

الإجهاد النفسي وإستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية

د. محمد حسن المطوع

قسم علم النفس

كلية التربية

جامعة البحرين

د. محمد مقداد

قسم علم النفس

كلية التربية

جامعة البحرين

الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين

د. محمد حسن المطوع

قسم علم النفس
كلية التربية
جامعة البحرين

د. محمد مقداد

قسم علم النفس
كلية التربية
جامعة البحرين

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى بحث الإجهاد النفسي الذي تعاني منه الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين. وقد تم اختيارهن؛ لأنهن يقمن بعدد من الأدوار المتباينة. فهن طالبات، وزوجات، وأمهات في الوقت نفسه. هذه الأدوار المتعددة والمتعارضة تجعلهن عرضة للكثير من الإجهاد بكل ما يترتب عليه من آثار بدنية، ووجدانية، ومعرفية، واجتماعية، وثقافية. لإنجاز هذه الدراسة، تم انتقاء عينة من طالبات جامعة البحرين ينتمين إلى أهم كلياتها الخمسة (العلوم، والهندسة، والتربية، والآداب، و الإدارة). وقد بلغ أفراد العينة ٥٨ طالبة. لجمع البيانات من أولئك الطالبات، تم بناء استبانة ضمت ثلاثة أبعاد رئيسة هي مصادر الإجهاد واستراتيجيات مواجهته، والصحة النفسية للطالبات، وقد ضم كل بعد من الأبعاد عدداً من الفقرات. بعد التأكد من ثبات الاستبانة وصدقها، وزعت على أفراد العينة.

بينت نتائج الدراسة أن المصدر الرئيس للإجهاد لدى الطالبات كان يتعلق بالنواحي الأكاديمية، كصعوبة المقررات، وكثرة البحوث، وتصميم جداول التوزيع الزمني، وقلة المراجع والكتب. كما بينت النتائج أن من أهم الإستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات لمواجهة الإجهاد والتغلب عليه، هي الإستراتيجيات الدينية، كالصلاة وتلاوة القرآن، والذكر، والإستراتيجيات المعرفية، كعدم التفكير في الإجهاد والتنكر له. وتبين أيضاً أن الطالبات لا يشعرن كثيراً بالسعادة وأن حياتهن تنصف نسبياً بنوع من الشقاء.

وفي آخر الدراسة تم تقديم عدد من التوصيات التي من شأنها تقليل الإجهاد لدى الطالبات، وتشجيعهن على استخدام أساليب متعددة؛ لمواجهة الإجهاد، حتى تتحسن حياتهن العامة، ويشعرن أكثر بالسعادة والهناء.

Stress, Coping Strategies and Well being Among Bahrain University Female Married Students

Dr. Mohammed Meqdad

Department of Educational Psychology
College of Educational
University of Bahrain

Dr. Mohammed H. Al-Mutawa

Department of Educational Psychology
College of Educational
University of Bahrain

Abstract

The aim of this study was to investigate stress university female married students may be exposed to. Female married students were chosen because they are expected to play simultaneously various and sometimes contradicting roles that put them under a lot of stress.

To carry out this study, a sample comprising 58 students who belonged to major University colleges (sciences, engineering, education, arts and business) was chosen. Also, to collect the required data, a questionnaire was designed. In addition to instructions and demographic data, the questionnaire comprised three major dimensions (stress sources, coping strategies and students' well being) around each of these dimensions a lot of items were written. Reliability and validity analysis showed that the questionnaire was both reliable and valid. Results show that academic matters such as study load, timing, research, etc were the most stressful matters. Moreover, it was found that the most widely used strategy to curb stress was religious practices such as praying, making Dikhr and Doa'a. As to the well-being part, it was found that the students appeared not to be content and are suffering from some significant distress.

At the end of this study, some suggestions that may help reduce stress, increase coping strategies and improve students' well being were recommended.

الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين

د. محمد حسن المطوع

قسم علم النفس
كلية التربية
جامعة البحرين

د. محمد مقداد

قسم علم النفس
كلية التربية
جامعة البحرين

المقدمة :

يلعب التعليم دوراً مهماً في التنمية الوطنية، فهو يعمل على تنمية الفرد، وتطويره بدنياً بأن يكسبه المهارات التي تمكنه من امتلاك الصحة البدنية الضرورية، وفكرياً بأن ينمي فيه قدرات التفكير الابتكاري، وأساليب حل المشكلات، ووجدانياً بأن يزرع فيه قيم المثابرة والتحمل والانضباط. كما يرفع الإنتاجية بتقديمه اليد العاملة اللازمة للاقتصاد والتنمية ويساعد على التغيير التكنولوجي، ويسهم في تحسين الدخل وتوزيعه، وتكافؤ الفرص.

إدراكاً منها لمتانة العلاقة والروابط بين المتغيرين (التعليم والتنمية) راحت بلدان العالم جميعها تهتم بالتعليم، وتحسنه، وتطوره، وتنفق عليه بسخاء وتستثمر فيه، وخاصة البلدان المتقدمة اقتصادياً؛ لأنها تعرف أن ما ينفق على رأس المال البشري سيساهم عاجلاً، أو آجلاً في تحقيق إنتاجية أكبر.

والبحرين كغيرها من بلدان العالم تهتم بالتعليم في مستوياته المختلفة، وتنفق بسخاء عليه إيماناً منها بأن ما ينفق على التعليم سيساهم في تحقيق التنمية المنشودة. وفي هذا الإطار، فقد عملت على نشر التعليم وتعميمه، وإيصاله إلى كل من هو في حاجة إليه. ونتيجة لهذه الجهود المكثفة، فقد ازداد عدد المتعلمين في كل مستويات التعليم، وفي التعليم العالي بشكل خاص، فقد تزايد عدد الطلاب. كما تزايد عدد الجامعات. وفي جامعة البحرين بالخصوص، فقد تزايد عدد الطلاب بصورة ملحوظة جداً. فقد ارتفع من حوالي ١٠ آلاف طالب سنة ٢٠٠٠ إلى حوالي ١٩ ألف طالب سنة ٢٠٠٣. وأن الطالبات يشكلن في هذا المجموع الكلي حوالي ٦٤٪. وأن نسبة كبيرة من مجموع الطالبات هن طالبات متزوجات. مع العلم أن النسبة مرشحة للزيادة في السنوات القادمة بسبب تخفيض الرسوم الجامعية

الهادفة إلى تجسيد مبدأ ديموقراطية التعليم العالي على غرار ديموقراطية التعليم في المراحل السابقة للتعليم العالي.

وإذا كانت سنوات الجامعة تشكل معلماً مهماً في حياة الفرد، فإنها تكون ذات أهمية بالغة جداً في حياة الطالبة المتزوجة بالخصوص؛ لأن مشكلات عديدة وتحديات كثيرة تواجهها الطالبة في هذه المرحلة، وبسبب تعدد الأدوار المنتظر منها القيام بها، وبسبب ما قد يكون في تلك الأدوار من تعارض، وبسبب عدم تمكن الطالبة من التأقلم مع الإجهاد الذي يسببه تعارض تلك الأدوار. ومن ثم، فإن الحياة النفسية للطالبة قد تكون مهددة. والجامعة بوصفها مؤسسة تربية، لا بد لها من معرفة كل صغيرة وكبيرة عن منتسبيها.

مقارنة بغيرهم من الشرائح الاجتماعية الأخرى، كالعاملين والفلاحين والمعلمين، فإن الطلاب الجامعيين لم يدرسوا دراسات إجهادية كافية؛ لأنه كان يعتقد أنهم لا يتعرضون إلى مقادير عالية من الإجهاد، مثل غيرهم من الفئات سالفة الذكر. لكن الباحثين في العقدين الآخرين من القرن المنصرم بدأوا يدركون أن الطلاب الجامعيين يتعرضون لمخاطر الإجهاد النفسي كغيرهم من شرائح المجتمع الأخرى. وعلى سبيل المثال، فإن أوستراو وزملاءه (Ostrow, Paul, Dark, & Behrman, 1986) يعتقدون أن الطلاب الجامعيين عموماً مهددون بالصحة النفسية؛ إذ إنهم يعيشون نوبات الإجهاد النفسي المتكررة.

