

استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في
محافظة نابلس

**Coping Strategies against Daily Life Stresses among Al-Quds Open
University in Nablus Governorate**

علي الشكعة

Ali Al-Shaka'a

قسم علم النفس، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

بريد الكتروني: a_shakaa@hotmail.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٨/٤/٧)، تاريخ القبول: (٢٠٠٩/١/٢٨)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، إضافة إلى الفروق فيها تبعا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب، وطبق عليها مقياس مكون من (٣٠) فقرة لقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد هي: بعد التفاعل الايجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية، تم ادخال البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، حيث استخدمت المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الثنائي والمقارنات البعدية للاجابة عن اسئلة الدراسة وفرضياتها. أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداما استراتيجيه التفاعل الايجابي (٧٩%)، يليها استراتيجيه التصرفات السلوكية (٧١.٣٣%)، وأخيرا استراتيجيه التفاعل السلبي (٦٩%). إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الايجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the coping strategies employed by al-Quds Open University students to fight life stress. Furthermore, the study sought to find out the differences in coping

strategies according to gender, place of residence and interaction variables. The sample of the study consisted of (400) students. And a 30 items questionnaire was used to measure the coping strategies: positive interaction, negative interaction, and behavioral actions. The results indicated that the most strategy used against stress was positive interaction (79%), and then behavioral actions (71.33%), the last one was negative interaction (69%). Also, the results revealed. Significant differences in coping strategies against daily life stress among Al-Quds Open University students in Nablus governorate due to gender, place of residence, and interaction. The results were in favor of males in positive interaction, and in favor of female in negative interaction and behavioral actions.

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

يتسم العصر الحديث بالتسارع في مختلف ميادين الحياة، حيث أن أحد مسمياته عصر التكنولوجيا، وعصر الفضاء، وعصر الانترنت، ومع هذا التسارع وزيادة متطلبات الحياة، وقلة توفر عنصر الأمن والاستقرار السياسي كما هو الحال في المجتمع الفلسطيني بسبب الاحتلال الإسرائيلي وما يمارسه من انتهاكات وسلوكات عدوانية، وما ترتب على ذلك من زيادة في عدد الشهداء والسجناء تظهر ضغوط الحياة وبدرجة كبيرة جدا في المجتمع الفلسطيني مقارنة بالمجتمعات الأخرى. ونظرا لان الدراسة في جامعة القدس المفتوحة تمثل حالة خاصة من الدراسة، وغالبية من يدرسون فيها من أصحاب الدخل المحدود، أو من المتزوجين الذين تواجههم مشكلة التوازن بين متطلبات الأسرة والدراسة والعمل في ظل وضع يغيب عنه الاستقرار والأمن النفسي، وتؤكد على ذلك دراسة بركات (٢٠٠٧) إذ بينت أن الأزمات الاقتصادية كانت أعلى الأزمات التي يواجهها طلبة جامعة القدس المفتوحة، وبالتالي لا بد من إتباع استراتيجية معينة لمواجهة الضغوط والتكيف الاجتماعي من أجل استمرار الحياة.

ويسعى المجتمع دائما إلى توفير المقومات التي من شأنها أن تكفل نوعا من الاستقرار، ومستوى جيد للصحة البدنية النفسية لمختلف الشرائح المختلفة من المجتمع، حتى يكون في استطاعتها القيام بواجباتها وتأدية أدوارها نحو خدمة المجتمع. إلا أن هذا لا يغني عن وجود معوقات في حياة أفراد المجتمع تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة. فالحياة مليئة بمختلف مصادر الضغوط النفسية، منها ما تنجم عن طبيعة تفاعل الأفراد مع متطلبات الحياة واحتياجاتها التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها، وأيضا منها ما ينجم عن تلك الكوارث الطبيعية والحروب وغيرها، ومهما كانت تلك المصادر المشار إليها من حيث طبيعتها وتكوينها فلا بد من ردود فعل تجاهها، وهذا هو ما اهتم به العلماء في محاولاتهم المستمرة للكشف عن طبيعتها وتلك ردود الفعل من قبل الفرد، ففي هذا السياق يؤكد "ريس" (Rees, 1976) أن "أحداث الحياة الضاغطة

هي المثيرات، أو التغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية، والتي لها من الشدة والاستمرارية بحيث تثقل القدرة التكيفية للكائن الحي، ويمكن أن تؤدي في أقصى درجاتها إلى اضطراب في السلوك الإنساني، أو سوء توافقه مع البيئة المحيطة به، أو استجابات سلبية على الجوانب النفسية والجسمية للفرد".

ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة تنشأ -عادة- من مواجهة الفرد للمواقف الصعبة، فقد أكد كل من "ساراسون وساراسون" أن الموقف الضاغط يلقي بالمسؤولية على الفرد من أجل التعرف إلى كافة المصادر التي يمتلكها لكي يستطيع أن يجتاز هذه المواقف من منظور معرفي لتقييم المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، وتقييم قدرة الفرد على التعامل ومواجهة هذه المواقف دون التعرض لأي آثار سلبية جسدية أو نفسية". (إيناس عبد الفتاح، ومحمد محمود نجيب، ٢٠٠٢). وقد أشار "جنيكنز" Genkins إلى خمسة متغيرات تتعلق بأحداث الحياة اليومية الضاغطة هي: مصادر التكيف، والمثيرات الخارجية، ورد فعل المثير، ورد الفعل الدفاعي، والمشكلات النفسية التي تحدثها المثيرات الخارجية (Maggie Turp, 2001).

وموضوع هذه الدراسة يتناول ما يواجهه طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، من أعباء الحياة الضاغطة نظرا للظروف التي أحاطت بها خلال سنوات الإجتياحات الإسرائيلية الطويلة، سواء من خلال عمليات الاغتيالات والقتل والاعتقالات أم إقامة الحواجز بين مختلف المناطق الفلسطينية وعزل بعضها عن الآخر، ويمكن اعتبار كل هذه العوامل، هي التي تشكل ضغوطا نفسية سلبية، أي التي قد تشعر الطلبة بالضغوط النفسية Psychological Stress فجعلت معظم الشرائح الاجتماعية للمجتمع الفلسطيني أكثر عرضة للتعرض إلى كثير من النتائج السلبية، ومن أكثر الشرائح الاجتماعية تأثرا بهذه النتائج بصورة سلبية هم فئة الشباب، حيث نجدهم يعانون من حالات التشاؤم أو اللامبالاة، وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والقيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني (علي عسكر، وأحمد عبد الله، ١٩٨٨)، وأكدت على ذلك دراسة سلمان وآخرين (Salman et al, 2007) التي هدفت التعرف إلى اضطرابات ما بعد الصدمة والاكتئاب، والقلق لدى أطفال غزة في انتفاضة الأقصى، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٢٩) من المراهقين في قطاع غزة، وتوصلت الدراسة إلى أن ما نسبته (٦٨.٩%) لديهم اضطرابات ما بعد الصدمة، و(٤٠%) يعانون من درجة كبيرة من الاكتئاب، و(٩٤.٩%) يعانون من القلق بدرجة كبيرة.

ونظرا لأهمية الموضوع، أصبح من الضرورة محاولة البحث عن تلك الخبرات الإستراتيجية التي سيلجأ إليها غالبية معظم أفراد المجتمع الفلسطيني في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة، كذلك محاولة تعرف العوامل التي من شأنها أن تعمل على دعم الإستراتيجيات الأكثر تناسبا معها، والتي يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية من أهمها: زيادة دعم الصمود للمجتمع الفلسطيني على أرض وطنه الفلسطيني.

ويرى "هانز سلي" Hans Selye أن الاستجابة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة تتم من خلال ردود الفعل التي أطلق عليها أعراض التكيف العام General Adaptation

Syndromes، وقد توصل الباحثون إلى نوعين من الاستراتيجيات التي يستطيع أن يوظفها الفرد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومحاولة التكيف معها، وهي تتضمن مجموعة من الوسائل أو الأساليب التي تيسر التكيف مع البيئة، ومواقفها الضاغطة من خلال اكتساب بعض مهارات التكيف Coping Skills وهي مجموعة من أنماط السلوك التكيفية والمتعلمة، والتي تتطلب -عادة- بذل الجهد في حل المشكلة التي تواجه الفرد في حياته اليومية، ومحاولة كفها أو قمعها بما يتلاءم مع طبيعة مثيرات أحداث الحياة الضاغطة، وهي ما تعرف بمجموعة الأساليب التكيفية الإقدامية Approach Coping، أو مجموعة من الأساليب التكيفية الإجمامية Avoidance Coping، فالنوع الأول من استراتيجيات المواجهة والتصدي لأحداث الحياة الضاغطة هو الاستراتيجيات الإقدامية التي يوظفها الفرد في مواجهة الحدث الضاغط وتجاوز آثاره السلبية على الفرد الجسمية أو النفسية، في حين أن النوع الثاني: هو ما يعرف بالاستراتيجيات الإجمامية التي يوظفها الفرد في الإجمام عن التفكير في الحدث الضاغط، والبعد عن المثيرات التي تحدثها أحداث الحياة اليومية (شعبان، ١٩٩٥).

