Route Educational & Social Science Journal

Volume 6(7); August 2019

Artical History

Received/ Geliş	Accepted/ Kabul	Available Online/yayınlanma
08.06.2019	12.07.2019	01.08.2019.

Methods of dealing with psychological pressures and their relationship to problem solving among married university students

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بحل المشكلات لدى طالبات الجامعة المتزوجات

الاستاذ الدكتورة رجاء ياسين عبدالله

العراق /جامعة كربلاء

Profasor.Dr. Raja Yaseen Abdullah University of Karbala

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

1- اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات (كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة) .

2- حل المشكلات عند الطالبات المتزوجات (كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة) .

3- العلاقة بين حل المشكلات وكل اسلوب من اساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث .

4- العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط وحل المشكلات عند التخصص الانساني .

5- العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط وحل المشكلات عند التخصص العلمي ,

ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (السيد 2007) لأساليب التعامل مع الضغوط ومقياس (النعيمي ،2012) لحل المشكلات .

وقد بلغت عينة البحث (200) طالبة متزوجة من كلية التربية بتخصصها (العلمي – الانساني) وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

1) اتضح أن الاسلوب الديني كان أكثر شيوعاً وتعاملاً لدى عينة البحث .

2) إن الطالبات المتزوجات يمتلكن مهارة حل المشكلات .

3) لا توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التعامل مع الضغوط وحل المشكلات .

واستكمالاً للجوانب المتعلقة بالبحث الحالي فقد أوصت الباحثة بعدد من النقاط ومنها:

1- تعزيز استخدام الاساليب الايجابية للتعامل مع الضغوط

كما اقترحت الباحثة عدد من المقترحات منها :

1. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى (مديرات المدارس – المرأة العاملة).

2. **الكلمات المفتاحية:** اساليب التعامل , الضغوط النفسية , حل المشكلات.

Abstract

The current research has been aimed at: Identification of
1- methods of dealing with the psychological pressures of married students (Faculty of Education for .(Humanities and Pure Sciences

2- problem solving in married students (Faculty of Education for Humanities and Pure Science
3-The relationship between problem solving and each method of dealing with pressure in the search .sample
the relationship between the methods of dealing with pressure and problem solving in the human -4 .specialization
the relationship between the methods of dealing with pressures and solving problems in the scientific -5 ,specialization
In order to achieve the objectives of the current research, the researcher adopted a measurement (sead. .2007) of methods of dealing with pressure and scale (Al Nuaimi, 2012) to solve problems
The research sample reached 200 students married to the faculty of Education in their specialization (Scientific-humanities)
The researcher reached the following conclusions: 1) It turns out that the religious method was more .common and dealt with by the research sample
.that married students possess the skills to solve problems (2
.There is no correlation between the methods of dealing with pressures and problem solving (3
Complementing the aspects of the research
To complement the aspects of the current research, the researcher recommended a number of points, including: 1-promoting the use of positive methods to deal with pressures as suggested by the researcher a number of proposals including: 1. Conduct a similar study of the present study on other samples (school principals – Working women.

مشكلة البحث :

تعد مرحلة الشباب من المراحل التي تتعرض للضغوط النفسية والتي تصل احياناً الى ازمات حادة تؤدي الى اضطراب السلوك وتؤثر في بناء شخصياتهم وحفظ توازنها وان التغيرات الحضارية والتكنلوجية غالباً ما ينعكس تأثيرها سلياً على الوضع النفسي للشباب [1] وقد تواجه الطالبات المتزوجات اثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الازواج والابناء والمتطلبات الاكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحان والمتطلبات الاجتماعية وما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية كزوجات وأمهات قد يشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن انكارها من يثير تساؤلاً عن مدى قدرتهن على التوفيق بين دراستهن الجامعية من ناحية وشؤون اسرتهن من ناحية اخرى

تؤكد جميع الدراسات السايكولوجية ان المرأة الطالبة تواجه جملة من الاضطرابات والضغوط النفسية نتيجة خروجها للدراسة رغم انها خرجت بملئ ارادتها فالطالبة المتزوجة تشعر بالاكتئاب والاحساس بالذنب فهي متشتتة الفكر مابين بيتها وواجباتها كطالبة وضرورة تأديته على اكمل وجه وان تواجدها في هذه الحالة يجعلها فريسة التوتر المستمر الذي يهدر بناء شخصيتها فينعكس على سلوكها وتصرفاتها حيث ان تعليم الطالبات تقنية حل المشكلات سيجعلهن يواجهن كل هذه الضغوط والاحباطات مستقبلاً وينمي مهارتهن الفكرية ويسهل عليهن تحقيق الانجازات العلمية الباهرة حيث ان الاهتمام بهذا الجانب اصبح ضرورة تحتمها ظروف المجتمعات المعاصرة [2]وقد اكدت بعض الدراسات وجود اتجاهات اقل ايجابية لدى النساء العاملات المتزوجات مقارنه بنظيراتهن غير العاملات ويمكن ارجاع ذلك الى الادوار التي تعاني منها المرآه المتزوجة حيث ان الاختيار بين البيت والدراسة اختيار صعب ويمثل مشكله انفعالية لها تسبب لها الكثير من الاحباطات والتوتر والقلق مما ينعكس على اتزانها والانفعالي [3] فعلى الطالبة ان تستخدم مهارة حل المشكلات في مواجهة اعداد متنوعة من المشكلات الشخصية والاجتماعية وغيرها حيث تعد مهارة حل المشكلات من المهارات الاساسية التي ينبغي ان تتصف بها الطالبة (المتزوجة) لذا يمكن القول الضغوط النفيسة وصعوبات التكيف هما نتاج قلة فاعلية الاسلوب الذي تستخدمه الطالبة في حل المشكلات [4] وفي هذا الدور توصل فيليب في نتائج دراسة الى ان ضعف الافراد (ومنهم الطالبات المتزوجات) في حل المشكلات يسبب لهم الكرب النفسي ويعيق نمو شخصياتهم كما اكدت نتائج دراسة فري على ان الفشل في حل المشكلات ينمي لدى الافراد ضعفاً في التعبير عن افكارهم وادائهم للمهمات فضلاً عن