المصادر المختلفة للإجهاد : لقد بين شافر أن عدداً من الطالبات الجامعيات المتزوجات يواجهن مشكلات نفسية متعددة ناجمة أساساً عن تعدد مهامهن كزوجات، وأمهات، وطالبات (Schafer, 1996). أما أسباب هذه المشكلات النفسية لديه فهي تغيرات الحياة، وإعادة الاندماج، ومشكلات الحياة اليومية، والمشكلات المالية، ودرجات الامتحانات ومشكلات الأدوار. تضم تغيرات الحياة ترك الأسرة والتواجد في الحي الجامعي، واتخاذ أصدقاء جدد، وضرورة إدارة الوقت، ومواجهة المنافسة الطلابية. أما إعادة الاندماج في الموقف الجديد فهي ضرورة للطالب؛ ليحصل منها على الدعم الاجتماعي الذي يحتاج إليه في أوقات الشدة. وعلى الرغم من جانبها الإيجابي فإن جانبها السلبي يتمثل في أنها قد تصبح مصدر إزعاج وقلق، خاصة في مراحلها الأولى. أما بالنسبة لمشكلات الحياة اليومية، فقد وجد شافر أنها تضم مسائل من نوع قلة النقود، وقلة الوقت، وضغوط الدراسة المستمرة، والأبحاث الواجب إنجازها، والأساتذة المملين، والقيام من النوم مبكراً، ومشكلات مواقف السيارات، ومشاريع المستقبل. وفيما يخص المشكلات المالية، فقد بين

شافر أنه على الرغم من كونها مؤقتة، إلا أنها تسبب كثيرا من الإزعاج للطلبة الجامعيين؛ لأنها تقف حجر عثرة أمام إنجاز بعض المهام، ك شراء الكتب، وتصوير المطبوعات، ودفع بعض رسوم التسجيل. أما بالنسبة لدرجات الامتحانات، فقد وجد شافر أنها تسبب الكثير من الإجهاد؛ لأنها ذات علاقة بالكثير من المشاريع المستقبلية، ومنها مواصلة الدراسة. فالطالب يعرف أنه لا يقبل في برامج، وكليات، ومعاهد أخرى إذا كان المعدل العام لدرجاته منخفضاً. وأخيراً، وفيما يتعلق بمشكلات الأدوار، فقد وجد شافر أنها متعددة، وأهمها كثافة الأدوار¹، وصراع الأدوار²، وغموض الأدوار³.

أما خنة وخنة (Khanna & Khanna, 1990) فقد درسا مصادر الإجهاد لدى الطلاب الجامعيين، وخاصة طلبة العلوم الطبية، ووجدوا أن القضايا ذات الطبيعة التربوية كانت من أهم المصادر التي أشار إليها معظم الطلاب، ومن أهم تلك القضايا التربوية كان قلة وقت الدراسة، وكثرة ما كان الطلاب مطالبين بقراءته، والعلاقة بين الطالب والأستاذ.

علاوة على ذلك، فإن بولجر (Bolger, 1997) بين أن الطلاب الذين قام بدراساتهم اشتكوا من مصادر متعددة للإجهاد مثل العلاقات الاجتماعية، والمسئوليات، غير أن الضغط الأكاديمي كان المصدر شديد الإجهاد للطلبة الجامعيين.

لكن إيفيلين وزملاءها (Evellyn, Mark, Milling, & Mahmood, 1999) الذين درسوا الصحة النفسية للطلبة الجامعيين في جامعة من الجامعات البريطانية، وجدوا أن الطلاب يعانون من الإجهاد الشديد بسبب الصعوبات المالية، وصعوبة المقررات الدراسية. وقد أدى الإجهاد إلى الكثير من المشكلات النفسية بين الطلاب.

إستراتيجيات مواجهة الإجهاد: لقد وجد خنة وخنة (Khanna & Khanna, 1990) المشار إلى دراستهما أعلاه، أن الطلاب الجامعيين استخدموا عددا من الإستراتيجيات كان أهمها النشاط الرياضي، والبوح بالمعاناة الوجدانية، وبما يدور في ذهنه إلى الزميل، أو زملاءه. وقد أكد الباحثان أهمية النشاط الرياضي في التقليل من آثار الإجهاد.

وفي دراسة أخرى وجدت حبيبي (Habibi, 1997) أن ٤٨٪ من الطالبات يلجأن إلى الصلاة؛ للتغلب على مشاعر القلق والتوتر والإحباط.

كما وجد ديرم ومارك (Durm & Mark, 1999) أن الفروق بين الطالبات الجامعيات المتزوجات، وغير المتزوجات في الطرائق التي تستخدمها المجموعتان للتغلب على الإجهاد

١ كثافة الدور تعني أن يطالب الفرد بإنجاز مهام كثيرة في وقت قصير جداً.

٢ صراع الدور يعني أن يطالب الفرد بإنجاز مهام تتعلق بأكثر من مكانة واحدة.

٣ غموض الدور يعني ألا يكون الفرد على علم بصورة واضحة بما هو منتظر منه القيام به.

لم تكن دالة. وكلتاهما كان يعتمد على الدعم الاجتماعي لمواجهة الصعوبات.

الصحة النفسية العامة للطلبة الجامعيين: لقد بين سيغال (Segal, 1966) أن حوالي ١٦٪ من الطلاب الذين قام بدراستهم كانوا يعانون من عدم التكيف النفسي. أما ريفلر ولبتزين (Reifler & Liptzin, 1969) فقد وجدوا أن حوالي ٧٪ من الطلاب كانوا غير متوافقين نفسياً. وعند المقارنة بين الذكور والإناث، وجد أوستراو وزملاؤه (Ostrow, et al., 1986) أن الطالبات أظهرن مقادير من عدم التكيف النفسي أكثر مما أظهر الطلاب. كما وجد الباحثون أن الطلاب - بغض النظر عن الجنس - الذين يندمجون في منظمات وجمعيات دينية كانوا أحسن صحة نفسية من أقرانهم الذين لا ينتمون إلى مثل تلك المنظمات والجمعيات. وفي دراسة مماثلة، وجد غينيا وفيكي (Genia & Vicky, 1998) أن الطلاب الجامعيين المتدينين كانوا أحسن صحة نفسية من الطلاب الجامعيين غير المتدينين؛ لهذا فقد اقترح الباحثان ضرورة الاندماج في الجمعيات الدينية على الأقل في سنوات الدراسة؛ لتفادي أكبر ما يمكن من الإجهاد. وأخيراً، وفي دراسة أخرى قام بها كابلان وزملاؤه (Caplan, Cobbs, French, Harrison, & Pinneau 1975) لمعرفة العلاقة الموجودة بين طريقة التأقلم مع الإجهاد، أو الدفاع ضده من جهة، والصحة النفسية للطلبة الجامعيين من جهة أخرى. وقد تبين أن هناك علاقة طردية موجبة أولاً بين التأقلم وأحداث الحياة السارة. وثانياً بين الدفاع وأحداث الحياة المؤلمة والشكاوى الجسمية.

مشكلة الدراسة:

تشير دراسات كثيرة إلى أن طلبة الجامعات يتعرضون أثناء حياتهم الجامعية للكثير من الإجهاد النفسي (انظر مثلاً Ostrow, et al., 1986) وأن من بين من يتعرض لمقادير عالية من الإجهاد الطالبات المتزوجات؛ لأنهن يقمن بأدوار متعددة، وقد تكون أحياناً متصارعة. فهن طالبات جامعات، وفي الوقت نفسه زوجات، وقد تكن أمهات أيضاً. وإذا علمنا أن كل دور من هذه الأدوار يضع على القائم به إجهاداً كبيراً، فإن اجتماع الأدوار الثلاثة مع بعضها بعضاً - لا شك - يضع فوق القائم بها مقادير إجهاد عالية جداً.

