

المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة
الجسم والشعور بالذنب كمؤشرات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط
لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد 

دكتور / أحمد كمال عبد الوهاب البهنساوي
المدرس بقسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة أسيوط



المخلص

هدفت الدراسة للتعرف على الفروق وفقاً لاختلاف متغير (النوع)، (محل الإقامة) على المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وكذلك معرفة العلاقة بين المتغيرات باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وكذلك التعرف على إسهام متغيرات الدراسة كمنبئات باستراتيجيات مواجهة الضغوط، للتحقق من هذه الأهداف أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٥٥٠ مفردة من طلاب الجامعة موزعة وفقاً لمتغير النوع (١٦٥ ذكور - ٣٨٥ إناث)، وفقاً لمتغير محل الإقامة (٢٩٦ ريف - ٢٥٤ حضر) تتراوح أعمار العينة بين ١٨ : ٢٣ عام بمتوسط عمري للعينة ككل بلغ ١٩.٠٩ وانحراف معياري ٠.٨٨ بينما بلغ متوسط لمجموعة الذكور ١٩.٤٥ وانحراف قدره ١.١٧، وللإناث بلغ المتوسط ١٨.٩٣ وانحراف ٠.٦٧، وبلغ المتوسط العمري للريفيين ١٩.١٠ وانحراف ٠.٨١ وبلغ متوسط الحضريين ١٩.٠٨ وانحراف قدره ٠.٩٦، وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق على متغير النوع بين (الذكور والإناث) على خمس متغيرات فقط وهي (المساندة من قبل النظراء، الدرجة الكلية للمساندة، استراتيجية المواجهة النشطة، استراتيجية القبول) كانت الفروق في اتجاه الذكور وكانت الفروق فقط على استراتيجية (التحول إلى الدين) في اتجاه الإناث، وفقاً للفروق على متغير محل الإقامة كانت الفروق بين (الريفيين والحضريين) على متغيرين هما (اضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب) وكانت الفروق في اتجاه الريفيين بفروق دالة، كما توصلت النتائج إلى وجود ارتباطات دالة في أغلبها بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والمساندة الاجتماعية المدركة، كما ارتبطت اضطرابات صورة الجسم والشعور بالذنب بصورة دالة مع بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط بشكل متباين، كما تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعادها ومحاورها من خلال مجموعة من المتغيرات وهي (المساندة من قبل النظراء، اضطراب صورة الجسم، الشعور الذاتي بالمساندة، الشعور بالذنب، المساندة من قبل الأسرة، الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية).

الكلمات المفتاحية:

المساندة الاجتماعية المدركة، اضطراب صورة الجسم، الشعور بالذنب، استراتيجيات مواجهة الضغوط

Perceived Social Support, Body Image Disorder and Guilt Feeling as Predictors of stress coping strategies in a Sample of University Students

Abstract:

The study aimed to identify the differences according to different variables (gender), (residence) on perceived social support, body image disorder, guilt feeling and stress coping strategies. The study aimed also at exploring the relationship between the variables and stress coping strategies. The study aimed also at identifying the contribution of the study variables as predictors of stress coping strategies. To verify these aims, the study was conducted on a sample of 550 of university students distributed according to gender variable (165 males- 385 females) and according to residence variable (296 rural- 254 urban). The sample aged between 18-23 with mean age 19.09 and standard deviation 0.88. The mean of males' age was 19.45 and standard deviation was 1.17. The mean of females' age was 18.93 and standard deviation was 0.67. The mean age for urbans was 19.08 and standard deviation was 0.96. The results suggested differences on gender variable between (males and females) on five variables only, namely, (peer support, the total degree of support, active confrontation strategy, acceptance strategy) the differences were in males direction and the differences were only on strategy (restoration to religion) in females direction. According to the differences on gender variable was the differences between (rurals and urbans) on two variables, namely (body image disorder and guilt feeling) and the differences were significant in the direction of rurals. The results also found significant correlations in mostly between stress coping strategies and perceived social support. Body image disorders and guilt feeling were correlated significantly with some stress coping strategies differently. The results also indicated the possibility of predicting stress coping strategies and its dimensions and axes through a variety of variables, namely, (peer support, body image disorder, self feeling of support, guilt feeling, family support, the total score of social support).

Key words:

Perceived Social Support, Body image disorders, guilt feeling, coexistence with stress strategies

يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي (خالد العبدلي، ٢٠١٢)، مما يجعل الفرد يحتاج للمساندة الاجتماعية من خلال المحيطين به باستمرار حتى يستطيع التعامل بأسلوب مناسب لمواجهة هذه الضغوط.

وبهذا تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة (وحيد كامل، ٢٠٠٥).

كما تعد الضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن الطلبة الجامعيين هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة من الضغوط، ومنها الأسرية والنفسية والمالية والأكاديمية والشخصية (مصطفى الأسطل، ٢٠١٠).

إننا جميعاً ندرك بأن الضغوط هي نتاج التقدم والتحضر والحياة المتطورة، ولكن بقدر ما نفهم تلك الضغوطات بقدر ما نتمكن من السيطرة عليها، ويتضح أن هناك ثلاثة أنواع من الضغوطات النفسية هي الضغوطات الجسمية والنفسية والنفس اجتماعية (سعاد سليمان، ٢٠٠٨).

وتمثل أساليب مواجهة الضغوط أو المشكلات الطرق التي يمكن قياسها باعتبارها الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد بصفة عامة لمواجهة مدى واسع من مصادر الضغوط بهدف الوصول إلى حالة التكيف، وهي تختلف من فرد لآخر ويرجع ذلك للعديد من العوامل مثل وجهة الضبط والصلابة النفسية

والفاعلية الذاتية ونمط الشخصية أو قد تكون عوامل وراثية أو بيئية أو اجتماعية (صفاء عجاجه، ٢٠٠٧).

كما يمكن النظر لاستراتيجيات المواجهة للضغوط بوصفها جزءاً من شخصية الفرد للرد على مختلف الضغوط والأحداث المجهدة التي يتعرض لها في الحياة. (Kristofferzon, Lfmark & Carlsson, 2005)

فالضغوط لها تأثيرات وتغيرات متنوعة على الفرد فالضغوط ترتبط بتغيرات فسيولوجية وسلوكية وانفعالية واجتماعية وتتضمن الاجتماعية العزلة الاجتماعية وصعوبة العطاء وقبول المساعدة والشعور بالضيق والألم (وجيدة حماد، ٢٠١١).

كما تعد إحدى اهتمامات المجتمعات المعاصرة هي التعرف على الضغوط، وكيف تؤثر في حياة الناس، فالضغوط تؤثر فينا خلال حياتنا اليومية والعملية (مأزن حتاملة، ٢٠٠٢)، وتشير دراسات كثيرة إلى أن طلبة الجامعات يتعرضون أثناء حياتهم الجامعية للكثير من الإجهاد النفسي وخاصة المتردجات نظراً لأنهن يقمن بأدوار متعددة (محمد مقداد ومحمد المطوع، ٢٠٠٤).

كما يشير أند وآخرون (Anda, Javidi, Komorowski & Yanez, 1991) إلى أن الزيادة في حالات الانتحار أو الإمان هي علامة زيادة الضغوط الذهنية وعدم كفاءة استراتيجيات التعامل مع اضطرابات الصحة النفسية والعقلية لدى المراهقين والبالغين.

كما نجد أن استراتيجيات مواجهة الضغوط لا تأخذ نسقاً واحداً من حيث الترتيب فتشير دراسة علي الشكعة (٢٠٠٩) إلى أن أساليب المواجهة المستخدمة لدى طلاب الجامعة الفلسطينيين كانت بالترتيب التفاعل الإيجابي واستراتيجية التصرفات السلوكية واستراتيجية التفاعل السلبي.

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البهناوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤثرات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

١٣

بينما أظهرت دراسة عادل الهاللي (١٤٣٠) أن أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية العامة هي اللجوء إلى الله وتحمل المسؤولية والمواجهة وتأكيد الذات والتحليل المنطقي، وأقل الأساليب المستخدمة والتي تأتي في نيل القائمة بالترتيب هي الإنكار والاستسلام وأحلام اليقظة والتفيس الإنفعالي.

ومن جانب ثانٍ حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين اعتماداً على مسئلة أساسية مضمونها: أن المساندة التي يتلقها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها (كالأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل) تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، كما أن المساندة ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد، وذلك بغض النظر عما إذا كان يتعرض لأحداث حياتية مثيرة للمشقة أم لا (شعبان رضوان، ١٩٩٣؛ شعبان رضوان، ٢٠٠٦).

كما نجد أن المساندة الاجتماعية تقي الأفراد من تأثير العوامل النفسية السلبية الناجمة عن الخبرات المؤلمة التي تمر بها في حياة الأفراد اليومية كفقدان عزيز والفصل عن العمل والطلاق وتعاطي المخدرات أو السجن، وتمثل المساندة دوراً مهماً في الشفاء من العديد من الاضطرابات النفسية أو الأمراض السيكوسوماتية، كما أنها تسهم بشكل إيجابي في الإقلاع عن الإدمان للمخدرات (علي عبد السلام، ٢٠٠٥).

وفي هذا الصدد يشير بروين ويلكوكس (Brewin, 2003; Wilcox, 2010) إلى أن زيادة الدعم الاجتماعي يعمل على تخفيف الإجهاد والضغوط والإصابة بالاضطرابات العقلية لدى الأفراد، كما يشير علي أبو طالب (٢٠١١) بأن المساندة الاجتماعية تمثل بصورة لا شك فيها مصدراً مهماً يعمل على التخفيف من حدة وقع الضغوط على الأفراد وتساعدهم على التكيف مع الخبرات المؤلمة وعلى الآثار المترتبة

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البهنساري المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤثرات
للتبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

عليها، ولأن الفرد من خلال المساعدة الاجتماعية يتلقى مشاعر الدفاء والود والمحبة من الأشخاص المقربين منه، حيث يساعونه على التغلب على أزماته وشدائده، فانخفاض المساعدة الاجتماعية يؤدي إلى كثير من المشكلات ومنها ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة الأحداث الضاغطة فيصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وانخفاض الشعور بالأمن والرجل الشديد، أما تمتع الفرد بالمساعدة الاجتماعية فتجعل الفرد أقل عرضة للضغوط النفسية وأكثر مقاومة للإحباط وقادراً على حل مشكلاته بشكل إيجابي.

ويمكن القول بأن المساعدة الاجتماعية تعد مصدراً مهماً من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي في البيئة الاجتماعية والفيزيقية التي يعيش فيها، وخاصة عندما يواجه صعوبات أو أخطاراً تهدده، ويدرك أنه غير قادر على مواجهتها والتوافق معها وأنه بحاجة إلى عون ودعم الآخرين الذين يمثلون الإطار الاجتماعي الداعم له (شعبان رضوان، ٢٠٠٦).

ومن جانب ثالث تمثل صورة الجسم الإدراكات والاتجاهات الذاتية المرتبطة بمظهرهم الفيزيقي، وتتضمن صورة الجسم عنصرين جوهريين، هما التقييم Evaluation والاستثمار Investment ويشير التقييم إلى الرضا عن الذات وتأثير تلك في قدرة الفرد على تحقيق الأهداف التي يسعى لها، أما الاستثمار فيشير إلى الأهمية السلوكية والمعرفية والاستفادة الشخصية المتعلقة بالمظهر الفيزيقي، وتعني التصور المعرفي عن الذات والتي لها دور في تنظيم وتوجيه العمليات المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية (محمود محمد، ٢٠٠٩).

كذلك نجد أن صورة الجسم لها أثر بالغ على تفاعل الفرد، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، والجدير بالذكر أن الأفراد الذين يتجنبون التفاعل مع الأقران نتيجة إدراكهم لقصر قامتهم أو سمئتهم المفرطة يميلون إلى

أن يكونوا أكثر إنطواءً وانزواءً وعزلةً ويبدو ذلك واضحاً في سلوكهم الذي يتسم بالخجل والتوتر (إبراهيم علي ومايسة النيال، ١٩٩٤).

وأن نمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جاذبين، وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة. (وفاء، القاضي، ٢٠٠٩).

ومن جانب رابع نجد أن الشعور بالذنب كما يرى شتاين Stein بأنه محرك أساسي لمبدأ اليقين القطري بأن العالم دائماً في تحسن، وبأن في مقدور الإنسان أن يسهم في تحسنه، وقد يكون العمل بهذا المبدأ شعوري أو غير شعوري، لكنه يظل قابلاً للتحقيق، والشعور بالذنب على هذا النحو ذو دينامية فعالة فهو الشعور الذي يجمع الأفراد ويوحد بينهم في الاعتقاد بمبادئ وقيم أخلاقية، تتحول إنني محددات معيارية لسلوكياتهم وأهدافهم، وبغيره يحلو لكل فرد أن يفعل ما يشاء، وغالباً ما يكون ذلك غير متاح تجنباً لوطأة الشعور بالذنب (نجلاء الأحمدى، ١٤٣٠)، كما تشير ندى سلمان (٢٠١٣) إلى أن الشعور بالذنب يرتبط سلبياً بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما يشير كويلس وبيايبي (Quiles & Bybee, 1997) إلى وجود ارتباط بين الشعور بالذنب وبعض الاضطرابات النفسية مثل الوسواس القهري والشعور بالخزي والقلق والأفكار الاضطهادية والذهانية والحساسية الاجتماعية والمخاوف والعداوة والتدين.

