

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

العائدون من الخارج

اعداد

مروان فالحة العزيري

تم استلام البحث : ٢٣ / ٢ / ٢٠١٨ تم قبوله للنشر : ١٠ / ٤ / ٢٠١٨

مقدمة :

على الرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، إلا أن كثيرا من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية (محمد الزيودي، ٢٠٠٧) والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أوحين يقع في موقف صراع حاد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، قد ترجع إلى متغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد ذاته، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله.

وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإنه يصبح محبطاً، وإن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد (صباح سعيد ، وشاهين رسلان، ٢٠٠٧).

ولاقى ضغط الشباب وأثارها السلبية اهتماما متزايدا من الباحثين لأهمية هذه الفئة، ومن زاوية أخرى أكدت نتائج العديد من الدراسات على أن قدرة الشباب على تحمل الضغوط وإدارتها بشكل جيد تظل محدودة في ضوء نقص الخبرة، وكثافة حجم الضغوط، وإدراكهم لنقص مستوى المساندة والدعم الاجتماعي ال مقدم من قبل الأسرة أو مؤسسات المجتمع الأخرى (عبد الله محمود، ٢٠٠٦).

هذا ويواجه الشباب في المرحلة الجامعية العديد من الضغوط ، حيث إن البيئة الجامعية وما تتضمنه من أنظمة وقوانين والتزامات وضوابط، إلى جانب توفر عناصر الانفتاح، وتحقيق والاستقلالية والحرية، قد تضع الطالب أو الطالبة أمام مواقف ضاغطة ، قد يجد صعوبة في مواجهتها والتغلب عليها وقد أجمعت نورة سليمان (٢٠١١) نتائج دراسات عديدة على أن مرتفعي الضغوط من طلاب الجامعة عادة تكون استجابات المواجهة لديهم في صورة تكيف سلبي، مثل : اعتمادهم على المهدئات والمخدرات والتدخين، وممارسة العنف، انتهاك القانون، نقص المثابرة، الاستسلام . ومن الآثار

السلبية للضغوط على طلاب الجامعة : انخفاض فعالية الذات، انخفاض التحصيل الدراسي، صعوبة اتخاذ القرارات (عبد الله محمود، ٢٠٠٦).

إن مواجهة الضغوط تُعد وسيطاً بين الضغوط والتوتر النفسي أو مهدداً لعلاقة وهي عملية تنطوي على الضغط والاستراتيجيات المتعددة التي توجه استجابات الفرد للتصدي لموقف المشقة المدرك، وهي إما أن تكون في اتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بموقف المشقة، وإما أن تكون في اتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن موقف المشقة (هناك شويخ، ٢٠٠٧).

مشكلة الدراسة :

وتُعد الضغوط النفسية من أسباب سوء التوافق النفسي؛ فإذا فشل الفرد في مواجهة أما إذا ، هذه الضغوط فسوف يسوء توافقه النفسي والاجتماعي كان لدى الفرد من المهارات والأساليب ما يمكنه من مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن المطالب الحياتية، كان أقدر على تحقيق التوافق النفسي.

وإذا نظرنا إلى الطلاب العائدين من الخارج نجد أنهم يواجهون ضغوطاً أخرى إضافية، وهي ضغوط الانتقال إلى ثقافة مجتمع جديد بما فيه من عادات وتقاليد جديدة . أنه عندما يطرأ على المواقف الحياتية تغير واختلاف ، فإن الفرد يعاني اضطرابات نفسية شديدة ينجم عنها صراع الأدوار الذي بدوره يؤثر

تأثيراً بالغاً على شخصية الفرد، وينجم عنه المشكلات الاجتماعية . كما أن الانتقال إلى مكان جديد يمثل موقفاً ضاغظاً بدرجة شديدة . وأعراض صدمة الانتقال لمكان جديد تشمل: الارتباك، والبلادة أو الكسل، والأمراض الجسمية الخطيرة، والكآبة، والسبب هو عدم التركيز أو التوجه الانفعالي الذي ينتج عن الظروف البيئية غير المعتادة بصفة عامة (نوال عطية ، ٢٠٠١)

وقد يعود أبناء العاملين في الخارج إلى وطنهم الأصلي لإكمال دراستهم الجامعية، إلا أن انتقال الطالب الجامعي إلى بيئة ثقافية أخرى يعرضه لعدد من الصعوبات والضغوط النفسية والاجتماعية التي تحتم عليه التوافق معها؛ ليحقق توازناً يستطيع معه ، التعرف على ثقافة جديدة، ويستطيع الحصول على الدرجة العلمية (محمد القضاة، ٢٠٠٧). وبناء على ذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

١. هل لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج درجة مرتفعة من استخدام أساليب المواجهة؟ وما أكثرها شيوعاً؟
٢. هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج؟

٣. هل توجد فروق بين طلاب الجامعة العائدين من الخارج والمقيمين في الضغوط النفسية؟ كذلك في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وفي التوافق النفسي؟
٤. هل توجد فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج؟
٥. هل توجد فروق بين طلاب الجامعة القدامى والجدد العائدين من الخارج في الضغوط النفسية؟ وكذلك في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وفي التوافق النفسي؟
٦. هل تُنبئ أساليب مواجهة الضغوط بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج والمقيمين؟
٧. هل تتصف شخصية الطلاب العائدين من الخارج الأقل توافقاً بخصائص شخصية كلينيكية مميزة لهم؟

أهداف الدراسة :

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- التعرف على درجة استخدام أساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج، وأيهما الأكثر شيوعاً.
- التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج.
- التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة العائدين من الخارج والمقيمين في الضغوط النفسية. وكذلك في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وفي التوافق النفسي.
- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج.
- التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة القدامى والجدد العائدين من الخارج في الضغوط النفسية. وكذلك في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وفي التوافق النفسي.
- التعرف على إمكانية التنبؤ من أساليب مواجهة الضغوط بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج.
- الكشف عن خصائص شخصية الطلاب العائدين من الخارج الأقل توافقاً.

أهمية الدراسة :

يمكن توضيح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- إلقاء الضوء على الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة التي تنعكس بصورة مباشرة
- على أدائهم الأكاديمي، ومستوى تقييمهم لذاتهم وشعورهم بالرضا، كما قد تؤثر في
- سعيهم إلى العمل والحصول على الوظائف المستقبلية، وقد تؤدي إلى تعاطي المخدرات أحياناً.
- التعرف على درجة استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة العائدين من الخارج، وأيها الأكثر انتشاراً.
- تقديم إطاراً نظرياً يكشف عن أهمية التوافق النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة كمطلب أساسي لتحقيق التفوق الدراسي والإنجاز الأكاديمي من ناحية، وتحقق الصحة النفسية من ناحية أخرى.
- تقديم صورة كLINIكية عن شخصية الطلبة العائدين من الخارج الأقل توافقاً.

مصطلحات الدراسة :

الضغوط النفسية :

للضغوط النفسية حيث عرفتها زينب شقير (٢٠٠٢) بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

محددات الدراسة :

تحدد البحث بالمحددات التالية:

١-محددات منهجية:

أ- المنهج المستخدم : استخدمت الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي.

ب- عينة البحث : أجري البحث على عينة قوامها (٥٠) طالب .

مفهوم الضغوط النفسية:

يرى لازاروس وفلكمان Lazarus & Folkman أن الضغط ظرف أو مشاعر يشعر بها الفرد عندما يدرك أن المطالب تفوق المصادر الشخصية والاجتماعية التي استطاع حشدها، وأن الأشخاص يشعرون بضغط أقل عندما يكون لديهم وقت وخبرة ومصادر لإدارة الموقف. ويريان أن الضغط يتكون من ثلاث عمليات، وهي: -تقييم أولي، وفيه يتم إدراك التهديد.