ويكون من أهم أسباب مقادير الإجهاد العالية التي تتعرض لها الطالبات المتزوجات هو: أولاً تعدد الأدوار، حيث إنهن من المفروض أن يكن طالبات، وزوجات، وأمهات. وثانياً صراع الأدوار، حيث كثيراً ما تختبر هؤلاء الطالبات صراع الأدوار الناجم عن الرغبة في القيام في الوقت نفسه بأكثر من دور واحد، كأن ترغب الطالبة في الذهاب إلى الجامعة

لحضور امتحان ما، وأن ترغب في البقاء في البيت مع ابنها المريض. وثالثاً إجهاد الدور، والذي ينجم عن المتطلبات الكثيرة التي يضعها الدور المعين فوق القائم به. ورابعاً عدم وضوح بعض متطلبات الدور الواحد، وخاصة عند الطالبة الجديدة، أو الطالبة المتزوجة حديثاً، أو الزوجة التي أصبحت أمّاً حديثاً.

وفي جامعة البحرين بالذات، وبما أن نسبة الطالبات تصل إلى ٦٤٪، وأن نسبة كبيرة منهن متزوجات، وأن بعضهن أمهات، كذلك فإن مشكلة هذا البحث تتعلق بدراسة الإجهاد النفسي المنتشر بينهن، والتركيز على الأسئلة الآتية:

١. ما مصادر الإجهاد لدى الطالبات الجامعيات في جامعة البحرين؟
٢. هل تؤثر المتغيرات الديمغرافية للطالبات في تحديد مصدر الإجهاد؟
٣. إذا كان الجواب نعم، كيف؟
٤. ما الإستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات الجامعيات لمواجهة الإجهاد؟
٥. هل تؤثر المتغيرات الديمغرافية للطالبات في تحديد الإستراتيجية المستخدمة لمواجهة الإجهاد؟
٦. إذا كان الجواب نعم، كيف؟
٧. كيف حالة الصحة النفسية للطالبات الجامعيات؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١. معرفة مصادر الإجهاد لدى الطالبات الجامعيات في جامعة البحرين.
٢. معرفة الإستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات الجامعيات لمواجهة الإجهاد.
٣. معرفة حالة الصحة النفسية للطالبات الجامعيات.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في:

١. أنها تتناول موضوعاً مهماً جداً، وهو موضوع الإجهاد. وقد وصف بأنه مرض القرن العشرين لما يمكن أن يسببه للأفراد من مشكلات نفسية وصحية. وقد أشارت دراسات

١ لا توجد إحصائية رسمية لعدد الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين، لكن يعتقد أنها قد تصل إلى حوالي ٨ أو ١٠٪ من مجموع الطالبات.

عديدة إلى أن آثار الإجهاد متعددة، ويمكن أن تمتد من الأثر البسيط المتمثل في القلق إلى الأثر القوي المتمثل في الموت (Cooper & Quick, 1999).

٢. أنها تتم في الوقت الذي ترفع فيه جامعة البحرين راية جودة العمل التربوي، وتسعى إلى تحقيق الاعتماد الأكاديمي الذي يسعى إلى إعداد خريجين مقدرين يتقنون مهنتهم وأعمالهم، ويقدرون على المنافسة في سوق العمل. وكما هو معروف، فإن الخريج لن يكون مقندرا وذا نوعية متميزة إذا كان عرضة للكثير من الإجهاد، وكان غير قادر على التعامل مع الإجهاد بصورة إيجابية وفعالة طوال سنوات التكوين.

٣. أنها تتماشى ومضمون المشروع الإصلاحي الذي تقيمه مملكة البحرين، والهادف إلى بناء مجتمع قوامه الفرد السليم والمتكامل الذي تهيأ له الفرصة للمساهمة بفعالية في بناء المجتمع المنشود.

التعريف بالمصطلحات:

الإجهاد (Stress): يتضمن التراث الأدبي لموضوع «الإجهاد» ثلاث مقاربات تتناول كلها الموضوع نفسه، ولكن بوجهات نظر مختلفة. هذه المقاربات هي: المقاربة الهندسية، والمقاربة الفيزيوطبية، والمقاربة النفسية.

أولاً، **المقاربة الهندسية:** وتنظر إلى الإجهاد على أنه مثير من مثيرات البيئة التي يتواجد فيها الفرد. قد يكون هذا المثير مرتبطاً بالحياة العامة للفرد، كأحداث الحياة اليومية، مثل: وفاة شريك الحياة، أو الطلاق، أو ضياع مبلغ كبير من المال. وقد يكون مرتبطاً بالحياة المهنية للفرد، كالقيام بعمل شاق جداً، أو تعارض أدوار العمل وتصارعها، أو القيام بعمل قليل، أو القيام بعمل كثير، أو المسؤولية عن الأفراد، وخاصة بالنسبة للقادة والمشرفين. وقد يكون مرتبطاً بالحياة الدراسية للفرد، ككثرة الواجبات الأكاديمية، وصعوبة المواد والمقررات، وقلة الوقت للقيام بكل ما هو مطلوب. ومن ممثلي هذه المقاربة يمكن الإشارة إلى كوكس وفيرجسون (Cox & Ferguson, 1991)، ويرى هذان الباحثان أن المثير - أي مثير - إذا كان غير مرغوب فيه، فإنه يسبب للفرد حالة من الإزعاج والقلق، والتوتر، ويصبح مصدراً من مصادر الإجهاد.

ثانياً، **المقاربة الفيزيوطبية:** وتنظر إلى الإجهاد على أنه استجابة تصدر من الفرد لمثيرات البيئة غير المرغوب فيها. غالباً ما تكون هذه الاستجابة عامة، وغير محددة المعالم. وأن أهم

من يمثل هذه المقاربة هو هانز سالي (Selye, 1976) الذي يرى أن الإجهاد استجابة عامة تمر بمراحل ثلاث، وقد أطلق عليها اسم تناذر التكيف العام أو (General Adaptation Syndrome). ولقد بين سالي أن هذا التناذر يمر بثلاث مراحل هي:

١. **مرحلة الإنذار بالخطر (Alarm reaction stage):** في هذه المرحلة، يجعل وجود المثير الفرد يبدي مجموعة من الاستجابات التي تقاوم الإجهاد، الذي قد يكون قويا، أو ضعيفا. ففي حالة ما إذا كان الإجهاد قويا، فإن الفرد قد ينهك. وفي حالة ما إذا كان الإجهاد ضعيفا ولم يدم طويلا، فإن الفرد يسترد عافيته من جديد.

٢. **مرحلة المقاومة (Resistance stage):** في هذه المرحلة، يتكيف الفرد مع الإجهاد ويتأقلم معه، وقد يصبح راضيا عن حالته هذه، معتقدا أن إمكاناته في مقاومة الإجهاد - مهما كان شكله، ومهما طال مدته - عالية. من أهم مخاطر هذه المرحلة هو أن جهاز المناعة لدى الفرد قد يفشل بفعل قوة الإجهاد واستمراره.

٣. **مرحلة الإنهاك (Exhaustion stage):** في هذه المرحلة، ونتيجة لقوة الإجهاد واستمراره، فقد يفشل فعلا جهاز المقاومة لدى الإنسان، ويخر الإنسان صريع الإجهاد بادية عليه كل آثار الإجهاد، أو على الأقل معظمها.

ثالثا، المقاربة النفسية: وتنظر إلى الإجهاد على أنه محصلة لتفاعل الإنسان مع البيئة التي يتواجد فيها، والتي غالبا ما تكون مثيراتها متجاوزة لقدراته وإمكاناته في المقاومة، ومهددة في الوقت نفسه لصحته النفسية. وما دامت هذه هي نظرة المقاربة النفسية للإجهاد، فإنها لا تعتقد أن الإجهاد مثير كما ترى المقاربة الهندسية، ولا هي استجابة كما تعتقد المقاربة الفيزيوطبية. إنما الإجهاد علاقة ديناميكية بين الفرد وبيئته. ومن ممثلي هذه المقاربة يمكن الإشارة إلى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984)، ويرى هذان الباحثان أن الشعور بالإجهاد لا يكون أوتوماتيكيا، ولكن يتوقف على تقويم الشخص له.