مشكلة الدراسة

في القرن الحالي تعد الضغوط من المجالات المهمة للدراسة في مختلف العلوم وقد اجتذب هذا اهتمام العلماء بمختلف المجالات بما في ذلك الأطباء وعلماء النفس والفسولوجيا والاجتماع وتم دراسة جوانب الضغوط والآثار المترتبة

د/أحمد كمال عبد الوهاب الهنلاوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

عليها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو نمط الحياة أو الأداء وأساليب
المعاملة المختلفة (Ahadi, Delavar & Rostami, 2014).

كما يعد سيلي Selye من أوائل الباحثين الذين درسوا دور الضغوط
النفسية في حدوث المرض الجسمي، حيث حاول وضع نموذج عن ردود الفعل
للأحداث الضاغطة وأطلق عليه زملة التكيف العام General Adaptation
Syndrome والذي فسر من خلاله محاولة الجسم لمواجهة الضغط النفسي إلا
أن الإنسان غالباً ما يدفع ثمناً باهظاً لمثل هذا التكيف الأمر الذي يؤدي إلى
إختلال في الوظائف النفسية والسيولوجية لديه، ويرى لازاروس Lazarus أن
الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدراته على التكيف، ويرى
أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير) وللطريقة التي
يقوم بها الفرد علاقته بالبيئة، وإن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد بل إن
متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي نتيجة لتأثير
كل منها على الآخر (أمل الأحمد ورجاء مريم، ٢٠٠٩).

ومع ذلك يعيش الإنسان في تعامل دائم مع البيئة من حوله، وكذلك في
حياته اليومية الذاتية وإدراكاته عن نفسه و عما يقع في هذه البيئة أو منها (قد
تكون البيئة طبيعية أو اجتماعية) وبذلك فهو في حاجة إلى عملية موازنة
مستمرة بين تكوينه الداخلي (شخصيته) والظروف الخارجية وهو ما يطلق عليه
عملية التكيف Adaptation والتي يسعى الفرد بها إلى تحقيق التوازن بين
الجانبيين (الداخلي أو الخارجي) سواء بتغيير ما بنفسه مثل أساليبه في التعامل
مع البيئة أو تعبئة طاقته أو تغيير أفكاره أو تعديل طموحاته وأهدافه (عياش
العززي، ٢٠٠٤؛ أبو زيد الشويقي، ٢٠٠٩).

ومن هذا المنطلق فإن الإنسان يحتاج إلى توازن بين جوانبه المختلفة حتى
يستطيع أن يتعايش مع من حوله فنجد حسين فايد (٢٠٠٤) يشير إلى أن صورة الجسم

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

تؤثر معرفياً وانفعالياً على تفاعلاتنا الاجتماعية، وكما أوضح لابي (Lacy ٢٠٠٥) إلى أن المساندة الاجتماعية تزداد بزيادة المرونة الإيجابية كأحد العوامل الوقائية والمهمة في زيادة المرونة الإيجابية بشكل كبير (أنظر: محمد حامد، ٢٠٠٩)، وكما يوضح تانجونى ودارنج (Tangney & Dearing, 2002) بأن الشعور بالذنب يجعل الشخص غير قادر على التكيف مع الآخرين ولديه شعور بإدانة الذات وعدم الشعور بالحرية النفسية.

لذا تحاول هذه الدراسة التركيز على أربعة متغيرات رئيسية تتمثل في ثلاث جوانب نفسية مختلفة فاستراتيجيات مواجهة الضغوط وصورة الجسم متغيرين يتعلقان بالجانب المعرفي، فالاستراتيجيات هي العمليات المعرفية والسلوكية التي يقوم بها كطريقة للتعامل مع الضغوط والتعايش معها، وتمثل صورة الجسم الأفكار التي يكونها الفرد عن صورته عن ذاته ومعتقداته حول هذه الصورة ويأتي الجانب الثاني متمثل في الجانب الاجتماعي ومدى الدعم والمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المجتمع والأصدقاء والأسرة والزملاء في الحياة اليومية، ويركز الجانب الثالث على الناحية النفسية متمثل في الشعور بالذنب نتيجة شعور وإحساس ما يمارسه الفرد من سلوكيات في الحياة اليومية

من خلال تتبع التراث فيما يخص متغيرات الدراسة نجد أغلب الدراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط بالمساندة الاجتماعية بينما لم تتناول علاقة صورة الجسم أو الشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط غير أن هناك تناقضاً كبيراً في الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية والشعور بالذنب واستراتيجيات مواجهة الضغوط من حيث الفروق وفقاً لمتغير النوع حيث تشير بعض الدراسات إلى وجود فروق في اتجاه الإناث في المساندة الاجتماعية مثل دراسة (عماد مخيمر، ٢٠٠١؛ محمد عودة، ٢٠١٠)، وبعض الدراسات تشير إلى وجود فروق في اتجاه الذكور مثل دراسة (عويد المشعان، ٢٠١١) وبالنسبة للشعور بالذنب نجد أن الدراسات التي تؤيد وجود فروق في اتجاه الإناث هي (Harvey & Etai 1997، بدر الأنصاري ٢٠٠١؛

(Sargin · 2010)، كما تؤيد بعض الدراسات وجود فروق في اتجاه الذكور مثل (Williams & Bybee, 1995)؛ جاسم الشمري (٢٠٠١؛ أفرح سعيد (٢٠١١)، كما توصلت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث مثل (Khosravi, 2011)، وبالنسبة للفروق على استراتيجيات مواجهة الضغوط نجد أن هناك تعارضاً كبيراً فبعض الدراسات تؤيد وجود فروق في اتجاه الذكور مثل (محمد عبد الوهاب، ٢٠١٢)، وبعض الدراسات تؤيد وجود فروق في اتجاه الإناث (Helpard & Meagher-Stewart, 1998; Bogg, Thornton & Bundred, 2000; Sutherland & Jensen, 2000; Mendes de et al, 2001; Rankin, deLeon, Chen, Butzlaff & Carroll, 2002; Walton, 2002; Cicognani, 2011)، وبعض الدراسات تؤيد وجود فروق في اتجاه الذكور والإناث على حسب الأبعاد مثل (Lazarus & Folkman, 1984-A)؛ أمل الأحمد ورجاء مريم (٢٠٠٩)، وبعض الدراسات تؤيد عدم وجود فروق مثل (Brink & Wood, 2002)؛ محمد عودة (٢٠١٠) ومن خلالها التناقض الواضح في الدراسات السابقة تحاول الدراسة التعرف على مدى الاختلاف وفقاً لاختلاف متغير النوع، كما لم تهتم الدراسات السابقة بمعرفة الفروق وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة التي تحاول الدراسة الحالية الإجابة عليه كأحد التساؤلات المتعلقة بالدراسة، كما أن الدراسات السابقة تناولت المساندة الاجتماعية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط ولم تعالج فروضها القدرة التنبؤية باستراتيجيات المواجهة من خلال المساندة الاجتماعية، وبالإضافة لذلك تحاول الدراسة الحالية تناول متغيرات أخرى مثل صورة الجسم والشعور بالذنب وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط وقدرتهما التنبؤية باستراتيجيات التعايش، وبهذا يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:-

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤشرات

للتبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

١٩

١- هل توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث) على استراتيجيات مواجهة الضغوط والمساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة.

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة (ريف/حضر) على استراتيجيات مواجهة الضغوط والمساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة.

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.

٤- هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة.

الإطار النظري

يتناول هذا الجزء عرض نظري لمتغيرات الدراسة فيما يتعلق بتعريف المصطلحات والمفاهيم والتصنيفات ووجهات النظر العلمية حول متغيرات المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب واستراتيجيات مواجهة الضغوط ويمكن عرضها كالتالي:-

١- المساندة الاجتماعية المدركة

يعرف شيماكل وهيل (Shumaker & Hill, 1991) المساندة الاجتماعية بأنها تشير إلى وجود أنواع من الاتصالات ضمن الشبكة الاجتماعية والوظيفية، والتي تشير إلى أنواع التعزيزات المقدمة.

ويعرفها يلدرم (Yildirim, 1997) بأنها المصادر النفسية والاجتماعية التي يحصل عليها الفرد من البيئة التي تحيط به، وكما يعرف سارسون Sarason المساندة

الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتدوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة" (نقلاً عن: حكمت حمودة، ٢٠٠٥: ٥٠٢).

ويشير كثير من الباحثين إلى أن المساندة الاجتماعية لها دوران أساسيان في حياة الفرد، دور إنمائي ودور وقائي، ففي الدور الإنمائي يكون الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية ويتبادلونها مع غيرهم ويدركون أن تلك العلاقات يوثق بها أفضل من ناحية الصحة النفسية عن هؤلاء الذين يفتقدون إلى هذه العلاقات، وبالتالي فهي تسهم في التوافق الإيجابي والشخصي، أما الدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم المؤلمة مثل القلق والاكئاب لتلك الأحداث تبعاً لتوفير مثل هذه العلاقات الودودة حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقصت درجة المساندة الاجتماعية كما ونوعاً (عبد الكريم المدهون، ٢٠٠٤).

فالتأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية لا يرتبط بكم المساندة الاجتماعية، وإنما بمدى اقتناع الشخص الذي تقدم له هذه المساعدة بها، أي بمدى إدراكه لعمق علاقته بالآخرين وكفاية ما يقدمونه له من دعم، وبمعنى آخر يمكن القول إن عملية المساندة هنا مكونة من شقين: الشق الأول مرتبط بعملية إدراك الشخص لوجود عدد معين من الأشخاص الذين يمكن أن يرجع إليهم، والشق الآخر بمدى الرضا الذي يشعر به عن هذه المساندة المتاحة والاعتقاد بكفاية الدعم (بندر العتيبي، ١٤٢٩)، ويمكن تصنيف المساندة إلى عدة أنواع كالآتي:-

المساندة الاجتماعية العاطفية ويقصد بها التشجيع بهدف التخفيف من اليأس والاكئاب والمصاعب الراهنة وتعزيز نقاط الضعف العاطفية والتحفيز والتشجيع وتبادل

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البهناسوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات
النتيجة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

الأفكار والخبرات، والنوع الثاني يركز حول المساندة الاجتماعية المعلوماتية ويقصد بها توفير قدر كافي من النصائح الإعلامية من خلال وسائل الإعلام، أما النوع الثالث فهو المساندة الاجتماعية المادية ويقصد بها تقديم دعم مادي وخدمي للأشخاص، والنوع الرابع ويرتكز حول المساندة الاجتماعية الفعالة وتشير إلى تقديم دعم اجتماعي ملموس مثل الرعاية والنظافة الشخصية والقيام بالمهام المنزلية. (Yasmeen, Khan, Jamshaid, Salman & Abbas, 2015)

٢- اضطراب صورة الجسم

يقصد بصورة الجسم درجة رضا الفرد عن صورة ذهنية يكونها عن الموضوعات المرتبطة بجسمه من حيث مظهره الخارجي مثل حجم وشكل الجسم وشكل أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأجزاء، وما قد يصاحب هذه الصورة الذهنية من مشاعر وانفعالات إيجابية أو سلبية، ويشتمل هذا المفهوم على المكونات التالية (أ) تقييم المظهر العام، (ب) الجاذبية الجسمية، (ج) تقييم وزن الجسم (النحافة والسمنة)، (د) تقييم الصحة واللياقة الجسمية، (هـ) المثاليات والتوقعات، (و) الإنفعالات السلبية، (ي) تقييم الطول (سهير الغباشي وهناء الشويخ، ٢٠١١).

٣- الشعور بالذنب

يعرف بوداك ١٩٨٨ الشعور بالذنب بأنه شعور يظهر نتيجة انتهاك القواعد الأخلاقية أو الدينية أو الاجتماعية التي وضعتها الهيئات الرسمية أو غير الرسمية (Sargin, 2010).

كما يعرفها هانكورلجا (Hancerlioglu, 1988) بأنها الشعور الناتج عن آراء الشخص عن أفعاله الخاطئة أو الخلل الذي يعتقد أنه سيتم إدانته من قبل الآخرين، كما تعرف آمال باظه (٢٠٠٢: ٤) الشعور بالذنب بأنه ألم نفسي داخلي أي حوار بين الفرد ونفسه، ويكون شعوراً وهمياً مبالغاً فيه وغير مرتبط بخطأ واقعي، وأحياناً أخرى يقل

الشعور بالذنب إلى درجة عدم المبالاة وعدم تحمل المسؤولية، ويرتبط الشعور بالذنب إما بأخطاء تتعلق ذاته أو المحيطين به*.

كذلك يعرفه كيباني وواطسون (Kubany & Watson, 2003) بأنه شعور غير :
سار يرافقه الاعتقاد بأن ينبغي للمرء أن يكون له تفكير وتصرف مختلف، وكما يعرفه
بشير الحجار وعبد الكريم رضوان (٢٠٠٥: ٦٥١) بأنه "حالة من التوتر والضغط
والإزعاج الذي ينتاب الإنسان ويسيطر عليه والذي يعتمد فيه الفرد للبحث عن حل تكيفي
ليخلصه من تلك المشاعر والتي تظهر لدى الفرد عند التعرض لمواقف معينة مسببة لها"،
ويعرف ألي وأمين وسافوج (Alavi, Amin & Savoji, 2013) الشعور بالذنب بأنه
الشعور العاطفي المستمد من الوعي بانتهاك القانون والأخلاق والشعور بحالة من إدانة
الذات والإحساس بالحاجة إلى العقاب، ويأتي هذا الإحساس نتيجة الصراع بين النفس
والضمير.