1. العظماوي ، 1988، 43.
2. فانوس ، 1991 ، 64 .
3. احمد ، 2001 ، ص 47.
4. حمدي, 1997 : 91.

ضعف مهارة توجيه الاسئلة [1] وهكذا فأن اخفاق الطالبة بحل مشكلاتها يجعلها كما يرى كنجزلي اقل ثقة بقدراتها التي تأثير قوي على صحتها النفسية اذا ان من المبادئ الاساسية للصحة النفسية وجوب النظر الى الصعوبات على انها مشكلات يتوجب حلها وليست مفاجئتها او امور طارئة يجب تجنبها [2] فان تحديد الضغوط والتعرف عليها اساليب التعامل معها تعتبر مشكلة تستوجب الدراسة والتطبيق في ضوء الامكانات المتاحة ولقد لاحظت الباحثة أن مجتمعاتنا لا يهيء الفرد للأزمات والضغوط التي من الممكن أن تصادفه في حياته بشكل عام وقد لاحظت الباحثة حالات كثيرة من الفشل الدراسي والمهني والزوجي المنتشر على نحو واسع وعدم قدرته الطالبة على استخدام الاسلوب الأمثل مع هذه الازمات او المشكلات , فضعف الطالبة في حل هذه المشكلات سوف يخفض من قدراتهن على النقد والتحليل والمرونة في التفكير والمحاولة الوصول الى حل بأقصر الطرق [3] وتتضح مشكلة البحث بالسؤل الاتي :

هل هناك علاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط لدى الطالبات المتزوجات و حل المشكلات ؟

أهمية البحث :

تنبع اهمية البحث الحالي من اهمية الشباب ودورهم الفعال في المجتمع فالشباب (الجامعي) هم عصب الحياة وانهم الامل المنشود في تجديد بناء الامة ونهضتها وهم بناء حياة اليوم والمستقبل حيث يعلق عليهم المجتمع الآمال العريضة [4] اذا ان الطلبة بحاجة الى الاهتمام والرعاية النفسية وذلك لخصوصية مرحلتهم العمرية وطبيعة عملهم الدراسي وبيئتهم الجامعية التي تتطلب جهود ومثابره وتفاعلاً مع متغيرات جديدة تقوده في كثير من الاحيان الى شد مستمر وتعرضهم لضغوط تجعل منهم اشخاصاً ذي امس الحاجة الى المتابعة النفسية ويحاول الافراد في اثناء مواجهتهم هذه الضغوط الاستجابة لها بأساليب متنوعة ترتبط بخصائصهم النفسية وطبيعة الاحداث ذاتها منهم من يستطيع التعامل مع الحدث بمرونه ورؤية ويتحمل الضغوط ويتكيف معه ويحسن ادارته ومنهم من يتعامل معه على نحو متصلب سلبي بدركة على ان تهديد وخطر وهو ما يزيد حدة شعورة بالضغط النفسي مستندين في ذلك الى المعاني الشخصية والدلالات الخاصة التي يضيفها هؤلاء على اساليب تعاملهم مع الاحداث [5] كذلك تعد الضغوط النفسية من الموضوعات الهامة والمؤثرة في مجتمعنا وقد اصبحت كلمة الضغوط من أكثر الكلمات الشائعة في واقعنا الحاضر بالرغم من ذلك

1. ابورياش وقطيط ، 2008 :371.
2. جابر ، 1982 :124.
3. بيكرنج وآخرون ,1998 :191.
4. الحربي ، 2010 : ص 42.
5. مريم ، 2006 : ص 4.