وفيما يتعلق بالدراسات السابقة حول الحياة الضاغطة وأعباء الحياة فإن التراث العلمي يزخر بفيض من الدراسات والبحوث المتعلقة لما لتلك الأعباء للحياة الضاغطة من آثار إيجابية وسلبية، فمن ناحية الإيجابية، يتعلم الفرد من منها ما قد يواجهه من أعباء الحياة الضاغطة، كيف يستطيع الصمود أمامها والأخذ بالعبر التي يمكن أن تعلمه في المرات القادمة كيف يمكن مواجهتها بطريقة أفضل، أما من ناحية سلبيتها، فإن أثارها السلبية يمكن أن تظهر على أكثر من جانب واحد من الجوانب الصحية والصحة النفسية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها، وهذا ما سوف يتم عرضه - وبشكل ملخص - من خلال عدد من الدراسات السابقة، وذلك على النحو التالي:

قام بركات، (٢٠٠٧) بدراسة هدفت للتعرف على الأزمات التي يعاني منها طلبة جامعة القدس المفتوحة، إضافة لتحديد الفروق في الأزمات تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من جامعة القدس المفتوحة في محافظة طولكرم، وتوصلت الدراسة إلى أن (٤٦%) يعانون من الأزمات بدرجة كبيرة، و(٣٧%) يعانون من الأزمات بدرجة متوسطة، و(١٧%) يعانون من الأزمات بدرجة منخفضة، كما أظهرت النتائج - أيضاً - أن الطلبة يعانون من الأزمات الاقتصادية، والسياسية، والنفسية، والاجتماعية، وكانت أعلى درجة من المعاناة في الأزمات الاقتصادية. أيضاً أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الذكور في الأزمات الاقتصادية والتربوية والسياسية، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في الأزمات النفسية والاجتماعية.

وقام عبد الله والعسيلي (٢٠٠٥) بدراسة عنوانها "قلق الأزمات التي تعاني منها جامعة القدس المفتوحة أثناء انتفاضة الأقصى" ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على جميع مديري المراكز التعليمية، والمساعدين الإداريين والأكاديميين في المناطق والمراكز، ومنسقي شؤون الطلبة في جامعة القدس المفتوحة في الضفة الغربية وفي قطاع غزة والبالغ عددهم (٥٣)

شخصاً ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٧-٦٢) سنة، واستخدمت الاستبانة كأداة لقياس الأزمات، وأظهرت نتائج الدراسة أن أبرز الأزمات التي تتعرض لها جامعة القدس المفتوحة أثناء انتفاضة الأقصى هي: الأزمات السياسية والأزمات النفسية بالدرجة الأولى، ثم الأزمات الاقتصادية والأزمات الإدارية، وكانت أكثر الأزمات الفرعية من الاستبانة على النحو الآتي:

- الضغوطات النفسية الناجمة عن الاحتلال كالقلق، والإحباط والملل.
- الحواجز العسكرية المتسببة في صعوبة الوصول إلى مراكز الجامعة.
- الحصار المقطع لأوصال الوطن والمتسبب في انقطاع التواصل بين مراكز الجامعة.
- فقدان الطالب الإحساس بالأمن الذاتي.
- نقص المباني اللازمة للتوسع في فروع الجامعة.
- فقدان عضو هيئة التدريس للإحساس بالأمن الذاتي.
- عدم قدرة الطلبة على دفع الرسوم الدراسية.
- إرباك الدوام الرسمي بسبب الإخلاء ومنع التجوال.
- إغلاق الجامعات بشكل فجائي ومتكرر من قبل الاحتلال.
- انخفاض مستوى التركيز والتذكر لدى الطلبة.

وقام الطلوع وعفانة (١٩٩٧) بدراسة هدفت إلى معرفة المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلبة الجامعة الإسلامية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥٠) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن أكثر المشكلات التي واجهت كلا الجنسين: المعاملة السيئة من جنود الاحتلال، واقتحام المنازل والضرب المبرح والتلفظ بالفظ غير أخلاقية والكرهية، والحدق إضافة إلى ظهور الفروق في بعض المؤثرات السلوكية والسيكولوجية بين الجنسين.

