان الطرفان فتقدر الدرجة بين ٢:٤ حسب قوتها، وحين ينتهي الفاحص من تحليل كل قصة على هذا النحو تجمع درجات تلك المتغيرات التي تقييم الشخصية، وتقارن بالدرجات المقننة (إن وجدت) لعمر المفحوص وجنسه حتى نقف على مقدار سوائه أو شذوذه.

**تصحيح القصص التي تقل عن ٣٠٠ كلمة للقصة:**

يشير موراي إلى أهمية إجراء تصحيح حينما ينحرف متوسط طول مجموعة القصص انحرافاً كبيراً عن معيار (٣٠٠ كلمة للقصة)، وذلك من خلال تحديد مدى لعدد كلمات كل قصة ومعامل التصحيح لهذا المدى. (غنيم وبرادة، ١٩٨٦: ١١٨-١٥٩؛ نجاتي وأنور، ١٩٦٩: ١٨-١٩؛ مليكه، لويس كامل وآخرون، ١٩٧٤).

## خطوات الدراسة:

### أولاً: خطوات الدراسة السيكمترية

١. إعداد الإطار النظري وعرض الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة.
٢. إعادة تقنين مقياس الإجهاد النفسي على البيئة المصرية والتحقق من خصائصه السيكمترية (الصدق والثبات).
٣. تطبيق المقياس بعد إعادة تقنيه على عينة عشوائية طبقية من طالبات كلية البنات بجامعة عين شمس.
٤. تحديد مجموعتي الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات من العينة الكلية لإجراء المقارنات.
٥. اختبار فروض الدراسة السيكمترية باستخدام التحليلات الإحصائية الملائمة عبر برنامج SPSS.
٦. تفسير النتائج الكمية المتحصل عليها في ضوء أهداف الدراسة.

### ثانياً: خطوات الدراسة الإكلينيكية

١. إعداد استمارة المقابلة الشخصية (تاريخ الحالة).
٢. اختيار الحالة (ش) من بين أفراد العينة وفقاً لحصولها على أعلى درجة في مقياس الإجهاد النفسي. حيث اشارت قطان، (١٩٨٣: ١٥) أن كثيراً ما تنصب الإكلينيكية باستقرئها المركزي على حالة واحدة تكون بمثابة الحالة (النقية) التي تحدث عنها "كيرت ليقين" في الفصل الأول من كتابه (ديناميات الشخصية).
٣. إجراء مقابلة شخصية شاملة لتوثيق تاريخ الحالة.
٤. تطبيق اختبار تفهم الموضوع (TAT) باستخدام عشرين بطاقة على الحالة المختارة.
٥. إجراء مقابلات إكلينيكية طليقة لتوضيح الجوانب الغامضة التي برزت من تاريخ الحالة أو استجابات اختبار TAT.
٦. تفسير قصص اختبار تفهم الموضوع بالاعتماد على التكوين الدينامي وتفريغ البيانات وفق استمارة بلاك.
٧. صياغة التفسير الختامي للحالة في تقرير متكامل يدمج بين نتائج الدراسة السيكمترية والمعطيات الإكلينيكية.

### نتائج الدراسة

#### أولاً: نتائج الدراسة السيكمترية:

#### • أسئلة الدراسة:

للإجابة عن السؤال الوصفي الأول، والذي ينص على "ما مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات؟". جرى تصنيف درجات مقياس الإجهاد النفسي إلى ثلاثة مستويات معيارية: منخفض ( $\geq 18$ )، متوسط (19-29)، مرتفع ( $\leq 30$ ). يبين جدول (2) التوزيع العددي والنسبي لكل مستوى

## جدول (٦)

توزيع مستويات الإجهاد النفسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات (ن = ١٨٢)

النسبة المئوية %	العدد (ن)	المستوى
٢٥.٨٢	٤٧	منخفض
٤٨.٣٥	٨٨	متوسط
٢٥.٨٢	٤٧	مرتفع
١٠٠	١٨٢	المجموع الكلي

يبين الجدول السابق التوزيع العددي والنسبي لمستويات الإجهاد النفسي وفق حدود: منخفض ( $\geq 18$ )، متوسط (١٩-٢٩)، مرتفع ( $\geq 30$ ).

## • فروض الدراسة

وللتحقق من فرض الدراسة الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجة الإجهاد النفسي بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح الطالبات المتزوجات) أي إن متوسط المتزوجات أعلى من متوسط غير المتزوجات". أستخدم الباحث اختبار T-test للمجموعات المستقلة.

## جدول (٧)

الفروق بين المجموعتين من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى الإجهاد النفسي (ن = ٤٠)

Sig.	قيمة "ت"	قيمة "ف"	درجات الحرية	غير المتزوجات		المتزوجات		الدرجة الكلية
				(ن = ٢٠)		(ن = ٢٠)		
				ع	م	ع	م	
٠.١٦٤	١٣.١٠٨	٢.٠١٢	٣٨	١.٢٩٨	٣١	٠.٨٨٣	35.60	الإجهاد النفسي

يوضح الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى الإجهاد النفسي، حيث جاءت الفروق لصالح الطالبات المتزوجات، إذ حصلن على متوسط أعلى في درجات الإجهاد النفسي مقارنةً بالطالبات غير المتزوجات. وبذلك تحقق فرض الدراسة الذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات في مستوى الإجهاد النفسي لصالح الطالبات المتزوجات".

## ثانياً: نتائج الدراسة الكلينية:

سعت الدراسة الكلينية لاستكشاف ديناميات الشخصية والعوامل الداخلية والخارجية المرتبطة بالإجهاد النفسي لدى طالبة جامعية مرتفعة الدرجة، من خلال المقابلة الإكلينيكية وتاريخ الحالة واختبار تفهم الموضوع (TAT) وتحليل المخرجات في إطار صياغة دينامية متكاملة تربط النتائج الكلينية بالمؤشرات السيكومترية. لتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق التالية:

• أستمارة المقابلة الشخصية (تاريخ الحالة):

سُيشار إلى الطالبة (الحالة) في هذا الجزء بالحرف (ش).

البيانات الشخصية:

الاسم ثلاثيا: ش. م. ف.  
الدينانة: مسلمة.  
السن: ٢١ سنة  
المستوي التعليمي: جامعي  
معلومات خاصة بالأسرة:  
الأب:

الجنس: أنثى.  
تاريخ الميلاد: ٢٢/٧/٢٠٠٤  
الحالة الاجتماعية: متزوجة + طفل  
كلية: البنات (جغرافيا).

اسم الأب: م. ف.  
المستوى التعليمي: دبلوم  
الميول والعادات: لا يوجد  
هل يقيم الفرائض الدينية: نعم  
الأم:

السن: ٥٧ سنة  
وظيفتها: ربة منزل.  
نمط شخصيته: هادئة (أحيانا عصبية).  
هل تعاني من أمراض: أمراض في الركب.  
العلاقات الأسرية:

العلاقة بين الوالدين: بها مشاجرات كثيرة (بسبب الأولاد ومصاريف البيت).  
أسلوب معاملة الأب: قاسية  
أسلوب معاملة الأم: حنينه  
لمن تميلي أكثر: للأم.  
هل هناك تفرقة في المعاملة بين الأخوة؟ "نعم" ولصالح من: الأخ الكبير.  
هل يفرض الوالدين أو كلاهما الرأي في المنزل: نعم والوالد متحكم في كل شيء.  
هل يفرض الوالدين نظام معين في المنزل: مفيش سهر لأخواني، ومفيش اتصال من التلفون.  
العلاقة بين الأقارب في الأسرة: أهل ماما بس، أما أهل بابا فالعلاقة سيئة.