فهي غير مفهومة وواضحة بمعناها العلمي واثارها المتربية على انتشارها في المجتمع وينكر هانز سيلي (Seyle) ان الضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية اخرى فان الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة مختلفة وان التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصوره سلبية على حياة الفرد ويؤدي الى ظهور والاعراض المرضية والجسمية والنفسية [1] ولقد زادا الاهتمام منذ سنوات عديده بأهمية دراسة العمليات المعرفية مثل الادراك والانتباه وحل المشكلات والتي تعني استطاعة الفرد من خلاله مواجهة اعداد متنوعة من المشكلات الشخصية والاجتماعية وغيرها وان اسلوب من حل المشكلات يعتبر من الاساليب العلمية والعملية حيث عندما تكون لدى الفرد بعض المشكلات فانه يعمل على مضافه القوة الذهنية لدية وكذلك الانتقال في التفكير من موضوع الى اخر أي التمتع بالمرونة الذهنية من اجل توليد افكار جديده التي تساعد على حل المشكلات حيث ان تعليم وتنمية القدرة لديهم على حل المشكلات سيجعلهم يواجهون كل الامور المستعصية مستقبلاً وينمي مهارتهم الفكرية ويسهل عليهم تحقيق الانجازات العلمية الباهرة حيث ان الاهتمام بهذا الجانب اصبح ضرورة تحتمها ظروف المجتمع المعاصر حيث ان الاهتمام بتنمية القدرات العقلية والمعرفية في هذا العصر تعتبر اكثر المطالب إلحاحاً نظراً للتقدم السريع وتعقد الحياة وظهور مشكلات معقدة تتطلب من الفرد افكاراً أكثر جده ومرونة لكي يستطيع التعامل بنجاح مع معطيات هذه العصر وان لكل هذه العوامل اهمية في مضاعفة قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه [2] وتعد اساليب التعامل مع الضغوط بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط ان يعي الفرد كيفية التعامل مع العمليات الاستراتيجيات والملائمة لمعالجة موقف ما كما تنظر البعض الى ذلك العمليات الى انها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي في اثناء المدة الضاغطة من حياته [3] ترجع اهمية الدراسة الحالية الى اهمية الموضوع الذي تناولته وهو اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقته بحل المشكلات لدى طالبات الجامعة المتزوجات ولا شك ان هذا الموضوع ينطوي على قدر كبير من الاهمية حيث انه تناول فئة الطالبات المتزوجات في الجامعة وهي شريحة لها دور ريادي في عملية التنمية التطور المجتمعي ولاسيما في ظل تزايد معدل التحاق الطالبات المتزوجات في الجامعات العراقية وضرورة الاهتمام بتلك الفئة مع مساعدتها في مواجهة المشكلات وتنمية قدراتهن كما تمكن اهمية الدراسة في قلة الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة بخاصة في بيئة العراقية .

6. عيسى ، 2004 : 451.
1- السليمان، 2003 :37.
2- ابراهيم ،1994 :3.

اهداف البحث :. يهدف البحث الحالي التعرف على:

1- اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات (كلية التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة)

2- حل المشكلات عند الطالبات المتزوجات (كلية التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة)

3- العلاقة بين حل المشكلات وكل اسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث.

4- العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط وحل المشكلات عند التخصص الانساني .

5- العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط وحل المشكلات عند التخصص العلمي .

حدود البحث :.يتحدد البحث الحالي بطالبات الجامعة المتزوجات (كلية التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة) للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2017-2018)

تحديد المصطلحات :

اولا: اساليب التعامل مع الضغوط (عرفها كل من)

1- النيال وعبد الله (1997) : وهي مجموعة السلوكيات والانشطة المعرفية والبدينة والاجتماعية التي يقوم بها الفرد من اجل التخفيف من مستوى التوتر والضغط النفسي سواء كانت تلك الانشطة عن قصد او غير قصد [1] .

2- مقداد والمطوع 2004 : وهي الاستجابات التي يظهرها فرد او جماعة نحو موقف ما تكون له اثار مزعجة ومؤلمة [2]

3- ارسون ووسلون : هي الطريق التي يتصرف بها الناس في ردود افعالهم تجاه الاحداث الضاغطة.

وقد ثبتت الباحثة تعريف [3] والذي عرف اساليب التعامل مع الضغوط بأنها الجهود المباشرة وغير مباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الاعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف اعادة اتزانه النفسي والجسمي والتكيف مع الاحداث التي ادرك مخاطرها.

التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة الجامعية على الاختيار الذي اعد لهذا الغرض .

ثانياً : حل المشكلات عرفها كل من:

1- حداد 2001 : هي عملية ذهنية معرفية ترتبط بعملية التنظيم التي يميل اليها الفرد لتنظيم معارفة وخبراته والاشياء التي يتعامل معها لغرض تنظيمها ويدركها ويحاول فيها استجاب الخبرة والمعرفة ويستدل عليها من تفكير الفرد في حل المشكلة التي يواجهها [1]

1- النيال وعبد الله :1997.

2- مقداد و المطوع ، 2004 :216.

3- السيد ، 2007.

2- العتوم 2004 : هي عملية معرفية تفكرية تسعى الى تخطي العوائق التي تعترض هدف الفرد او توصله الى الحل لذي يزيل المشكلة[2] .

3- النعيمي 2012 : اساليب او عملية معرفية سلوكية متغيرة ومستمرة يستطيع من خلالها الفرد استعمال قدراته لتوليد افكار وتحمل المشكلة والتحقق من حدتها من خلال تحكم الفرد في بيئة وتجنب الانكار [3] .

تنبت الباحثة تعريف (النعيمي 2012) تعريفاً نظرياً لحل المشكلات كونها اعتمدت على مقياسة .

التعريف الإجرائي لحل المشكلات هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة الجامعية من خلال اجابتها على فقرات مقياس حل المشكلات المعتمد في البحث الحالي

الاطار النظري

أولاً : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية Coping With Stress

ان الازمات النفسية الشديد والصدمات الانفعالية العنيفة اواي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الافراد على مستوى البيت او العمل او المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات او الصعوبات التي يجابهها بها الفرد في حياته والتي تدفع به الى حالة من الضيق والتوتر والقلق تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ اسلوباً لحل تلك الازمة على وفق استراتيجية نفسية خاصة تتناسب ونمط شخصية هذه الطرائق والوسائل التي تستطيع ان تخفض التوتر تسمى (اساليب التعامل)