-تقييم ثانوي، وفيه عملية إحضار العقل للاستجابة المحتملة للتهديد.

ويشير لازاروس (Lazarus, R., 1990) الى أن الضغط النفسي نوع محدد من العلاقة بين الشخص والبيئة التي تتجاوز فيها المطالب مصادر الشخص. بأنه حالة يعانيه الفرد حين يواجه بمطلب ملح ، ويعرفه فرج طه وآخرون (١٩٩٣) أنه فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد .

وأنه عدم القدرة على الموازنة بين حجم الأعباء الملقاة على الفرد، وقدرته على الاستجابة ومواجهة هذه الأعباء . التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب

بأنها تلك المثيرات ، الشخصية الأخرى الداخلية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يتفوق القدرة التوافقية للفرد التي قد تؤدي في ظروف معينة إلى حدوث الاختلال الوظيفي أو السلوكي(حسن عبد المعطي، ٢٠٠٩).

هذا وتعددت وجهات النظر عند تعريف الضغوط، وانقسمت إلى ثلاثة

اتجاهات، وهي:

الاتجاه الأول : ينظر إلى الضغط على أنه متغير تابع نتيجة ويصف الضغط أو الباحث الانعصاب في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة له أو مزعجة.

ومما سبق يمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها مثيرات أو مطالب تحتاج إلى تلبية يتم إدراكها على أنها ضاغطة، وتتطلب من الفرد الاستجابة لمواجهة التوتر الناجم عنها، والذي يفقده القدرة على التوازن النفسي، وقد يترتب على هذا الضغط آثار أو مشكلات نفسية أو فسيولوجية . وبذلك تتبنى الباحث في الدراسة الحالية الاتجاه الثاني في تعريف الضغوط النفسية.

مصادر الضغوط :

أن الضغط ظاهرة طبيعية لا يمكن تجنبها وانعدام مصادر الضغط لدى الإنسان قد تجعله عرضة لنفس أعراض حالات الضغط مصادر فالضغوط على أنها الأحداث التي تسبب ردود فعل الضغط أو الشعور بالضغط . وهناك ضغوطاً اقتصادية واجتماعية، وضغوطاً شخصية، وأسرية، وضغوط المهن أن مصادر Charlesworth " Nathan & الوظيفية بينما يرى " تشارلزورث وناتان الضغط عديدة وتتمثل في : الضغوط المصاحبة للتغيير، الضغوط الكيميائية، الضغوط المصاحبة لاتخاذ القرار، ثم الضغوط المصاحبة للمرض، الضغوط الانفعالية، الضغوط الأسرية، الضغوط المصاحبة للألم، ثم ضغوط مرتبطة بالخوف، ضغوط جنسية، ، ضغوط اجتماعية، ضغوط مهنية (محمود عطية، ٢٠١٠).

وتتمثل مصادر الضغوط الداخلية فيما يلي:

١. الضغوط النفسية:

مثل فقدان الحب، ووجود صراعات لدى الفرد وتتمثل الصراعات النفسية في الصور الثلاث التالية:

- اقتراب مزدوج: إذ يجب الاختيار بين هدفين لهما نفس الجاذبية.
 - ابتعاد مزدوج: إذ يجب الاختيار بين ضدين لهما نفس درجة التنفير.
 - اقتراب/ابتعاد: إذ أن اختيار ا لاقتراب من هدف مطلوب يعني في الوقت نفسه ابتعادا عن هدف آخر مرغوب. والصراعات في معظمها تنشأ نتيجة تعارض القيم، أو أنواع الأوامر والنواهي، أو الاعتبارات الخلقية أو التربوية (مصري حنورة، ١٩٩٨).
٢. الضغوط الفسيولوجية:

مثل حدوث تغيرات كيميائية في الجسم أو إصابة الجسم بالميكروبات، أو تعرضه لظروف فيزيقية مختلفة كارتفاع درجة الحرارة بصورة شديدة (حسين فايد، ١٩٩٨)

٣. الضغوط المعرفية:

مثل المعارف ال مشوهة التي تُخ زن على شكل صيغ عقلية ثابتة ولها تأثير عكسي على أداء الفرد واستمتاعه بالخبرة، والتي أطلق عليها بيك الأفكار التلقائية السلبية وفيما يلي أمثلة عليها : الاستدلال العشوائي أو الاعتباطي، التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التهويل والتهوين، التمثل الشخصي، التلقيب (محمد عبد الرحمن، ٢٠١٥).

أما مصادر الضغوط الخارجية فتتمثل فيما يلي:

١. مصادر البيئة الطبيعية:

الضوضاء: الضوضاء هي الصوت غير المرغوب فيه الذي قد يسبب نوعا من الإزعاج أو الاضطراب إما بسبب شدته، وإما بسبب وقوعه بشكل مفاجئ. وقد يؤدي التعرض إلى مستويات عالية من الصوت العالي إلى فقدان السمع في حالة التعرض وتشير الدراسات إلى ، لمستوى أعلى من ديسيبل (علي عسكر، ٢٠٠٣) أن الآثار الفسيولوجية الناتجة عن التعرض للضوضاء مرتفعة الشدة شملت اضطرابات الجهاز الهضمي، اضطرابات الأوعية الدموية، زيادة في سرعة ضربات القلب، ارتفاع في مستوى الهرمونات، اتساع وتمدد في حدقة العين . كما وجد أن الضوضاء تشتت الانتباه، وتقلل كفاءة الأداء، وتجعل الأفراد يتحركون ببطء، وتقلل تآزرهم العيني، وتؤثر كذلك على صحتهم وروحهم المعنوية، وتؤدي إلى العدوانية

وسرعة الغضب. ومن ناحية أخرى، فإن تأثير الضوضاء على الأداء يتوقف على طبيعة الضوضاء؛ فقد وجد أن الضوضاء المنخفضة تحسن الأداء، أما الضوضاء عالية الشدة فإنها تشتت الأداء. كما وجد أن التأثير السلبي للضوضاء المتقطعة أو غير المتوقعة أعلى من التأثير للضوضاء المستمرة. ويتوقف تأثير الضوضاء على الأداء أيضا على عقد المهمة أو مدى صعوبتها؛ فصعوبة المهمة يرفع من مستوى إثارة الفرد، والضوضاء هي الأخرى تزيد من إثارة الفرد، فيصبح مستوى الإثارة أعلى من المطلوب، فيشعر الفرد بعبء زائد (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

٢. مصادر اجتماعية:

الازدحام : إن إدارة البيئة الخاصة بالفرد تصبح صعبة كلما ازداد عدد سكان البيئة . فالانتباه والطاقة المتاحة عادة لأداء المهام تنتشت في المواقف المزدحمة . والموارد تصبح نادرة، وتبدأ أنشطة الناس الآخرين في التداخل مع أنشطتنا؛ فيؤدي إلى حدوث الضغط النفسي.

الهجرة :قد تكون الهجرة مصدرا للضغوط، وقد تكون أسلوبا للمواجهة، فالناس يمكن أن يواجهوا ضغط الحرب في وطنهم بالرحيل عنه، والاستقرار في مكان آخر. إلا أنهم يواجهون ضغوطاً أخرى . فالانتقال إلى مكان جديد يعني التعرض لظروف حياتية جديدة في ثقافة أخرى . والانتقال المستمر يرتبط بمشكلات صحية (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦)

٣. ضغوط أسرية:

هي تلك الضغوط التي تتضمن كل القوى) المشكلات والظروف والمواقف التي يمكن أن تؤدي إلى عدم ثبات واستقرار نظام الأسرة وهي تشمل غياب الأب لسفر أو لعمل، الخلافات بين الأب والأم، العنف الجسدي من جانب الوالدين، الخلافات حول الاستنكار، طموحات الوالدين المتعلقة بمستقبل الابن التي قد تتخطى قدرته على تحقيق هذه الطموحات وإمكانياته، ومن المعروف أن الهوية السحيقة بين مستوى الطموح ومستوى الإمكانيات تُعد سببا من أسباب الاضطراب النفسي (محمود عطية، ٢٠١٠).