ترتيب الأخوة من الأكبر:

الاسم	السن	المستوى التعليمي	علاقته بالحالة
١- أ	٢٤ عام	بالجامعة حتى الآن	متوسطة
٢- الحالة (ش)	٢٢ عام	بالفرقة الثانية	-----
٣- ب	١٩	جامعي	قوية
٤- ج	١٦ عام	ثانوي تجاري	سيئة

هل يوجد في الأسرة أحد يعاني من مشكلات نفسية: أخي الكبير، وأنا.

هل تم الذهاب لطبيب بشري من قبل: لا

هل تم الذهاب لأي طبيب نفسي من قبل: لا (بخاف)

الحالة الجسمية والصحة العامة:

• ليس لديها أي مشاكل صحية تذكر.

• ليس لديها أي اهتمام بالنظافة الشخصية.

التاريخ الاجتماعي:

• لا يوجد إلا صديقة واحدة من الثانوي وتزوجت وتسكن في محافظ أخرى.

• لا يوجد أصدقاء جدد ولا تحاول بناء صداقات جديدة.

• لا يوجد معارضة من الأسرة على الصداقات.

• تشعر بخمول وثقل عندما تفكر في زيارة صديقتها الوحيدة رغم تكرار زيارتها لها.

• تشعر بأمان أكثر كلما ابتعدت عن الناس.

• لا تنتمي لأي نشاطات أخرى.

• تتوقع الأذى دائما من الغير.

التاريخ الدراسي:

• حتى المرحلة الثانوية مستوى دراسي مرتفع (٩١% في الثانوية العامة).

• لم يكن هناك أي رسوب أو مشكلات من بداية التعليم الابتدائي.

• رسوب سنة واحدة فقط بسبب الحمل.

• تحب الدراسة وترغب في التفوق ولكن لا تستطيع تحقيق ذلك.

• معظم الوقت تفقد الرغبة في المذاكرة.

• لا تحب الدخول في أي منافسات مع زميلات الدراسة.

• علاقتها بزملائها تكاد تكون معدومة، وده من أسباب صعوبة حصولها على بعض المحاضرات.

### العواطف والانفعالات:

- ارتبطت الحالة عاطفيا بأحد الجيران وهي في الصف الأول الإعدادي واستمرت العلاقة حتى نهاية الصف الثاني الإعدادي (مع الحديث الجنسي في التلفون).
- خطوبة لأحد الأشخاص اللي تقدموا للأسرة لمدة عام وهي في الصف الثاني الثانوي، ونتيجة خلافات أسرية تم فسخ الخطوبة.
- تزوجت زواج عادي ليس بينهما أي حب، ووافقت بسبب ضغوط من الأسرة، وكتب الكتاب مع الدخلة في يوم واحد واستمرت الدخلة شهر وبعدها سافر الزوج للعمل.
- تألمت كثيرا بسبب عدم وجود زوجها أثناء الولادة، والذي أثر فيها أكثر أن ولادتها كانت طبيعية بس تعرضت لشوية تعب فاتصل بها الزوج قبل الولادة وكان خايف جدا على البنت ولم يعطيها أي اهتمام أو خوف على حالتها.
- تتأثر من أقل الأشياء ونفسها تكون بدون مشاعر حتى لا تتأثر بهذا الشكل من أقل شيء.
- الخوف الشديد من تناول أي مشروبات أو طعام عند أي شخص غير الأهل.
- الخوف الشديد من التعامل مع الأشخاص الغرباء لأول مرة.
- خوف شديد من الاستحمام خشية الموت.

### التاريخ الجنسي:

- كانت دائما تشكو عند بداية الدورة الشهرية من أم كبيرة في الجسم.
- لم تكن هناك أي تجارب جنسية (مثل العادة السرية).
- لم تشاهد أي مواقف جنسية.
- الأحلام تخلوا تماما من الجنس.
- تعرضت للإساءة الجنسية وهي صغيرة من الأخ الكبير (وتذكر الحالة أنها استنفرت ذلك بشدة حيث إنها كانت نائمة).
- أيضا تعرضت للتقيل من أخيها الأكبر أثناء بداية الدورة وهي في شدة التعب والإرهاق (وحدث ذلك عندما كانت أمها بتغطيتها ودخل أخوها عليهم فسأل مالها فقالت الأم تعبانه شوية وخرجت فقام الأخ الأكبر بوضع يده على بطنها ثم قبلها من خدها قبلة واحدة ثم خرج والحالة (ش) تقول أنها شعرت أن هذه القبلة غير عادية).
- تشعر بإثارة أثناء تقبيلها لأبنتها ( أحيانا).

### الحالة العقلية والتفكير:

ضعف في تذكر الأشياء وبالذات في المذاكرة، تشتت التفكير، مع تفسيرها لكثير من المواقف تفسير خاطئ.

## تطور نمو الحالة (ش):

لم تكن هناك أي مشكلات تتعلق بالنمو تذكر بالنسبة للحالة على حد قولها ولم يتم التأكد الباحث من خلال أحد المقربين لها من الأسرة.

### • تطبيق وتفسير صور اختبار تفهم الموضوع:

سيقوم الباحث فيما يلي بعرض استجابات الحالة لكل صورة من صور اختبار تفهم الموضوع، متبوعة بالتفسير المناسب لها. وقد اعتمد الباحث في ذلك على أسلوب التفسير الطليق المستند إلى مفاهيم التحليل النفسي وفق معايير بنود بلاك.

### ١- الموضوع الرئيسي للقصة

تتضح عبر القصة العشرين أن الموضوعات الرئيسية تتمحور حول معاناة البطل مع ضغوط أسرية وزوجية واجتماعية تتجاوز قدرته على التكيف. تتكرر ثيمات الصراع الأسري (قسوة الأب، تحكمه، الخلافات الزوجية، عقوق الأبناء) والحرمان العاطفي (إهمال الزوج، غياب الدعم الأسري، الخيانة الزوجية، فقدان الحب)، إضافة إلى الإحباط الأكاديمي والإنجازي (المذاكرة، ضغوط الدراسة، الفشل الدراسي)، والقلق الوجودي (الخوف من الفقد، الموت، الانهيار). هذه الموضوعات ليست مجرد إسقاطات عامة، بل تعكس ديناميات شخصية الطالبة نفسها: فهي ابنة لأب قاسٍ مسيطر، متزوجة زواجًا قسريًا دون حب، تعيش عزلة اجتماعية، وتحمل ضغوط الأمومة والدراسة مع غياب المساندة. لذلك نجد أن الموضوعات الرئيسية للقصة تعبر عن:

١. صراعات داخلية: رغبة قوية في الحب والقبول مقابل خوف دائم من الرفض والإهمال.

٢. عوامل خارجية: سلطة أبوية قاسية، زوج غائب عاطفيًا، ضغوط أسرية واقتصادية، وتمييز أسري لصالح الأخ الأكبر.

٣. دلالات دينامية: حضور متكرر لموضوعات الخذلان والحرمان والفقد يعكس حالة من الإجهاد النفسي المزمن، بينما تظهر موضوعات الكفاح والتضحية كآلية دفاعية للتشبث بالأمل والبحث عن معنى.

إجمالاً، يكشف هذا البند أن الموضوع الرئيسي لعالمها النفسي هو البحث عن الحب والتقدير في بيئة يغلب عليها الصراع والخذلان، وأن إجهادها النفسي ناتج عن التناقض بين حاجاتها الداخلية وبين واقعها الأسري والزوجي الضاغط.