وسنستعرض اساليب التعامل التي تضمنها المقياس المعتمد في البحث الحالي وهي

1- الهروب والتجنب Escape – Avodanace

ويشار آلية الهروب او التجنب بما يقوم به الفرد من محاولات لتجنب مواجهة المواقف الضاغطة او ومواجهة المشكلة او تقليل الانفعال وهي وسائل دفاعية تستهدف حماية الشخص من مهددات الضغوط التي تعترض سبيله سواء كان الفرد فعالاً أو غير فعال أو يلجأ الفرد الفعال إلى أسلوب التعامل المعرفي اي طريقة الفرد في التعامل مع المعلومات من حيث اسلوبه في التفكير وطريقة الفهم والتذكر وحل المشكلات والحكم على الاشياء. ([4])

2- الاسناد الاجتماعي social support يعرف

4- حداد ، 2001: 2.
5- العتوم ، 2004 :56.
6- النعيمي, 2012 :13.
1- Holahan and mas, 1987 : 947.

الاسناد الاجتماعي بأنه طلب المساعدة من المقربين الى الشخص كعائلة واصدقائه وجيرانه فالعلاقات الاجتماعية الحميمة تقوم بدور مهم في تخفيف الضغوط النفسية إذ يلجأ الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية الى من لهم علاقة حميمة بهم بشؤون المساعد والارشاد منهم

3- الاسناد الديني او الروحي (Religious and spiritual support)

هو اسلوب يلجأ الية كثير من الناس الذين يتعرضون الى مواقف ضاغطة من شأنها ان تؤثر على تكيفهم واتزانهم اذا يتجه البعض الى الدين طالباً للإسناد في التعامل مع الضغوط ويتم ذلك على شكل استشارات لرجل الدين وطلب مباركته او على شكل زيارات للمراقد الدينية او الأضرحة او الاكثار من الصلوات وقراءة الادعية التي تضفي الراحة النفسية له (الشيرازي ، 1992 :120)

4- مواجهة المشكلة Problem – focsed . Coping

تشير الى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الضغط وذلك بفعل شيء ما لتفسير الكرب للأحسن او تغير العلاقة المضطربة بين الانسان والبيئة المسببة للأسى ويحدث التعامل المرتكز على مشكلة عندما يعتقد الفرد بالأمكان أداء شيء ما لاعتماد على معرفة لمصدر الضغط (folkman and Cozarus , 1985 :.152)

5- العدوانية Attack

هو اسلوب يلجأ اليها بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية والسلوك العدواني وهو سلوك يعبر عنه الفرد بأي رد فعل اتجاه اي موفق ضاغط يهدف الى ايقاع الاذى والالم بالذات او بالأخرين او الى تخريب ممتلكات الذات او ممتلكات الاخرين. (عبد الغني ، 2005 :20)

ومن النظريات التي حاولت تفسير اساليب التعامل مع الضغوط

نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarusa and folkman)

يعرف (لازاروس وفولكمان)اساليب التعامل مع الضغوط على انها جهود معرفية او سلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات الفرد الداخلية والخارجية ويقيم الفرد الجهود على انها مرهقة وتتجاوز مصادره التكيفية وتهددها وبهذه فأن الاساليب التكيفية ترمي اما التقليل من اثر الموقف الضاغط اوتعليم كيفية تحمله او تجنيبه ويكون الفرد من خلالها قادراً على التحكم ببيئته .

ويرى فولكمان ان الناس يستخدمون اساليب تكيفهم مع بيئتهم في ضوء تقيمهم للموقف فعندما تقيم على انها تهديد (Threal) او تحدي (challenge) أو اذى (Harm) فأنها تتطلب اساليب للتعامل معها من اجل تنظيم الضيق وتغير معنى الموقف فيما يتصل بذلك تعزيز احساس الفرد بسيطرته على أزمة ويتطلب عليها التعامل المركز على الانفعال أو معالجة المشكلة التي سببتها الازمة بتعزيز ادراك السيطرة في الظروف غير المسيطرة عليها ظاهريا ويطلق على هذه التعامل المركز على المشكلة (problem – focused – Coping) لذا فأن استخدام الفرد اساليب تكيفية مع البيئة يكون بهدف الوصول الى نتيجة للحدث فاذا كانت النتيجة مرضية (ايجابية) فأنها تؤدي الى انفعال ايجابي وانها فعالية الاستراتيجية واذا كانت النتيجة غير مريضة (سلبية) فأنها تؤدي الى الضيق والتعامل الاضافي ([1])

ثانياً : حل المشكلات

يشير مفهوم حل المشكلات بأنه عملية ذهنية معرفية ترتبط بعملية التنظيم التي يميل فيها الفرد تنظيم معارفة وخبراته والاشياء التي يتعامل معها بغرض تنظيمها وترتبط بها عملية الادراك التي يحاول فيها استيعاب الخبرة المعرفية بإحدى الوسائل المعرفية التي يميل الى استعمالها وان كل من عمليتي الادراك والتنظيم تعملان على تحديد الاسلوب الذي يستعمله في حل المشكلة (قطامي وقطامي ، 1996 : 13) فالمشكلة هي حالة من التناقض بين الوضع الحالي والوضع المنشود فالمشكلة تترافق تربوياً مع حالة من القلق والتوتر والشك تراود افكار الفرد عندما يواجه موقف ما لا يجد نفسه مهيئاً لفهمه واستجابة او قادراً على التعامل معه فيشعر بحاجه ماسه الى الخروج من هذه الحالة ولا يحدث ذلك الا اذا وجد حلا لهذه المشكلة (ابو رياش ، 2007 : 296) اما الحل (Solving) فيقصد به استجابة تتناسب ومقتضيات الموقف المشكل وتسمى حلاً وعندما يحدث هذا الحل تختفي المشكلة ذاتها او يتم تغير البيئة بحيث لا تستمر هذه المشكلة (الحميري ، 2005:13) ويشير ابو جادو في هذا الصدد الى حل المشكلات (Problem Solving) تعد عملية تفكرية مركبة يستعمل الفرد فيها ما لدية من معارف سابقة ومهارات من اجل القيام بمهمة غير مألوفة او معالجة لموقف او تحقيق هدف لا يوجد حل جاهز لتحقيقه (ابو جادو ، 2000 : 475)

ومن النظريات المفسرة لحل المشكلات

1- Folk man , 1997: 216–218.