استراتيجيات مواجهة الإجهاد (Coping strategies) :

يشير مصطلح المواجهة إلى الاستجابات التي يظهرها فرد، أو جماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة ومؤلمة. وقد تمكن كوهان ولازاروس (Cohen & Lazarus, 1979) من تعريف المواجهة بأنها الجهد البدني، والنفسي (الذهني والوجداني) المبذول من طرف الفرد للتحكم في التغلب على مظاهر الصراع الداخلية والخارجية التي قد تتجاوز إمكاناته

١ هانز سالي (١٩٠٧ - ١٩٨٢م) طبيب نمساوي كان أستاذا للجراحة في جامعة منتريال بكندا.

وحدوده العادية. أما لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) فهما يريان أن المواجهة تعني التغيير المستمر للجهود المعرفية والذهنية؛ لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للإجهاد التي يعتقد الفرد، ويرى أنها متجاوزة لإمكاناته. هنا يكون من المفيد القول: إن المواجهة ليست سلوكا انعكاسيا آليا كباقي أنواع السلوك الانعكاسي الفطرية الأخرى. كما أنها أي المواجهة أيضا ليست سلوكا غريزيا كباقي أنواع السلوك الغريزية المتصلبة التي ترى لدى أفراد النوع الواحد بالطريقة نفسها، والأسلوب نفسه، كسلوك النقر لدى الحمام مثلا. إنما هي سلوك ديناميكي يظهر في موقف الإجهاد لتجنبه كلية، أو للتقليل من آثاره المختلفة، أو لتحمله كاملا. وتقبله والرضا عنه؛ لأنه لا مفر منه.

الصحة النفسية :

يعرف حجازي (٢٠٠٢) الصحة النفسية بأنها «حالة كاملة من العافية، وحسن الحال الجسمي، والعقلي، والاجتماعي، وهي لا تعني غياب المرض، أو الإعاقة. وتتضمن عددا من القدرات والمهارات، من مثل القدرة على بناء العلاقات الناجحة، والتكيف النشط مع المحيط والإشباع المتوازن للحاجات، واستغلال الطاقات على خير وجه، والقدرة على النمو والتنامي المستمر، الهادفة كلها إلى بناء رضا الفرد العام عن الحياة والوجود. مع العلم أن القليل من العواطف السالبة والمشاعر الاتكالية لا يشكل مشكلة كبيرة في الصحة النفسية للفرد ما دامت العواطف الإيجابية والاتجاهات البناءة أكثر. لقد بين برودسكاى (Broadsky, 1988) أن الفرد الساعي إلى تحقيق الصحة النفسية يتسم بعدد من الخصائص، منها العاطفة القوية والموجبة، والرضا عن الحياة، وانسجام القيم وحقائق المجتمع. يقوم هذا الفرد باختيارات متعددة، ويضبط النفس. كما أنه يركب بعض المخاطر أملا في تحقيق أهدافه، وعادة ما يكون هذا الفرد متميزا، وذا صورة ذاتية جيدة.

الطريقة والإجراءات:

١. العينة: على الرغم من أن سبعين نسخة من الاستبانة قد تم توزيعها عشوائيا على من تم التمكّن من الوصول إليهن من الطالبات المتزوجات في الكليات الخمس لجامعة البحرين (العلوم، والهندسة، والتربية، والآداب، وإدارة الأعمال)، نرى أن ما تم جمعه بعد أكثر من أسبوعين هو ٦١ نسخة من الاستبانة. وبعد فحص النسخ جميعها، تم استبعاد ثلاث نسخ للنقص الشديد في معلوماتها (تركت الجيبات أكثر من

نصف الأسئلة دون إجابة. وتم الاكتفاء بـ ٥٨ نسخة فقط، هي التي شكلت العينة النهائية لهذه الدراسة. إذاً، فقد تكونت عينة الدراسة من ٥٨ طالبة من طالبات جامعة البحرين المتزوجات^٢. وقد توزع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية (السن، والكلية، وعدد الأطفال، ومدة الزواج) كما هو موضح في الجدول رقم (١).

الجدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية للبحث

المتغيرات الديموغرافية	النسبة	النسبة	%
السن بالسنوات	٢٥ ر أقل	٤١	٧١
	٢٦ إلى ٣٠ و أكثر	١٠	١٧
الكلية	العلوم والهندسة	٢٦	٤٥
	التربية	١٠	١٦
	الإدارة	١٤	٢٥
عدد الأطفال	٠ إلى ١	٤٣	٧٤
	٢ إلى ٣	١٠	١٦
	٤ و أكثر	٥	١٠
	٤	٥	١٠
مدة الزواج بالسنوات	٤ إلى ٩	٤٢	٧٢
	٩ إلى ١٠ وأكثر	١٦	٢٨

٢. الأداة: لجمع البيانات لهذه الدراسة صمم الباحثان استبانة خاصة. تكونت هذه الاستبانة من ثلاثة أجزاء:

- أولاً: جزء التعريف بالاستبانة، وقد ضم الجهة المعدة لهذه الاستبانة والتعليمات.
- ثانياً: جزء البيانات الشخصية، وقد ضم سن المجيبة، والكلية التي تنتمي إليها في جامعة البحرين، وعدد الأطفال، ومدة الزواج.
- ثالثاً: جزء الأسئلة، وقد ضم مصادر الإجهاد العلائقية، والأكاديمية، والمالية، والمحيط العام. كما ضم أيضاً إستراتيجيات مواجهة الإجهاد، وهي الإستراتيجيات الدينية، والاجتماعية والسلوكية، والمعرفية، والدفاعية، والرياضية. وضم أيضاً الصحة النفسية للمجيبات، وما تستخدمه كل منهن للحفاظ عليها عالية.

(٢) نظراً لصعوبة معرفة عدد الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين فقد تم الاكتفاء بهذه العينة، وخاصة لما أن تبين أن مشكلات الطالبات المتزوجات تكاد تكون متشابهة.

لقد مر بناء هذه الاستبانة بمرحلتين هما: أولاً، مرحلة البناء الأولى، وفيها تم الاطلاع على الدراسات السابقة المشابهة لمعرفة ما يمكن الاستفادة منها ليس فقط في أداة جمع البيانات، ولكن في مراحل الدراسة وأجزائها الأخرى كذلك. وقد توجهت هذه المرحلة بتحديد بنود الاستبانة الثلاثة (مصادر الإجهاد، وإستراتيجيات مواجهته، والصحة النفسية) وفقرات كل بند من تلك البنود.

ثانياً: مرحلة البناء النهائي، ووضع الاستبانة في صورتها النهائية، وفيها قد تم تقديم الاستبانة لعينة صغيرة من الطالبات (ن=٦) للإجابة عن أسئلتها، ومعرفة ما يمكن أن يكون فيها من فقرات تحتاج إلى التعديل. بعد ذلك تم تقديم الاستبانة إلى ثلاثة محكمين^٣ لإبداء الرأي في التعليمات والبنود والفقرات. وقد تمت إعادة صياغة بعض الفقرات كما تمت إضافة فقرتين لبعد إستراتيجيات مواجهة الإجهاد في الصيغة النهائية للاستبانة. للاطلاع على هذه الاستبانة النهائية يمكن النظر إلى الملحق رقم (١) في نهاية الدراسة.

ثبات الاستبانة وصدقها:

أولاً: ثبات الاستبانة: لتحديد ثبات الاستبانة، استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق؛ لأنها طريقة مناسبة لدراسة ثبات الاستبانات. في هذا الصدد، أعطيت الاستبانة أولاً إلى مجموعة من الأفراد بلغ عددهم (٨) طالبات. وبعد مضي ١٥ يوماً، أعطيت الاستبانة نفسها إلى مجموعة الطالبات نفسها. لقد تبين أن معامل الثبات وصل إلى ٠,٩٢٣. وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول؛

ثانياً: صدق الاستبانة: لدراسة صدق الاستبانة، استخدم الباحثان طريقة صدق المحكمين لأنها تناسب هذا النوع من وسائل جمع البيانات وهو الاستبانة. بعدما تأكد أن الاستبانة ثابتة، أعيد إعطاؤها إلى مجموعة المحكمين (ن=٣) التي تمت الإشارة إليها أعلاه للاطلاع عليها وهي في صورتها النهائية. وقد تبين أنها صالحة للاستخدام. كما تبين أن البنود شاملة لموضوع الإجهاد وكافية أيضاً.