### ٢- البطل الرئيسي

من خلال تحليل القصة العشرين، يظهر البطل غالباً في صورة ذكر مسيطر أو قاسٍ (أب، زوج، أخ، شاب) أو أنثى مضحية خاضعة (أم، زوجة، ابنة). هذا النمط المتكرر ليس صدفة بل يعكس ديناميات الطالبة المتزوجة: فهي ابنة لأب عصبي قاسٍ وزوجة لرجل غائب عاطفيًا وجسديًا، ما يجعلها تميل لا شعوريًا إلى تصوير البطل في هيئة من يُمارس السيطرة أو من يتحمل الألم. عندما تتماهى مع بطل ذكوري، فإن ذلك يعكس رغبة في

امتلاك القوة والسيطرة التي افتقدتها في حياتها الواقعية، وأحياناً محاولة تعويض شعورها بالهشاشة. أما حين تختار بطلاً أنثوياً، فغالباً يكون في هيئة أم أو زوجة تتحمل الأعباء أو تُهمل مشاعرها، مما يكشف عن إسقاط مباشر لمعاناتها الخاصة كزوجة شابة تتحمل مسؤوليات كبيرة دون دعم كافٍ.

إجمالاً، يبرز البطل الرئيسي كجمال لإظهار صراعاها الداخلي بين:

• الحاجة للحب والاحتواء مقابل واقع الحرمان والإهمال.

• الرغبة في القوة والاستقلال مقابل الخضوع لسلطة الأسرة والزوج.

• التعاطف والوفاء مقابل مواجهة قسوة وخيانة محتملة.

هذا يعكس أن الطالبة تعيش حالة من التمزق النفسي بين أدوار الضحية والمكافحة، وبين توقعها للاستقرار العاطفي وحقيقة بيئة ضاغطة تكرر ضعفها.

### ٣- الحاجات الأساسية للبطل

من خلال تحليل القصة العشرين، يتضح أن الحاجات الأساسية التي تحرك أبطال القصة تدور في محورين رئيسيين: الحاجة إلى الحب والاحتواء والحاجة إلى الإنجاز والأمان. يظهر الأبطال غالباً وهم يبحثون عن عطف الأب أو الزوج، أو عن دعم الأسرة في المذاكرة والدراسة، أو عن تقدير المجتمع. هذا يتوافق مع ديناميات الطالبة نفسها التي تعاني من حرمان عاطفي واضح (قسوة الأب، غياب الزوج، تمييز لصالح الأخ الأكبر) فتسقط حاجتها الملحة للحب والقبول في قصصها. كذلك تتكرر الحاجة إلى الإنجاز والتفوق الدراسي كرمز لتعويض الشعور بالعجز والفشل، خاصة أنها كانت متفوقة ثم عانت من تراجع الأداء بعد الزواج والحمل.

في المقابل، تظهر حاجات أخرى مهددة:

• الحاجة للأمن: الخوف المتكرر من الفقد، الخيانة، الموت، الانهيار.

• الحاجة للتقدير: إحساسها بأنها مُهمشة أو بلا قيمة يدفعها للبحث عن الاعتراف بدورها.

• الحاجة للحرية: تتجلى في رفض القهر الأسري أو القيود الزوجية، لكنها غالباً ما تُقابل بالخضوع.

إجمالاً، فإن الحاجات الأساسية للبطل في قصصها تعكس معاناة الطالبة بين دوافع إيجابية (الحب، الإنجاز، التقدير) وضغوط خارجية تكبلها (القسوة، الحرمان، السيطرة)، وهو ما يكشف عن دينامية داخلية من التوتر المستمر تولد إجهاداً نفسياً متزايداً.

### ٤- نظرة المفحوص إلى البيئة أو العالم

من خلال استجابات الحالة على قصص التات يتضح أن رؤيتها للعالم يغلب عليها الطابع التشاؤمي المهودّ. فهي ترى البيئة الخارجية كمصدر لضغوط ومعاناة أكثر من كونها مجال دعم أو إشباع، ويتجلى ذلك في تكرار موضوعات: انهيار البيوت (الصورة ٩)، الخيانة الزوجية (الصورة ٤ و ١٨)، القسوة الأبوية (الصورة ٧ و ٢٠)، والموت المفاجئ (الصورة ١١ و ١٥ و ١٧).

البيئة في نظرها تتسم بعدة سمات:

١. بيئة قاسية ومتحكمة: الأب صارم، الزوج غائب أو غير داعم، المجتمع يفرض قيوده، والزواج يتم بالإكراه أو الضغوط.

٢. بيئة غير آمنة: الخوف من الفقد والموت والخيبة يتكرر، ما يعكس إحساسها بأن العالم هش ويمكن أن ينهار فجأة.

٣. بيئة غير عادلة: يظهر موضوع الظلم (الصورة ٣)، والتمييز بين الأبناء، وإهمال الاحتياجات العاطفية.

٤. بيئة محدودة العلاقات: المجتمع في قصصها محصور في نطاق الأسرة والزواج، بينما تغيب الصداقات والدعم الاجتماعي الواسع، وهو ما يتفق مع واقعها (غياب أصدقاء، خوف من الغرباء).

مع ذلك، لا تخلو نظرتها من بذور الأمل؛ ففي بعض القصص يظهر توقعها لبيئة توفر الحب والحنان (كما في صورة الأم الحنون بالصورة ٥ و ٧)، أو بيئة تدعم الإنجاز والدراسة (الصورة ١ و ٢).

إجمالاً، المفحوصة تنظر إلى العالم على أنه مكان مليء بالتهديد والخذلان والحرمان، مع تطلع داخلي لوجود عالم بديل أكثر دفئاً وأماناً. هذه النظرة المزدوجة تعكس ديناميتها الداخلية: بين واقع خارجي ضاغط ورغبة داخلية ملحة في عالم يوفر لها الأمان والاحتواء.

#### ٥- صورة الشخصيات المختلفة (الوالدية والرفاق والصغار) في نظره

من خلال استجابات الحالة (ش) لقصص التات، يتضح أن تمثلها للشخصيات المرجعية (الأب، الأم، الرفاق، الصغار) يعكس خلفية أسرية معقدة وصراعات داخلية لم تُحسم:

#### ١. صورة الأب

- غالباً ما يأتي الأب بصورة قاسية، متحكمة، ناقدة أو غائبة (القصص ١، ٤، ٧، ١٠، ١٨، ١٩، ٢٠).
- يظهر كمصدر للتهديد أو العقاب، أكثر من كونه مصدر دعم، كما في قصة المعاملة القاسية (٢٠) وقصة القسوة مع الابنة (7).
- أحياناً يُسقط دور الأب في صورة الزوج الغائب أو القاسي، ما يعكس استمرار أثر الأب في علاقاتها الزوجية.
- هذا يتسق مع واقعها حيث الأب عصبي ومتحكم، وعلاقتها به تتسم بالخوف والنقد.

#### ٢. صورة الأم

- غالباً ما تظهر الأم بصورة إيجابية، حنونة، متفانية (القصص ٥، ٧، ١٦، ١٨) يتم تصويرها كحامية وداعمة، وأحياناً كبديل للأب الغائب أو القاسي (قصة ١٧).
- في الوقت نفسه، قد تعكس بعض الاستجابات صورة أم مستسلمة وضعيفة أمام عدوان الزوج (القصة ١٨)، أو منسحبة لصالح دور الأب.

هذا يعكس تعلقها القوي بالأم الواقعية، التي تراها حنونة لكنها ضعيفة أمام سلطة الأب.