نظرية التقدير الذهني المعرفي (الازوارس وفلكمان) تعد هذا النظرية من النظريات الحديثة والتي فسرت مفهوم حل المشكلات من الجانب معرفي حيث انصب اهتمام [1] على اهمية التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف المشكلة ومن ثم الحكم على المواقف التي يواجهها وان الافراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط فالمواقف الذي يكون مصدر ازعاج لشخص ما ربما لا يكون لشخص اخر وذلك وفقاً للتقويم المعرفي للفرد لكل حدث من الاحداث [2].

وفي ضوء هذا المفهوم قام لازاروس وفلكمان باختيار الطريقة التي يتعرض لها الفرد لأحداث المواقف الضاغطة والمؤدية الى التوتر وادراكه لها وتقيمه المعرفي الذاتي الذي يلعب دوراً هاماً في فهم كيفية ادراك الفرد للموقف الضاغط وتعامله معه وهذا التقييم يتكون من عنصرين هما التقييم الاولي والتقييم الثانوي [3]

- التقييم المعرفي الاولي (Primary Apparaisal) هو التقييم المبدئي الذي يصل فيه الفرد الى تحديد التهديد المتحمل من الحدث اي معنى او دلالة الحدث وبذلك فأن الاحداث لا تؤدي الى الضغوط الا اذا تم تفسيرها ذاتياً بهذه الطريقة ولذلك الاسلوب المعرفي الذاتي يعد مبدئياً لانه يسبق اي فعل شعوري للحدث مثل التوتر والقلق والخوف [4]
- التقييم المعرفي الثانوي (Second Appraisal) يبدا التقييم المعرفي الثانوي بعد التقييم المعرفي الاولي وما يتبعه من رد فعل شعوري لعملية التقييم الاولي ويعد التقييم الثانوي ايضاً معرفياً ويتضمن بحث الفرد عما يساعده على المواجهة داخل الفرد والبيئة أي واستحضار العقل لإستجابة ما محتملة وكذلك يتضمن التقييم الثانوي تكاليف المواجهة وتعني تلك المشكلة الجديدة التي قد نشأ عن اتخاذ قرار معين وبذلك يحدد الأفراد طرق المواجهة لديهم في بيئة حولهم [5] .

كما اشار (لازاروس وفولكلمان) الى ان المواجهة عملية مستمرة وليست نشاطاً او موقفاً منفرداً وان الافراد يقومون باستمرار بأعاده تقيم الوسائل والسبل المختارة لمساعدتهم على التكيف مع المشكلات التي تهدد سلامتهم وعندما تحدث التغيرات في الطرق التي اختارها الفرد للتعامل مع الموقف المشكل أوعندما تتغير مشكلة الفرد فأنه يعيد تقييم الموقف المشكل واسلوب المواجهة وبغيره [6] قد اعتمدت الباحثة على نظرية التقدير الذهني لـ (لا زاروس وفلكمان) .

1- لازاوس وفلكمان 1998.
2- وفاء،1994:4.
3- حسن ، 1990، 48.
4- الدوري ، 1997 ، 27.
5- العلواني ، 1991: 32.
6- Rybash Et al , 1986 : 130.

الفصل الثالث

اولا: منهج البحث .

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي

ثانيا: مجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث الحالي من طالبات جامعة كربلاء المتزوجات كلية التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة للعام الدراسي (2017 -2018) للدراسة الصباحية وقد بلغ عدد طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية (310) طالبة موزعين على كافة اقسامها ، وعدد طالبات كلية التربية للعلوم الصرفة (99) طالبة موزعين على كافة اقسامها .

ثالثا : عينة البحث

لأجل الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية طبقية وعددها (200) موزعين على اقسام كلية التربية للعلوم الانسانية وللعلوم الصرفة وتشكل هذه نسبه قدرها (49 %) من المجتمع الاصلي والجدول (1) يوضح عينةالبحث

الجدول (1) *يمثل توزيع افراد العينة حسب التخصص والمرحلة*

القسم	التخصص	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المجموع الكلي
علم النفس	انساني	7	10	8	25
اللغة العربية	انساني	10	10	5	25
جغرافية	انساني	10	10	5	25
تاريخ	انساني	7	10	8	25
اللغة الانكليزية	انساني	5	10	10	25
علوم الحياة	علمي	5	8	12	25
الكيمياء	علمي	6	12	7	25
الرياضيات	علمي	5	10	10	25
المجموع الكلي		55	80	65	200

رابعا : أداة البحث

1- اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات التي تناولت اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وقد تبنت الباحثة مقياس [1] وتكون المقياس من (30) فقرة وبدائل خماسية وكل بديل يقيس اسلوب من اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وهي (اسلوب الهروب واسلوب الاسناد الاجتماعي والاسلوب الديني واسلوب المواجهة والاسلوب العدواني) على التوالي وذلك بسبب ملائمته للعينه المستخدمة في البحث الحالي .