٤. ضغوط الصداقة والعلاقات بالآخرين:

وهي تشمل ما يطرأ على العلاقة بين الفرد وصديقه من توترات، ومشكلات نتيجة للخيانة وعدم الإخلاص، أو عدم مساعدة الأصدقاء لبعضهم وقت الشدة، أو تعرض أحد الأصدقاء لحادثة مؤلمة، أو مرضه بمرض خطير، أو وفاته، أو وقوعه في مشكلة مادية، أو التشاجر مع الأصدقاء وانقطاع العلاقة بينهم، أو فقدانهم. ويندرج تحتها أيضا الأحداث المرتبطة بالعلاقة بفرد من الجنس الآخر، مثل:

خطوبة، أو زواج، أو انقطاع هذه العلاقة، أو وفاة القرين، وتشمل أيضا الخلافات الزوجية، والخيانة الزوجية، ومشكلات العلاقة الجنسية (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

٥. ضغوط أكاديمية:

إن مصادر الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة تشمل ضغوط الالتحاق بالكلية، عدم معرفة كيفية اختيار نوعية الدراسة، ضغوط المنهج الدراسي بالكلية التي تشمل صعوبة المناهج وكثرتها) ، عدم اهتمام المدرسين بفهم الطالب، ضغوط تنظيم الوقت وإنجاز المهام، الامتحانات، ضغوط التعامل و الاتصال بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس، الضغوط الناتجة عن التعامل مع الزملاء (هدى عبد الوهاب، ٢٠٠٣).

٧. الضغوط المادية:

يقصد بها المشكلات المادية التي تقع على عاتق الفرد نتيجة لعدم قدرته على تلبية احتياجات أفراد أسرته، المشكلات المادية اليومية، قلة ما يدخره من مال لوقت الشدة، عدم كفاية الدخل الشهري كثرة الديون المتركمة عليه (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

ج. أنواع الضغوط:

تنقسم الضغوط حسب درجة التهديد إلى : ضغوط شديدة التهديد، ضغوط ضعيفة التهديد. وتتحدد درجة تهديد الحدث طبقاً للضرر المتوقع؛ فكلما كان توقع الضرر مرتفعاً ، فإن التصدي له يكون مرتفعاً، وبالتالي درجة التهديد تكون مرتفعة (هناء شويخ، ٢٠٠٧).

وتم تصنيف أنواع الضغوط على النحو التالي:

- أحداث الحياة الشاقة : والتي تتراوح بين الأحداث المزلزلة (مثل وفاة شريك الحياة)، والأقل شدة كالانتقال إلى مكان جديد للإقامة.
- الشدائد المزمنة : قد تنتج هذه الشدائد عن أحداث ضاغطة أو صادمة تبقى آثارها مع الفرد لسنه أو لسنوات . ويمثل اضطراب كرب ما بعد الصدمة مثلاً لهذا النوع من الضغوط المزمنة.
- مواقف الأذى والفقْد :مثل فقد شخص عزيز، أو فقد الممتلكات، اعتداء أو جرح بدني . مواقف التهديد : قد تكون حقيقية أو مدركة؛ يمكن أن تمتد من الإمساك بالفرد في المرور حتى عدم قدرة الفرد على إدراك الحدث، وينتج عنها الغضب، أو العدوان، أو الإحباط، أو الاكتئاب.
- مواقف التحدي : وهي تتضمن تغيرات الحياة الرئيسية مثل :الحصول على وظيفة جديدة، الانتقال إلى مدرسة جديدة، التخرج من الجامعة، مغادرة المنزل، الزواج .

هذه المواقف عادة ترى أنها جيدة، لكنها تتضمن ضغطاً (Esia-Donkoh, et al.,2011,292).

وقسم كل من حسن عبد المعطي، وبشرى إسماعيل الضغوط على النحو التالي:
الضغوط الإيجابية :

الضغوط ليست سيئة وسلبية دائماً أبداً؛ فهناك ضغوط إيجابية تنتج عن أحداث ومواقف إيجابية: كالزواج، والترقية في العمل، والانتقال إلى منزل جديد، وغير ذلك. فالقوة الموجبة في الحياة - وهي مرادفة لوجود الإثارة والتحدي. وعندما يمر الفرد بهذه الضغوط تظهر عليه آثار ونتائج إيجابية، فهي تُسهم في تحسين الأداء والانتباه؛ إذ تتدفق كمية من الأدرينالين وغيره من الهرمونات في الدم فترشده نحو زيادة الأداء، وتزداد لديه القدرة على حل المشكلات، بل الإبداع أيضاً. غير أن المرور بهذه الضغوط لفترة زمنية طويلة قد يضعف الأداء، ويضر بالفرد.
الضغوط السالبة :

هي التي تسبب تدميراً للحياة، وتُس مى أيضاً الضغوط غير المرغوبة، ويشار إليها بالألم والمحنة. وعندما يمر الفرد بهذه الضغوط تظهر عليه آثار ونتائج سلبية؛ إذ تنهك قوى الفرد في التعامل معها، وتفشل أساليبه التوافقية في مواجهته. والأفراد تحت وطأة هذه الضغوط يخطئون في تركيزهم وأحكامهم، ويتناهبهم الخوف والذعر، ويصبحون، مستهدفين للحوادث، ويضيعون وقتاً كبيراً بسبب المرض (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

آثار الضغوط النفسية:

تعددت آثار الضغوط النفسية، ومن أهم هذه الآثار ما يلي:

١. الآثار الفسيولوجية:

رد الفعل البيولوجي للضغوط متساوٍ لدى كل الأشخاص عندما يواجه جسم بالضغط فإن لب المخ الأوسط ينشط، وهذا النشاط يستثير استجابة هرمونية من الهيپوثلاموس الذي يؤثر على الجهاز العصبي الذاتي وجهاز الغدد الصماء. ويولد الجهاز العصبي الذاتي السيمبثاوي الطاقة، ويحشد موارد الجسم للطوارئ بزيادة معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، ومعدل حرق السكر في الدم، وتصيب العرق؛ لمواجهة المواقف الضاغطة.

أما جهاز الغدد الصماء فيعمل مع الجهاز العصبي ليتمكن الجسم من الاحتفاظ بحالة من التوازن الانفعالي والحيوي، ويفرز هرموناته مباشرة في الدم. وتقوم هذه الهرمونات بتنشيط الجسم، وتُسهم في تهيئة الأعصاب والعضلات للاستجابة بالسرعة

التي تتناسب والموقف المسبب للضغط النفسي، كما تدخل هذه الهرمونات أيضا في عملية الأيض تحول الغذاء إلى طاقة. وأكثر هذه الغدد أهمية لاستجاباتنا السلوكية تجاه مصادر الضغوط الغدة النخامية، والغدة الأدرينالية) تُس مى أيضا الغدتين الكظريتين، وتقعان فوق الكليتين (Paul, D. & Helen, M., 2011)
٢. أثر الضغوط على الأداء النفسي:

وجد الباحثون أن هناك علاقة بين حالة المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة؛ فقد ثبت أن الحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة، وتكون واضحة في تعبيرات الأفراد مثل: السعادة، والحيوية، والنشاط، والاستثارة. وبالعكس؛ فإن الحوادث المؤلمة، والحوادث غير السارة تستدعي المزاج السلبي الذي يعكس حالة التعب، والشعور بالضيق، وتظهر تعبيرات مثل: الغضب، والانفعال، والأسى، والشعور بالإثم والتوتر (هارون الرشيدى، ١٩٩٩).