وحول استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية فإنها وردت في بعض الدراسات تحت مصطلح الصلابة النفسية Psychological Hardiness وذلك وفقا لنظرية كوبازا في الصلابة، حيث أكدت كوباسا وآخرون (Kobasa et al., 1981) على بعض المقومات الأساسية التي تتوفر في الشخصية القادرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والقادرة على التفاعل معها بصورة ايجابية، وهي تنسم بالخصائص الآتية:

١. الالتزام Commitment: ويشير إلى شعور الفرد بالالتزام في أسلوب حياته اليومية، والمشاركة الايجابية مع الآخرين، وبالتفاعل البناء في علاقاته مع البيئة المحيطة به.

٢. التحدي Challenge: وتشير إلى رغبة الفرد في اكتساب خبرات جديدة، والتعامل مع هذه الخبرات بتصرفات سلوكية ناضجة، ويكون قادرا على مواجهة الأحداث الضاغطة بصورة ناضجة وواقعية تتسم بالتحدي والانتصار عليها.
٣. التحكم والضبط Control: ويشير إلى إحساس الفرد بالقدرة على التحكم في كيانه النفسي والاجتماعي في مواجهة تلك الأحداث الضاغطة، ومحاولة السيطرة على العوامل المثيرة لتلك الأحداث.

وكانت خلاصة دراسات كوبازا (Kobasa, 1979) تشير إلى وجود نمط الشخصية الذي يتسم بالقوة، والمثابرة وقوة الاحتمال، والذي يستطيع صاحبه تحمل الآثار السلبية التي تحدثها أحداث الحياة الضاغطة وتستطيع مواجهتها بصورة ايجابية، ومنطقية تتسم مع طبيعة تلك الأحداث بحيث لا تترك أية آثار سلبية على الجوانب الجسمية والنفسية للفرد. فالأشخاص شديدي الاحتمال والمثابرة ميالون إلى حب الاستطلاع في التعامل مع تلك الأحداث، ويتوقعون التغيير في ظروف تلك الأحداث، وينظرون إليها كأنها جزء من أسلوب الحياة اليومية، لا بد من مواجهتها بصورة ايجابية تفاعلية تتسم بالتفاؤل.

أما الأشخاص الأقل تحملا لتلك الأحداث الضاغطة فإنهم يجدون أنفسهم سلبيين في مواجهة تلك الأحداث، وينظرون إليها بأنها مهددة لكيانهم النفسي والاجتماعي، وعندما تقع عليهم تلك الأحداث الضاغطة تسبب لهم مشاعر التشاؤم، والتوتر، وتفقدهم القدرة على التقييم الموضوعي والمعرفي لمسيرة طبيعة تلك الأحداث، وتترك تلك الأحداث آثارا سلبية على الصحة الجسمية والنفسية.

ومن الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية لمواجهة ضغوط الحياة دراسة (مخيمر، ٢٠٠٢) اذ هدفت هذه الدراسة إلى تحديد اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية على الوقاية من آثار أحداث الحياة الضاغطة وبالتحديد الاكتئاب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٥) طالبا و(٩٦) طالبة من طلبة السنتين الثالثة والرابعة في كليات الآداب والعلوم والتربية في جامعة الزقازيق. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية بين الذكور والإناث، حيث كانت الفروق لصالح الذكور في الصلابة النفسية، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، وفيما يتعلق في الاكتئاب لم تظهر الفروق بينهما.

وقام جيرسون (Gerson, 1998) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط لدى طلبة الدراسات العليا، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (١٠١) طالبا للدراسات العليا في قسم علم النفس في مدوسترن. وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة النفسية كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية، إضافة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات

عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها اقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة النفسية.

و درس جانيلين وبلارني (Ganellen & Blarney, 1984) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، وذلك لمعرفة أيهما يلعب دورا أهم في تخفيف اثر ضغوط الحياة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٨٣) طالبة جامعية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، حيث يعد تفاعلها معا عوامل مخفضة من اثر ضغوط الحياة.