الخصائص السايكومترية للفقرات

1- الصدق الظاهري : وهو يعني قدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله او قدرته على قياس السمة المراد قياسها [2] يعد رأي المحكمين من الاساليب الشائعة في تحديد صلاحيه فقرات البحث وهو يمثل المظهر العام للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ومدى مناسبة الاختيار للغرض الذي وضع من اجله . [3] .

عرضت فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية والبالغ عددها (30) فقرة على عدد من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (5) وتم التحقق من هذا الصدق وفقا لنسبة الاتفاق فاذا حصلت الفقرة على نسبة اتفاق (80%) فما اعلى تعد الفقرة صالحة وقد حصلت جميع الفقرات على اتفاق جميع المحكمين عليها .

2- الثبات :

ويعني قدرة المقياس على ان يعطي نفس النتائج اذا قاس السمة او الخاصية مرات متتالية [4] . اذ تم استخراج معامل الثبات بطريقة بطريقة اعادة الاختيار اذ اختارت الباحثة عينة قدرها (40) طالبه وطبقت عليهم الباحثة مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومن ثم اعادة التطبيق بعد مرور (15) يوم واعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الثبات اذ بلغت قيمته (78 %) وهذا يعد مؤشر جيد للثبات . [5]

التطبيق النهائي للمقياس

1- السيد ، 2007.

1- العجيلي ، 1990 ، 119.

2- اخلاص واخرون ، 2004 ، 78.

3- ابو لبدة ، 1985 ، 45.

4- العيسوي ، 1985 ، 58

تكون مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية من (30) فقرة حيث تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على طالبات كليات التربية للعلوم الانسانية وللعلوم الصرفة .

2- حل المشكلات

تبنت الباحثة مقياس [1]لحل المشكلات وتكون المقياس من (38) فقرة وبدائل خماسية وذلك بسبب ملائمته للعينة المستخدمة في البحث الحالي .

الخصائص السايكومترية للفقرات

1- الصدق الظاهري

عرضت فقرات مقياس حل المشكلات على عدد من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (5) وتم التحقق من هذا الصدق وفقا لنسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية الفقرات

2- الثبات :

طبقت عليهم الباحثة مقياس حل المشكلات ومن ثم اعادة التطبيق بعد مرور (15) يوم واعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الثبات اذ بلغت قيمته (0,85) وهذا يعد مؤشر جيد للثبات . [2]

التطبيق النهائي للمقياس

تكون مقياس حل المشكلات من (38) فقرة اذ تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على طالبات كليات التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة.

الوسائل الاحصائية

اعتمدت الباحثة على نظام (S.P.SS) لاستخراج نتائجها واعتمدت على الوسائل الاحصائية التالية :-

1- معامل ارتباط بيرسون :- تستخدم لحساب ثبات استجابات افراد العينة على المقياسين وكذلك الى ايجاد العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وحل المشكلات .

2- الاختبار التائي لعينة واحدة (حل المشكلات) استخدم لإيجاد الفروق بين المتوسطين (الوسط الحسابي والوسط الفرضي) .

3- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج الفرق بين اساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتخصص العلمي والانساني .

5- النعيمي ، 2012.

1- العيسوي ، 1985 ، 58.

الفصل الرابع نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل اليها على وفق اهداف البحث وعلى النحو الاتي :-

الهدف الاول :- التعرف على اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات كليات التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة .

ولتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية المتبنى من قبل الباحثة واستخرجت الباحثة الاوساط الحسابية لكل اسلوب من الاساليب .

والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) *يوضح الاوساط الحسابية لكل اسلوب من اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.*

الاساليب	الوسط الحسابي
1- الديني	8,4903
2- المواجهة	7,584
3- الاسناد الاجتماعي	6,0321
4- الهروب	5,4325
5- العدوان	2,454

وقد كان الاسلوب الاكثر استخداما من قبل الطالبات المتزوجات هو الاسلوب الديني لأنه حصل على متوسط حسابي اعلى من المتوسطات الاخرى وهو (8,4903)

ويمكن تفسير هذه النتيجة على اساس ان المجتمع العراقي مجتمع اسلامي ومتجه اتجاها دينيا

وكذلك يعود الى طبيعة نظرتهم وتربيتهم وما يعتقدونه بالدين والقضايا الروحية في مساعدتهم لحل مشاكلهم ومواجهتهن للضغوط النفسية .

اما اسلوب المواجهة فقد حصل على وسط حسابي قدره (7,584) ويعد ظهور هذا الاسلوب عند الطالبات بصورة كبيرة وواضحة الى الظروف التي مر ويمر بها العراق من (قهر واحتلال وعنف وارهاب مستمر) ولدت حالة من المواجهة والتحدي لدى العراقيين والتي تحولت الى سمه من سمات الشخصية العراقية .