ولابد هنا أن نميز بين نوعين من أنواع الشعور بالذنب هما الطبيعي والمرضي،
ويقصد بالطبيعي عندما يدرك الشخص أنه ليس على صواب وأنه انتهك المعايير
الأخلاقية ويتحمل مسؤولية كبيرة عن هذا الانتهاك بينما في المقابل نجد المقصود بالشعور
بالذنب المرضي هو رد فعل مبالغ فيه للتجاوزات الحقيقية أو المتخيلة حول موضوع
معين، ولذا فنجد أن نقطة التمايز بين الشعور بالذنب الحقيقي والمرضي فنجد المرضي
منه الشعور بالتندم غير متناسب مع الموقف ويحدث بدون سبب مقنع، كما أنه يبقى
ويستمر بالرغم من اتخاذ الخطوات اللازمة للتعامل مع هذا الموقف (Faiver, O'Brien
& Ingersoll 2000)، ويضيف زاربا (Zarabiha, 2003) بأن الشعور بالذنب يؤدي
إلى النقد الذاتي وإلى تنفي الرضا عن الذات لأنه يعتقد بأنه لم يفعل ما يوسعه مما يؤثر
على الأنشطة الإنتاجية للأفراد.

ويرتكز الشعور بالذنب على العاطفة المتعلقة بالنقد الذاتي للقيام بعمل معين
وعلى الأضرار التي تسبب للآخرين (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007)

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشورات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٢٣

وينطوي الشعور بالذنب على الشعور بالتوتر والندم والأنف وهو بذلك يحفز الشخص على القيام بإجراءات تعويضية بما في ذلك الاعتذار والاعتراف والإجراءات المالية للمجتمع مما يعزز السلوكيات التي تعود بالفائدة على العلاقات الشخصية (Anolli & Pascucci, 2005)

كما يمكن التمييز بين الشعور بالذنب والخجل فيشير تايلور Taylor ١٩٨٥ بأن الشعور بالذنب يركز على الإحساس بفعل شيء خطأ عما هو صواب بينما نجد أن الشعور بالخجل نجد الشخص يعتقد بأنه مطابق لما هو ذاتي (Dost & Yagmurlu, 2008) وبالإضافة إلى ذلك يقترح كل من كروزير ومارتيز (Crozier, 1998; Martenz, 2005) أن حضور الجمهور واحدة من السمات المميزة بين الشعور بالذنب والخجل فنجد وجود الجمهور بالنسبة للشعور بالذنب لا يؤثر كثيراً بينما في الشعور بالخجل يمثل دوراً حيوياً في الإحساس بالخجل.

٤- استراتيجيات مواجهة الضغوط

يعرف عبد الرحمن الطريري (١٩٩٤: ١٠٢) أساليب المواجهة بأنها عبارة عن "إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه، ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو إجراءات روتينية" بينما يعرفها ليتمان (Litman, 2006) بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوط التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من آثارها عليهم.

كما يعرفها أبو زيد الشويقي (٢٠٠٩: ٦) بأنها "الأساليب التي يستخدمها الأفراد لمواجهة المواقف الضاغطة والتخفيف من التوتر والضيق المرتبط بها للوصول إلى مستوى من التوافق".

ويعرف لازاروس (Lazarus, 1993) استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها

الاستجابات المعرفية والسلوكية المبذولة لإدارة الضغوط النفسية والسيولوجية.

ومما لا شك أن فاعلية أساليب واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة تتحدد في ضوء مجموعة من العوامل منها صفات وخصائص الفرد الشخصية، فالأفراد الذين يتسمون بخصائص إيجابية مثل تقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية والصلابة النفسية يكونون أقدر على اجتياز الضغوط لأنهم يمتلكون وسائل المواجهة، بينما الأفراد يتصفون بخصائص شخصية سلبية يكونون أقل قدرة على المواجهة أو حتى الاستفادة من مصادر المساعدة المتاحة لهم (عماد عبد الرازق، ٢٠٠٦).

وتأتي استراتيجيات المواجهة نتيجة التفاعل المستمر بين العوامل الداخلية والخارجية، ويشير الباحثون إلى أن الضغوط لديها القدرة على استثارة ردود فعل مختلفة بين الأفراد باستخدام اثنين من أشكال التقييم المعرفي، التقييم الأول ويشمل تقييم تهديدات الموقف (على سبيل المثال: الموقف غير ذات صلة حميدة)، وتقييم ثانوي ينطوي على تقييم واحد من الأساليب المتاحة للتعامل مع المواقف الضاغطة على سبيل المثال (الحصول على معلومات والسيطرة على الاندفاع) (Dwyer & Anne, 2001).

ويمكن هنا التمييز بين استراتيجيات مواجهة الضغوط كصفة وكمعملية، فاستراتيجيات المواجهة كصفة تعد جزءاً من شخصية الفرد الذي يهيئ له أو لها الرد بطريقة معينة عبر أنواع مختلفة من المواقف العصبية على مر الزمن بينما نجد استراتيجيات مواجهة الضغوط كعملية تعرف بأنها التغيرات المستمرة بالنواحي المعرفية والسلوكية لإدارة الضغوط الداخلية والخارجية مثل طلب المساعدة وتعلم مهارات جديدة والتنفيس والغضب المعرفي وتنقسم هذه الاستراتيجيات إلى فئتين منها ما يركز على المشكلة ويحاول تفسير الموقف،

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البهناوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشورات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٢٥

ومنها ما يركز على العاطفة وفيه يحاول تنظيم العواطف الناجحة عن هذا
الوضع، واستراتيجيات المواجهة كعملية لا تغطي مجموعة كاملة من المواجهة
كما أنه يستبعد أبعاداً مهمه مثل التكيف الاستباقي والسلوك المعتاد وذلك عكس
المواجهة كسمة (Lazarys & Folkman, 1984-B).

والمتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف أو تقي من آثار الأحداث
الحياتية الضاغطة، كما تعرض لها كويازا وآخرون 1982 Kobasa, et al وقد تتعلق
بعدة عوامل هي:

١- عوامل وراثية: مثل عدم الإصابة بالاضطراب النفسي في التاريخ الأسرى
للفرد.

٢- عوامل بيئية اجتماعية ويقصد بها ما يتاح للفرد من مساندة اجتماعية،
كالتفاعل الاجتماعي والصلات الاجتماعية والعلاقات المتبادلة بينه وبين البيئة
الاجتماعية التي يعيش فيها وما تقدمه له من مساندة أثناء تعرضه لأحداث
حياتية ضاغطة.

٣- عوامل تتعلق بالخصائص الشخصية للفرد مثل تقدير الذات والكفاية
الشخصية والصلابة النفسية ومركز الضبط والاستقلالية والتفاؤل (عماد عبد
الرازق، 1998).

العلاقة بين متغيرات الدراسة

ترجع أهمية المساندة الاجتماعية من حيث أن يكون لدى الأفراد علاقات
اجتماعية مشبعة يتبادلونها مع غيرهم، ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها
وأفضل لصحتهم النفسية عن غيرهم ممن يفقدونها وأن لها أثراً مخففاً لنتائج
الضغوط النفسية، كما أن الأشخاص الذي يمرون بضغوط مؤلمة تتفاوت
استجاباتهم لها تبعاً لتوفر مثل هذه العلاقات الودية والمساندة (محمد الشناوي
ومحمد عبد الرحمن، 1994).

د/ أحمد كلال عبد الوهاب الهياوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٢٦

كما نجد أن صورة الجسم السلبية ترتبط بالرهاب الاجتماعي المرتفع والذي يؤدي بدوره إلى انخفاض درجة المفهوم الإيجابي للذات الشخصية (حسين فايد، ٢٠٠٤). ومن الجدير بالذكر أن انخفاض درجة المفهوم الإيجابي عن الذات تؤدي بدورها إلى انخفاض استراتيجيات حل المشكلات الإيجابية وزيادة استراتيجيات السلبية في حل المشكلات.

منذ أن خلق الله الإنسان وهو يسعى إلى الوصول للسعادة الحقيقية والبعث عما يسبب له المشاكل ومشاعر الذنب، وضمن سعي الإنسان للوصول إلى الراحة النفسية والوجدانية، تعرّضه العقبات والمشاكل المختلفة؛ التي تؤثر عليه وتسبب له حالة من الشعور بالذنب وعدم الارتياح، ويزداد هذا الشعور كلما تعقدت وسائل الحياة المختلفة (كمال نسوقي، ١٩٧٤)

تمثل المساندة الاجتماعية دوراً أساسياً في إمكانية تعزيز وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي للأفراد بما ينعكس على مواجهة الضغوط بشكل إيجابي، فالدعم الاجتماعي يعد عاملاً وسيطاً بين ضغوط الحياة والتوافق الاجتماعي للفرد، حيث تعمل هذه المساندة على التخفيف من وطأة المعاناة من المواقف الضاغطة، ومن الأمور الأساسية في علم نفس الصحة أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق فيهم لها أهمية رئيسية في مواجهة أحداث الحياة الأساسية، وأن بإمكانها أن تخفف أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة (حكمت حمودة، ٢٠٠٥).

دراسات سابقة

من خلال الاطلاع على التراث البحثي المتعلق بمتغيرات الدراسة تركزت الدراسة حول محور واحد يتعلق بالدراسات التي تناولت علاقة المساندة الاجتماعية باستراتيجيات مواجهة الضغوط بينما لم يعثر الباحث على دراسات

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البيهناوي المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤثرات

للتبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٢٧

تناولت علاقة صورة الجسم أو الشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط ويمكن عرض الدراسات في هذا المحور على النحو التالي:-

الدراسات التي تناولت علاقة المساعدة الاجتماعية باستراتيجيات مواجهة الضغوط

أجرى علي عبد السلام (١٩٩٧) دراسة هدفت للتعرف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي المساعدة الاجتماعية على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى العاملات المتزوجات حيث شملت العينة ١٠٠ سيدة عاملة (٥٠ منخفضة المساعدة - ٥٠ مرتفعات المساعدة)، وأظهرت النتائج وجود فروق في اتجاه مرتفعات المساعدة الاجتماعية على أساليب مواجهة أحداث الحياة (العمل من خلال الحدث- الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى- طلب المساعدة الاجتماعية- الإلحاح والإقحام القهري - العلاقات الاجتماعية- تنمية الكفاءة الاجتماعية).

كما قامت إيمان صقر (٢٠٠١) بدراسة كان من ضمن أهدافها التعرف على ارتباط المساعدة الاجتماعية بأساليب مواجهة الضغوط، أجريت الدراسة على عينة من ٤٠٠ من طلاب الجامعة، حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين المساعدة الاجتماعية بأساليب المواجهة.

وكما أظهرت دراسة دواير وأن (Dwyer & Anne, 2001) التي أجريت بهدف معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمساعدة الاجتماعية باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٧٥ طالباً وطالبة، وتشير النتائج إلى ارتباط الكفاءة الذاتية والمساعدة الاجتماعية باستراتيجيات المواجهة التي تركز على العاطفة، كما أظهرت النتائج حصول الإناث على مساعدة اجتماعية خاصة من قبل الأصدقاء بصورة دالة مقارنة بالذكور.

د/أحمد كمال عبد الرهاب الهنساوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤثرات
التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

في دراسة أجراها كوكر وساندرسون واليسون وفانن (Coker, Sanderson, Ellison & Fadden, 2006) كان هدفها التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية باستراتيجيات معاشية الضغوط لدى عينة من الرجال المسنين المرضى بسرطان البروستاتا، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

كما توصلت دراسة تام وغيوك (Tam & Geok, 2009) التي كانت تهدف لمعرفة ارتباط المساندة الاجتماعية بالتكيف مع الضغوط، أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٣٠٠ مفردة من طلاب الثانوية والجامعة تتراوح أعمارهم بين ١٦ - ٢٦ عاماً، وتشير النتائج إلى ارتباط إيجابي بين المساندة الاجتماعية والتكيف مع الضغوط. وفي دراسة قام بها خان وعاشور (Khan & Achour, 2011) بهدف معرفة مدى ارتباط المساندة الاجتماعية والتدين بالضغط، أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٧٠ من الموظفين الإداريين بماليزيا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المساندة الاجتماعية والتدين بالضغط.

كما أجرى روحافز وطلانجي ويويروجهانس ورجبي وصادقي (Roohafza, Talaee, Pourmoghaddas, Rajabi & Sadeghi, 2011) دراسة هدفها التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٢٤ من المشاركين المصابين بمرض الشريان التاجي بمتوسط عمري قدره ٥٥ وانحراف ١٠.٤، وكما بلغ عدد الذكور نسبة ٦٩.٦%، وتشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة.

وفي دراسة وفاردالا وغاردنر (Overdale, Gardner, 2012) هدفت للتعرف على العلاقة الارتباطية بين القدرة على التكيف الإيجابي ومواجهة الضغوط الخارجية المساندة الاجتماعية، أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٢٢٩٣ من المتزوجين في نيوزيلندا، وتشير النتائج إلى وجود ارتباط بين التكيف الإيجابي واستخدام أساليب المواجهة

د/ أحمد كمال عبد الرواب البهناوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤثرات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٢٩

الإيجابية للضغوط بالمساندة الاجتماعية، كما أن المساندة الاجتماعية تساعد بشكل غير مباشر على الأداء.