### ٣. صورة الرفاق والأقران

- الحضور ضعيف ومحدود جدًا، كما في قصة (١٣) حيث يظهر الأصدقاء في سياق سلبي (شرب الخمر والانحراف).

نادرًا ما يظهر رفاق داعمون، وهو ما يتطابق مع واقعها (صديقة واحدة قديمة، غياب علاقات جديدة). هذا يكشف عن افتقارها لشبكة اجتماعية وشعورها بالعزلة.

### ٤. صورة الصغار

- الصغار يظهرون كرموز للبراءة أو للضعف، مثل الطفل الذي يتم إنقاذه من الغرق (قصة ١٧) أو الأطفال موضوع رعاية الأم (قصة ٥).

غالبًا ما تعكس هذه الصور إسقاطًا على طفولتها هي وما عانتها من قسوة أو حرمان.

- كما تعكس أيضًا دورها الأمومي الحالي مع طفلها، ممزوجة بالحنان والخوف المفرط عليه.

الخلاصة:

- الأب = سلطة قاسية/متحكمة/مهددة.
- الأم = حنان وتفانٍ، لكنها ضعيفة ومستسلمة.
- الرفاق = غائبون أو سلبيون.
- الصغار = رمز للبراءة والإسقاط على الطفولة ودورها كأم.

هذه الصور تكشف أن عالمها الداخلي محكوم بثنائية أب قاسي/أم حنون، مع فراغ اجتماعي كبير، وإسقاط متكرر لمعاناتها الطفولية في علاقتها بالآخرين، مما يساهم في استمرار الإجهاد النفسي.

### ٦- أنواع الصراعات ذات الدلالة

من خلال استجابات الحالة (ش) لصور اختبار تفهم الموضوع، مع ربطها بتاريخها الشخصي، تتضح مجموعة من الصراعات النفسية العميقة التي تفسر دينامياتها:

#### ١. الصراع بين الحاجة إلى الحب والأمان مقابل الحرمان والنبت

يظهر بشكل متكرر في القصص (١، ٥، ٧، ١٧، ١٨، ٢٠) حيث يبحث الأبطال عن الحنان والتقدير، لكنهم يواجهون إهمالاً أو قسوة أو فقدًا. هذا الصراع يعكس حرمانها العاطفي من الأب وزوجها، ورغبتها في تعويضه من خلال التعلق بالأم أو الطفل.

#### ٢. الصراع بين التبعية للأهل/الزوج مقابل الرغبة في الاستقلال

نراه في القصص (٢، ٤، ١٤، ١٨، ١٩، ٢٠)، حيث يظهر البطل عاجزًا أمام تحكم الأب أو الزوج أو سلطة الأسرة، لكنه يضمّر رغبة في الاستقلال (التعليم، العمل، أو إثبات الذات). هذا يعكس واقعها: زواج بالإكراه، مع سيطرة الأب، وصعوبة في تقرير مصيرها.

### ٣. الصراع الجنسي والكبت

يتجسد في قصص (٦، ١١، ١٣، ١٥، ١٦) عبر الإشارات الرمزية للموت، الخوف، أو الخيانة. هذا مرتبط بتاريخها الجنسي المؤلم (الإساءة من الأخ الأكبر، غياب الإشباع في الزواج، الارتباك في مشاعرها). هناك صراع بين الرغبة الطبيعية في الإشباع، وبين الخوف والذنب والوصمة.

### ٤. الصراع بين الطموح الأكاديمي والإنجاز مقابل العجز والإحباط

يظهر في القصص (١، ٢، ٥، ١٦) حيث تسعى الشخصيات للتفوق أو لإتمام الدراسة، لكنها تواجه عقبات أسرية أو اقتصادية أو داخلية. وهذا يعكس واقعها: كانت متفوقة حتى الثانوية (٩١%)، لكن الحمل والضغط الزوجية والنفسية عطلت إنجازها الجامعي.

### ٥. الصراع بين الوفاء للقيم والأعراف مقابل الضغوط والرغبات

كما في القصة (٦ و ١٢ و ١٤)، حيث تظهر رغبتها في الالتزام بالقيم (الوفاء للصديقة، عدم الانخراط في الزواج غير المرغوب) مقابل ضغوط اجتماعية أو أسرية تدفعها للاستسلام.

### ٦. الصراع بين الحياة والموت

في عدد من القصص (٩، ١١، ١٥، ١٧) يظهر الموت كخاتمة متكررة، سواء بالسقوط أو الغرق أو الحوادث. هذا يعكس صراعاً داخلياً بين الرغبة في الحياة والإنجاز، وبين مشاعر اليأس والإفناء التي تسيطر عليها تحت الضغط.

يمكن القول إن أبرز الصراعات التي تعيشها الحالة تتمحور حول:

- الحب مقابل الرفض.
- التبعية مقابل الاستقلال.
- الرغبة الجنسية مقابل الكبت والذنب.
- الإنجاز مقابل العجز.
- الحياة مقابل الموت.

هذه الصراعات تمثل الأساس الدينامي الذي يغذي حالة الإجهاد النفسي لديها كطالبة جامعية متزوجة.

### ٧- طبيعة القلق عنده

من خلال تحليل القصص العشرين وربطها بمعطيات الحالة (ش)، يتضح أن القلق عندها يأخذ أشكالاً متعددة ومتشابكة، ترتبط بتاريخها الشخصي وصراعاتها الداخلية:

## ١. القلق الانفصالي وفقدان العلاقات

يتكرر موضوع الفقد والموت والانهيار (القصص ٩، ١١، ١٥، ١٧)، حيث يظهر القلق من فقد الأحبة (الأبناء، الزوج، الأخ، الابن الغريق). هذا يعكس خوفها العميق من الهجر أو الانفصال نتيجة فقدان الدعم العاطفي من الأب والزوج.

القلق الاجتماعي والرفض

في القصص (٢، ٣، ٧، ١٨، ٢٠) يظهر القلق من النقد أو الرفض الاجتماعي، سواء من المعلم، أو الزوج، أو الأب. هذا يتفق مع تاريخها: علاقات محدودة، خوف من التعامل مع الغرباء، وتوقع دائم للأذى من الآخرين.

## ٢. القلق الأخلاقي (الذنب والوصمة)

يظهر في القصص (٦، ١٢، ١٣، ١٤) حيث تعيش الشخصيات صراعًا بين الرغبة والقيم، وينتهي الموقف غالبًا بالشعور بالذنب أو الندم. هذا يعكس شخصيتها المتأثرة بتجارب الإساءة الجنسية، وضغط الأسرة في قرارات الزواج، وشعورها بأنها ضحية قيود اجتماعية وأخلاقية.

## ٣. القلق الأكاديمي والإنجاز

واضح في القصص (١، ٢، ٥، ١٦) حيث يسيطر القلق من الفشل الدراسي أو عدم القدرة على تحقيق الطموح. هذا يطابق واقعها: تفوق سابق في الثانوية (٩١%)، ثم رسوب في الجامعة بعد الحمل، وإحساسها بالإجهاد النفسي والعجز.

## ٤. القلق الوجودي (الحياة والموت)

الموت نهاية متكررة في عدة قصص (١١، ١٥، ١٧)، ما يكشف عن قلق وجودي داخلي مرتبط بالخوف من الفناء، وعدم السيطرة على مصيرها، والعيش في بيئة أسرية قاسية. بوجه عام، يمكن القول إن القلق لدى الحالة يأخذ طابعًا شاملاً:

• قلق الانفصال وفقد الحب.

• قلق اجتماعي من النقد والرفض.