اما اسلوب الاسناد الاجتماعي فقد حصل على وسط حسابي قدره (6,0321) وتشير هذه النتيجة الى ان المجتمع العراقي بصورة عامه يأخذون بأداء الناس الإيجابية وكذلك قوة العلاقات الاجتماعية مما جعل الكثيرون يميلون الى استخدام الاسناد الاجتماعي بوصفة اسلوب من اساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

اما اسلوب الهروب فقد حصل على مستوى حسابي قدره (5,4325) وتشير هذه النتيجة الى ان الطالبات المتزوجات لا يميلون الى استخدام هذا الاسلوب بكثرة في المواقف الحياتية الضاغطة رغم كل الظروف التي يمرون بها ويعود ذلك الى اسلوبهن في التفكير وفي الفهم وحل المشكلات.

اما الاسلوب العدواني فقد حصل على مستوى حسابي قدره (2,454) يعود السبب في عدم ظهور هذا الاسلوب بشكل شائع الى كونه اسلوبا سلبيا لا يشجع المجتمع على ممارسته .

الهدف الثاني :- الذي ينص على حل المشكلات عند الطالبات المتزوجات في كليات التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة)

طبقت الباحثة مقياس حل المشكلات على عينة البحث وكانت نتائج التطبيق ان العينة حصلت على وسط حسابي قدره(139،940) وانحراف معياري قدره (14،822) والوسط الفرضي (114) ونلاحظ ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على ان الطالبات المتزوجات لديهن القدرة على حل المشكلات ولمعرفة الفرق بين الوسطين استخدمت الباحثة الاختيار التائي لعينة واحدة كما موضح في جدول رقم (3)

جدول (3) *نتائج الاختبار التائي لمقياس حل المشكلات*

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدلالة
حل المشكلات	139،940	14،822	25،062	داله

يتضح من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من الجدولية وهذا ما يؤشر امتلاك الطالبات المتزوجات لمهارة حل المشكلات

الهدف الثالث :-

يهدف الى ايجاد العلاقة بين حل المشكلات وكل اسلوب من اساليب التعامل لدى عينة البحث وكما موضح في جدول رقم (4)

جدول (4) *العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط و حل المشكلات*

	الهروب	الاسنادالاجتماعي	الديني	المواجهة	العدواني
حل المشكلات	-.033	.133	.009	-.26	-.053
الهروب	1	.194**	-.253**	-.540**	.077
الاسناد الاجتماعي		1	-.208**	-.422**	-.195
المواجهة			1	-.416	-.133

العدوان				1	-.305**
الديني					1

يتضح من الجدول ما يلي :

1) لاتوجد علاقة بين أي اسلوب من اساليب التعامل مع الضغط وحل المشكلات .

العلاقة بين اسلوب الهروب والاساليب الأخرى :

أ- هناك علاقة بين اسلوب الهروب واسلوب الاسناد الاجتماعي .

ب- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الهروب والأسلوب الديني .

ت- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الهروب واسلوب المواجهة .

2) العلاقة بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والاساليب الأخرى .

أ- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والاسلوب الديني.

ب- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين أسلوب الاسناد الاجتماعي واسلوب المواجهة

ت- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والاسلوب العدواني .

3) العلاقة بين الاسلوب الديني والاساليب الأخرى :

أ- هناك علاقة دالة احصائياً بين الاسلوب الديني واسلوب المواجهة .

ب- هناك علاقة دالة احصائياً بين الاسلوب الديني والاسلوب العدواني .

4) العلاقة بين اسلوب المواجهة والأساليب الأخرى :

هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب المواجهة والاسلوب العدواني

5) لا توجد علاقة بين الاسلوب العدواني وأي أسلوب أخر .

الهدف الرابع:

يهدف الى ايجاد العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وحل المشكلات عند التخصص الانساني فقط وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) *العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط و حل المشكلات* عند التخصص الانساني

	الهروب	الانسان الاجتماعي	الديني	المواجهة	العدواني
حل المشكلات	-.081	.144	.148	-.096	-.122

الهروب	1	1	-.241**	-.612**	.104
الاسناد الاجتماعي			-.198*	-.510**	-.236**
المواجهة			1	-.369**	-.222*
العدوان				1	-.166
الديني					1

يتضح من الجدول ما يلي :

1) لا توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التعامل مع الضغوط وحل المشكلات لدى طالبات التخصص الانساني .
2) العلاقة بين اسلوب الهروب والاساليب الأخرى :

أ- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الهروب والاسلوب الديني.

ب- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الهروب والاسلوب المواجهة

3) العلاقة بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والاساليب الأخرى :

أ- هناك علاقة دالة احصائياً بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والأسلوب الديني

ب- هناك علاقة دالة احصائياً بين اسلوب الاسناد الاجتماعي واسلوب المواجهة

ت- هناك علاقة دالة احصائياً بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والأسلوب العدواني

4) العلاقة بين الاسلوب الديني والاساليب الأخرى :

أ- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين الاسلوب الديني وأسلوب المواجهة .

ب- هناك علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين الاسلوب الديني والأسلوب العدواني .

5) لا توجد علاقة بين اسلوب المواجهة وأي اسلوب أخر .
6) لا توجد علاقة بين الاسلوب العدواني واي اسلوب آخر .

الهدف الخامس : يهدف الى ايجاد الارتباط بين اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وحل المشكلات عند التخصص العلمي فقط والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6) *العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط و حل المشكلات* في التخصص العلمي

	الهروب	الانسان الاجتماعي	الديني	المواجهة	العدواني
حل المشكلات	.073	.112	-.107	-.036	.021

الهروب	1	.075	-.319**	-.445**	.051
الاسناد الاجتماعي		1	-.339**	-.211	-.149
الديني			1	-.383**	-.030
المواجهة				1	-.529
العدواني					1

يتضح من الجدول ما يلي :

1) لا توجد علاقة ارتباطية بين اساليب التعامل مع الضغوط وحل المشكلات لدى التخصص العلمي .