يتضح من خلال تتبع الدراسات السابقة أن أغلبها ركز على علاقة المساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات الأخرى كالصحة النفسية والكفاءة الذاتية والتدين والتكيف وتأکید الذات باستراتيجيات مواجهة الضغوط بينما لم تهتم الدراسات السابقة بتناول العلاقة بين الشعور بالذنب وصورة الجسم باستراتيجيات مواجهة الضغوط، كما نجد أن الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لم تهتم بمعالجة الفروق بين الريفيين والحضرين، وكذلك لم تهتم بالعلاقة التنبؤية بين المتغيرين، لذا فالدراسة الحالية تحاول سد بعض الثغرات في الدراسات السابقة بتناول العلاقة بين متغيرات المساندة الاجتماعية وصورة الجسم والشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وكذلك مدى وجود اختلاف وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)، وذلك نظراً إلى وجود تناقض في النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، وكذلك دراسة الفروق وفقاً لاختلاف محل الإقامة (ريف/حضر)، وكذلك التعرف على مدى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة للتعرف على إسهام كل متغير من المتغيرات الفرعية في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط.

فروض الدراسة

١- لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث) على استراتيجيات مواجهة الضغوط والمساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة.

د/ أحمد كمال عبد الرهاب الهساوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤثرات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٣٠

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة (ريف/حضر) على استراتيجيات مواجهة الضغوط والمساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة.

٣- توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.

٤- يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة.

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، لمناسبته لأهداف الدراسة؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً، فيوضح خصائصها وحجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى القائمة عن طريق جمع المعلومات، وتصنيفها، وتنظيمها، والتعبير عنها كما وكيفاً، مما يسهل فهم العلاقات بين الظاهرة المراد دراستها والظواهر الأخرى، ويعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات النفسية.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة الحالية على عينة مكونة من (٥٥٠) مفردة تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٣) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٩.٠٩) عام وانحراف معياري (٠.٨٨) عام، وتوزعت العينة وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) فيبلغ عدد الذكور (١٦٥) مفردة بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من إجمالي العينة الكلية وبلغ متوسط العمري للذكور (١٩.٤٥) عام وانحراف معياري قدره (١.١٧) عام، بينما بلغ عدد الإناث (٣٨٥) مفردة بنسبة مئوية قدرها (٧٠%) وبلغ المتوسط العمري

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي المساندة الاجتماعية المعركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات
النتيجة باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٣١

للإناث ١٨.٩٣ عاماً وانحراف معياري قدره (٠.٦٧) عام، وبالنسبة لتوزيع عينة
الدراسة وفقاً لمتغير محل الإقامة (ريف - حضر) بلغ عدد المشاركين من الريف
(٢٩٦) بنسبة (٥٣.٨%) بلغ المتوسط العمري (١٨.١٠) عام وانحراف معياري
(٠.٨١) عام وبالنسبة للمشاركين من الحضر بلغ عددهم (٢٥٤) بنسبة
(٤٦.٢%) وكما بلغ المتوسط العمري (١٩.٠٨) عاماً وانحراف قدره (٠.٩٦)
عاماً.

أدوات الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على أربعة مقاييس لقياس متغيرات الدراسة،
وللتحقق من الخصائص السيكمترية لهذه الأدوات تم التحقق من الثبات والصدق
من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (١٠٠) مفردة من طلاب
الجامعة من الجنسين (١٣ ذكور - ٨٧ إناث)، تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢٣)
عاماً بمتوسط عمري قدره (١٩.١٨) وانحراف معياري قدره (٠.٨٩)، ويمكن
عرض كل أداة على حدة وعرض الخصائص السيكمترية بها كالتالي.

١- مقياس المساندة الاجتماعية المدركة Social Support

إعداد سوزان ديون وآخرون (١٩٨٧) Dunn, et al تعريب أسماء السوسي
وأمانى عبد المقصود (غير مبين) يتكون المقياس من ٢٥ بنداً، وتوزع فقرات المقياس
على ثلاثة أبعاد هي المساندة من قبل النظراء يشمل ٩ فقرات، والمساندة من قبل الأسرة
ويشمل ٦ فقرات، والشعور الذاتي بالمساندة ويشمل ١٠ فقرات، ويتم الإجابة على المقياس
من خلال ثلاثة بدائل (دائماً - أحياناً - نادراً)، تتراوح الدرجة على كل بند من ثلاث
درجات إلى درجة واحدة، فتأخذ الإجابة دائماً (٢)، والإجابة بأحياناً تأخذ (٢)، والإجابة
بنادراً تأخذ (١)، ويتم عكس طريقة التصحيح في العبارات العكسية. ويتسم المقياس في
الصورة المصرية بخصائص سيكمترية جيدة قتم حساب ثبات إعادة التطبيق وبلغ
(٠.٧٣)، وثبات الفاكرونباخ (٠.٨٦)، وثبات الاتساق الداخلي يُبين درجات الأبعاد

للتنبؤ بأسفرتائج مواجه الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

بالدرجة الكلية وبلغت (٠.٩٢، ٠.٧٠، ٠.٩٢) على التوالي، بينما تم حساب صدق الارتباط بمحك وبلغ معامل الارتباط (٠.٦٥) وهو دال عند ٠.٠٠١.

لحساب ثبات المقياس أمكن حسابه بطريقة الاتساق الداخلي بين درجات الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية وكانت معاملات الارتباط (٠.٨٦٩، ٠.٨٧٥، ٠.٨٩٤) على التوالي وهي قيم جيدة للثبات، كما تتراوح معاملات الارتباط لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس بين ٠.٢٥٨ إلى ٠.٥٢٣ وهي معاملات ارتباط تتراوح مستوى دلالتها بين ٠.٠٠٥ إلى ٠.٠٠١. وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيم معاملات الارتباط (٠.٤٨١، ٠.٥٠٩، ٠.٦٩٨، ٠.٥٨١) على التوالي للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية وبعد التصحيح بمعادلة "سبيرمان - براون" بلغ معامل الثبات (٠.٦٥٠، ٠.٦٧٥، ٠.٨٢٢، ٠.٧٣٥)، وللتعرف على الصدق بطريقة الصدق التمييزي تشير المقارنات بين الربيع الأدنى والأعلى على مقياس الشعور المساندة الاجتماعية وأبعاده أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالية ٠.٠٠٠١ في اتجاه الربيع الأعلى. وبهذا يمكن الاعتماد على المقياس في قياس المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة الحالية بناءً على ما يتسم به من خصائص سيكومترية مقبولة.

٢- مقياس صورة الجسم المدركة Body Image

إعداد زينب شقير (١٩٩٨) يتكون المقياس من ٢٦ فقرة يتم الإجابة عليها من خلال ثلاثة بدائل هي (موافق - غير متأكد - غير موافق)، تتراوح الدرجة على ككل بزيادة من صفر إلى درجتين، فالإجابة بالموافقة تأخذ الوزن (٢)، والإجابة بغير متأكد تأخذ (١)، والإجابة بغير موافق تأخذ (صفر)، وتشير الدرجة المرتفعة لاضطراب صورة الجسم، ويتسم المقياس بخصائص سيكومترية جيدة بواسطة طريقة ثبات إعادة التطبيق حيث بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٦١، وثبات التجزئة النصفية فبلغ بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون .

٠٠٧٩، كذلك يتسم المقياس بصدق المحكمين والصدق الظاهري والصدق التمييزي بين الربيع الأدنى والأعلى:

وفي الدراسة الحالية تم إعادة التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس فتم حساب ثبات الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٢٤٣ إلى ٠.٦٣٣ وهي قيم دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، كما أمكن حساب ثبات معامل الفاكرونباخ وبلغ قيمته ٠.٧٣٨ بينما بلغ معامل الارتباط للتجزئة النصفية ٠.٧٦٢ وبعد التصحيح بمعادلة "سبيرمان - براون" بلغ معامل الثبات ٠.٨٨٥ وللتعرف على صدق المقياس تيسر للباحث حساب الصدق التمييزي حيث تم ترتيب الدرجة الكلية للمقياس ترتيباً تصاعدياً وبناءً عليه تم تقسيم العينة إلى ثلاثة مجموعات فرعية بناءً على الإرباعيات، ومن ثم تمت المقارنة بين مجموعة الربيع الأدنى والأعلى والتي أظهرت نتائجها أن هناك فروقاً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ في اتجاه مرتفعني صورة الجسم (الربيع الأعلى)، وبناءً على القيم السابقة يمكن اعتبار المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة وبهذا يمكن الأطمئنان عند استخدامه على عينة الدراسة الحالية.

٣- مقياس الشعور بالذنب *Guilt Feeling*

إعداد أمال باظة (٢٠٠٢) يتكون المقياس من ٦٤ بنداً يتم الإجابة عليها وفقاً لأربعة بدائل (أبداً - أحياناً - بدرجة متوسطة - دائماً) تتراوح الدرجة على كل بند يعين صفر إلى ثلاثة درجات، والدرجة المرتفعة تدل على مشاعر ذنب عالية والمنخفضة تدل على مشاعر ذنب متدنية، حيث الإجابة بأبداً تأخذ الدرجة (صفر)، والإجابة بأحياناً تأخذ الدرجة (١)، والإجابة بدرجة متوسطة تأخذ الدرجة (٢)، والإجابة بدائماً تأخذ الدرجة (٣)، ويتسم المقياس بخصائص سيكومترية جيدة، حيث تم حساب ثبات بطريقة إعادة التطبيق فبلغ لعينة الذكور

د/أحمد كلال عبد الرومان الهسلاوي المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٣٤

٠.٦٩. ولعينة الإناث ٠.٧٥، كما اتسم المقياس بصدق المحكمين وصدق المجموعات المتناقضة عند مقارنة الطلاب العاديين بمرضى الاكتئاب وكانت الفروق في اتجاه المكتسبين، كما تم حساب الصدق التمييزي من خلال حساب الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشعور بالذنب والفروق دالة احصائياً.

وفي الدراسة الحالية تم إعادة التأكد من الخصائص الميكومترية للمقياس فتم حساب ثبات الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٢٥٣ إلى ٠.٦٣٢. وهي معاملات تتراوح دلالتها بين ٠.٠٥ إلى ٠.٠١، وكما بلغ معامل الفاكرونباخ ٠.٧٤٢، وبطريقة التجزئة النصفية بلغ معامل الارتباط ٠.٩١٨. وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات ٠.٩٥٨. كما يتسم المقياس بالصدق التمييزي حيث كانت هناك فروق في اتجاه الربيع الأعلى عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١. وبهذا يمكن القول بأن المقياس يمكن الوثوق في نتائجه لدى عينة الدراسة الحالية بناءً على ما يتصف به المقياس من ثبات وصدق مقبول.

٤- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط Coping Processes Scale

إعداد لطفي إبراهيم (غير مبين) يتكون المقياس من ٤٢ فقرة موزعة على أحد عشر عاملاً هي (السلبية ولوم الذات، والإنسحاب المعرفي، البحث عن المعلومات، وإعادة التفسير، والتفكير الإيجابي، والتحول إلى الدين، التنفيس الانفعالي، والقبول، والتركت الموجه، والإنكار، المواجهة النشطة)، ويتم الإجابة على كل فقرة بأربعة بدائل (موافق تماماً - موافق بصفة عامة - موافق غلى حد ما - غير موافق)، تتراوح الدرجة على كل بند من ٤ إلى ١ درجة، بحيث يعطى أربعة درجات عندما تكون الإجابة (موافق تماماً)، ويعطى درجة واحدة عندما تكون إجابة (غير موافق). يتسم المقياس بثبات الفاكرونباخ حيث تراوحت بين (٠.٨٦٧ : ٠.٨٧٤)، وإعادة تطبيق على المقياس ككل بلغ (٠.٨١٣). كما يتسم

المقياس بالصدق العاملي، والصدق التلازمي مع تأكيد الذات والعصابية والآنزان وتقدير الذات للكبار والقلق العام ووجهة الضبط.

وفي الدراسة الحالية تم إعادة حساب ثبات الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية حيث بلغت معاملات الارتباط بين ٠.٢٤٤ إلى ٠.٥٥٢ وهي قيم ذات مستوى دلالة تتراوح بين ٠.٠٥ إلى ٠.٠٠١. كما بلغت معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وبلغت بالترتيب (٠.٦٢٧، ٠.٦٠٥، ٠.٤٣١، ٠.٦٧٣، ٠.٤٨٩، ٠.٤٥١، ٠.٥٩٧، ٠.٤١٧، ٠.٥٦٦، ٠.٤٣٩، ٠.٣١٧)، وهي قيم جيدة للثبات، كما بلغ الثبات بطريقة الفاكرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية بالترتيب كانت كالآتي (٠.٦٨٧، ٠.٧٤١، ٠.٦٤٧، ٠.٧٢١، ٠.٧٤٣، ٠.٦٨٧، ٠.٨٠١، ٠.٧٤١، ٠.٦٩٨، ٠.٦٦٤، ٠.٦٧٥، ٠.٧٠٢)، كما يتسم المقياس بالصدق التمييزي من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين الربيع الأدنى والأعلى على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياس. وبهذا يمكن استخدام المقياس على عينة الدراسة الحالية في قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

نتائج الدراسة وتفسيرها

نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث) على استراتيجيات مواجهة الضغوط والمساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة الفرض الأول أمكن معالجة البيانات التي تم جمعها باستخدام اختبار الفروق بين المتوسطات للتعرف على مدى دلالة الفروق بين المجموعتين وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث)، كما هي موضحة بجدول (١) التالي.

المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كعوارض
 للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة كعوارض التنبؤ
 باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

د/ أحمد كمال عبد الزهاب الهساروي

جدول (١١) الفرق بين المتوسطات وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث) على متغيرات المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة ن = ٥٥٠

التجاه الدالة	الدالة	إناث ن = ٢٨٥		ذكور ن = ١٦٥		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
ذكور	٠,٠٠١	٣,٢٥٧	٣,٠٦٣	٣,٢٠٩	٣١,١٧٧	المساعدة من قبل الشفراء
-	غير دال	٠,٠٧٢٥	٣,٤٢٧	٢,٨٠١	٢٧,٣٣٢	المساعدة من قبل الأسرة
-	غير دال	١,٥٧٣	٢,٨٠٩	٢,٦٦٨	٢٣,٢٢٤	الشعور الذاتي بالمساعدة
ذكور	٠,٠٠٥	٢,١٤١	٩,٣٢٤	٧,٨٠٠	٨٢,٣٣٣	الدرجة الكلية للمساعدة
-	غير دال	١,٩٢٨	٧,٥٠٩	٨,٠٢٩	١١,١٧٨	اضطراب صورة الجسم
-	غير دال	٠,٣٧٥	٢٧,٩٤٤	٧٨,٣٢٨	٢٣,٩٠١	الشعور بالذنب
-	غير دال	٠,١٥٣	٢,١٦٨	١,٩٩٩	٩,٣٢٤	التكيف الموجه
ذكور	٠,٠٠٥	٢,١٤٨	١,٩٩٩	١,٧٥٥	٨,٠٠٧	المواجهة التلقائية
-	غير دال	١,٧٢١	٣,٢٢٨	٢,٩٢٣	١٧,٠٤١	درجة المحور الأول
-	غير دال	٠,٨٢٣	٣,٤٠٠	٣,٦٦٨	١٣,٢٢٢	السلبية وعدم الأثبات
-	غير دال	٠,٠٠٨٤	٢,١١١	٢,٠٠٩	٧,٤٤٨	التكيف الاجتماعي
-	غير دال	٠,٥٨٩	٤,٥٢٢	٤,٨٨٨	٢٠,٠٧٠	درجة المحور الثاني
-	غير دال	١,٢٤٥	٢,٨٨٨	٢,٩٢٢	١٤,٩٢٢	إعادة التفسير
-	غير دال	١,١٧٤	١,١٧٧	٦,١١٧	١,٤٤٣	الإيثار
-	غير دال	١,٦١٢	٣,٦٦١	٢,٠٧٤	٢١,٢٧٧	درجة المحور الثالث
						الميليات المتوقعة الموجهة نحو مصدر المشكلة
						الميليات المتوقعة الموجهة نحو العمل
						الميليات المتوقعة المتوقعة حول المشكلة

الجامعة العراقية

المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعر اللاتب كوترات للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة كوترات اللتب باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

اتجاه الدالة	ت	إناث ن = ٢٨٥		ذكور ن = ١٦٥		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
-	غير دال	٠.٩٢٢	٩.١٥	٣.٠١	٩.٩٢	الاستجاب المعرفي
-	غير دال	٠.٠٤٦	٢.١٠	١.٨٧	١٣.٣١	التفكير الإيجابي
ذكور	٠.٠٠١	٥.٠١٣	١.٩٤	١.٧٠	٩.١٢	القول
-	غير دال	٠.٨١٦	٣.٨٢	٢٢.٨٥	٢٣.١٣	درجة المحور الرابع
-	غير دال	١.٦٠٦	٢.٠٠٨	٨.٧٨	٩.٠٠٨	البحث عن المعلومات
إناث	٠.٠٠١	٢.٩٥٨	١.٦٩	١.٠١٩	٩.٧٠	التحول إلى الدين
-	غير دال	٠.٧٢٦	٢.٩٢	١٨.٩٧	٢.٨٢	درجة المحور الخامس
						المعلومات المتعلمة (سلبية/سرفية)

يتضح من خلال تتبع الجدول السابق أن هناك فروقاً على بعض المتغيرات البسيطة ولكن أغلبية المتغيرات لم يكن هناك فروق دالة بين الذكور والإناث، وحيث تشير النتائج إلى أن هناك فروقاً وفقاً لاختلاف متغير النوع (ذكور/إناث) على بعد المساندة الاجتماعية من قبل النظراء حيث بلغت قيمة ت ٣.٢٥٧ وكانت الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ في اتجاه الذكور، كما نجد أن هناك فروق بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية حيث بلغت قيمة ت ٢.١٤١ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في اتجاه الذكور بينما نجد أن بعدي المساندة الاجتماعية وهما (المساندة من قبل الأسرة والشعور الذاتي بالمساندة) لم يكن بينهما فروق وفقاً لاختلاف متغير النوع، ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما تشير إليه دراسة محمد عودة (٢٠١٠) بقطاع غزة والتي تشير إلى أن الإناث أكثر في المساندة الاجتماعية مقارنة بالذكور، كذلك لم تتفق مع دراسة عاصد مخيم (٢٠٠١) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية وكانت الفروق في اتجاه الإناث، كما لم تتفق مع ما توصلت إليه دراسة عويد المشعان (٢٠١١) حيث لم تكن هناك فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية.

أما بالنسبة لمتغيري صوتة الجسم والشعور بالذنب في الدراسة الحالية جاءت الفروق بين الذكور والإناث على متغيري اضطراب صوتة الجسم والشعور بالذنب بصورة غير دالة وهو ما يعززه دراسة كل من (Khosravi, et al., 2011) التي أجريت بهدف معرفة الفروق بين الذكور والإناث على الشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق وفقاً لمتغير النوع على الشعور بالذنب بينما لم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع العديد من نتائج الدراسات السابقة بخصوص الفروق بين الذكور والإناث على الشعور بالذنب فوجد بعض الدراسات تشير إلى وجود فروق جوهرية في اتجاه الذكور مثل دراسة وليامز وبابيي (Williams & Bybee, 1995) التي أجريت على من طلاب المدارس الثانوية، توصلت النتائج إلى وجود فروق في الشعور بالذنب في اتجاه عينة الذكور. كذلك مع دراسة الشمري (٢٠٠١) التي أجريت على طلاب الجامعة والتي تشير إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالذنب في اتجاه الذكور، وكذلك مع دراسة أفراح سعيد (٢٠١١) لدى طلاب المرحلة الإعدادية وتشير نتائج المقارنة بين الذكور والإناث إلى وجود فروق في اتجاه الذكور في الشعور بالذنب. كذلك لم تتفق مع توصلت إليه بعض الدراسات التي تدعم وجود فروق في اتجاه الإناث مثل دراسة هارفي وزملائه (Harvey & Etai, 1997) حيث توصلت المقارنة بين الجنسين في الشعور بالذنب إلى حصول الإناث درجة أعلى بشكل دال، وكذلك دراسة الأنصاري (٢٠٠١) والتي تشير إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالذنب كانت الفروق في اتجاه الإناث، كما توصلت للنتيجة نفسها دراسة (Sargin, 2010) لدى عينة من المراهقين إلى وجود فروق جوهرية على الشعور بالذنب في اتجاه الإناث كما اتضح أن زيادة الشعور بالذنب والخجل والاكنتاب ترتبط بانخفاض مستوى تعال الأبحاث.

وبالنسبة لمتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط نجد أن الفروق بين الذكور والإناث لم تكن دالة على استراتيجيات مواجهة الضغوط إلا على ثلاثة متغيرات فقط وهي المواجهة النشطة حيث بلغت قيمة ت ٢.١٤٨ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وكانت الفروق في اتجاه الذكور، وبعد القبول حيث بلغت قيمة ت ٥.٠٦٣ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ وكانت الفروق في اتجاه الذكور، كما كانت هناك فروق على متغير التحول إلى الدين حيث بلغت قيمة ت ٢.٩٥٨ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ وكانت الفروق في اتجاه الإناث، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على باقي الأبعاد وجميع المحاور وهي (التزيت الموجه، السلبية ولوم الذات والتفيس الانفعالي وإعادة التفسير والإنكار والإنسحاب المعرفي والتفكير الإيجابي والبحث عن المعلومات)، والمحاور هي (العمليات السلوكية الموجه نحو مصدر المشكلة، والعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة والعمليات المتمركزة حول الجوانب الانفعالية والعمليات المختلطة (سلوكية/معرفية).

وتشير الدراسات السابقة بأن الإناث يكون لديهم مستويات عالية من الضغوط مقارنة بالذكور، ويرجع بيوم ونرونبرج (Baum & Grunberg, 1991) ذلك إلى أن الإناث لديهم رغبة أكبر في الحديث عن الضغوط، ويرجع تقييم الذكور والإناث إلى أنماط التنشئة الاجتماعية المختلفة مما يؤدي إلى اختلاف الأدوار اجتماعياً.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Brink &

Wood, 2002) بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث على استراتيجيات مواجهة

المشكلات، ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Helpard

& Meagher-Stewart, 1998; Bogg, Thornton & Bundred, 2000; Sutherland & Jensen, 2000; Mendes de et al, 2001; Rankin, deLeon, Chen, Butzlaff & Carroll, 2002; Walton, 2002) بأن هناك تفوق

للإناث عن الذكور في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط.

تشير بعض الأبحاث إلى أن متغير النوع من المتغيرات المهمة التي يمكن أن تؤثر على تفضيل استراتيجية معينة فجدد أن الإناث يفضلن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الدعم الاجتماعي والتفريغ العاطفي (Baban, 1998)، وكما تشير بعض الأبحاث الأخرى بأن متغير النوع لا يؤثر بشكل كبير حيث لا توجد فروق بين الذكور والإناث على استراتيجيات مواجهة الضغوط بقدر ما أن الإناث تركز فقط على استراتيجيات معينة مركزة على العاطفة (Folkman & Lazarus, 1984-A)، كما أظهرت دراسة حديثة تشير بأن الإناث يستخدمن مجموعة أكبر من استراتيجيات المواجهة عند مقارنتهن مع الذكور (Cicognani, 2011)

نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة (ريف/حضر) على استراتيجيات مواجهة الضغوط والمساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة الفرض الثاني أمكن معالجة البيانات التي تم جمعها باستخدام اختبار الفروق بين المتوسطات للتعرف على مدى دلالة الفروق بين المجموعتين وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة (ريف/حضر)، كما هي موضحة بجدول (٢) التالي.

جدول (٢) الفروق بين المتوسطات وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة (ريف/حضر) على متغيرات المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الطلاب الجامعة ن = ٥٥٠

التجاه الدلالة	الدلالة	ن = ٢٥٤ حضر		ن = ٢٩٦ ريف		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
-	غير دال	٣.٥٩	٣.٩٦	٣.٩٧	٣.٩٨	المساندة من قبل النظراء
-	غير دال	١.٥٧٨	٢٧.٣٢	٣.٢٨	٢٧.٠٢	المساندة من قبل الأسرة
-	غير دال	٠.٤٥٣	٢٢.٨٩	٢.٩٤	٢٢.٠٠	الشعور الذاتي بالمساندة
-	غير دال	٠.٢٢٣	٨١.١٨	٩.٣٦	٨١.٠١	الدرجة الكلية للمساندة
ريف	٠.٠٠١	٣.٦٢١	٦.٢٦	٨.٨١	١١.٩١	اضطراب صورة الجسم
ريف	٠.٠٠٥	٢.٤٢١	٢٥.٣٦	٢٧.٧٢	٨٠.٦٥	الشعور بالذنب
-	غير دال	١.٥٤٤	٢.١٦	٢.٠٨	٩.٣٨	التربث الموجه
-	غير دال	١.٥٤٥	١.٨٧	١.٩٦	٧.٩٢	المواجهة النشطة
-	غير دال	١.٩٦٤	٣.٢٢	٣.١٤	١٧.٢٩	درجة المحور الأول
-	غير دال	٠.٨٩٥	٣.٣٨	٣.٥٧	١٣.٥٣	السلبية ولوم الذات
-	غير دال	٠.٥١٦	٢.١٨	٢.٠٣	٧.٥١	التفكير الانفعالي
-	غير دال	٠.٩٠٨	٤.٥٠	٤.٧٢	٢١.٠٤	درجة المحور الثاني
-	غير دال	٠.١٠١	٢.٩٣	٢.٨٧	١٤.٦٨	إعادة التفكير
-	غير دال	٠.٠٦١	١.٧١	١.٦٤	٦.٢٢	الإكار
-	غير دال	٠.٠٥٣	٣.٥٣	٣.٦١	٢٠.٩٠	درجة المحور الثالث

استراتيجيات مواجهة نوع المشكلة

العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة

العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال

العمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة

المسألة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كعقوبات
النمو باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة كعقوبات النمو
باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

[٤٢]

التجاه الدلالة	الدلالة	٢٥٤ ن = حصر ن		٢٩٦ ن = ريف ن	
		ع	م	ع	م
-	غير دال	٢.٩٥	٩.٧٤	٣.١٩	٩.٧٣
-	غير دال	٢.١١	١٣.٢٢	١.٩٨	١٣.١٩
-	غير دال	١.٩٧	٨.٤٨	١.٨٧	٨.٥٢
-	غير دال	٣.٧٠	٢٢.٩٦	٣.٥٧	٢٢.٩٢
-	غير دال	١.٩٢	٨.٧٨	٢.٠٥	٨.٩٥
-	غير دال	١.٨٧	٩.٩٦	١.٧٦	١٠.١١
-	غير دال	٢.٨٣	١٨.٧٤	٢.٩٥	١٩.٠٧