في ضوء ما سبق ونقص الدراسات حول الموضوع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة والتي تعد الجامعة الحكومية الأولى في فلسطين تظهر أهمية إجراء مثل هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة

يواجه الكثير من أفراد المجتمع الفلسطيني وقائع وأحداثا للحياة، يمكن وصفها بأنها مأساوية ومصدرها في الغالب هي الإجتياحات العسكرية الإسرائيلية المستمرة، وشبه اليومية، والتي تترك آثارا ونتائج سلبية على غالبية أفراد المجتمع الفلسطيني، وهي مليئة بالخوف والقلق وعدم الشعور بالأمن والاستقرار، وغياب للرؤية المستقبلية للوطن الفلسطيني، فكل ذلك من شأنه أن يزيد من حجم أعباء الحياة للفرد، ويجعل حياته سلبية، تتمثل من خلال عدة مشكلات خطيرة، فمنها مشاكل واضطرابات نفسية للعديد من أفراد شرائحه الاجتماعية - خاصة فئة الشباب - والتي تتمثل في العزلة والاكتئاب والغضب والشعور بالاغتراب، وأيضا المشكلات الدراسية، وتتمثل في: صعوبة التحصيل الدراسي، وتذبذب مستوى التحصيل الدراسي، وأيضا مشكلات الضغوط الاجتماعية، وتظهر في الوحدة النفسية، وانخفاض مستوى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين، وانخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي مع البيئة المحيطة (عادل الأشول، ١٩٨٩)، وهذه جميعها تمثل أهم أنواع مصادر أحداث الحياة الضاغطة، على كافة أوجه الحياة للمجتمع الفلسطيني بشكل عام، والطلبة بشكل خاص، فإذا كان هذا يمثل قدرا إجباريا لأن تكون هذه هي الأحداث التي سيواجهها أفراد المجتمع الفلسطيني يوميا في حياتهم، فإن أساليب وطرق مواجهتها ستمثل قدرا اختياريا من جانب المجتمع الفلسطيني، وهنا تكمن مشكلة الدراسة، حول معرفة خيار الغالبية العظمى لأفراد المجتمع الفلسطيني للإستراتيجية المناسبة لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة اليومية، ففي ضوء حسن اختيارهم لتلك الإستراتيجية الأكثر تناسبا لمواجهة الأحداث اليومية الضاغطة، سوف يصبح بالإمكان تحجيم العديد من نتائج الأحداث السلبية للحياة اليومية الضاغطة. ويمكن إيجاز مشكلة الدراسة بالإجابة عن التساؤلات الآتية:

التساؤل الأول: ما درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس؟

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى

١. درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس.
٢. الفروق في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما؟

أهمية الدراسة

لقد تم إجراء العديد من الدراسات والأبحاث التي تم إجراؤها حول تلك الآثار والنتائج التي ترتبت على الاحتلال العسكري الإسرائيلي لفلسطين منذ عام ١٩٦٧، وأخرى حول تلك الآثار والنتائج التي ترتبت على أحداث انتفاضة عام ١٩٨٨ وأيضاً انتفاضة الأقصى عام ١٩٩٨ ومعظمها تناولت منذ البداية وحتى النهاية - فقط - تلك النتائج التي ترتبت على تلك الأحداث والحروب التي عانى منها الشعب الفلسطيني طويلاً، أما هذا الدراسة فإنها تكتسب أهميتها مما يلي:

١. تعد الدراسة الحالية مكملة لجهود الباحثين في مجال مواجهة ضغوط الحياة، وفي حدود علم الباحث تعد الدراسة الأولى في جامعة القدس المفتوحة التي تتناول بالبحث والدراسة درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، وبالتالي مساعدة أصحاب القرار والمهتمين في الإرشاد النفسي في الجامعة على إعداد البرامج العلاجية المناسبة لمساعدة الطلبة في حسن التكيف.
٢. إن الدراسة الحالية تلقي الضوء حول أثر متغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما على درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس.
٣. يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما نتوصل إليه من نتائج، المساهمة في إثراء المكتبة العربية بمثل هذه المواضيع، إضافة إلى مساعدة الباحثين في إجراء دراسات في هذا الموضوع وربطها بمتغيرات أخرى.

مجالات الدراسة

١. المجال المكاني: جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس.
٢. المجال البشري: طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس من طلبة المدينة والقرية وتم استبعاد ١٢ استبانة من طلبة المخيم نظراً لقلة عددهم.
٣. المجال الزمني: أجريت الدراسة في العام ٢٠٠٦-٢٠٠٧.

مصطلحات الدراسة

أحداث الحياة اليومية الضاغطة

يعرفها (عبد السلام، ١٩٩٧) بأنها "سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع متطلبات البيئة المحيطة به، وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به".

ويعرفها (طاهر، ١٩٩٣) بأنها تلك العوامل الخارجية أو الداخلية الضاغطة على الفرد ككل أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر أو الاختلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه مما كان هو عليه إلى نمط جديد".

استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه" (عبد السلام، ٢٠٠٣).