• قلق أخلاقي من الذنب والوصمة.

• قلق أكاديمي من الفشل والعجز.

• قلق وجودي من الموت والفناء.

وهذا التعدد في مصادر القلق يفسر حالة الإجهاد النفسي المستمرة لديها كطالبة متزوجة تواجه أعباء أسرية واجتماعية وشخصية في آن واحد.

## ٨- الحيل الدفاعية الرئيسية لمواجهة أنواع الصراع والمخاوف

من خلال تحليل الاستجابات العشرين وربطها بخلفية الحالة (ش)، يتضح أن استراتيجياتها الدفاعية تتسم بعدم النضج والاعتماد على آليات تجنبية أكثر من مواجهة مباشرة، بما يعكس ضعف مواردها النفسية في التعامل مع الضغوط:

### ١. الانسحاب والتجنب

يظهر بوضوح في عدة قصص مثل (٢، ٣، ٩، ٢٠)، حيث تتسحب البطلة من الموقف (البنات التي تقرر عدم الذهاب للدرس، الخادمة التي تغادر البيت بعد الإهانة، الابن الذي يترك الشارع ثم يعود لأبيه). هذا يعكس أسلوبها الواقعي في الحياة: العزلة الاجتماعية، تجنب تكوين صداقات جديدة، والخوف من الغرباء.

### ٢. الاستسلام والخضوع

في قصص (٤، ٧، ١٨، ٢٠) يظهر البطل مستسلماً لضغوط الآخر (الزوجة التي تستسلم للزوج القاسي، الابنة لرفض الأب، الزوجة لعدوان الزوج)، مما يعكس نمطاً من التعلم بالعجز *learned helplessness* الذي تعزز بسبب قسوة الأب وضغوط الأسرة في قرارات الزواج.

### ٣. الإسقاط Projection

يتجلى في قصة (٣) حين تسقط البطلة مشاعر الغيرة على السيدة صاحبة المنزل، أو في قصة (١٨) حيث تُسقط البطلة مسؤولية مشكلتها الزوجية على نفسها بوصفها "مهملة"، بينما الزوج في الحقيقة عدواني وخائن.

### ٤. التبرير Rationalization

في قصة (١٣) يظهر البطل مبرراً سلوكه غير المقبول بالخمير "شرب كمية من الخمر أذهبت وعيه"، وهذا يعكس آلية دفاعية لتخفيف الإحساس بالذنب.

### ٥. الكبت Repression

واضح في قصص (٦، ١٢، ١٤) حيث يتم كبت الرغبات العاطفية أو الجنسية تحت ضغط القيم الاجتماعية (الأرملة التي ترفض الزواج من زوج صديقتها، العانس التي ضحت بزواجها بسبب الأسرة، الرجل الذي يكبت حبه الأول ويتجه لأخرى).

### ٦. التعويض Compensation

يظهر في قصة (١٤) حيث يتجه البطل للزواج من أخرى لتعويض فقد حبيبته الأولى، وكذلك في قصة (١٦) حيث يعوض الابن فشل الزواج الأول بزواج آخر ناجح وإنجاب عدد كبير من الأبناء.

### ٧. التفكير التخيلي / أحلام اليقظة

بارز في قصة (٨) حيث تجلس الفتاة في هيام بخطيبها الغائب، وهو أسلوب دفاعي يمنحها متنفساً نفسياً عن ضغوط الواقع المؤلم.

بوجه عام، يمكن القول إن أكثر الحيل الدفاعية شيوعاً عند الحالة هي:

- الانسحاب والتجنب: لحماية الذات من الصراع.
- الخضوع والاستسلام: لتفادي المواجهة مع السلطة (الأب/الزوج).
- الكبت والتبرير: لتقليل مشاعر الذنب.
- الإسقاط: لنقل مشاعرها السلبية إلى الآخر.
- التعويض وأحلام اليقظة: كوسيلة مؤقتة للهروب من الفقد.

هذه الحيل، وإن كانت تخفف من حدة القلق مؤقتاً، إلا أنها غير ناضجة، وتؤدي إلى استمرار الصراعات الداخلية والإجهاد النفسي، خاصة في ظل بيئة أسرية ضاغطة وعلاقات اجتماعية فقيرة.

#### ٩- شدة الذات العليا

من خلال تحليل استجابات الحالة (ش) لقصص التات في ضوء تاريخها الشخصي، يمكن القول إن الذات العليا لديها شديدة الصرامة والانتقاد، وتتجلى ملامحها في عدة جوانب:

#### ١. الإحساس القوي بالذنب

يظهر بشكل متكرر في القصص (٦، ١٢، ١٣، ١٤، ١٨) حيث تنتهي المواقف بشعور بالذنب أو الندم أو لوم الذات (الأرملة التي ترفض الزواج من زوج صديقتها، الفتاة التي فقدت فرص الزواج بسبب الأسرة، الشاب الذي يبرر سلوكه بالخمير، الزوجة التي ترى نفسها مهملة). هذه الإسقاطات تعكس قوة الصوت الداخلي الناقد.

#### ٢. المبالغة في المثالية

القصة (٥ و ١٦) تكشف عن تقدير مبالغ للأُم المثالية المتفانية، وهو انعكاس لتوقعات عليا صارمة حول دور المرأة، مما يزيد شعورها بالعجز عندما تقارن نفسها بتلك النماذج.

#### ٣. اللوم والتحقير الذاتي

يظهر في تفسيرها للمشكلات الزوجية بالذات (القصة ١٨) حيث تحمّل البطة نفسها مسؤولية إهمال الزوج، بدل الاعتراف بعدوانه وخيانتته. هذا يعكس تأثير ذات عليا عقابية داخلية.

#### ٤. القيم الأخلاقية الصارمة

في قصص (٦، ١٢) يظهر صراعها بين الرغبة والالتزام الأخلاقي/الاجتماعي، مع الميل لرفض الرغبات حفاظاً على "الشرف" أو "السمعة"، وهو ما يوضح تغلب الضمير الداخلي على النزوات.

#### ٥. التوقعات المرتفعة للأداء

في القصص (١، ٢) يبرز ضغط الذات العليا المرتبط بالإنجاز الأكاديمي (الخوف من الرسوب، الإحراج أمام المعلم). يتماشى ذلك مع واقعها: الطالبة المتفوقة سابقاً التي تعاني حالياً من الرسوب والإجهاد.

**الخلاصة:** الذات العليا لدى الحالة شديدة الصرامة والانتقاد، وتفرض عليها معايير مثالية في الأخلاق، والعلاقات، والدراسة، والأمومة، مما ينعكس في صورة لوم ذاتي متكرر وشعور بالذنب والفشل. هذه الشدة تساهم في زيادة الإجهاد النفسي، إذ تعيش الحالة تحت ضغط مستمر بين نزواتها ورغباتها الطبيعية وبين صوت داخلي قاسٍ لا يرحم.

#### ١٠- تكامل الذات

من خلال استجابات الحالة (ش) في اختبار تفهم الموضوع، ومن واقع تاريخها الشخصي، يتضح أن تكامل الذات عندها يتسم بدرجة من التفتت والتناقض الداخلي، أكثر من كونه وحدة منسجمة مستقرة:

#### ١. تناقض بين الطموح والعجز

في قصص مثل (١، ٢، ٥، ١٦) يظهر طموح مرتفع للإنجاز والتفوق الدراسي، لكن يقابله عجز وإحباط متكرر أمام الضغوط الأسرية والزوجية. هذا التناقض يضعف من انسجام الذات، ويجعلها تعيش في صراع بين ما تريد أن تكونه وما تستطيع فعله فعليًا.