٣. أثر الضغوط على الأداء الأكاديمي:

العلاقة بين الضغط والأداء كما يلي: عندما يكون الضغط منخفضا أو منعما: يحافظ الأفراد على مستويات أدائهم الحالية، وبذلك ينعلم النشاط أو الدافعية لأداء أكثر. عندما يكون الضغط منخفضا إلى متوسط: ينشط الأفراد أو يستحثون مستويات أدائهم. في الواقع هناك مستويات ضغط معينة يمكن أن تعمل كمثير للأداء، إلا أن العامل الحاسم في هذه المسألة يتمثل في مدى الفترة الزمنية التي يستطيع الشخص أن يؤدي فيها العمل في هذه الظروف الضاغطة.

عندما يكون الضغط مرتفعا لأقصى الدرجات: يمكن أن ينخفض الأداء بصورة ملحوظة، وذلك لتكريس الفرد قدرا من جهده وطاقته لتخفيف الضغط أكثر من توجيه جهده نحو الأداء. عندما يكون الضغط مرتفعا لأقصى الدرجات ومستمر المدى طويل: يشعر الناس بضرورة إجراء تغيير ما قبل أن يصيبهم الانهيار، وقد تظهر في هذه المرحلة أنماط سلوكية سلبية مثل: الانسحاب، أو إدمان المسكرات، أو الغياب، وغيرها (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

النماذج المفسرة للضغوط:

تعددت النماذج المفسرة للضغوط، ومن أبرز هذه النماذج ما يلي:

١. نموذج أحداث الحياة الضاغطة:

يرى هولمزوراه على أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الفرد، ثم عملوا على تحديد أحداث الحياة التي يكون لها ردود فعل ضاغطة، وطوروا نتيجة لذلك مقياسا لأحداث الحياة الضاغطة. ويفترض هذا الاتجاه أن الحدث الضاغط قد يكون إيجابيا أو

سلبيا، ويتضمن أي جانب من جوانب الحياة. كما يفترض أن تأثيرات أحداث الحياة تختلف من حيث قدرتها على إحداث الضغط. وأن رد فعل الضغط يحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية، أو سلوك مواجهة. وفي ضوء هذا النموذج وضع " هولمز وآخرون " مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي. ويشير مصطلح "إعادة التوافق الاجتماعي " إلى المواجهة، والتغيرات اللازمة للاستجابة للضغط (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

٢. نظرية " سبيلرجر :

اهتم " سبيلرجر " في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة، وميز بين حالات القلق الناتجة عنها. ميز " سبيلرجر " بين القلق كحالة، والقلق كسمة، وهو يرى أن القلق كحالة هو قلق موضوعي، ويعتمد على الظروف الضاغطة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، بينما القلق كسمة أو القلق العصابي أو المزمن هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وهنا يكون القلق سمة من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

كما ميز " سبيلرجر " بين مفاهيم : الضغط، والقلق، والتهديد؛ فيرى أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر والموضوعي، والقلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما التهديد فيشير إلى التقدير والتفسير الذاتي، لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف (فاروق عثمان، ٢٠٠١).

٤. نموذج " شوارتز :

اقترح " شوارتز " نموذج الأنظمة العامة للضغط المرتبط بألية حدوث المرض التي تدور حول اختلال توازن بيئة الجسم كأساس لحدوث المرض. ويرى شوارتز في نموده أنه عندما تضع البيئة مرحلة مطالبها على الشخص يؤدي العقل الوظائف التنظيمية الضرورية لمواجهة هذه المطالب. وبناء على طبيعة مطالب البيئة أنظمة معينة في الجسم ستؤدي دورها، بينما تثبط أنظمة أخرى في نفس الوقت، وإذا استمرت هذه العملية حتى تعاني الأنسجة من التلف أو الجرح، تعمل حلقات التغذية المرتدة السالبة على إعادة التوازن المفقود فتجبر المخ على تعديل توجيهاته لمساعدة الأعضاء المصابة الفرد، أو يشكل خطرًا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة؛ فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات حتى لا يفقد توازنه، ويتوافق مع الموقف، وإن لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترة طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض

الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات (محمود عطية، ٢٠١٠).
استراتيجيات للمواجهة:

مما سبق يمكن نلاحظ ما يلي:

- أن كل الكائنات تتعرض للضغوط، وتتأثر بها.
- اعتبر "كوبر" أن البيئة هي المصدر الرئيس للضغوط، ويتفق معه "سيبلرجر"، وكذلك "هولمز"؛ إذ يرى أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الفرد فالضغط يحدث نتيجة تفاعل بين الفرد والبيئة.
- أن للضغوط آثارا إيجابية وسلبية.
- أن الضغوط ينتج عنها قلق موضوعي "القلق كحالة".
- إذا وجد القلق العصابي "القلق كسمة" لدى الفرد يكون لديه قلق سواء م ر بضغوط أم لا.
- أن رد فعل الضغط يحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية، أو سلوك مواجهة.
- الضغوط يمكن أن تكون ضارة بالفرد إن أدت إلى الإخلال بأدائه الانفعالي والسيولوجي.
- إذا استمرت الضغوط لفترة طويلة، ولم يصل الفرد إلى توازنه الانفعالي الفسيولوجي فإنه سينهار، ويدخل في الأمراض الفسيولوجية والنفسية.
- ميز "سيبلرجر" بين مفاهيم: الضغط، والقلق، والتهديد، فيرى أن الضغط ينتج عن اختلاف الظروف والأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، والقلق يحدث كرد فعل للضغوط، أما التهديد فيشير إلى التقدير والتفسير الذاتي للموقف الضاغط على أنه خطير أو مخيف.
- يمكن تقسيم العوامل المؤثرة في اختيار أساليب المواجهة على النحو التالي:

١. نمط الشخصية وخصائصها:

تؤكد نظرية الأنماط أن كلا منا لديه سمات أو أنماط سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعاملنا مع المواقف الضاغطة، ومن هذه الأنماط ما يلي:
تتميز هذه الشخصية بصعوبة قيادتها، وبأنها تنافسية طموحة، "A": نمط الشخصية وعدوانية، دائما يقارنون أداءهم بأداء غيرهم أو بالمستويات المثالية للأداء، وهم غير راضين عن بعض جوانب حياتهم، وغالبا يكون الفرد وحيدا بمفرده. كما أن أصحاب هذا النمط يتميزون بالسرعة، والدقة، ومسابقة الوقت، وهذا يساعدهم على

النجاح في العمل، وفي العلاقات الشخصية . كما أنهم لا يمكنهم الانتظار، وينفد صبرهم بسرعة كبيرة، ويشعرون بالحاح الوقت؛ لذا فهم لا يستمتعون بإجازاتهم، وهم أكثر نمط الشخصية وخصائصها الصلابة النفسية مصدر الضبط.
٢. الصلابة النفسية:

يقصد بها المرونة في التعامل مع المواقف الضاغطة ومواجهتها، وهي اتجاه متعلم أو مكتسب يعتمد على تفسير الأحداث لضاغطة بطريقة توافقية تكيفية . والأفراد الذين يتميزون بالشخصية الصلبة يستجيبون للمواقف الضاغطة بثلاثة اتجاهات، هي: الميل إلى قبول التحدي، والمقاومة، ويقبلون التغير كتحديلا كمهدد . يعيشون المواقف الضاغطة، وينغمسون في نشاط مستهدف لحل المشكلات ومواجهة التحديات التي تعترضهم بمستوى مرتفع من الإصرار. مصدر الضبط داخلي؛ إذ يتحكمون في تصرفاتهم، وأفعالهم، وخبراتهم (بشرى اسماعيل، ٢٠٠٤)
٣. مصدر الضبط:

مصدر الضبط هو سمة شخصية تحدد كيفية استجابتنا للمواقف الضاغطة والشاقة وهناك نوعان من الأفراد وفقاً لمصدر الضبط لديهم، هما:

- أصحاب الضبط الداخلي : يعتبرون أنفسهم مسؤولون عن حياتهم، ويحددون مصيرهم، ومستقبلهم، وذلك بإرادتهم، ومثابرتهم، وتنظيم أوقاتهم؛ أي أن مسار حياتهم يخضع لرغباتهم، وإرادتهم الداخلية؛ لذا فهم يحاولون مواجهة الضغوط.
- أصحاب الضبط الخارجي : وهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم ضحية لظروفهم، ويشعرون بأن قدرهم، ومصيرهم، وحياتهم بشكل عام لا تخضع أبدا لأي تحكم داخلي من جانبهم، بل تخضع للحظ، والظروف، والمصادفة، ولكل ما لا يخضع لإرادة الإنسان . وهم يبحثون دوما عن التبريرات، والمساندات، والتوجيهات الخارجية؛ لذا فهم أكثر احتمالا لأن يعانون من العجز المكتسب، وأكثر احتمالا لأن ينسحبوا من المواقف الضاغطة (شاكر عبد الحميد، ٢٠٠٣)
٤. خبرة الفرد ومهاراته:

الأحداث المختلفة تكون ضاغطة لأفراد مختلفين، وهذا بسبب أن معنى الحدث يختلف بين الأشخاص، كما أن الأفراد لديهم مصادر مختلفة متاحة لمواجهة الضغط (Bartram, D. & Gardner, D., 2008, 228).

ويحدث الشعور بالتهديد من خلال إدراك الموقف، وإدراك التأثير الضار له، ويتأثر هذا الإدراك بالمعرفة السابقة للأفراد، وبالمعتقدات والقيم؛ فإدراك التهديد ليس بإدراك البسيط لعناصر الموقف، لكنه حكم واستدلال من الخبرات والتوقعات السابقة،

وإذا تغيرت الخلفية المعرفية للفرد، أدرك الموقف بشكل مختلف، وربما لا يصبح الحدث ضاراً أو مهدداً له (هناك شويخ، ٢٠٠٧).

وعندما تكون تقييماتنا الإدراكية صحيحة فسوف يكون بذلك تفكيرنا أو معتقداتنا أكثر فاعلية وأقرب للواقعية؛ لذا علينا أن ندرّب أنفسنا على أن تتطابق تقييماتنا الإدراكية، مع الحدث (ديفيد فونتانا، ١٩٩٣).

٥. النوع:

أظهرت معظم الدراسات أن الذكور والإناث لا يختلفون في مدى تأثرهم بالضغوط، إلا أن ردود أفعالهم للضغوط، التي يتعرضون لها، فقد وجد أن الإناث يظهرون علامات اضطراب سيكولوجية بدرجة أكبر من الذكور عند التعرض لمواقف الضغط، ومنها اضطراب القلق، في حين يظهر الذكور اضطرابات بدنية كالاضطرابات القلبية وأظهرت الإحصائيات أن حالات الوفاة المفاجئة نتيجة، الضغوط النفسية تكون أكثر شيوعاً بين الرجال. كما أن رد فعل المرأة يتمثل في: البكاء، الانسحاب من المواقف، التعب، الاستضعاف، أما رد فعل الرجال فيتمثل في: الغضب، العدوان، محاولة إثبات الذات استجابات المواجهة (ديفيد فونتانا، ١٩٩٣).

٦. الوعي:

في الأيام شديدة الضغط النفسي يكون هناك أوقات لا حصر لها من السعادة أو عديمة الضغط. والمشكلة تكمن في عدم سرعة تحول التفكير من موقف إلى آخر، من خبرة غير سارة إلى ما يليها من خبرات سارة، واستمرارية التفكير في الموقف الضاغط إلى الحد الذي يفقدنا استمتاعنا بما هو جيد. إن الاستمتاع باللحظات الجيدة الخالية من الضغط تنعش الفرد، وتعطيه قدرة على مواجهة غيرها من الأوقات الضاغطة. وما يلزمنا هنا هو "الوعي" بالمواقف، وإعطاء كل ذي حق حقه. وعند تدريب النفس على الوعي أو اليقظة فسوف تتعود على ملاحظة الأشياء من حولها بطريقة أكثر وضوحاً (ديفيد فونتانا، ١٩٩٣).

٧. المضمون الثقافي والاجتماعي للفرد:

تمثل الخلفية الثقافية والاجتماعية أحد المحددات الأساسية لفاعلية أساليب المواجهة، فالمجتمعات الغربية أكثر تفصيلاً للمواجهة النشطة المتمركزة حول المشكلة مقارنة بالمجتمعات الشرقية والإسلامية؛ فتقبل الموقف، والاستسلام للفرد، والابتهاج إلى الله بالصبر، والدعاء بإزالة الكرب من الاستراتيجيات التي توتي ثمارها في نفوس المسلمين، وقلما نجدهم يستخدمونها في المجتمعات غير المسلمة. كما أن نوعاً ما من استراتيجيات المواجهة يختلف باختلاف المستوى الثقافي والاجتماعي في البلد الواحد.

٨. كيفية التحكم في الحدث الضاغط:

قد تكون المواجهة المرتكزة على المشكلة أفضل أنواع المواجهة مع الأحداث المهددة التي يمكن التحكم فيها، بينما قد تكون المواجهة المتمركزة حول الانفعال أفضل أنواع المواجهة، وأكثرها فاعلية في التعامل مع الأحداث المهددة التي لا يمكن التحكم فيها (محمد عبد الرحمن، ٢٠٠٤).

٩. الزمن الذي يستغرقه الضغط:

قد يتوقف أسلوب المواجهة على الزمن الذي يستغرقه الضغط؛ فأسلوب التجنب على سبيل المثال أكثر تحقيقاً للمواجهة إذا كان المصدر المهدد قصير المدى، أما في حالة المهددات المزمدة فإن أسلوب التجنب لا يبدو ناجحاً (هناء شويخ، ٢٠٠٧). وكذلك التجاهل مفيد على المدى القصير لمساعدة الفرد على التوازن النفسي، إلا أن التجاهل يزيد من حدة المشكلة وصعوبة حلها والتوافق معها على المدى البعيد (جيهان العمران، ٢٠٠٦).