أما التعريف الإجرائي فيقصد منه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس "ليونارد وبون" Leonard W. poon لقياس مواجهة ضغوط الحياة باستراتيجياته الثلاث وهي التفاعل الاجتماعي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي المسحي نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة البكالوريوس في جامعة القدس المفتوحة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ والبالغ عدد هم كما وردت في سجلات القبول والتسجيل (٣٣٦٣) طالبا وطالبة.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٥٠) طالب وطالبة واختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية من مساقات متطلبات الجامعة الإلزامية، وذلك بالاعتماد على كشوف التسجيل، وبلغت حصيلة الاستبانة المسترجعة (٤٥٠) استبانة، والمستبعدة بسبب عدم اكتمال شروط الاستجابة، إضافة إلى (١٢) طالبا من المخيمات (٥٠) استبانة، والمحللة إحصائيا (٤٠٠) استبانة، وبهذا تمثل عينة الدراسة ما نسبته (١٢%) من مجتمع الدراسة، والجدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة.

جدول (١): توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن=٤٠٠).

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية (%)
الجنس	ذكر	١١٢	٢٨
	أنثى	٢٨٨	٧٢
مكان السكن	مدينة	١٨٨	٤٧
	قرية	٢١٢	٥٣

أداة الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس "ليونارد. وبون" Leonard W. poon عام (١٩٨٠)، حيث تمت ترجمته من قبل علي عبد السلام (٢٠٠٣)، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسة هي:

١. التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: ويحتوي هذا المقياس الفرعي على (١٣) فقرة تقيس بعض السمات الشخصية الإيجابية، والإيجابية المرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث.

٢. **التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:** ويتكون هذا المقياس الفرعي من (٧ فقرات) تقيس السمات الشخصية الإجمالية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي، وتقيس - أيضا - استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أي موقف ضاغط في حياتهم اليومية. فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيدا عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

٣. **التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:** ويشتمل هذا المقياس الفرعي على (١٠ فقرات) تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، وتتوقف هذه التصرفات على قدراتهم، وإطارهم المرجعي للسلوك، ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، وعلى نمط شخصيتهم عند معالجتهم لأية أزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإقدامية أو الإجمالية للتصدي لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية.

وفيما يتعلق بتصحيح المقياس يجيب المفحوص عن فقرات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقا للإجابات الآتية "تنطبق تماما" وتأخذ ثلاث درجات، "وتنطبق إلى حد ما" وتأخذ درجتين، "ولا تنطبق" وتأخذ درجة واحدة.

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠ فقرة) تقيس ثلاثة أبعاد هي:

البعد الأول: التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويتكون من (١٣ فقرة) تحمل هذه الأرقام: ١، ٣، ٤، ٦، ٧، ١٢، ١٣، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٣، ٢٤، ٢٧.

البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويتكون من (٧ فقرات) وأرقامها هي: ١١، ١٤، ١٩، ٢١، ٢٦، ٢٩، ٣٠.

البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويتكون من (١٠ فقرات) وأرقامها هي: ٢، ٥، ٨، ٩، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٢، ٢٥، ٢٨.

ويجب الإشارة إلى انه لا يوجد درجة كلية للمقياس.

صدق المقياس وثباته

صدق المقياس

المقياس صادق ومعروف عالميا، وفي البيئة المصرية تم حساب الصدق العاملي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة على عينة قوامها (١٠٠) من طلاب وطالبات

الجامعات، وبعض الموظفين والموظفات، والعاملين والعاملات، وأظهرت النتائج تشبع الأبعاد الثلاثة للمقياس على عامل واحد يستوعب (٧٩.٩% من التباين)، وذلك كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٢): يوضح نتائج الصدق العاملي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

الاشتراكيات	تشبعات العوامل	أبعاد المقياس	الرقم
٠.٨٣	٠.٨٦	التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	١.
٠.٨٥	٠.٩٢	التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	٢.
٠.٨٦	٠.٩١	التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	٣.

يتضح من الجدول رقم (٢) أن الأبعاد الثلاثة للمقياس تتشبع على عامل واحد، مما يدل على أن درجة صدق المقياس مرتفعة (علي عبد السلام، ٢٠٠٣).

ثبات المقياس

تم حساب معامل ثبات "مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" على عينة قوامها (١٠٠) فرد يمثلون شرائح مختلفة من المجتمع المصري، وكان معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لأبعاد التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، على التوالي: (٠.٨٤ ، ٠.٨٥ ، ٠.٨٢).