ثالثاً: الإجراءات: تيسيراً لعملية جمع المعلومات، تمت الاستعانة بطالبتين كلفت الأولى بتوزيع الاستبانة في مقر الجامعة الموجود في مدينة عيسى، وكلفت الثانية بتوزيع الاستبانة في مقر الجامعة الموجود في الصخير. وقد تم شرح هدف الدراسة، وبنود الاستبانة، وفقراتها لكل واحدة من الطالبتين بصورة واضحة جداً. و بعد التأكد من فهمهما لهدف الدراسة والاستبانة معاً، أعطيتا الضوء الأخضر؛ للشروع في

(٣) ثلاث من أساتذة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة البحرين

(٤) كان الارتباط معنوياً عند مستوى دلالة ٠,٠١.

عملية التوزيع. وقد استغرقت عملية جمع المعطيات حوالي ١٥ يوماً. وعلى الرغم من أن الطالبتين وزعتا سبعين استبانة نرى أن ما تم جمعه لم يتجاوز ٦١ استبانة، وذلك بنسبة رد بلغت ٨٧٪، وهي نسبة عالية جداً ومشجعة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الإجهاد لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات. وقد ركزت بصورة أساسية على مصادر الإجهاد، وأساليب مواجهته والصحة النفسية للطالبات.

أولاً: نتائج الدراسة المتعلقة بالأسئلة الثلاثة الأولى حول مصادر الإجهاد:

قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لمصادر الإجهاد الأربعة. وقد تم ترتيبها في الجدول رقم (٢).

الجدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمصادر الإجهاد

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط مربع الانحرافات	درجات الحرية	بـعة مربع حرافات
٠.٠١	٨٠٩٩	١٢٢٠٩٢	١	١٢٢٠٩٢
٠.٠٠٢	١١٠٤٠	١٥٥٠٩٠	١	١٥٥٠٩٠
---	---	١٣٠٦٨	٢٥	٤٢٢٠
---	---	---	٢٨	١٢١٣٧

يتضح من الجدول السابق أن المسائل الأكاديمية كانت أكثر تسببا في الإجهاد من غيرها من المصادر الأخرى، تليها المصادر المالية، فمصادر المحيط، فالمصادر العلائقية. والسؤال المطروح الآن هو: لماذا احتلت المصادر الأكاديمية مركز الصدارة لدى جميع المحميات تقريبا؟ قد يكون الجواب هو: أن هذه المصادر تضع الكثير من التحديات أمام الطالبات، وهي تحديات لا يمكن مواجهتها إلا ببذل الكثير من الجهد البدني والذهني، وتوفير الوقت، وهما مطلبان قد لا تكون غالبية الطالبات المتزوجات قادرات على القيام بهما. وعند مقارنة هذا المصدر بباقي مصادر الإجهاد الأخرى، نجد أن المصادر الأخرى، وعلى الرغم مما تفرضه على الطالبات من تحديات، نرى أن مواجهتها ممكنة بشيء ولو قليلاً من الجهد

البدني والذهني والوقت، والكثير من الدعم الخارجي. وعادة ما تكون مثل هذه المتطلبات متوافرة لدى أغلبية الطالبات المتزوجات. ومن هنا تصبح هذه المصادر مقارنة بالمصادر الأكاديمية قليلة الإجهاد.

تتفق هذه النتائج مع نتائج الكثير من الباحثين السابقين (انظر الخلفية النظرية للبحث) فمثلاً فإن بولغر (Bolger, 1997) وجد أن النواحي الأكاديمية كانت المصدر الرئيس للإجهاد لدى الطلاب الجامعيين. كما أن خنة وخنة (Khanna & Khanna, 1990) وجدوا أن المسائل التربوية كانت شديدة الإجهاد للطلبة. وأن إيفلين وزملاءها (Evellyn, et al., 1999) وجدوا أن المقررات الدراسية كانت المصدر الرئيس للإجهاد.

ولمعرفة ما يمكن أن يكون للمتغيرات الشخصية (الديموغرافية) من تأثير في تحديد مصدر الإجهاد، تم استخدام تحليل التباين الأحادي. كما تم رصد النتائج جميعها في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3)

نتائج تحليل التباين في ضوء المتغيرات الديموغرافية : السن، وعدد الأطفال
ومدة الزواج، والكلية.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	١٦	٢٢٣٩	٠.٩٩
الضابطة	١٢	١٦٨٩	١.١٦

مصدر التباين	مجموعة مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	٣٢٧٩	١	٣٢٧٩	١٠.٣٣	٠.٠٠٤
المجموعة	١٦٧٨	١	١٦٧٨	٥.٢٩	٠.٠٣
الخطأ	٧٩٣٢	٢٥	٣١٧		
الكلية	٨٢١٠٠	٢٨			

أولاً : المصادر الأكاديمية :

تظهر النتائج أن الفروق الموجودة بين فئات متغيري السن، والكلية غير دالة. لكن الفروق الموجودة بين متغيري عدد الأطفال، ومدة الزواج دالة إحصائياً.

ففيما يخص متغير عدد الأطفال، يبين اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنات البعدية أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين متوسطي (فئة ٤ أطفال وأكثر) و(فئة صفر إلى طفل واحد) لصالح (فئة ٤ أطفال وأكثر) حيث كان أفراد هذه الفئة أكثر شعوراً بالإجهاد الأكاديمي من غيرهم من أفراد الفئتين الأخرتين (انظر الجدول رقم ٤).

الجدول رقم (٤)

نتائج الاختبار البعدي حول الفروق بين فئات عدد الأطفال

فئة عدد الأطفال	المتوسط الحسابي	من صفر إلى طفل واحد	من طفلين إلى ثلاثة أطفال	أكثر من أربعة أطفال
من صفر إلى طفل واحد	٧٧,٥٢	-----	-٢,٩٠٩١	٩,٠٠٠
من طفلين إلى ثلاثة أطفال	٨٠,٠٠	٢,٩٠٩١	-----	٦,٠٩٠٩
أكثر من أربعة أطفال	٩١,٨٢	-٩,٠٠٠٠	-٦,٠٩٠٩	-----

* $P < 0.05$

وفيما يخص متغير مدة الزواج، يبين كذلك اختبار شافيه للمقارنات البعدية أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين متوسطي فئة (أقل من ٤ سنوات) وفئة (أكثر من ١٠ سنوات) لصالح فئة (أكثر من ١٠ سنوات) حيث كان أفراد هذه الفئة أكثر شعوراً بالإجهاد الأكاديمي من غيرهم من أفراد الفئتين الأخرتين (انظر الجدول رقم ٥).

الجدول رقم (٥)

نتائج الاختبار البعدي حول الفروق بين فئات مدة الزواج

فئة مدة الزواج	المتوسط الحسابي	أقل من ٤ سنوات	من ٥ إلى ٩ سنوات	أكثر من ١٠ سنوات
أقل من ٤ سنوات	٧٨,٤٠	-----	-٨,٤٤٨١	-١٦,٥٩٠٩
من ٥ إلى ٩ سنوات	٨٦,٨٥	٨,٤٤٨١	-----	-٨,١٤٧٩
أكثر من ١٠ سنوات	٩٥,٠٠	+١٦,٥٩٠٩	٨,١٤٧٩	-----

* $P < 0.05$

ثانياً : المصادر المالية :

تظهر النتائج أن الفروق الموجودة بين فئات كل من السن، ومدة الزواج، والكلية التي ينتمي إليها الفرد غير دالة. لكن الفروق الموجودة بين فئات متغير عدد الأطفال كانت دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

للكشف عن مصادر الفروق بين فئات المتغير، تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية. تبين نتائج هذا الاختبار أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين متوسطي فئة (٤ أطفال وأكثر) وفئة (صفر إلى طفل واحد) لصالح فئة (٤ أطفال وأكثر) حيث كان أفراد هذه الفئة أكثر شعورا بإجهاد المصادر المالية (انظر الجدول رقم ٦).