نظريات ونماذج تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

نظرية التقدير المعرفي "للأزاروس Lazarus لأساليب مواجهة الضغوط أحد أهم رواد المنظور المعرفي، وهو يرى أن الضغط يحدث عندما يدرك الشخص الأحداث على أنها مرهقة، ومستنزفة لموارده، ومهددة لحسن حاله. ويؤكد "لأزاروس" أن العمليات المعرفية مثل: الإدراك، والتفكير، والتذكر، ومعنى الحدث وسائط تؤثر في كيفية إدراك الفرد للحدث الضاغط، بل تؤثر في انفعاله وسلوكه، ومن ثم في كيفية مواجهته له. و عملية التقييم هي العملية المعرفية التي تُسهم في معالجة الأحداث وإدراكها من حيث كونها مهددة أم لا. وعرفها "لأزاروس وفولكمان" على أنها الآليات التي يستخدمها الفرد لإعطاء معنى لمواقف المشقة. ويرى "لأزاروس" أن التقييم متغير وسيط أساسي بين الحدث الضاغط ومحصلاته، سواء الإيجابية والإحجامية، وتتضمن هذه العملية عمليتين أو مرحلتين من التقييم المعرفي وهما:

-عملية التقييم الأولي (المبدئي): وهي عملية تقييم للحدث ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لأمن الفرد، وصحته النفسية، وتقديره لذاته. ولا يقتصر هذا التقييم على الإدراك المبسط للعناصر المكثفة للموقف، بل يشمل الربط بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط؛ كي يستطيع الفرد تفسير الموقف. وترى "فولكمان" بأنها العملية التي تختص بتقييم الأفراد لأهمية الموقف أو الحدث. وخلال هذه العملية نحاول الوصول إلى إجابة عن التساولين الآتيين: ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة للفرد؟ وهل سيصبح هذا الموقف مثيراً للمشقة أم لا؟

-عملية التقييم الثانوي : وذلك لمهارات المواجهة التي يواجه بها الفرد مشاكله وضغوطه. ويرى " لازاروس " أنها تركز على جمع المصادر المتاحة للفرد للمواجهة التهديدات (محمود عطية، ٢٠١٠)

والمواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة : وهي أكثر فاعلية، وفيها تُبذل جهود مباشرة لمعالجة الأحداث بمواجهتها والهجوم على مصدر التهديد . وفيها يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر التهديد، والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة . وهي تُستخدم كثيراً في المواقف التي يكون فيها تحكم شخصي في النتائج، ويعتبر أسلوب المواجهة القائمة على المشكلة دائماً غير مناسب عندما لا يكون هناك تحكم شخصي .

الدراسات السابقة :

- دراسة علي عبد السلام (٢٠٠٥) . هدفت الدراسة إلى التعرف على المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية . ولتحقيق هذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠٠ طالب جامعي من طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية، وغير مدعّمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم وتمثل المجموعة التجريبية وطلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم وتمثل المجموعة الضابطة وتم استخدام استبيان المساندة الاجتماعية، واستبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية . وأسفرت أهم النتائج عما يلي :

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الضابطة؛ فقد كانت درجات المجموعة التجريبية في استبيان المساندة الاجتماعية منخفضة . كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة الضابطة . وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة التجريبية . و وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق الأكاديمي لصالح المجموعة الضابطة . ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق الاجتماعي . وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق الشخصي - العاطفي لصالح المجموعة الضابطة.

- دراسة محمد أمين القضاة (٢٠٠٧)هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة تكيف الطلبة العمانيين مع البيئة الثقافية في الجامعات الأردنية وعلاقتها بالتحصيل وبعض المتغيرات الأخرى . وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٣٨ طالبا عمانيا يدرسون في ثلاث جامعات أردنية. وأسفرت أهم النتائج عما يلي :عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى الجنس، أو البرنامج الدراسي، أو الفوارق الاجتماعية . وأنه لا دلالة إحصائية بين التكيف الثقافي والتحصيل.
- دراسة مسعد ربيع عبد الله أبو العلا (٢٠١٢) . هدفت الدراسة إلى التعرف على النموذج البنائي للعلاقات بين الرجاء والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. ولتحقيق هذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٤٦ طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بنها . وتم استخدام المقاييس التالية : مقياس الرجاء ، مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس استراتيجيات المواجهة، مقياس التوافق النفسي. وأسفرت أهم النتائج عما يلي :وجود تأثيرات مباشرة لبعدي الرجاء) الطاقة، وطرق المسار كمتغيرات مستقلة على المساندة الاجتماعية، واستراتيجيات المواجهة بنوعها القائمة على المشكلة، و القائمة على الانفعال ، وبعدي التوافق النفسي الإيجابية، والتوافقية كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير . ووجود تأثيرات مباشرة للمساندة الاجتماعية كمتغيرات مستقلة على استراتيجيات المواجهة بنوعها القائمة على المشكلة، والقائمة على الانفعال وبعدي التوافق النفسي الإيجابية، والتوافقية كمتغيرات تابعة مع اختلاف قيم التأثير . ووجود تأثيرات مباشرة لاستراتيجيات المواجهة بنوعها القائمة على المشكلة، والقائمة على الانفعال كمتغيرات مستقلة على بعدي التوافق النفسي الإيجابية، والتوافقية كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.
- دراسة سيلفيا Sylvia (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى الكشف عن قضايا دور الجنس وعوامل التوافق لدى البرازيليين العائدين حديثاً من الهجرة إلى أرض الوطن . وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٤ زوجا من البرازيليين اللذين لديهم طفل واحد على الأقل، وقضوا في الولايات المتحدة الأمريكية في متوسط سبعة سنوات، وعادوا إلى البرازيل من حوالي ثلاث سنوات ونصف .

وأُسفرت أهم النتائج عما يلي: إن دور الجنس إلى جانب عوامل أخرى تشكل عوامل توافق مهمة لدى البرازيليين العائدين من الهجرة.

- دراسة معتز محمد إبراهيم (٢٠١٣) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، ولتحقيق هذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٦٢٠ طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعريب: عليان والكحلوت، ٢٠١١ ومقياس التوافق النفسي إعداد الديب، ١٩٨٨ وأسفرت أهم النتائج عما يلي: إن أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى ٨٢%، وجاء التكيف الروحاني "الديني" في أعلى - أفراد عينة الدراسة يقع بين ٣,٥٨ مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة بوزن نسبي ٨٢%، ي ليه التخطيط بوزن نسبي ٦,٧٦%، في حين كان أسلوب السخرية في أدنى المراتب بوزن نسبي ٣,٥٨ يليه الانسحاب السلوكي بوزن نسبي ١,٦٠% كما أن مستوى التوافق النفسي جيد بوزن نسبي ٧,٧١%، ويأتي البعد الأسري في أعلى مراتب التوافق النفسي بوزن نسبي ٩,٨٥%، في حين يأتي البعد النفسي في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي ٧,٦٥% ووجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٥٠ (بين أبعاد) إعادة التقييم الإيجابي، والتدعيم الاجتماعي، والتعامل الفعال النشط، والتكيف الروحاني "الديني"، والسيطرة على الأعصاب "التروي"، والتخطيط (وبين التوافق النفسي. في حين تبين وجود علاقة عكسية دالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٥٠ (بين أبعاد) الشرود العقلي، والتركيز، والتفريغ الانفعالي، والإنكار، والسخرية، والانسحاب السلوكي وبين التوافق النفسي. ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,١٠ بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في أبعاد التقبل، وإعادة التقييم الإيجابي، والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني "الديني"، والتخطيط لصالح الطالبات الإناث من أفراد العينة. ووجود فروق في بعدي السيطرة على الأعصاب "التروي"، وطلب الدعم العاطفي لصالح مجموعة الطالبات من أفراد العينة. في حين كانت الفروق في بعدي السخرية، والانسحاب السلوكي لصالح الطلاب من أفراد العينة. ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، والتكيف الروحاني "الديني"، والسيطرة على الأعصاب "التروي" تبعا لحجم الأسرة، لصالح مجموعة حجم الأسرة أفراد فما فوق. في حين كانت الفروق في السخرية، والانسحاب السلوكي لصالح مجموعة

حجم الأسرة ٤ أفراد فما دون .كما يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الجنس "ذكور- إناث" ومعظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة" منخفض -مرتفع "على التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها :

تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصف لإجراءات الدراسة الميدانية من حيث الاستبيان الذي تم بنائه واستخدامه في الدراسة ، ونوعيه الدراسة ومنهجيتها وكيفية اختيار العينة العشوائية ، وكذلك طرق المعالجة الإحصائية لإجابات الاستبيان على العينة .
أولاً:- نوع الدراسة:

الدراسة المتبعة في هذا البحث الدراسة الاستطلاعية، ويلجأ الباحث لهذا النوع من الدراسة عندما يكون ما يعرفه عن الموضوع قليلا فجدا لا يؤهله إلى تصميم دراسة وصفية حيث يكون من الأفضل إجراء دراسة استطلاعية للموضوع لزيادة معرفته بصورة أعمق. وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى بلورة موضوع البحث وصياغته بطريقة أكثر دقة .