وفي الدراسة الحالية استخرج معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة قوامها (٥٠) طالبا وطالبة من جامعة النجاح الوطنية بواقع (٢٥) طالبا و (٢٥) طالبة، وكانت على التوالي: (٠.٨٥ ، ٠.٨٢ ، ٠.٨٧) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

متغيرات الدراسة

١. المتغيرات المستقلة: وتشتمل على متغيري:
 - الجنس وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).
 - مكان السكن وله مستويان هما: (مدينة، قرية).

٢. المتغير التابع (Dependent variable): ويتمثل في إجابات الطلبة على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة بأبعادها الثلاثة؛ التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

إجراءات الدراسة

- لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:
١. تحقق الباحث من الصدق والثبات للمقياس.
 ٢. تحديد أفراد عينة الدراسة في شعب متطلبات الجامعة الإجمالية.
 ٣. توزيع المقياس على أفراد عينة الدراسة.
 ٤. جمع البيانات وإدخالها في الحاسوب، ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS).

المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات والإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:-
١. المتوسط الحسابي والنسبة المئوية.
 ٢. تحليل التباين الثنائي (Two Way ANOVA) بأحد صوره العملية (2x2).

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه

ما درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس؟

للإجابة عن التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل فقرة، ولكل بعد من أبعاد المقياس، ونتائج الجداول (٣)، (٤)، (٥) تبين ذلك، بينما يبين الجدول (٦) خلاصة نتائج التساؤل، وبناء على كراسة التعليمات للمقياس وفق ما أشار إليها علي عبد السلام (٢٠٠٣) استخدمت النسب المئوية الآتية لتفسير النتائج:

- ٧٠% فأعلى درجة كبيرة.
- ٥٠-٦٩.٩% درجة متوسطة.
- أقل من ٥٠% درجة قليلة.

١. بعد التفاعل الايجابي

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة استخدام إستراتيجية التفاعل الايجابي لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس (ن=٤٠٠).

رقم المتسلسل للفقرات	رقم الفقرات في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	درجة الاستخدام
١	١	أفكر أحيانا في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي.	٢.٧٠	٩٠	كبيرة
٢	٣	أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة.	٢.٣٧	٧٩	كبيرة
٣	٤	أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية على الرغم من أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي.	٢.٩١	٩٧	كبيرة
٤	٦	أحاول التوافق بأساليب ايجابية مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٤٧	٨٢.٣٣	كبيرة
٥	٧	المساندة الاجتماعية مع أفراد اسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٥٢	٨٤	كبيرة
٦	١٢	أحاول تفادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٢٩	٧٦.٣٣	كبيرة
٧	١٣	أحاول أحيانا اللجوء إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	١.١٧	٣٩	متوسطة

... تابع جدول رقم (٣)

رقم المتسلسل للفقرات	رقم الفقرات في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	درجة الاستخدام
٨	١٦	أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٣٠	٧٦.٦٦	كبيرة
٩	١٧	أحاول الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٤٢	٨٠.٦٦	كبيرة
١٠	١٨	أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٢١	٧٣.٦٦	كبيرة
١١	٢٣	أحاول أن أنظر إلى أي حدث ضاغط يمر بي بواقعية قدر الإمكان.	٢.٤٣	٨١	كبيرة
١٢	٢٤	أفكر أحيانا في أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت لي في الماضي، وأحاول الاستفادة منها في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي حاليا.	٢.٥٤	٨٤.٦٦	كبيرة
١٣	٢٧	أحاول أن أكون متعاوناً مع الآخرين في مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٥٢	٨٤	كبيرة
		الدرجة الكلية لبعء التفاعل الايجابي	٢.٣٧	٧٩	كبيرة

* أقصى درجة للإجابة (٣) درجات.

يتضح من الجدول (٣) أن درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس لفقرات بعد التفاعل الاجتماعي كانت كبيرة على الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٧٠%) فأكثر، وكانت متوسطة على الفقرة (٧) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٣٩%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستخدام استراتيجية بعد التفاعل الاجتماعي كانت كبيرة ، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (٧٩%).

٢. بعد التفاعل السلبي

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة استخدام استراتيجية التفاعل السلبي لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس (ن=٤٠٠).