#### ٢. انقسام بين الرغبة والضمير

قصص (٦، ١٢، ١٣، ١٤، ١٨) تكشف عن صراع دائم بين الرغبات الطبيعية (الحب، الجنس، الارتباط) وبين ذات عليا صارمة وقيم أسرية ضاغطة، مما يولد شعورًا مستمرًا بالذنب واللوم الذاتي. هنا الذات لا تجد نقطة توازن، بل تعيش تحت ضغط دائم من "المسموح" و"الممنوع".

#### ٣. ضعف في الهوية الاجتماعية

معظم القصص تقتصر على إطار الأسرة أو الزواج، مع غياب شبه كامل للأصدقاء أو الأنشطة الاجتماعية (باستثناء قصة واحدة - الصورة ٦). هذا يعكس أن الذات منغلقة وضعيفة الاتساع الاجتماعي، ما يجعلها أقل تكاملاً من حيث العلاقات.

#### ٤. ازدواجية صورة الأدوار

تظهر الأم في بعض القصص (٥، ٧، ١٦) بصورة مثالية مضحية، بينما الأب غالبًا ما يُصوّر قاسيًا أو غائبًا. هذا التناقض في تمثيل الشخصيات الوالدية انعكس على الذات: فهي تميل للاحتذاء بدور الأم الحنون، لكنها تعاني في الوقت نفسه من تأثير الأب القاسي، مما يولد صورة ذاتية متناقضة بين الاحتواء والصرامة.

#### ٥. الميل إلى الانسحاب والتجزئة الدفاعية

الحيل الدفاعية التي تعتمد عليها (الانسحاب، الكبت، التبرير) تؤدي إلى تجزئة التجارب أكثر من دمجها. فهي تميل إلى الهروب من المواقف بدل استيعابها في بنية متكاملة للذات.

#### الخلاصة:

تكامل الذات لدى الحالة ضعيف وهش، يتميز بالتناقضات بين:

- الطموح والعجز.
- الرغبة والضمير.
- التعلق بالأم مقابل رفض الأب.
- الحاجة للاندماج الاجتماعي مقابل الانسحاب والعزلة.

وبذلك، يمكن القول إن الذات تعاني من تفتت داخلي وإجهاد نفسي مزمن، مع غياب القدرة على تحقيق توازن ناضج بين مكوناتها. وهذا يفسر تعرضها المستمر للشعور بالقلق، الحزن، والانسحاب الاجتماعي، بما يعكس ديناميات شخصية مضطربة في ظل الزواج المبكر والضغط الأسرية والأكاديمية.

#### تعليق عام على اختبار تفهم الموضوع:

فيما يلي سيقوم الباحث بتعليق عام على تفسير صور اختبار تفهم الموضوع حيث أظهر التفسير ما يلي:

**صورة الأب:** في معظم الصور جاءت لتعبر عن مشاعر السيطرة والقهر والقسوة تجاه البطل، كما عبرت بعض الصور عن رفض والدي للأب، كما يظهر الأب في البعض الآخر بدور سلبي، كما أن صورة الأب في مجملها تعبر عن رفضه للمساندة للبطل في معظم المواقف وذلك كما جاء في الصور رقم (٢، ٣، ٤، ٧، ١٠، ١٨، ١٩، ٢٠).

**صورة الأم:** في معظم الصور جاءت لتعبر عن وضع الخضوع والاستسلام لسيطرة الأب، كما أنها تعبر في معظم الصور عن اتجاهات الإيجابية نحو الأبناء، وذلك إما في التقاني في تربية ورعاية الأولاد، أو في رفض الزواج من جديد بع الترميل لرعاية أبنائها أيضا، وقد عبرت عن ذلك الصور رقم (٢، ٥، ٧، ١٧، ١٨، ١٩).

**العلاقات الأسرية:** تظهر بعض الصور اضطرابات في العلاقات الأسرية، وخلوها من الدفء الأسري والحب والتعاطف، كما تفتقد الأسرة لدورها الداعم للأبناء في حياتهم العامة في بعض الصور، كما تظهر في البعض الآخر بصورة سلبية تتمثل في النقد اللاذع والعدوان والمستمر للأبناء، مع رغبة شديدة للتمرد وذلك في الصور رقم (١، ٣، ٤، ٧، ١٢، ١٨، ١٩، ٢٠).

**الجنسية المثلية:** ظهر من خلال تكرار توحيد المفحوص الأنثى مع بطل رئيسي ذكر وتعكس هذه الصور مشاعر لجنسية مثلية كامنة لدى المفحوص، ومن جهة أخرى ظهر في بعض الصور رفض من المفحوص (أنثى) للعلاقة الغيرية، وتشير الصور رقم (٤، ٦، ١١، ١٣، ١٥، ١٦).

**القلق والخوف:** أظهرت استجابات المفحوص على بعض الصور عن وجود مخاوف مستمرة ومسيطر على الحالة، وقلق تجاه الآخرين والمواقف الجديدة وأتباع ذلك بسلوك انسحابي للحالة وذلك في الصور رقم (٢، ٣، ٩).

**المشاعر الاكتئابية:** ظهرت المشاعر الاكتئابية لدى المفحوص من خلال تكرار موضوعات الخوف والقلق في بعض استجاباته وشعوره بالتهديد، وأيضا من خلال بعض المواقف التي تنتهي نهاية مؤلمة، كما تظهر المشاعر الاكتئابية في النظرة التشاؤمية للمفحوص في العديد من المواقف والتي غالبا ما تنتهي بالموت، ومن أمثلة ذلك الصور رقم (٩، ١١، ١٥، ١٦)

**العلاقات الاجتماعية:** أظهرت استجابات المفحوص على العديد من الصور افتقار شديد للعلاقات الاجتماعية، والتي أقتصرت فيها المفحوص على علاقات الأسرة والزواج باستثناء حالة واحدة في الصورة رقم (٦)، بينما أظهر المفحوص سعيه للحصول على تقدير المجتمع من خلال القيام بأعمال لها قيمة اجتماعية وتلقى قبول واستحسان المجتمع وذلك في الصورة رقم (١٦).

**الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح:** أظهرت استجابات الحالة انخفاض الإنجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي كنتيجة للمناخ الأسري غير السوي، يوجد لدى الحالة دافع للإنجاز ومستوي طموح مرتفع ، وتشير إلى ذلك الصور رقم (١، ٢، ٥).

#### مناقشة النتائج:

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الحالة، وهي طالبة جامعية متزوجة حصلت على أعلى الدرجات في مقياس الإجهاد النفسي، تمثل نموذجًا إكلينيكيًا غنيًا لتشابك العوامل الداخلية والخارجية في تشكيل ديناميات الشخصية لدى الفئة المستهدفة. فقد عكست استجاباتها في اختبار تفهم الموضوع صورة مركبة للأنا الممزقة بين طموحات إنجازية عالية من جهة، وبين خبرات قهر وضغوط أسرية واجتماعية متراكمة من جهة أخرى، وهو ما عزز من هشاشة الأنا ورفع مستوى الإجهاد النفسي لديها.

تجلت الذات العليا بوصفها قاسية ومفرطة في معاييرها المثالية، الأمر الذي أدى إلى تضخم مشاعر الذنب ولوم الذات، وزاد من شدة القلق الأخلاقي والوجودي لديها. وفي المقابل، ظهر الأنا في حالة من الضعف وعدم التكامل، حيث فشلت في الموازنة بين متطلبات الواقع وضغوطه وبين نزعات الذات وحاجاتها، مما أفضى إلى لجوء متكرر لآليات دفاعية بدائية أبرزها الكبت والانسحاب والتجنب. وقد انعكس ذلك في غلبة موضوعات الخوف والقلق والخذلان والموت على معظم استجاباتها.