ثانياً:- منهج الدراسة:

المنهج الذي استخدم في الدراسة هو المسح الاجتماعي عن طريق العينة ويمكن تعريف المسح الاجتماعي "تلك الطريقة التي يتبعها الباحث للدراسة مشكله أو ظاهرة معينة بصورة تمكن من الوصول إلى أهدافه بأسلوب علمي يضمن له قدرا كبير من حيث دقة النتائج وسلامتها" (عبيدات، ٢٠٠٦ ، ٢٠٧).

وفي ضوء الموضوع ومشكلة الدراسة تم اختيار منهج المسح الاجتماعي عن طريق العينة وهو المنهج المستخدم لهذه الدراسة ، ويرى (هويتي) بأن المسح الاجتماعي محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعية أو جماعة أو بيئة معينة وهو ينصب على الوقت الحاضر وليس على اللحظة الحاضرة، كما انه يهدف إلى الوصول إلى بيانات يمكن تصنيفها وتفسيرها وتصميمها وذلك للاستفادة منها في المستقبل وخاصة في الأغراض العلمية (الحسن ، ١٩٩٨ ، ٢٢١).

ثالثاً: مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو جميع طلاب الجامعات العائدين من الخارج .

رابعاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية للدراسة حيث لم يتعمد في اختيارها على أي وسيلة معينة ، وكانت العينة ممثلة لجميع طلاب الجامعات العائدين من الخارج في حدود (٥٠) طالب تتراوح أعمارهم بين ١٧ - ٢١ عام .

خامساً : أداة جمع البيانات :

استخدم الباحث الإستبيان كأداة للحصول على البيانات اللازمة للدراسة ويتميز الاستبيان أنه وسيلة سهلة للحصول على بيانات أو معلومات من العينة .

نتائج الدراسة :

- البيانات الوصفية للعينة :

جدول (١)

وصف عمر العينة

| التكرار | النسبة | العمر |
|---------|--------|----------------|
| ١٢ | ٢٥ | أقل من ٧ عام |
| ٢٢ | ٤٤ | من ٧ إلى ٩ عام |
| ١٦ | ٣١ | أكثر من ٩ عام |

يتضح من الجدول السابق أن متوسط عمر العينة الغالب من (٣٠) إلى (٥٠ عام) وهي المرحلة الأكثر توافراً في العمل.

جدول (٢)

وصف المستوى التعليمي للعينة

| التكرار | النسبة | المستوى التعليمي |
|---------|--------|-----------------------|
| ١٤ | ٢٨ | الصف الثاني الابتدائي |
| ٣١ | ٦٢ | الصف الثالث الابتدائي |
| ٥ | ١٠ | الصف الرابع الثانوي |

يتضح من الجدول السابق أن متوسط المستوى التعليمي للعينة الغالب هو الثالث الابتدائي .

جدول (٣)
وصف مهنة الوالد

| وصف المهنة | النسبة | التكرار |
|---------------|--------|---------|
| مؤسسة صحية | ١٨ | ٩ |
| مؤسسة تعليمية | ٧٨ | ٣٦ |
| مؤسسة بنكية | ٦ | ٣ |
| أخرى | ٤ | ٢ |

يتضح من الجدول السابق أن المؤسسات التعليمية الأكثر استيعاباً لمهنة الوالد عن غيرها من قطاعات العمل.

جدول (٤)
وصف الدخل الشهري للعينة

| الدخل الشهري | النسبة | التكرار |
|-----------------------|--------|---------|
| أقل من ٤٠٠٠ ريال | ٢٢ | ١١ |
| من ٤٠٠٠ إلى ٨٠٠٠ ريال | ٦٨ | ٣٤ |
| أكثر من ٨٠٠٠ ريال | ١٠ | ٥ |


يتضح من الجدول السابق أن متوسط الدخل الشهري للعينة الغالب من (٤٠٠٠ إلى ٨٠٠٠ ريال) وهو الدخل الأكثر شيوعاً .

- معامل الارتباط لعبارات الاستبيان:

جدول (٥)

معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجة العبارة والدرجة الكلية للاستبيان

| م | العبارة | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | لا يوجد إرشاد تربوي لتوجيه الطلاب لاختيار | ٠,٨٩٥ |
| ٢ | ينتابني نوبات من الصداع. | ٠,٧٥٨ |
| ٣ | أتسرع في أحكامي على الآخرين. | ٠,٥٦٩ |
| ٤ | تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي. | ٠,٧٨٦ |
| ٥ | أرحب بالاشتراك في الأنشطة الاجتماعية وخدمة المجتمع | ٠,٨٧٥ |
| ٦ | علاقتي جيدة بأساتذتي | ٠,٥٩٤ |
| ٧ | أعاني من اضطرابات الأكل سوء هضم - فقدان شهية- | ٠,٥٣٤ |

الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق الاجتماعي  مروان فالح العزيزي

| | | |
|-------|---|----|
| ٠,٧٥١ | أجد صعوبة في التحدث مع بعض أساتذتي في بعض الأمور التي تشغلني. | ٨ |
| ٠,٦٧٥ | أخاف من الأماكن المرتفعة. | ٩ |
| ٠,٥٤٣ | أفضل أن أقضي معظم وقت فراغي مع أسرتي. | ١٠ |
| ٠,٩٥١ | أجد صعوبة في المشاركة في المناقشات الجماعية. | ١١ |
| ٠,٧١٢ | علاقتي جيدة بزلاء الدراسة. | ١٢ |
| ٠,٦٥٤ | تعرضت لحادث ما وأصبت إصابة شديدة. | ١٣ |
| ٠,٥٣٢ | يتغير مزاجي بسرعة ودون سبب. | ١٤ |
| ٠,٦٥٤ | أشعر بعدم الاستقرار العاطفي في علاقتي مع الجنس الآخر. | ١٥ |
| ٠,٥٦٩ | نومي مضطرب. | ١٦ |
| ٠,٧٨٦ | يرادوني الشعور بالنقص وأني أقل من غيري. | ١٧ |
| ٠,٨٧٥ | أشعر بأن لي دورا مهما في أسرتي. | ١٨ |
| ٠,٥٩٤ | أشعر بعدم الارتياح في تعاملي مع الآخرين، فهم سبب متاعبي | ١٩ |
| ٠,٥٣٤ | أستشير أفراد أسرتي عند اتخاذ القرارات الخاصة بي. | ٢٠ |
| ٠,٧٥١ | أجد سهولة في اكتساب أصدقاء. | ٢١ |
| ٠,٦٧٥ | أشعر بالسعادة لالتحاق بالجامعة. | ٢٢ |
| ٠,٥٤٣ | تنتابني آلام متفرقة في جسمي. | ٢٣ |
| ٠,٩٥١ | يثيرني النقد كثيرا . | ٢٤ |
| ٠,٧١٢ | أعاني من كثرة الخلافات بيني وبين أفراد أسرتي. | ٢٥ |
| ٠,٦٥٤ | تربطني علاقة ودية مع بعض أعضاء هيئة التدريس. | ٢٦ |
| ٠,٥٣٢ | أحلامي هادئة ولا يوجد بها كوابيس. | ٢٧ |
| ٠,٦٥٤ | أشعر أنني سريع الانفعال، أضحك أو أبكي أو أغضب | ٢٨ |