الجدول رقم (٦)

نتائج الاختبار البعدي حول الفروق بين فئات عدد الأطفال

فئات عدد الأطفال	متوسط العائلي	من صفر إلى طفل واحد	من ٢ إلى ٣ أطفال	أكثر من ٤ أطفال
من صفر إلى طفل واحد	١٦,٥٠	—————	٢,٤٧١٢	-١٣,٩٠٤٨
من ٢ إلى ٣ أطفال	١٩,٥٩	-٢,٤٧١٢	—————	-١١,٤٢٨٦
أكثر من ٤ أطفال	٢٤,٥٠	١٣,٩٠٤٨	-١١,٤٢٨٦	—————

* P > 0.05

ثالثاً : مصادر المحيط :

تظهر النتائج أن الفروق الموجودة بين فئات المتغيرات الديموغرافية غير دالة، وهذا يدل على أن لدى أفراد الفئات المختلفة الشعور نفسه بالإجهاد الناجم عن المحيط. ومن ثم، فإن تأثير هذا المحيط في الأفراد يكاد يكون واحداً.

رابعاً : المصادر العلائقية :

تظهر النتائج أن الاختلافات الطفيفة التي ترى بين فئات المتغيرات الديموغرافية المختلفة ليست دالة، مما يدل على أن أفراد الفئات المختلفة لا ينظرون إلى المصادر العلائقية نظرات مختلفة فيما يخص كونها مصدراً من مصادر الإجهاد. وعليه فإنه إذا كان ترتيبها العام لدى أفراد العينة هي الرابعة، فهي كذلك لدى الجميع، أو على الأقل لدى الغالبية العظمى منهم.

ثانياً : نتائج الدراسة المتعلقة بالأسئلة الثلاثة الثانية حول إستراتيجيات مواجهة الإجهاد:

حسب الباحثان المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لإستراتيجيات مواجهة الإجهاد الستة المقترحة في الاستبانة . وقد تم ترتيبها بناء على قيم المتوسط الحسابي ترتيبها تصاعدياً كما هي موضحة في الجدول رقم (٧).

الجدول رقم (٧)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لإستراتيجيات مواجهة الإجهاد

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إستراتيجيات المواجهة النوعية
٠,٨٤	٢,٢٨	الدينية
٠,٩٢	٢,٠٥	المعرفية
٠,٨٥	١,٩٦	الاجتماعية
٠,٥٦	١,٨٢	الرياضية
٠,٩٢	١,٦٥	الاقتصادية
٠,٤٦	١,٣٥	الفردية

يتضح من الجدول السابق أن الإستراتيجيات الدينية كانت هي الإستراتيجية شائعة الاستخدام بين الطالبات البحرينيات المتزوجات يستخدمها؛ لمواجهة ما يقع على عاتقهن من إجهاد. يلي الإستراتيجيات الدينية الإستراتيجيات المعرفية، فالدفاعية، فالسلوكية، فالاجتماعية، فالرياضية.

وإذا كانت الطالبات لا تستخدم الرياضة إلا قليلاً، فذلك اختيار غير سليم لما للرياضة من أهمية ليس فقط لمواجهة الإجهاد، ولكن للحفاظ على لياقة بدنية حسنة، ما أحوج الفرد الأكاديمي إليها في الوقت الراهن.

ويسبق الرياضة في الترتيب، الأساليب الاجتماعية، وخاصة طلب الدعم الاجتماعي من أفراد الأسرة، والزلاء، والأساتذة، والمرشدين، وخاصة مرشد الطلاب في الجامعة. أيضاً، ويمكن القول: إن ممارسة هذا الإجراء بهذه الصورة يعد إجراء غير سليم، ولا يعبر عن اختيار صائب؛ لأن كثيراً من الباحثين يشيرون إلى أهمية الدعم الاجتماعي - بغض النظر عن مصدره- في التقليل من آثار الإجهاد (انظر مثلاً Durm & Mark, 1999).

إذا كانت الطالبات مصيبات في استخدام الإستراتيجيات الدينية والمعرفية؛ للتغلب على مشكلات الإجهاد، فإنهن -بلا شك- غير مصيبات في استخدام الإستراتيجيات الأخرى،

وخاصة الإستراتيجيات الرياضية، والاجتماعية. تتفق هذه النتائج مع نتائج حبيبي (Habibi, 1997) التي وجدت أن الطالبات الإندونيسيات يلجأن إلى الصلاة، وتلاوة القرآن؛ لمواجهة الإجهاد. وبلا شك فإن نتائج هذه الدراسة تختلف عن النتائج التي توصل إليها كل من خنة وخنة وديرم ومارك (Durm & Mark, 1990 and Khanna & Khanna, 1999) والتي وجد الباحثون فيهما أن الطلاب يلجؤون إلى الدعم الاجتماعي (Social support) لمواجهة آثار الإجهاد المختلفة.

ثالثاً، نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الأخير حول الصحة النفسية :

قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة كلهن، وتبين أنهما تساويان ٤٢,٧ و ٢,١٧ درجة على التوالي. لتوضيح معنى هاتين القيمتين، يكون من المفيد رسم متصل الصحة النفسية لهذه الدراسة، الذي يكون حده الأدنى ١٧ درجة (أي ١×١٧)، ويكون حده الأعلى ٨٥ درجة (أي ٥×١٧)، والذي يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أقسام هي: القسم الأيمن ويبدأ من ١٧ درجة إلى ٤٠ درجة، ويعبر عن صحة نفسية ضعيفة. والقسم المتوسط ويبدأ من ٤٠ درجة إلى ٦٢ درجة، ويعبر عن صحة نفسية متوسطة. والقسم الأخير (الأيسر) ويبدأ من ٦٢ درجة إلى ٨٥ درجة، ويعبر عن صحة نفسية قوية. لقد تبين أن متوسط عينة الدراسة كان ٤٢,٧ درجة. وهو يقع في مجال القسم المتوسط في متصل الصحة النفسية. وعلى الرغم من كونه يقع في القسم المتوسط، نرى أنه يقع في بداية هذا القسم، أو بالأحرى عند الحدود بين القسم الأيمن، والقسم المتوسط. وقد يشير إلى أن الطالبات لا يشعرن على العموم بالسعادة (انظر الشكل رقم ١).

42.7



الشكل رقم ١
متصل الصحة النفسية

تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه سيغال (Segal, 1966) وريفلر ولبزين (Liptzin, 1969) وريفلر (Reifler & Reifler) من أن ١٦٪ و ٧٪ على التوالي من الطلاب الذين قاموا بدراساتهم لم يكونوا يشعرون بالتوافق النفسي والصحة النفسية. ولا يجب أن ننسى أن الطالبات اللاتي شاركن في الدراسة الحالية كلهن مسلمات بشيء من الالتزام. ولا شك في أن هذا التدين يكون قد ساهم بطريقة، أو بأخرى في تحقيق نوع من التكيف النفسي؛ ولولاه لكانت مشاعر الصحة

النفسية أقل مما هي عليه الآن. في الدراسة التي أجراها أوسترو وزملاؤه (Ostrow, et al., 1986) وجدوا أن الطلاب المنتمين إلى الجمعيات الدينية كانوا أكثر توافقاً نفسياً من أولئك الذين لا ينتمون إلى مثل هذه الجمعيات. كما أن غينيا وفيكي (Genia & Vicky, 1998) وجدوا أن الطلاب المتدينين كانوا أكثر سعادة، وصحة نفسية من باقي الطلاب غير المتدينين .

والآن، ماذا عن دور المتغيرات الديموغرافية في الشعور، أو عدم الشعور بالصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين الأحادي، كما تم رصد النتائج جميعها في الجدول رقم (٨).