2) العلاقة بين اسلوب الهروب والاساليب الأخرى :

أ- هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الهروب والأسلوب الديني .

ب- هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الهروب وأسلوب المواجهة .

3) العلاقة بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والاساليب الأخرى توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب الاسناد الاجتماعي والاسلوب الديني .

4) العلاقة بين الاسلوب الديني والاساليب الأخرى توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً (سالبة) بين الاسلوب الديني واسلوب المواجهة .

5) العلاقة بين اسلوب المواجهة والاساليب الأخرى :

توجد علاقة دالة احصائياً (سالبة) بين اسلوب المواجهة والاسلوب العدواني.

الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن للباحثة توضيح خلاصة النتائج وكما يأتي :

1- اتضح ان الاسلوب الديني هو اكثر الاساليب شيوعا وتعاملا به لدى عينة البحث من الطالبات المتزوجات في حين كان اسلوب المواجهة بالمرتبة الثانية من حيث التعامل به اما بقية الاساليب (الاسناد الاجتماعي ، الهروب ، العدواني) كانت تمارس بدرجة واطئة .

2- ان الطالبات المتزوجات يتمتعن بمهارة حل المشكلات .

4- لا توجد علاقة ارتباطية بين اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وحل المشكلات .

التوصيات :-

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة في البحث الحالي توصي الباحثة بعدد من التوصيات :

1- اقامة الندوات كذلك اعداد البرامج الارشادية والدورات التدريبية للتأكيد على اهمية الاساليب الايجابية للتعامل مع احداث الحياة الضاغطة .

2- العمل على فتح دورات تأهيلية لتدريبهم على الاستراتيجيات المناسبة لتنمية اسلوب حل المشكلات .

3- تعزيز استخدام الاساليب الايجابية للتعامل مع الضغوط من خلال القدرات او الكفاءات او البحوث العلمية .

المقترحات :

1- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى (مديرات المدارس – المشرفين)

2- اجراء دراسة مماثلة للتعرف على العلاقة بين اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى اعضاء الهيئة التدريسية والتحصيل الدراسي عند طلبتهم .

5- بناء برنامج ارشادي لمعرفة اثر استخدام اسلوب حل المشكلات على المواد التعليمية .

المصادر

ابراهيم ، لطفي عبد الباسط .(1994) .عمليات تحمل الضغوط وعلاقتهما بعد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، **مجلة مركز البحوث التربوية** ، جامعة قطر السنة الثالثة ، العدد الخامس .

أبو جادو ، صالح مُحَمَّد علي. (2000). **علم النفس التربوي** ، ط4 ، المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الأردن .

أبو رياش ، حسين مُحَمَّد وقطيط غسان يونس .(2008). **حل المشكلات** ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان .

أبو لبدة ، سبع .(1985) .**مبادئ القياس والتقويم التدريبي** ، جمعية عمان ، المطابع الوطنية ، عمان .

بيكرنج ، مارزانو ، وبلاك ورن ، وايدوندر .(1998) **ابعاد التعليم دليل المتعلم** ترجمة جابر عبد الحميد وصفاء الاعسر ، نادية شريف ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.

الدوري ، اقبال أحمد جمعة .(1997) . أثر برنامج ارشادي في زيادة مستوى دافع الانجاز الدراسي لطالبات المدارس المهنية ، كلية التربية الجامعة المستنصرية (**اطروحة دكتوراه غير منشورة**)

سليم ، مريم .(2009). **علم النفس المعرفي** ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، ط1.

الشناوي ، مُحَمَّد محروس ، مُحَمَّد ، السيد عبد الرحمن. (1998). **العلاج السلوكي الحديث** اسسه وتطبيقه ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

الشيرازي ، مُحَمَّد الحسيني . (1992). **الاجتماع** ، دار العلوم ، بيروت ، ط 1 .

عبد الغني ، سميعة .(2005) .**الشخصية العدوانية وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية** ، المجلة الاجتماعية القومية العدد 22 .

العيسوي ، عبد الرحمن . (1985) .**القياس والتجريب في علم النفس والترب**ية ، بيروت ، دار المعارف الجماعية . .

قطامي ، نايفة ، (2001) التعليم للمرحلة الاساسية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن ، عمان .

مجذوب ، فاروق (1995) دينامية المجال العدواني عند الانسان ، مجلة الثقافة النفسية العدد 9 ، بيروت .

مريم ، رجاء (2006) فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات ادارات الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مهنة التمريض ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .

النعيمي ، أحمد صالح حسن (2012) ، قوة الانا وعلاقتها بحل المشكلات لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد (غير منشورة) .

النيبال ، مايسه وعبد الله ، هشام (1997) اساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة .

وجيه ، فانوس (1991) المرأة في الاسلام ، مجلة الانماء العربي للعلوم الانسانية ، المرأة العربية بين الذات والموضوع معهد الانماء العربي عدد 64 .

.

Folk man, S . and Lazarous R.S.(1985) : "if it changesit most Aprocess study of E motion and Coping" During three Stages of college examination. Journal of personal and social Psyehology of Personallity . Vol. 45.no1.

Holhan , J and moos , (1987) The personal and con textual determinants of coping strategies Journal of personality and social Psychology , Vol . 52.