على المستوى العلائقي، برز الأب كرمز للسلطة القهرية والحرمان من المساندة، في حين ارتبطت صورة الأم بالحنان والاستسلام، وهو ما أوجد صراعًا وجدانيا حادًا بين الرغبة في الاحتواء العاطفي والخضوع لقوى قمعية. أما تجربة الزواج فقد أعادت إنتاج هذه الديناميات على نحو أكثر تعقيدًا، حيث تداخلت ضغوط الدراسة مع أعباء الأمومة وضعف الدعم الزوجي، ما رسخ مشاعر العزلة والخذلان. كما كشفت المقابلة الإكلينيكية عن فقر واضح في شبكة العلاقات الاجتماعية، وانسحاب متكرر من المواقف التفاعلية خشية النقد أو الأذى، مما ضاعف من حدة الإجهاد النفسي.

إن تكرار موضوعات القلق، والخوف من الانهيار، وفقد العلاقات الأساسية، يشير إلى أن الحالة تعاني من اضطراب في التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والزوجية في آن واحد، حيث تلتقي الضغوط الأكاديمية مع الصراعات الأسرية والمشكلات الزوجية لتنتج حالة مزمنة من الإجهاد النفسي. وتتسق هذه النتائج مع ما أشارت إليه الأدبيات السابقة (Wahed & Hassan, 2017) ؛ (Noori & Orfan, 2021) حول هشاشة الوضع النفسي

للطالبات المتزوجات مقارنة بغيرهن، كما تدعم الطرح الدينامي الذي يربط بين صرامة الذات العليا وضعف الأنا وبين القابلية المتزايدة للاضطرابات الانفعالية (Freud, 1961)؛ (Beck, 1979).

وعليه، يمكن القول إن الحالة تجسد صورة نفسية مركبة لطالبة جامعية متزوجة تعاني من إجهاد نفسي مرتفع ناتج عن تداخل معقد لعوامل شخصية وأسرية وزوجية وأكاديمية. وهو ما يبرز الحاجة إلى تدخل علاجي متكامل يستهدف: إعادة بناء الأنا وتعزيز كفاءتها، تخفيف صرامة الذات العليا، تدريب الحالة على استراتيجيات تكيف ناضجة وفعّالة، وتوفير دعم نفسي واجتماعي يوازن بين متطلبات الدراسة وأعباء الحياة الزوجية.

**الاستنتاجات:**

تكشف نتائج هذه الدراسة من خلال التكامل بين المنهج السيكومتري والكلينيكي عن صورة دينامية مركبة لشخصية الطالبة الجامعية المتزوجة (الحالة: ش.م.ف)، حيث أظهرت حصولها على أعلى الدرجات على مقياس الإجهاد النفسي، وهو ما يعكس حالة من التوتر المزمن وعدم القدرة على المواءمة بين أدوارها الأسرية والزوجية والدراسية. كما أظهرت الاستجابات في اختبار تفهم الموضوع (TAT) حضوراً متكرراً لموضوعات الفقد، القلق، الخوف من النقد والهجر، والشعور بالذنب، بما يشير إلى ذات عليا صارمة وأنا ضعيفة البنية، تعتمد على آليات دفاعية بدائية مثل الانسحاب والكبت والتبرير، وتفتقر إلى المرونة الانفعالية وآليات التكيف الناضجة.

وتتضح أهمية هذه النتائج عند ربطها بالأدبيات السابقة، حيث بيّنت دراسات عربية وأجنبية أن الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والزوجية تُعد من أبرز العوامل المؤدّة للإجهاد النفسي بين الطالبات الجامعيات (رفيق وآخرون، ٢٠١٩؛ Wahed & Hassan, 2017؛ Abu-Ghazaleh et al., 2016)، وأن الزواج يزيد من حدة هذه الضغوط بما ينعكس سلباً على جودة الحياة والتوافق الزوجي (زكي، ٢٠٠٨؛ مقداد والمطوع، ٢٠٠٤). كما أظهرت الدراسات الإكلينيكية (مجدي وآخرون، ٢٠٢١؛ حماد وآخرون، ٢٠٢٤) أن ضعف المناخ الأسري الإيجابي وشدة الضمير الداخلي يرتبطان باضطرابات التنظيم الانفعالي، وهو ما يتسق مع تمثيلات الأب القاسي والأم المستسلمة التي ظهرت في قصص المفحوصة.

إن إسهام هذه الدراسة يتمثل في تقديم نموذج سيكومتري-إكلينيكي متكامل يبرز كيف تتفاعل الضغوط الأكاديمية والزوجية مع الديناميات الداخلية للشخصية لتنتج مستويات مرتفعة من الإجهاد النفسي. ويضيف هذا الدمج قيمة علمية من خلال إظهار أن القياسات السيكومترية لا تكفي وحدها لفهم الظاهرة، بل إن التحليل الدينامي عبر الاختبارات الإسقاطية يكشف عن جذور الصراع وطرائق إدارته. ومن ثمّ، فإن النتائج الحالية تبرز الحاجة إلى تدخلات إرشادية وعلاجية متخصصة تراعي الخصوصية النفسية والاجتماعية للطالبات الجامعيات المتزوجات، وتعمل على تعزيز مهارات المواجهة الإيجابية وخفض صرامة الذات العليا، بما ينعكس على تحسن صحتهن النفسية والأكاديمية.

وبناءً على ما سبق، فإن الدراسة الحالية تؤكد ما توصلت إليه الأدبيات السابقة من أن الطالبة الجامعية المتزوجة تمثل فئة معرضة بدرجة مرتفعة للإجهاد النفسي، لكنها تضيف إلى ذلك بُعدًا كافيًا معمقًا يكشف عن طبيعة الصراعات الداخلية وآليات الدفاع غير الناضجة التي تساهم في استمرار الأعراض. وهو ما يفتح المجال أمام تبني برامج دعم نفسي متكاملة في الجامعات تستند إلى كل من القياسات الكمية والتحليل الكلينيكي.

#### التوصيات:

1. ضرورة توفير برامج إرشادية وقائية وعلاجية موجهة خصيصًا للطالبات الجامعيات المتزوجات، تهدف إلى خفض مستويات الإجهاد النفسي، وتزويدهن باستراتيجيات تكيف ناضجة مع ضغوط الحياة الأكاديمية والزوجية.
2. تُوصي الدراسة بتطبيق مداخل علاجية دينامية ومعرفية-سلوكية متكاملة، تركز على إعادة بناء الأنا وتعزيز مرونته في مواجهة الضغوط، والتخفيف من صرامة الذات العليا وما تفرزه من مشاعر الذنب واللوم المفرط للذات.
3. تشجيع الأسر والزوج على توفير مناخ داعم يراعي الأعباء المزدوجة للفتاة الجامعية المتزوجة، وذلك عبر برامج توعية وتثقيف أسري تعزز من قيم المشاركة والمسؤولية المشتركة في تربية الأبناء ورعاية الأسرة.
4. إكساب الطالبات مهارات اجتماعية وتوكيدية تمكنهن من بناء شبكة علاقات صحية، وتقلل من نزعة الانسحاب والخوف من النقد أو الأذى، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية ويعزز شعورهن بالانتماء والدعم.
5. توصي الدراسة بتفعيل دور الوحدات المتخصصة في الصحة النفسية والإرشاد داخل الجامعات، على رصد الحالات المعرضة للإجهاد النفسي المرتفع، وتقديم الدعم النفسي المبكر والفعال لهن.
6. تشجيع إجراء دراسات مستقبلية تتناول ديناميات الشخصية والإجهاد النفسي لدى عينات أكبر وأكثر تنوعًا من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات، مع استخدام مقاييس سيكومترية متعددة وأساليب إكلينيكية معمقة للكشف عن العوامل المشتركة والفارقة بينهن.
7. توصي الدراسة بضرورة تطبيق جلسات إرشاد فردية للحالات الحرجة، إلى جانب جلسات جماعية تتيح تبادل الخبرات والدعم المتبادل بين الطالبات، بما يساهم في تخفيف حدة الضغوط وتعزيز مهارات التكيف.
8. تدعو الدراسة إلى تعزيز التكامل بين نتائج الاختبارات السيكومترية (مثل مقياس الإجهاد النفسي) والاستبصارات الكلينيكية المستخلصة من الاختبارات الإسقاطية (كـ TAT)، لما يقدمه ذلك من صورة أكثر شمولًا ودقة عن ديناميات الشخصية.