الجدول رقم (٨)

نتائج تحليل التباين في ضوء المتغيرات الديموغرافية

متغير الفئدة	قيمة ف	متوسط التكرارات	تكرارات الحرية	مجموع التكرارات	مصدر التباين
٠,٧٢٢	٠,٢٢٨	٢٢,١٧٦	٢	٤٤,٣٥٢	السن
٠,٧١٢	٠,٢٤١	١٩,١٨٤	٢	٣٨,٣٦٩	عدد الأطفال
٠,٠٢٤	٤,١٨٨	٢٧٢,٦٦٦	٢	٥٤٥,٣٣١	مدة الزواج
٠,١٦٢	١,٩٤٨	١١٧,٧٥٢	٢	٢٣٥,٥٠٥	الدرجة

تظهر النتائج أن الاختلافات الموجودة بين الفئات المختلفة لمتغيرات السن، وعدد الأطفال، والكلية لم تكن مختلفة اختلافاً دالاً. وهذا يعني أن مشاعر السعادة والرفاهية تكون متشابهة لدى أفراد الدراسة على الأقل عندما تصبح متغيرات السن، وعدد الأطفال، والكلية التي تنتمي إليها الطالبة مأخوذة بعين الاعتبار.

وفيما يخص متغير مدة الزواج، فإن اختلاف نتائج فئاته كان اختلافاً معنوياً إحصائياً (انظر الجدول رقم ٨). للكشف عن مصادر الفروق بين فئاته، تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية. تبين نتائج هذا الاختبار أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، بين متوسطي فئة (٥ إلى ٩ سنوات)، وفئة (أكثر من ١٠ سنوات) حيث كان أفراد هذه الفئة أقل سعادة من باقي الأفراد (انظر الجدول رقم ٩).

الجدول رقم (٩)
نتائج الاختبار البعدي حول الفروق بين فئات مدة الزواج

فئات مدة الزواج	المتوسط الحسابي	كل من ٤ سنوات	من ٥ إلى ٩ سنوات	أكثر من ١٠ سنوات
كل من ٤ سنوات	٤٩,٠٤٩	—	٥,٤٧٤٠	-٩,٩٥٨٥
من ٥ إلى ٩ سنوات	٣٩,٥٧٢	-٥,٤٧٤٠	—	-١٩,٤٧٨٩
أكثر من ١٠ سنوات	٥٠,٠٠٠	٦,٩٥٨٥	١٩,٤٧٨٩	—

* P > 0.05

الاستنتاجات:

أولاً: وفيما يتعلق بمصادر الإجهاد تبين أن المصدر الرئيس للإزعاج لدى الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين هو القضايا الأكاديمية، مثل كثرة البحوث، وكثرة العمل الأكاديمي، وقلة وقت إنجاز المطالب الأكاديمية، وغيرها. كما تبين أيضاً أن الطالبات اللواتي تزوجن منذ مدة طويلة (أكثر من عشر سنوات) كن أكثر من يعانين من آثار الإجهاد الأكاديمي. علاوة على ذلك، فقد تبين أيضاً أن الطالبات ممن لديهن أربعة أطفال وأكثر كن أكثر شعوراً بالإجهاد الأكاديمي من أفراد الفئتين الأخرتين (فئة من صفر إلى طفل واحد وفئة من ٢ إلى ٣ أطفال).

ثانياً: وفيما يخص الأساليب المستخدمة لمواجهة الإجهاد، تبين أن الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين يلجأن إلى الأساليب الدينية كالصلاة، وتلاوة القرآن، والذكر لمقاومة آثار الإجهاد المختلفة. وعلى الرغم من أن النشاط الرياضي (المشي، والجري، والحركات الرياضية) يستخدم، إلا أن استخدامه كان محدوداً مقارنة بالأساليب الدينية.

ثالثاً: وفيما يخص الصحة النفسية للطالبات المتزوجات في جامعة البحرين، تبين أن الطالبات لا يتمتعن بالصحة النفسية العالية كما ينبغي. كما تبين أيضاً أن المتزوجات منهن منذ أكثر من عشر سنوات يشعرن بأقل ما يمكن من السعادة. وقد تبين أن التعاسة تعكس صفو جوهر الأكاديمي.

التوصيات:

في آخر هذه الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

١. تبين أن المصادر الأكاديمية جد مجهددة للطالبات المتزوجات في جامعة البحرين، وهذا

يقتضي بذل الكثير من الجهد في ثلاث جبهات على الأقل. أولاً، تكييف ما يمكن تكييفه للطالبات أملاً في التقليل من الشعور بالإجهاد. وما يمكن القيام به على سبيل المثال هو تيسير إجراءات التسجيل؛ إذ إن الإجراءات الحالية جد مجهدة، وتوفير الكتب والمراجع للطلبة، وتنظيم جداول التوزيع الزمني بصورة أكثر دقة مما هي عليه حالياً. ثانياً، وضع معايير لانتقاء الطلاب بحيث من الممكن إدراج معيار مدى تحمل الإجهاد ضمن معايير الانتقاء؛ لأن الطلاب الذين يتحملون الإجهاد ويقاومونه لا يشكون كثيراً من الإجهاد، ولا يقعون بسهولة فريسة له. ثالثاً، وبما أن القضاء على الإجهاد كلية غير ممكن، يكون من المفيد تدريب الطلبة؛ لاكتساب المهارات التي تمكنهم من مواجهة الآثار السلبية المختلفة للإجهاد النفسي. وفي هذه الحالة يمكن أن يتضمن برنامج التدريب عدداً من الإستراتيجيات، كتحسين عادات الدراسة، وإدارة الوقت إدارة حسنة، وتعلم طرائق التعبير السليم عن العواطف، وتعلم كفايات الاسترخاء.

٢. تبين أيضاً أن الطالبات يستخدمن كثيراً الإستراتيجيات الدينية والمعرفية؛ لمواجهة الإجهاد، وضغوط الحياة المختلفة. ويستخدمن قليلاً الإستراتيجيات الرياضية، والاجتماعية، على الرغم من أهميتها في تمكين الفرد من مواجهة الإجهاد. ويكون من المفيد أن تساهم الجامعة عن طريق جمعيات الطلاب، ومكاتب الإرشاد المختلفة في توعية الطالبات باستخدام الأساليب الأخرى، وخاصة الرياضة؛ لأنها لا تقلل فقط من آثار الإجهاد، ولكن توفر اللياقة البدنية المناسبة التي يتطلبها التحصيل الأكاديمي الجيد.

٣. كما تبين أن الطالبات لا يتمتعن بالصحة النفسية العالية بسبب ما في الحياة العامة والأكاديمية من إجهاد وضغوط. هنا يمكن للجامعة وغيرها من المؤسسات الاجتماعية الأخرى القيام بدور مهم، وهو يتمثل في أولاً القضاء على الإجهاد في مصادره الرئيسة. وثانياً في بناء شخصية الطلاب وتقويتها؛ حتى يمكن مواجهة الإجهاد مواجهة ذاتية تماماً كما يواجهه بدن الفرد الممرض.

المراجع

274

المجلد 5 العدد 2 يونيو 2004

حجازي مصطفى. (٢٠٠٠) الصحة النفسية. بيروت: المركز الثقافي العربي.

Bolger, M.A. (1997). **An exploration of college student stress**. Ed.D. dissertation. College of Education. The Pennsylvania State University, USA.

Broadsky, S.L. (1988). **The psychology of adjustment and well being**. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

Caplan, R.D., Cobbs, S., French, J.R.P., Harrison, R.V., & Pinneau, R.R. (1975). **Job demands and worker health**. HEW Publication. No.75-160. Washington, DC: US Government Printing Office.

Cohen, F., & Lazarus, R.S. (1979). Coping with the stresses of illness. In G.C. Stone, F. Cohen and N.E. Adler (Eds.) **Health Psychology**. Chichester: John Wiley and Sons.

Cooper, C.L., & Quick, J. (1999). **Stress and strain**. Oxford: Health Press.

Cox, T. , & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress, and coping. In Cooper, C., & Payne, R. (Eds.). **Essays in personality, and stress: Individual differences in the stress process**. Chichester: John Wiley and Sons.

Durm, B., & Mark, W. (1999). Marriage and stress coping among female college students. **Psychological Reports**, **85** (2), 438- 447.

Evelyn, D., Monk, L., Milling, A., & Mahmood, A. (1999). Student mental health. **International Journal of Stress Management**, **6** (3), 215 - 219.

Genia, M., & Vicky. R.B.(1998). Religiousness and psychological adjustment in college students. **Journal of College Students Psychotherapy**, **12** (3), 67- 77.