تشير نتائج المقارنة وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة (ريف/حضر) إلى عدم وجود فروق على متغيرات الدراسة سوى متغيري اضطراب صورة الجسم حيث بلغت قيمة ت ٣.٢٢١ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ وكانت الفرق في اتجاه مجموعة الريف، كما نجد أن هناك فروقاً على متغير الشعور بالذنب حيث بلغت قيمة ت ٢.٤٢١ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥٠، كما يتضح أنه لا توجد فروق وفقاً لاختلاف متغير محل الإقامة (ريف/حضر) على الدرجة الكلية للمسألة الاجتماعية وأبعادهما الثلاثة وهي (المساندة الاجتماعية من قبل النظراء والمساندة من قبل الأسرة والشعور الذاتي بالمساندة)، وكذلك على استراتيجيات مواجهة الضغوط وجميع المحاور المتعلقة بالاستراتيجيات والأبعاد هي: (التزيت الموجه، المواجهة النشطة، السلبية ولوم الذات والتفكير الانعكاسي وإعادة التفسير والإنكار والتفكير الإيجابي، والقبول والبحث عن المعلومات والبحث عن الدين)، والمعدية هي (العمليات السلوكية الموجه نحو مصدر المشكلة، والعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المعرفية المتركزة حول المشكلة والعمليات المتركزة حول الجوانب الانعكاسية والعمليات المختلفة (سلوكية/معرفية).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Khosravi, et al., 2011) التي أجريت بهدف معرفة مدى ارتباط الشعور بالذنب المرضي والطبيعي بالأفكار الإيجابية عن الله عند الطلاب وأظهرت النتائج أن الشعور بالذنب المرضي يرتبط سلبياً بالإفكار الإيجابية تجاه الله، كذلك يتفق مع ما يشير إليه مارون دياب (٢٠٠٦) المساندة الاجتماعية ترتبط إيجابياً بالصحة النفسية وترتبط سلبياً بالأحداث الضاغطة.

وهذا ما تشير إليه دراسة عيبر الصبان (٢٠٠٣) أن هناك فروقاً بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية في الضغوط النفسية (الانفعالية) والخدمات والاصدقاء والعمل والعائلية والابناء والزوج والاقتصاد والصحية) بأن زيادة المساندة يدعم الاستراتيجيات الايجابية في مواجهة الضغوط ويقلل من الاستراتيجيات السلبية في مواجهة الضغوط.

نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، وللتحقق من صحة الفرض الثالث أمكن معالجة البيانات التي تم جمعها باستخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات كما هو موضح بجدول (٣) التالي.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب

بمستوياتها مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة ن = ٥٥٠

الشعور بالذنب	اضطراب صورة الجسم	المساعدة الاجتماعية				المغفريات
		الدرجة الكلية للمساعدة	الشعور الذاتي بالمساعدة	المساعدة من الأسرة	المساعدة من قبل النظراء	
٠.٠٢٦-	٠.٠٥٥-	٠.٠٢٣	٠.٠٤٤	٠.٠٧٧	٠.٠٤٤	العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشاكلة
٠.٠٢٨٢-	٠.٠١٤٢-	٠.٠٧٥	٠.٠٨٥	٠.٠٩١	٠.٠٣٤	العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال
٠.٠٢٥٤-	٠.٠١٢٢-	٠.٠٦١	٠.٠٨١	٠.٠٩٦	٠.٠٠٨	العمليات المعرفية المشتركة حول المشاكلة
٠.٠١٦٤	٠.٠٢٢٧	٠.٠٦٥-	٠.٠١٣-	٠.٠٤٥-	٠.٠٣٨-	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٣٥-	٠.٠١٤-	٠.٠١١٩	٠.٠٦٧	٠.٠٩٠	٠.٠١٥٣	العمليات المعرفية المتشعبة حول الجوانب الانفعالية
٠.٠١٠٨	٠.٠١٧٧	٠.٠٠٥	٠.٠٤٧	٠.٠٠٦	٠.٠٤١	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٠٨٧-	٠.٠٣٧-	٠.٠٢٠٠	٠.٠١٢٣	٠.٠١٣٩	٠.٠٢٦١	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠١٣٨	٠.٠١٠٨	٠.٠٦٥-	٠.٠١٠٠-	٠.٠٥٩-	٠.٠٢٨-	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٠٦-	٠.٠٢١-	٠.٠١٢٢	٠.٠٥٣	٠.٠٨٥	٠.٠١٩٨	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٧٨	٠.٠١٠٦	٠.٠٤٥-	٠.٠٦١-	٠.٠٦٠-	٠.٠١٠-	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠١٢٤-	٠.٠١٨٤-	٠.٠٢٢٧	٠.٠١٥٩	٠.٠١١٧	٠.٠٢٧٢	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٧٦-	٠.٠٨٣-	٠.٠١٣١	٠.٠١١٣	٠.٠٠٩٩	٠.٠١٤٠	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٠٩-	٠.٠١٤-	٠.٠٠٨٩	٠.٠٣٧	٠.٠٤٣	٠.٠١٤٥	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.١٨-	٠.١٥-	٠.٠١٦٩	٠.٠١٢٩	٠.٠١١٣	٠.٠٢٠٤	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٢٥-	٠.٠٩-	٠.٠١٥٢	٠.٠١٢٤	٠.٠١٥٣	٠.٠١٣٥	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة
٠.٠٠٣-	٠.٠٥-	٠.٠٢١١	٠.٠١٦٦	٠.٠١٧٣	٠.٠٢٢٥	العمليات المعرفية المتشعبة حول المشاكلة

* دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥٥ ** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

استراتيجيات مواجهة نما المشاكلة

تشير نتائج الدراسة من خلال الفرض الرابع أن معاملات الارتباط متباينة بين الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها الثلاثة وهي (المساندة الاجتماعية من قبل النظراء والمساندة من قبل الأسرة والشعور الذاتي بالمساندة)، واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب باستراتيجيات مواجهة الضغوط وجميع المحاور المتعلقة بالاستراتيجيات، والأبعاد هي (التربيت الموجه، المواجهة النشطة، السلبية ولوم الذات والتفيس الانفعالي وإعادة التفسير والإنكار والانسحاب المعرفي والتفكير الإيجابي والقبول والبحث عن المعلومات والتحول إلى الدين)، والمحاور هي (العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة، والعمليات السلوكية انموجهة نحو الانفعال والعمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة والعمليات المتمركزة حول الجوانب الانفعالية والعمليات المختلطة (سلوكية/معرفية) فنجد أن بعد المساندة من قبل النظراء ارتبط إيجابياً ببعض الاستراتيجيات والمحاور المرتبطة بالتعايش مع الضغوط وهي (التفيس الانفعالي وإعادة التفسير والتفكير الإيجابي والقبول والبحث عن المعلومات والتحول إلى الدين)، ومحوري (العمليات المتمركزة حول الجوانب الانفعالية والعمليات المختلطة (سلوكية/معرفية) وكانت جميع الارتباطات إيجابية دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، كما لم يرتبط بعد المساندة من قبل النظراء بباقي متغيرات الدراسة المتعلقة باستراتيجيات المواجهة ومحاوره.

كما نجد أن المساندة من قبل الأسرة ارتبطت إيجابياً بالواجهة النشطة وإعادة التفسير والتفكير الإيجابي والبحث عن المعلومات والتحول إلى الدين ومحوري العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة ومحور العمليات المختلطة السلوكية والمعرفية وكانت الارتباطات دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥، كما لم يرتبط بعد المساندة من قبل الأسرة بباقي متغيرات الدراسة المتعلقة باستراتيجيات المواجهة ومحاوره.

كما نجد أن بعد الشعور الذاتي بالمساندة ارتبط سلبياً بالسلبية ولوم الذات والإنكار وكانت جميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ بينما

د/ أحمد كمال عيد الوهاب البهساري المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كعثرات

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٤٦

ارتبط بعدد الشعور الذاتي بالمساندة إيجابياً بكل من المواجهة التمشطة وإعادة التفسير والتفكير الإيجابي والقبول والبحث عن المعلومات والتحول غلى الدين والعمليات المختلطة السلوكية والمعرفية وكانت الارتباطات دالة عند مستوى دلالة ٠٠٠٥، ٠٠٠١، وفي المقابل لم يرتبط بعدد الشعور الذاتي بالمساندة بصورة دالة بباقي متغيرات الدراسة.

كما نجد أن الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ارتبطت إيجابياً بعدد من الاستراتيجيات والمحاور المتعلقة بالتعايش مع الضغوط وهي (التفيس الانفعالي وإعادة التفسير والعمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة والتفكير الإيجابي والقبول والبحث عن المعلومات والتحول إلى الدين ومحور العمليات المختلطة السلوكية والمعرفية) وكانت جميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة ٠٠٠١، كما ارتبطت فقط الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية إيجابياً بمحور العمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الانفعالية عند مستوى دلالة ٠٠٠٥، وفي المقابل لم ترتبط الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية بصورة دالة بباقي استراتيجيات المواجهة ومحاوره.

وتعد المساندة الاجتماعية من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط إذ يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء كان عاطفياً أو معلوماتياً أو أدائياً في إثراء خبراته وجعله أكثر إدراكاً وتقديراً وواقعية في تقييمه للحدث مما يسهم في قدراته ومهاراته في مواجهة الضغوط والتعامل معها، وهكذا نجد أنه بمقدار تلقى الفرد المساندة والدعم الاجتماعي يكون التباين في حدوث الضغوط وخطورة تأثيرها. (محمد عودة، ٢٠١٠)

كما يرى (Neill, 2003) أن زيادة المساندة الاجتماعية تعمل على تقوية الشخصية والشفاء من الأزمات وكذلك تحسين الصحة العقلية والتأقلم بعد التعرض لأحداث ملئية بالضغط وكذلك قدرة الفرد على الانتقال والتغير.

كما تشير النتائج إلى تباين في ارتباط متغير اضطراب صورة الجسم

اضطراب

اضطراب

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

بالأبعاد التالية السلبية ولوم الذات والإنكار والإنسحاب المعرفي والدرجة الكلية للمحور الثاني وهو العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال وكان الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠٠٠٠٥، ٠٠٠٠١، بينما نجد أن اضطراب صورة الجسم ارتبطت سلبياً بكل من المواجهة النشطة والتفكير الإيجابي والمحور الأول وهو العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة وكانت قيمة الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠٠٠٠١.

كما نجد أن الشعور بالذنب ارتبط سلبياً بالتريث الموجه والمواجهة النشطة والتفكير الإيجابي والمحور الأول وهو العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة عند مستوى دلالة ٠٠٠٠١. وكما ارتبطت بإعادة التفسير عند مستوى دلالة ٠٠٠٠٥، وكما ارتبط الشعور بالذنب إيجابياً بالدرجة بالسلبية ولوم الذات والإنكار ومحور العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال وكانت الارتباطات دالة عند مستوى دلالة ٠٠٠٠٥، ٠٠٠٠١، كما يتضح عدم وجود ارتباط دالة بين الشعور بالذنب بباقي متغيرات الدراسة، وهذا ما تشير إليه دراسة إلف وأمين وسافوجي (Alavi, Amin & Savoji, 2013) إلى أن من أسباب الشعور بالذنب استخدام استراتيجيات مواجهة ضعيفة وغير فعالة للتغلب على مشاكل الحياة.

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه "يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة الفرض الرابع أمكن معالجة البيانات التي تم جمعها باستخدام تحليل الانحدار متعدد المتغيرات، المتغيرات المنبئة: صورة الجسم والشعور بالذنب والمساندة الاجتماعية، المتغير التابع: أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، كما هي موضحة بجدول (٤) التالي.