#### المراجع:

- أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٧). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. ط٦، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- حجازي، س. م. & عبدالحفيظ، ع. (٢٠١٧). *مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة*. المؤتمر العلمي السادس عشر، كلية التربية، جامعة عين شمس.

حماد، إلهام محمد رشاد إبراهيم، بديوي، أحمد علي، و عبدالحמיד، عزة خضري. (٢٠٢٤). اضطراب الشخصية الحدية وعلاقته بالديناميات الأسرية "الإيجابية - السلبية" لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان. *دراسات تربوية واجتماعية*، مج ٣٠، ع ١٢٤، ١٦٤. 230. - مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1558208>

خطاب، محمد أحمد محمود. (٢٠١٥). ديناميات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى أطفال غزة: دراسة اكلينيكية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج ٢٤، ع ١٤٤، ٣٠٩. 358 -

الرشيدي، ج. م. م. (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات جامعة طيبة: دراسة سيكومترية-إكلينيكية. *مجلة كلية الآداب-جامعة الزقازيق*، (91)، 264. ٢١٣-

الزياط، عبدالله ميلاد محمد. (٢٠٢٠). الفائدة الإكلينيكية لاختبار تفهم الموضوع T. A. T. في الكشف عن ديناميات الشخصية للحالات الطرفية لمقياس القدرة للتفكير الإبداعي: دراسة حالة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ع ١٢٦، ٤٥-٨٢.

زكي، ح. م. (٢٠٠٨). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.

زيار، محمد & كركوش، فتيحة. (٢٠١٩). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند الطالبة الجامعية المتروجة: دراسة ميدانية بجامعة البليدة ٢. *دراسات نفسية و تربوية*، مج ١٢، ع ٢، ص ٢٤٢-٢٢٧.

سعيد، ج. س. (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

الشمري، ج. ع. (٢٠٠٤). مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المستنصرية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية، بغداد.

صفوت فرج (٢٠٠٠). علم النفس الإكلينيكي للراشدين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

غنيم وبراده (١٩٦٤). الاختبارات الإسقاطية. القاهرة: دار النهضة العربية.

القطان، سامية (١٩٧٩). كيف تقوم بالدراسة الكلينيكية. الجزء الأول، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

القطان، سامية (١٩٨٣). كيف تقوم بالدراسة الكلينيكية. الجزء الثاني، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

لاجاش، دانيال (١٩٨٦). وحدة علم النفس. (ترجمة) مخيمر، صلاح ورزق، عبده ميخائيل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

لورانس، أ. برفاين (٢٠١٠). علم الشخصية. (ترجمة) السيد، عبد الحليم محمود؛ عامر، أيمن محمد؛ الرخاوي، محمد يحيى) ج ٢، القاهرة: المركز القومي للترجمة.

ليندزي، وبول. (٢٠٠٠). مرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين (ترجمة صفوت فرج). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مجدى عبدالحميد، منار، وليم، ماجى، عبد الجواد & غادة. (٢٠٢١). ديناميات اضطراب الشخصية الحدية واضطراب التنظيم الانفعالي لدى احدى طالبات الجامعة (دراسة اكلينكية). بحوث. I(11), 35-70, مقداد، محمد والمطوع، محمد حسن (٢٠٠٤). الإجهاد النفسي وإستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج ٥، ع ٢، ٢٥٢-٢٨٠.

مليكه، لويس كامل (١٩٧٧). علم النفس الإكلينيكي التشخيص والتنبؤ في الطريقة الإكلينكية. ط٤، القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

مليكه، لويس كامل وآخرون (١٩٧٤). الاستجابات الشائعة لاختبار تفهم الموضوع. القاهرة: المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.

منصور، رشدي فام (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي والوقائي رحيق السنين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. موري، هنري (١٩٦٦). اختبار تفهم الموضوع كراسة تعليمات. (ترجمة) نجاتي، محمد عثمان وحلمي، نقيب أنور (ترجمة) القاهرة: دار النهضة العربية.

نصر، فتحي مهدي محمد. (٢٠١٨). برنامج إرشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي. مجلة بحوث التربية النوعية، ع ٥٢، ٢٩٧ - 351.

Abu-Ghazaleh, S. B., Sonbol, H. N., & Rajab, L. D. (2016). A longitudinal study of psychological stress among undergraduate dental students at the University of Jordan. *BMC medical education*, 16(1), 90.

Allport, G. W. (1990). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart & Winston. (Original work published 1961).

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in psychology*, 13, 886344.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Folkman, S. (2012). Stress, coping, and hope. In *Psychological aspects of cancer* (pp. 119-127). Boston, MA: Springer US.

Freud, S. (1961). *The ego and the id* (J. Strachey, Trans.). New York: W. W. Norton. (Original work published 1923).

Gary R. VandenBos (2015). *American Psychological Association (APA). Dictionary of Psychology*. (Ed2). Washington, DC.

- Geng, G., & Midford, R. (2015). Investigating First Year Education Students' Stress Level. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), 1-12.
- Hecht, M. (2023). Personality dynamics in everyday life: Continuous-time modeling of intraindividual variability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(2), 345–362. <https://doi.org/10.1037/pspp0000467>
- Kästner, L., Schmitt, M., & Borsboom, D. (2024). Personality systems interactions: A dynamic framework for understanding personality processes. *Personality and Individual Differences*, 215, 112345. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112345>
- Kocyigit, İ. (2023). Emotional regulation difficulties, burnout, and family relations among university students. *International Journal of Psychology and Counseling*, 15(1), 33-49.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Liu, X., & Wang, J. (2024). Depression, anxiety, and student satisfaction with university life among college students: a cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-11.
- Moqdad, M., & Al-Mutawa, M. H. (2004). Stress, coping strategies and well-being among Bahrain University female married students. University of Bahrain, Department of Educational Psychology
- Noori, A. Q., & Orfan, S. N. (2021). The challenges of undergraduate married female students in higher education: A case study of Takhar University. *Journal of World Englishes and Educational Practices*, 3(6), 9-18.
- Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Latif, R., Al Sunni, A., & Wasi, S. (2019). Comparing levels of psychological stress and its inducing factors among medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(6), 488-494.
- Selye, H. (1983). *The stress concept: Past, present and future*. In C. L. Cooper (Ed.), *Stress research: Issues for the eighties* (pp. 1–20). John Wiley & Sons.
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the advancement of counselling*, 40(3), 193-212.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education
- Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of medicine*, 53(1), 77-84.