Habibi, Z. (1997). **The relation of Islamic beliefs and practices to mental health of university students**. Paper presented at the International Seminar on Counseling and Psychotherapy : An Islamic Perspective. August 15 - 17 - 1997. Department of Psychology. International Islamic University Malaysia.

Khanna, J.L., & Khanna, P. (1990). Stress as experienced by medical student. **College Student Journal**, **1**, 20-26.

Lazarus, R.S. , & Folkman, S. (1984). **Stress appraisal, and coping**. New York: Springes Publishing.

Ostrow, E., Paul, S.C. , Dark, V. J., & Behrman, J.A. (1986). Adjustment of women on campus: Effects of stressful life events, social support, and personal competencies. In Hobfoll, S.E. (Ed.) **Stress, Social Support, and Woman**. New York: Hemisphere.

Reifler, C. B., & Liptzin, M. B. (1969). Epidemiological studies of college mental health. **Archives of General Psychiatry**, **20**, 327 - 333.

Schafer, W. (1996). **Stress management for wellness**. Fort Worth: Harcourt Brace College.

Schafer, W. E. , & King, M. (1990). Religiousness and stress among college students: A survey report. **Journal of College Student Development**, **31**, 336 - 341.

Segal, B. (1981). Epidemiology of emotional disturbance among college undergraduates: A review and analysis. **Journal of Nervous and Mental Disease**, **143**, 348 - 361.

Selye, H. (1976) **The stress of life**. New York: Mc Graw Hill.

الملاحق

الملحق رقم ١

الاستبانة التي استخدمت في جمع البيانات..

جامعة البحرين

كلية التربية

قسم علم النفس

استبانة لدراسة الإجهاد الذي تعاني منه الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث مصادر الإجهاد لدى الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين، ومستوياته، وطرق مقاومته، والرفاهية النفسية لديهن. يؤكد القائمان بالدراسة لكل المشاركات أن المعلومات التي يقدمنها تبقى سرية، ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثين. تتكون الاستبانة من ثلاثة أجزاء: جزء أول ويتعلق بالإجهاد، ومصادره، ومستوياته، ويتضمن ٤٥ سؤالاً مقسمة إلى أربعة مجالات، هي: المجال العلائقي، والمجال الأكاديمي، والمجال المالي والمجال المحيطي. وجزء ثان ويتعلق بطرق مقاومة الإجهاد، ويتضمن ٣٦ سؤالاً مقسمة إلى ستة مجالات، هي: المجال الديني، والمجال الاجتماعي، والمجال السلوكي، والمجال المعرفي، والمجال الدفاعي، والمجال الحركي. وجزء ثالث ويتعلق بصحة الطالبات، وسعادتهن، ويتضمن ١٤ سؤالاً. طريقة الإجابة عن المفردات (الأسئلة) واحدة، وهي وضع إشارة في الخانة المناسبة. حاولي مشكورة أن تكون الإجابة صادقة، وشكراً جزيلاً.

د. محمد مقداد

د. محمد المطوع

قسم علم النفس

جامعة البحرين

بيانات شخصية:

السن التخصص:

عدد الأطفال الجنسية:

متزوجة منذ:

(٥ يعني شديد الإجهاد، ٤ يعني مجهداً، ٣ يعني متوسط الإجهاد، ٢ يعني قليل الإجهاد، ١ يعني غير مجهد)

المصادر العلائقية للإجهاد

المعرفات	١	٢	٣	٤	٥
الزوج					
الأطفال					
التدريب					
الجهن					
تقصير الموارد					
الرسالة					
السلطة					
إدارة القسم					
وحدات الأمن					
الطلاب الجدد					
الطلاب المصطوبون					
عمل المعلم					
آخرون (حدد)					

المصدر الأكاديمية للإجهاد

المعرفات	١	٢	٣	٤	٥
نظرة البحث					
كثير الكتب والمراجع					
إدارة الوقت					
قلة النوم والتفكير					
عدم وجود مشرف					
الاحتمالات والاضطرابات					
نقص الاتصالات والاضطرابات					
تعريف من التدريب					
عدم فصل الأكاديمي					
معارف أكاديمية					
معارف الاضطرابية					
معارف فلسفية					
لغة الإنجليزية					
لغة العربية					
المعلم علم التفاضل					
نظم التقييم					
التعرف من الفصل من الدراسة					
جدول التوزيع الزمني					
طرق التدريس					
مناهج الفصل الدراسي					
كثير من حصة الفصل الدراسي					
طول حصة اليوم					
تسجيل المواد					
آخرون (حدد)					

المصادر المالية للإجهاد

٥	٤	٣	٢	١	تصنيفات
					إرقام تغطية القران
					تغطية القيمة الجسدية
					إرقام أسرار قلب
					إرقام أسرار الضيق والهموم
					إرقام أسرار الآمال
					إرقام أسرار القل

مصادر المحيط الإجهادية

٥	٤	٣	٢	١	تصنيفات
					المطبات والسيارات
					مستقرات الكمبيوتر
					تغطية مسجود الجسمي
					تغطية المسور والمدرجات
					تغطية المستقرات
					أخرى (حدد)

استراتيجيات مقاومة الإجهاد

٢ = استخدمها، ١ = لا أعرف، ٠ = لا استخدمها

الاستراتيجيات الدينية

٣	٢	١	تصنيفات
			إظهار من المسك
			إظهار من الدعاء
			إراءة القرآن
			الذكر
			إحباب إلى المسجد
			تغيير المسالك
			أخرى (حدد)

الاستراتيجيات الاجتماعية

٣	٢	١	تصنيفات
			طلب الدعم العائلي
			طلب الدعم من الأهل
			طلب الدعم من الأصدقاء
			طلب المساعدة من المرفقين
			طلب المساعدة من متخصصي الصحة النفسية
			التوجه على المشرفين
			أخرى (حدد)

الاستراتيجيات السلوكية

٣	٢	١	تقنيات
			إدارة الوقت إدارة حصة
			التغلب على القلق
			الانتقال إلى العرس
			التحول مع النظام
			مطابقة الجاز
			تقبل الجهد
			التحسين
			الإكثار من النوم
			الهدوء والهدوء
			الكلل والتعب
			أخرى (حدد)

الإستراتيجيات المعرفية

٣	٢	١	تقنيات
			التفكير الإيجابي حول المشكلات
			تحسين المشكلات
			التصور الإيجابي
			التفكير والتفكير
			تصور الأحداث السلبية
			الاحتفاء بالجزء من المشكلة مما يخلق متعة
			أخرى (حدد)

الإستراتيجيات النفسية

٣	٢	١	تقنيات
			التفكير الإيجابي
			تجنب التورط السلبية
			مقاومة الإجهاد
			كبت الإجهاد
			أخرى (حدد)

الإستراتيجيات المعرفية الرياضية

٣	٢	١	تقنيات
			الإنشاء
			التفكير
			التفكير
			أخرى
			أخرى (حدد)

الصحة النفسية:

١ = لا أبداً ، ٢ = قليل من الوقت، ٣ = نصف الوقت، ٤ = معظم الوقت، ٥ = طول الوقت

١	٢	٣	٤	٥	تعليمات
					أفسر بالظن والكلمة
					أفسر بالمسألة في الصباح
					أفسر بطريقة لي التكام المنضج
					لا أتمكن من النوم طويلاً الليل
					أناول كمية الطعام نفسها كمعتاد طويلاً تناولها
					أناظر في وزي لي نفسي
					أناظر في الإنسداد
					أناظر في سرعة إفسر كما كان عليه من قبل
					أناظر بالنفس بدون أي حجب
					أناظر بمشاعر الآخرين كما كنت حالي من قبل
					أجد أنه من السهل القيام بالأعمال التي كنت أقوم بها
					أنا أفكر في السرعة ولا أفسر طويلاً حالي
					أنا مكسرة بالأمل حالي مستقبل
					أنا صرحت لشرح لي الخطيب ما كنت عليه من قبل
					الفرى (مجدد)

انتهت أسئلة الاستبانة

شكراً على تعاونكم معنا