المساعدة الخاصة المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كويراث
 للثقب استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة كويراث
 باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

د/ أحمد كمال عبد الرواب الهساي

جدول (٤) نتائج تحليل الانحدار متعدد المتغيرات، المتغيرات المعينة: صورة الجسم والشعور بالذنب والمساعدة الاجتماعية، المتغيرات التابعة:

قيمة ت	قيمة بيتا (Beta)	معدل الاحترار (R)	قيمة ت	مربع الارتباط	معدل الارتباط	القيمة التائية	المنبهات	المتغير التابع
***٢.٨٧٢	٠.١٢٩	٠.٠١١					الشعور بالذنب	المتغير التابع
***٢.٥٣١	٠.٢٥٠	٠.١٩٦				المساعدة من قبل النظراء	التصور بالذنب	
***٢.١٢٥	٠.٢٩٥	٠.٠٧٠	***٧.٢٦٨	٠.٠٢٣	٠.١٩٦	٨.٠٠٧٨	المساعدة من قبل النظراء	درجة التوجه
***١.٨٧٥-	٠.٢٨٢-	٠.٠٢٠-	***٤٧.٢٦٧	٠.٠٧٨	٠.٢٨٢	٦.٢٦٦	الدرجة الكلية للمساعدة الاجتماعية	المتغير التابع
***٢.٩٤٧-	٠.٢٦١-	٠.٠٣١-					التصور بالذنب	
***٢.٤٢٠	٠.٣٢١	٠.٢٧٨	***١١.٩٤٢	٠.٠٨٠	٠.٢٧٢	٤.٦٨٢	المساعدة من قبل النظراء	المتغير الأول
***٢.٧٣٢-	٠.٢٦٩-	٠.٠٩٤-					الدرجة الكلية للمساعدة الاجتماعية	
***٥.٤٤٨	٠.٢٢٧	٠.١٠١	***٢٩.١٨٥	٠.٠٥٠	٠.٢٢٧	١٢.٢٦٧	اضطراب صورة الجسم	المتغير الأول
***٢.٦٢١	٠.١٥٢	٠.٠٨٥	***١٣.١١٠	٠.٠٢٢	٠.١٥٢	٤.٨٤٨	المساعدة من قبل النظراء	
***٤.٢٩٩	٠.١٨٨	٠.١١١					اضطراب صورة الجسم	المتغير الاجتماعي
***٣.٤٦٦	٠.١٩١	٠.٢٣٢	***٩.٠٨٢	٠.٠٤٢	٠.٢١٨	١٧.٥٥٩	المساعدة من قبل النظراء	
***٢.٥٤٦	٠.٢٧٩	٠.١٣٢	***٢٢.٥٦٦	٠.٠٧٦	٠.٢٨١	٩.٤٥٢	التصور الذاتي بالمساعدة	درجة المعور الثاني
***٢.٥٥٩	٠.١٥٩	٠.١١٢					المساعدة من قبل النظراء	
***٢.٢٥٩	٠.١٢٨	٠.٠٠٩	***١٠.١٢٢	٠.٠١٧	٠.١٢٨	٥.٥٥١	التصور الذاتي	المتغير
***٥.٧٢٧	٠.٢٥٦	٠.٢٢٥	***١٧.٢٢٩	٠.٠٥٦	٠.٢٤٢	١٦.١١٢	المساعدة من قبل النظراء	
***٢.٤١٠	٠.٢١٧	٠.٢٦٨					التصور الذاتي بالمساعدة	المتغير الاجتماعي
***٢.٤٥٤	٠.١٠٦	٠.٠٤١	***١٧.٠	٠.٠٠٩	٠.١٠٦	٩.٢٨٧	اضطراب صورة الجسم	
***٥.٤٠٢	٠.١٣١	٠.١٧٧	***١٤.٠٤٨	٠.٠٩٠	٠.٢٠٨	٨.٦٨١	المساعدة من قبل النظراء	التفكير الإيجابي

المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كوسيرات
 للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة كوسيرات التنبؤ
 باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

[٤٩]

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي

المتغير التابع	المتغيرات	القيمة الثابتة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
اضطراب صورة الجسم	اضطراب صورة الجسم								
الشعور الذاتي بالمسألة	الشعور الذاتي بالمسألة								
المسألة من قبل النظراء	المسألة من قبل النظراء								
الشعور الذاتي بالمسألة	الشعور الذاتي بالمسألة								
المسألة من قبل النظراء	المسألة من قبل النظراء								
البحث عن المعلومات	البحث عن المعلومات								
التحول إلى الدين	التحول إلى الدين								
درجة المحور الخامس	اضطراب صورة الجسم								

دال عند ٠.٠٠٥ دال عند ٠.٠٠١ دال عند ٠.٠٠٥ دال عند ٠.٠٠١

تم الاختصار فقط على المتغيرات الدالة وتم حذف المتغيرات غير الدالة في النموذج

يتبين من خلال الجدول السابق أنه يمكن التنبؤ بالترتيب المرجح من خلال عدد من المتغيرات وهي الشعور بالذنب والمسألة من قبل النظراء والدرجة الكلية للمساندة حيث بلغت قيمة $F(٧.٢٦٨)$ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت قيمة $t(٢.٩٢٥)$ للشعور بالذنب والدرجة الكلية للمساندة على التوالي وهي قيم دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت قيمة t لمتغير المساندة من قبل النظراء ٣.٥٣٢ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت نسبة جملة المتغيرات المنبئة وهي الشعور بالذنب والمسألة من قبل النظراء والدرجة الكلية للمساندة للتنبؤ بالترتيب المرجح نسبة مئوية قدرها

%٣.٣

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

كما يتضح أنه يمكن التنبؤ بالمواجهة النشطة من متغير الشعور بالذنب حيث بلغت قيمة ف (٤٧.٢٦٧) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١، كما بلغت قيمة ت (٦.٨٧٥) للشعور بالذنب وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، كما بلغت نسبة الإسهام للتنبؤ بالمواجهة النشطة من خلال الشعور بالذنب ٧.٨%.

كما يمكن التنبؤ بالمحور الأول (العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة) من خلال متغير الشعور بالذنب والمساندة الاجتماعية من قبل النظراء والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية حيث بلغت قيمة ف (١٦.٩٤٣) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١، كما بلغت قيمة ت (٥.٩٤٧)، ٣.٤٢٠، ٢.٧٣٢) على التوالي للشعور بالذنب والمساندة الاجتماعية وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، وللدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت نسبة الإسهام للتنبؤ بالدرجة الكلية للمحور من خلال الشعور بالذنب والمساندة الاجتماعية من قبل النظراء والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ٨%.

كذلك تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ ببعدها السلبية ولوم الذات من خلال متغير اضطراب صورة الجسم حيث بلغت قيمة ف (٢٩.٦٨٥) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١، كما بلغت قيمة ت (٥.٤٤٨) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ وبهذا بلغت بنسبة الإسهام من خلال اضطراب صورة الجسم للتنبؤ ببعدها السلبية ولوم الذات ٥%، كما تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ ببعدها التنقيص الانفعالي من خلال متغير المساندة من قبل النظراء حيث بلغت قيمة ف (١٣.١١٠) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١، كما بلغت قيمة ت (٢.٦٢١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ وبهذا بلغت نسبة

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البهناسوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٥١

الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء للتنبؤ ببعيد التنفيس الانفعالي
٢.٢%.

كذلك توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمحور الثاني من استراتيجيات
مواجهة الضغوط (العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال) من خلال متغير
اضطراب صورة الجسم والمساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة حيث
بلغت قيمة F (٩.٠٨٢) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ كما بلغت
قيمة t (٤.٢٩٩، ٣.٠٤٦، ٢.١٤٩) على التوالي لاضطراب صورة الجسم
المساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة وهي قيمة دالة عند مستوى
دلالة ٠.٠٠٠١، ٠.٠٠٠١، ٠.٠٠٥ على التوالي وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال
اضطراب صورة الجسم والمساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة
للتنبؤ بالمحور الثاني ٤.٢%.

تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ ببعيد إعادة التفسير من خلال بعدي
(المساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة) حيث بلغت قيمة F
(٢٢.٥٢٦) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ كما بلغت قيمة t
(٦.١٦٥، ٢.٥٨٩) للمساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة وهي
قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١، ٠.٠٠١ على التوالي وبهذا بلغت نسبة
الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة للتنبؤ ببعيد
إعادة التفسير ٧.٦%.

كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ ببعيد الإنكار من خلال الشعور بالذنب
حيث بلغت قيمة F (١٠.٦٢٢) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ كما
بلغت قيمة t (٣.٢٥٩) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ وبهذا بلغت
نسبة الإسهام من خلال الشعور بالذنب للتنبؤ ببعيد الإنكار ٥.٦%.

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

كذلك تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمحور الثالث من استراتيجيات مواجهة الضغوط (العمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة) من خلال متغير المساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة حيث بلغت قيمة $F(17.229)$ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001 كما بلغت قيمة $t(5.727, 3.410)$ على التوالي للمساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001 وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة للتنبؤ بالمحور الثالث 4.2% .

كما يتضح إمكانية التنبؤ ببعيد الانسحاب المعرفي من خلال اضطراب صورة الجسم حيث بلغت قيمة $F(6.170)$ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05 كما بلغت قيمة $t(2.484)$ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05 وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال اضطراب صورة الجسم للتنبؤ ببعيد الإنكار 0.9% .

كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي كأحد استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال متغير المساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم والشعور الذاتي بالمساندة حيث بلغت قيمة $F(19.048)$ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001 كما بلغت قيمة $t(3.149, 5.402, 2.035)$ على التوالي للمساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم والشعور الذاتي بالمساندة وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة $0.001, 0.001, 0.005$ على التوالي وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم والشعور الذاتي بالمساندة للتنبؤ بالمحور الثاني 9% .

كما أوضحت النتائج إمكانية التنبؤ ببعيد القبول كأحد استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المساندة من قبل النظراء حيث بلغت قيمة F

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

(١١.٠٢٩) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت قيمة t (٣.٢٢١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء للتنبؤ ببعيد القبول ١.٨%.

كذلك كشفت النتائج إمكانية التنبؤ بالمحور الرابع من استراتيجيات مواجهة الضغوط (العمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الإنفعالية) من خلال متغير المساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة حيث بلغت قيمة F (٩.٠٢٨) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت قيمة t (٤.١٥٧، ٢.٥٠٤) على التوالي للمساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، ٠.٠٠٥ وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء والشعور الذاتي بالمساندة للتنبؤ بالمحور الرابع ٢.٨%.

كما تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ ببعيد البحث عن انمعلومات كأحد استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم حيث بلغت قيمة F (١٦.٤٥١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت قيمة t (٥.٥١٦، ٢.٩٥٥) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، ٠.٠٠٥ على التوالي للمساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم للتنبؤ ببعيد البحث عن المعلومات ٥.٣%.

كما أوضحت النتائج إمكانية التنبؤ ببعيد التحول إلى الدين كأحد استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المساندة من قبل الأسرة حيث بلغت قيمة F (١٣.١٥٠) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت قيمة t (٣.٦٢٦) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال المساندة من قبل الأسرة للتنبؤ ببعيد التحول إلى الدين ٢.٢%.

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات
للتبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

كذلك توصلت النتائج إلى إمكانية التبؤ بالمحور الخامس من استراتيجيات مواجهة الضغوط (العمليات المختلطة سلوكية/معرفية) من خلال متغيري المساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم حيث بلغت قيمة F (١٨.٥٠٢) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ كما بلغت قيمة t (٥.٩٦٠، ٢.٧٢٨) لبعدي المساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، ٠.٠٠١ على التوالي وبهذا بلغت نسبة الإسهام من خلال المساندة من قبل النظراء واضطراب صورة الجسم للتبؤ بالمحور الخامس العمليات المختلطة (سلوكية/معرفية) ٦%.

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية أمكن صياغة عدد من التوصيات والتي يمكن بلورتها في النقاط التالية:-

- ١- التوعية الأباء والابناء بأهمية المساندة الاجتماعية ودورها في مواجهة الضغوط لدى الطلاب.
- ٢- التوعية بأاليب مواجهة الضغوط المختلفة مميزاتها وعيوبها مما يحقق للطلاب أفضل درجة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها بما يحقق درجة مرتفعة من الصحة النفسية للطلاب.
- ٣- محاولة وضع برامج علاجية للتخفيف من حدة الشعور بالذنب المرضي لأنه يقف عائق أمام مواجهة الضغوط بشكل مناسب.
- ٤- عقد محاضرات عامة للطلاب للتوعية باضطرابات صورة الجسم وأشكالها وكيفية التغلب عليها.

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهساروي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمؤشرات

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

قائمة المراجع

إبراهيم علي ومايسة النبال (١٩٩٤). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، مجلة دراسات نفسية، ٤ (١)، ٤٠ - ٤٠.

أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٩). التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٩ (٦٥)، ٤٦-١.

أسماء السرسى وأماني عبد المقصود (غير مبین). مقياس المساندة الاجتماعية، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية.

أفراح محمد سعيد (٢٠١١) الشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم، العراق، ١٨ (٤)، ٣٣٧-٣٩٣.

أمال عبد السمیع باظه (١٩٩٧) قائمة الوجدانات الموجبة والسالبة الشاملة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

أمال عبد السمیع ملیجي باظة (٢٠٠٢). اختبار الشعور بالذنب، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية.

أمل الأحمد ورجاء محمود مریم (٢٠٠٩). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٠ (١)، ١٣ - ٣٨.

إيمان محمد السيد صقر (٢٠٠١). النموذج السببي للعلاقة بين ضغوط الحياة والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكتئاب رسالة دكتوراه (غير منشورة)، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

د/ أحمد كمال عبد الرهاب الهنصاري المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمؤشرات

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٥٦

بدر محمد الأنصاري (٢٠٠١). قياس الندم الموقفي وعلقتو ببعض متغيرات

الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت من الجنسين، مجلة العلوم التربوية
والنفسية، جامعة دمشق، ١٧ (٢)، ٣٩-٨٦.

بشير إبراهيم الحجار وعبد الكريم سعيد رضوان (٢٠٠٥). مدى الشعور بالذنب
لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الالتزام الديني لديهم،
مؤتمر الدعوة الإسلامية ومتغيرات العصر في الفترة من ٧-٨ ربيع
الأول ١٤٢٦ هـ - ١٦-١٧ أبريل ٢٠٠٥، الجامعة الإسلامية بغزة،
كلية أصول الدين، ٦٤٧-٦٧٢.

بندر بن محمد حسن الزيايدي العتيبي (١٤٢٩). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من
فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين
بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية
التربية، جامعة أم القرى.