● دالة عند مستوى ٠,٠١

مناقشة النتائج :

يتضح من النتيجة العامة على مقياس التوافق النفسي، وهي ترجع في معظمها للاختلاف الثقافي والاجتماعي، وللبيئة الخارجية أكثر من كونها ترجع للصراعات

الداخلية، ويؤيد ذلك نتيجة الفرض الرابع؛ إذ أظهرت نتيجته وجود فروق بين درجات طلاب الفرقة الأولى العاندين من الخارج والمقيمين في التوافق الصحي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، والدرجة الكلية للتوافق لصالح المقيمين. وبذلك يكون العاندين من الخارج أقل توافقاً من المقيمين، وهذا اتضح من خلال استجابات الحالات في البحث الكلينيكي؛ فقد أظهرت استجاباتهم الانشغال الدائم للأب عن

الحالات؛ لسفره في الخارج؛ ولذا فهم يفتقدون حبه ورعايته، ويشعرون بالمعاناة بسبب عدم وجوده معهم؛ وبالتالي يشعرون بعدم الاستقرار، وبالتشتت الأسري، وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الأسري. كما أظهرت النتائج الكلينيكية أيضاً لباحثنا أن معظم الحالات لا تستطيع الثقة بالآخرين المحيطين بهم في الوطن الأم بسهولة، وتعاني الحالات من بعض الأخلاق السيئة من المحيطين مثل: الكذب، والنفاق، والقسوة، وعدم الاهتمام الجاد بالعمل. كما يجدون صعوبة في تكوين صداقات، وهذا قد يرجع لانتمائهم لمجتمع جديد (وطنهم الأصلي) وقدهم لأصدقاء الطفولة، فهم في حاجة لتكوين صداقات جديدة، إلا أنهم يخافون من الاختيارات الخاطئة للأصدقاء لأنها ستؤثر على حياتهم فيما بعد، كما أن لدى معظم الحالات حنيناً للرجوع للماضي؛ لأن الحاضر في وطنهم الأم مؤلم بالنسبة لهم، وهذا يعكس سوء التوافق الاجتماعي. وتشتت جميع الحالات في أن لديها مخاوف ترجع لمرحلة الطفولة، ولم يتم معالجتها، وتحولت بعد ذلك إلى مخاوف مرضية تعيقها عن التقدم الطبيعي في الممارسات اليومية، ولدى معظم الحالات درجة متوسطة من النصح، والتوافق الانفعالي، ويميلون لاستخدام بعض حيل الدفاع مثل: الإسقاط، والتوحد، والتعويض، والكبت، والإزاحة، وهذا يعكس سوء التوافق الانفعالي.

ومن جهة أخرى أظهرت نتيجة الفرض الأول أن أسلوب المساندة الدينية هو أكثر الأساليب شيوعاً، واتفقت استجابات الحالات في البحث الكلينيكي مع هذه النتيجة، وأقرب مثال على استخدام أسلوب المساندة الدينية استجابة الحالة الثانية على الجملة التالية: "عندما يكون الحظ ضدي اللجوء إلى الله"، واستجابة الحالة الثالثة على الجملة التالية: "أعتقد أن عندي القدرة على التغلب على أي من الصعوبات بتوفيق الله". كما يحاولون إيجاد دعم ومساندة اجتماعية ممن حولهم، وأقرب مثال على استخدام أسلوب المساندة الاجتماعية الحالة الأولى حيث ذكرت في المقابلة أنه يمكن الاستعانة بالأصدقاء.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي:

- توعية أولياء أمور الطلاب العائدين من الخارج بطبيعة المرحلة العمرية لأبنائهم المراهقين بالضغوط التي ستواجه أبناءهم عند عودتهم للأرض الوطن.
- من الضروري أن يوعي الوالدان أبناءهم بالاختلافات الثقافية التي سيواجهونها عند عودتهم إلى أرض الوطن.
- إنشاء مراكز في الجامعات خاصة بتوعية وتوجيه الطلاب العائدين من الخارج.
- من الضروري أن يتابع الآباء والأمهات أبناءهم الذين تركوهم للدراسة في وطنهم الأصلي بصورة مستمرة، وذلك إما بنزول الوالدين المتكرر إلى وطنهم الأصلي لمتابعتهم، وإما بنزول أحد الوالدين للإقامة معهم.

المراجع :

- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- جيهان عيسى أبو راشد العمران (٢٠٠٦). أساليب التوافق النفسي إزاء المواقف الضاغطة لدى المراهقين والمراهقات في المجتمع البحريني . مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية جامعة قطر ، ٨٧-١٢٩ .
- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ا . القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.
- ديفيد فونتانا (١٩٩٣). الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة . ترجمة : حمدي علي الفرماوي، ورضا عبد الله أبوسريع . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية . الكتاب الأصلي منشور ١٩٨٩
- زينب شقير (٢٠٠٢ .) مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية المصرية - سعودية . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- شاكر عبد الحميد (٢٠٠٣). الفكاهة والضحك . مجلة عالم المعرفة (٢٨٩). الكويت : مطابع السياسة.
- فرج عبد القادر طه ، وشاكر عطية قنديل ، وحسن عبد القادر محمد، والعميد مصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . الكويت : دار سعاد الصباح.
- محمد أمين القضاة (٢٠٠٧). درجة تكيف الطلبة العمانيين مع البيئة الثقافية في ا لجامعات الأردنية وعلاقتها بالتحصيل وبعض المتغيرات الأخرى . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٢، (٨)، ٩٧ - ١١٦ .
- محمد حمزة الزيودي (٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة جامعة دمشق، (٢)، (٢٣) ١٨٩ - ٢١١ .
- محمود عطية (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- مصري عبد الحميد حنورة (١٩٩٨). الشخصية والصحة النفسية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية

معتز محمد إبراهيم (٢٠١٣). أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة .رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر -غزة.

نوال محمد عطية (٢٠٠١). علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي . القاهرة : دار القاهرة للكتاب.

نوره إبراهيم السلیمان (٢٠١١). أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية . بحث مقدم للمؤتمر العلمي حول نحو حياة افضل للجميع العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة . قسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بنه.

هارون الرشيدى (١٩٩٩). الضغوط النفسية : طبيعتها – نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها .القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.

صباح قاسم سعيد، وشاهين عبد الستار رسلان (٢٠٠٧). الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجيا في البيئة السعودية والبيئة المصرية .

هدى عبد الحميد عبد الوهاب (٢٠٠٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات بعض كليات ال تربية الرياضية بنات .رسالة دكتوراه .كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

هناء أحمد شويخ (٢٠٠٧). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية ط ١ . القاهرة :إيتراك للنشر والتوزيع.

Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with stress. In Practice, (30),229-231.

Esia-Donkoh, K., Yelkperi, D., & Kobina Esia-Donkoh (2011). Coping with stress: Strategies adopted by students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba Ghana.US-China Education Review,290-299.

Lazarus, R.(1990). Theory –Based stress measurement. Psychological Inquiry, 1(1), 3-13.

Paul, D., & Helen, M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. American journal of health education, 42(2).

Sylvia, D. (2012). Return migration, readjustment and gender roles: Brazilian families back from the U.S., S. Paulo university .