جاسم فياض الشمري (٢٠٠١). الشعور بالذنب لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقته
ببعض المتغيرات، مجلة الآداب المستنصرية، ٣٧، ٧١-٩٤.

حسين علي فايد (٢٠٠٤). الرهاب الإجتماعي وعلاقته بكل من صورة الجسم
ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز
الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٨، ١-٥٠.

حكمت آيت حمودة (٢٠٠٥). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة
بين ضغوط أحداث الحياة والصحة النفسية، الملتقى الدولي حول
سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، في الفترة من ٢٠ إلى ٢٢
مارس بالجزائر، ٥٠٢-٥٠٦.

خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب
مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين

د/ أحمد كمال عبد الوهاب البهنساري المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٥٧

دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير (غير منشورة)،

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

زينب محمود شقير (١٩٩٨). مقياس صورة الجسم، كراسة التعليمات، مكتبة
الأنجلو المصرية.

سعاد بنت محمد بن علي سليمان (٢٠٠٨). العلاقة بين التعرض لأحداث
الضاغطة والإصابة ببعض الأمراض الجسمية المزمنة في ضوء
المتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم التربوية، ٤، ١٦٠ - ١٨٩.

سهير فهيم الغباشي وهناء أحمد محمد شويخ (٢٠١١). الرضا عن صورة الجسم
ومقدار المعرفة ومعامل كتلة الجسم والنوع وموطن الإقامة كمنبئات
بسلوك الأكل المرتبط بالصحة لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات
نفسية، ٢١ (٢)، ١٦١ - ٢٠٥.

شعبان جاب الله رضوان (١٩٩٣). علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية، في
زين العابدين درويش (محرر) علم النفس الاجتماعي: أسسه وتطبيقاته،
القاهرة، دار غريب.

شعبان جاب الله رضوان (٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية في الإفصاح عن
الذات والتوجه الاجتماعي لدى للفصامين والاكنتابيين، مجلة دراسات
نفسية، ١٦ (٢)، ١٧١ - ٢٢١.

صفاء أحمد محمد عجاجه (٢٠٠٧). النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء
الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة،
رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم الصحة النفسية، كلية التربية،
جامعة الزقازيق.

عادل عبد الرحمن عبد الله الهلالي (١٤٣٠). بعض أساليب مواجهة الضغوط
لدى طلاب مرحلتى التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهسايي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كؤثرات

للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٥٨

مقارنة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية التربية،
جامعة أم القرى.

عبد الرحمن بن سليمان الطريزي (١٩٩٤). الضغط النفسي - مفهومة -
تشخيصية - طرق علاجه ومقاومته، القاهرة.

عبد الكريم المدهون (٢٠٠٤). المساندة الاجتماعية كما يدركها المعوقين حركياً
بمحافظة غزة وعلاقتها بصحتهم النفسية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز
الإرشاد النفسي، ١٨، ١٣٧-١٧٤.

عبيد بنت محمد حسن الصباان (٢٠٠٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها
بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء
السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة
دكتوراه (غير منشورة)، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية للبنات،
كليات البنات بمحافظة جدة.

علي الشكعة (٢٠٠٩). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة
جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث
(العلوم الإنسانية)، ٢٢ (٢)، ٣٧٨-٣٥١.

علي بن منصور بن باري أبو طالب (٢٠١١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها
بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب النازحين وغير النازحين من الحدود
الجنوبية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم
النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

علي عبد السلام علي (١٩٩٧). المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة
الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، مجلة دراسات نفسية، ٧
(٢)، ٢٠٣-٢٣٢.

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي المساعدة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات

للتقوية باستخدامات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٥٩

علي علي عبد السلام (٢٠٠٥). **المساندة الاجتماعية، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.**

عماد علي عبد الرازق (١٩٩٨). **المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية الخلافات الزوجية، مجلة دراسات نفسية، ٨ (١)، ١٣ - ٣٩.**

عماد علي مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٦). **أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية، المؤتمر السنوي الثالث عشر لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، القاهرة.**

عماد محمد مخيمر (١٩٩٧). **الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧ (١٧)، ١٠٣ - ١٣٨.**

عويد سلطان المشعان (٢٠١١). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين، ١٢ (٤)، ٢٥٥ - ٢٨٤.**

عياش بن سمير معزي العنزري (٢٠٠٤). **علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.**

كمال دسوقي (١٩٧٤). **علم النفس ودراسة التوافق، الطبعة الثانية، بيروت، دار النهضة.**

لطفي عبد الباسط إبراهيم (غير معين). **مقياس عمليات تحمل الضغوط، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية.**

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي المساندة الاجتماعية الدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كنوشرات
للتنوير واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٦٠

مآزن رزق حاتم (٢٠٠٢). مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية
في جامعة اليرموك دراسة تحليلية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣
(٢)، ١٩٩-٢٤٦.

محمد السيد عبد الوهاب (٢٠١٢). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة
الضغوط دراسة على معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، مجلة
دراسات نفسية، ٢٢ (١)، ١٠٥-١٤٨.

محمد الشناري ومحمد عبد الرحمن (١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة
النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، القاهرة، مكتبة الأنجلو
المصرية.

محمد سعد حامد (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة
الضاغطة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس،
٢٢ (٣)، ٣٧٢-٤٠٥.

محمد محمد عودة (٢٠١٠). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف م
الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق
الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية،
الجامعة الإسلامية بغزة.

محمد مقداد ومحمد حسن المطوع (٢٠٠٤). الإجهاد النفسي واستراتيجيات
المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، مجلة
العلوم التربوية والنفسية، ٥ (٢)، ٢٥١-٢٨٠.

محمود مندوه محمد (٢٠٠٩). صورة الجسم وعلاقتها بالإنتران الانفعالي لدى
طلاب المدارس من العاديين والمكفوفين، المجلة المصرية للدراسات
النفسية، ١٩ (٦٥)، ٢٩٢-٣٤٣.

د/ أحمد كمال عبد الوهاب الهنساوي المساندة الاجتماعية المدركة واضطراب صورة الجسم والشعور بالذنب كمشكلات
للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة

٦١

مراون عبد الله دياب (٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (٢٠١٠). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.

نجلاء بنت عياد بن حسان الأحمدى (١٤٣٠). الشعور بالذنب والوجدانات السالبة لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى نوات السلوك المنضبط وغير المنضبط، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

ندى رحيم سلمان (٢٠١٣). الشعور بالذنب وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٣٦، ١٦٥-١٩١.

وجيدة محمد نصر حماد (٢٠١١). أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية، المؤتمر السنوي السادس عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٦٩-٤٠٩.

وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ١٥ (٤)، ٥٦٩-٥٩٨.

وفاء محمد أحمدان القاضي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.

- Ahadi, H., Delavar, A & Rostami, A (2014). Comparing Coping Styles in MS Patients and Healthy Subjects, **Procedia - Social and Behavioral Sciences** 116, 3454 – 3457.
- Alavi, S, Amin, F & Savoji, A (2013). Relationship between pathological guilt and god image with depression in cancer patients, **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 84, 919 – 924.
- Anda M, Javidi M, Komorowski N & Yanez h. [Relationship between stress and coping styles with coronary heart disease]. **Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology** 1991; 15 (4):368-376.
- Anolli, L., & Pascucci, A. (2005). Guilt and guilt-proneness, shame and shame-proneness in Indian and Italian young adults, **Personality and Individual Differences**, 39, 763 – 773.
- Baum, A & Grunberg, N (1991). Gender, stress, and health. **Health Psychology**, 10, 80-85.
- Bogg J., Thornton E. & Bundred P. (2000) Gender variability in mood, quality of life and coping following primary myocardial infarction. **Coronary Health Care**, 4, 163–168.
- Brewin, C. R. (2003). **Posttraumatic stress disorder: Malady or myth?** New Haven, CT: Yale University Press.
- Brink P.J. & Wood M.J. (2002) **Basic Steps in Planning Nursing Research. From Question to Proposal**, 5th edn. Jones and Bartlett Publishers International, London.

- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. **Journal of Applied Social Psychology**, 41, 3, 559 – 578.
- Coker, A, Sanderson, M, Ellison, G & Fadden, M (2006) Stress, Coping, Social Support, and Prostate Cancer Risk Among Older African American and Caucasian Men, **Ethnicity & Disease**, 16, 978-987.
- Crozier, W.R. (1998). Self-consciousness in Shame: The Role of the "Other". **Journal for the Theory of Social Behavior**, 28(3), 273-286.
- Dost, A & Yagmurlu, B (2008). **Are Constructiveness and Destructiveness**
- Dwyer, A & Anne, A (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, **Canadian Journal of Counseling, Revue comedienne de counseling**, 35 (3), 208-220.
- Faiver, C.M; O'Brien , E. M; Ingersoll, R.E . (2000) .Religion, Guilt, and Mental Health. **Journal of Counseling & Development**. 78 (2) ,155-161.
- Hançerlioglu, O. (1988). **Psychology dictionary**. Istanbul: Remzi Press.
- Harvey , O.J. & E'IAI (1997): Relation ship of shame and Guilt to Gender and parenting practices , **personality and Individual Differences** ,23.

& Meagher-Stewart D. (1998) The 'kaleidoscope' experience for elderly women living with coronary artery disease. **Canadian Journal of Cardiovascular Nursing**, 9, 11-23.

Khan, A & Achour, M (2011). Social support and Religiosity as Coping Strategies for Reducing Job Stress, **International Conference on Business and Economics Research**, 1, 291-293.

Khosravi, Z; Pasdar, Z & Farahani, Z (2011). Investigation of Positive and Negative conception of God and its Relation with Pathological and Non-Pathological Guilt Feeling, **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 30, 1378 - 1380.

Kristofferzon ML, Lfmark R, Carlsson M. (2005). Coping, social support and quality of life over time after myocardial infarction. **J Adv Nurs**, 52:113-24.

Kubany E.S., & Watson S.B. (2003). Guilt: elaboration of a multidimensional model, **Psychological Record**, 3, 51-59.

lazarus r., & folkman, s. (1984-a). **stress, appraisal, and coping**. new york: springer. mediators of adult adjustment following.

Lazarus R.S. & Folkman S. (1984-B) **Stress, Appraisal and Coping**. Springer, New York.

Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. **Psychosomatic Medicine**, 55, 234 - 247.

Litman, J. A. (2006) The cope inventory: dimensionality and relationships with approach and avoidance-motives and

positive and negative traits, **Personality and Individual Differences**, 14 (2), 273-284.

Martenz, W. (2005). A Multicomponential Model of Shame. **Journal for the Theory of Social Behavior**, 35(4), 399-411.

Mendes de Leon C.F., DiLillo V., Czajkowski S., Norten J., Schaefer J., Catellier D. & Blumenthal J.A. (2001) Psychosocial characteristics after acute myocardial infarction: the ENRICHHD pilot study. **Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation** 21, 353-362.

Neill, J (2003) **What Is Psychological Resilience American Psychological Association.**

Overdale, S & Gardner, D (2012). Social Support and Coping Adaptability in Initial Military Training. **Military Psychology**, 24:312-330.

Quiles, Z & Bybee, J (1997). chronic and predispositional guilt: relations to mental health, **Journal of personality Assessment**, 69,

Rankin S.H., deLeon J.F., Chen J-L., Butzlaff A. & Carroll D.L. (2002) Recovery trajectory of unpartnered elders after myocardial infarction: an analysis of daily diaries. **Rehabilitation Nursing** 27, 95-103.

Roohafza, H, Talaei, M, Pourmoghaddas, Z, Rajabi, F & Sadeghi, M (2011). Association of social support and coping strategies with acute coronary syndrome: A case-control study, **Journal of Cardiology**, 59, 154-159.

- Sargin, N (2010) The Relationship Between the Secondary School Students' Depression States and Their Feelings of Guilt and Shame, **Australian Journal of Guidance and Counselling**, 20 (1), 31-40.
- Shumaker, S. A, & Hill, D. R. (1991). Gender differences in social support and physical health. **Health Psychology**, 10, 102-111.
- Sutherland B. & Jensen L. (2000) Living with change: elderly women's perceptions of having a myocardial infarction. **Qualitative Health Research**, 10, 661-676.
- Tam, C & Geok, L (2009).perceived social support, coping capability and gender differences among young adults, **Sunway Academic Journal**, 6, 75-88.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior, **Annual Review of Psychology**, 58: 345 - 372.
- Tangney, J.P., & Dearing, R.L. (2002). **Shame and guilt**. New York & London: The Guilford press.
- Walton J. (2002) Discovering meaning and purpose during recovery from an acute myocardial infarction. **Dimensions of Critical Care Nursing** 21, 36-43.
- Wilcox, S. (2010). Social relationships and PTSD symptomatology in combat veterans. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy**, 2, 175-182.

Williams, C. & Bybee, J. (1995): **what Do children feel Guilty About ?**

Develop mental and Gender Differences Developmental Psychology.

Yasmeen B. Abbas S, Khan MZ, Jamshaid N, Salman M. Heart and kidney patients; correlational patterns of social support with coping strategies and subjective well-being. **Professional Med Journal**, 22 (2):235-243

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği [Development of perceived social support scale: Reliability and validity], **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 13, 81-87.

Zarabiha, E. (2003). **An Investigation of the Relationship among pathological and non-pathological guilt feeling, Religious Attitude and Mental Health** (master's thesis). Alzahra University, Tehran, Iran.