رقم المتسلسل للفقرات	رقم الفقرات في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	درجة الاستخدام
١	١١	أفضل أحيانا عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	١.٩١	٦٣.٦٦	متوسطة
٢	١٤	أخشى أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر في أسلوب حياتي اليومية.	٢.٠٠	٦٦.٦٦	متوسطة
٣	١٩	ألتزم الصمت أحيانا في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٤٤	٨١.٣٣	كبيرة
٤	٢١	أحاول أحيانا الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لا أواجه أي حدث ضاغط في حياتي اليومية.	١.٩٧	٦٥.٦٦	متوسطة
٥	٢٦	أشعر أحيانا بالقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية.	٢.٠٨	٦٩.٣٣	متوسطة
٦	٢٩	أشعر أحيانا بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٠٤	٦٨	متوسطة
٧	٣٠	أشعر أحيانا بأن التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤخرني عن إنجاز أعمالي اليومية.	٢.١٧	٧٢.٣٣	كبيرة
		الدرجة الكلية لبعء التفاعل السلبي	٢.٠٧	٦٩	متوسطة

* أقصى درجة للإجابة (٣) درجات.

يتضح من الجدول (٤) أن درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس لفقرات بعد التفاعل السلبي كانت كبيرة على الفقرتين (٣، ٧) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (٧٠%) فأكثر، وكانت متوسطة على الفقرات (١، ٢، ٤، ٥، ٦) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٦٣.٦٦%-٦٩.٣٣%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجية بعد التفاعل السلبي كانت متوسطة ، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (٦٩%).

٣. بعد التصرفات السلوكية

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة استخدام إستراتيجية التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس (ن=٤٠٠).

رقم المتسلسل للفقرات	رقم الفقرات في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة* (%)	النسبة المئوية (%)	درجة الاستخدام
١	٢	أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة غير المنطقية.	٢.١٦	٧٢	كبيرة
٢	٥	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٣٦	٧٨.٦٦	كبيرة
٣	٨	أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٤٤	٨١.٣٣	كبيرة
٤	٩	أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.١٠	٧٠	كبيرة
٥	١٠	أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتي في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٥٣	٨٤.٣٣	كبيرة
٦	١٥	أصبحت أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر في تصرفاتي وسلوكي اليومي.	١.٩٦	٦٥.٣٣	متوسطة

... تابع جدول رقم (٥)

رقم المتسلسل للفقرات	رقم الفقرات في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة* (%)	النسبة المئوية (%)	درجة الاستخدام
٧	٢٠	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.	٢.١٠	٧٠	كبيرة
٨	٢٢	أتحيل أحيانا بعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل، وأفكر في أسلوب مواجهتها.	٢.٠٤	٦٨	متوسطة
٩	٢٥	أقوم أحيانا ببعض الأفعال والتصرفات غير الإرادية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢.٠٠	٦٦.٦٦	متوسطة
١٠	٢٨	أتصرف أحيانا بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة الضاغطة اليومية.	١.٧٦	٥٨.٦٦	متوسطة
		الدرجة الكلية لبعده التصرفات السلوكية	٢.١٤	٧١.٣٣	كبيرة

* أقصى درجة للإجابة (٣) درجات.

يتضح من الجدول (٥) أن درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس لفقرات بعد التصرفات السلوكية كانت كبيرة على الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عنها (٧٠%) فأكثر، وكانت متوسطة على الفقرات (٦، ٨، ٩، ١٠) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٥٨.٦٦%-٦٨%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجية بعد التصرفات السلوكية كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (٧١.٣٣%).

٤. خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

جدول (٦): الترتيب، والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لأبعاد مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس (ن=٤٠٠).

الترتيب	البعد	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	درجة الاستخدام
١	بعد التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	٢.٣٧	%٧٩	كبيرة
٣	بعد التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	٢.٠٧	%٦٩	متوسطة
٢	بعد التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	٢.١٤	%٧١.٣٣	كبيرة

* أقصى درجة للاستجابة (٣) درجات.

يتضح من الجدول (٦) أن ترتيب أبعاد مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس جاء على النحو الآتي:

المرتبة الأولى: بعد التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (%٧٩).

المرتبة الثانية: بعد التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (%٧١.٣٣).

المرتبة الثالثة: بعد التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (%٦٩).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما؟

وللإجابة عن التساؤل استخدام اختبار تحليل التباين الثنائي بأحد صوره العالمية (2x2)، حيث يبين الجدول (٧) المتوسطات الحسابية، بينما تبين نتائج الجدول (٨) نتائج تحليل التباين الثنائي.

جدول (٧): المتوسطات الحسابية لمجموع الأبعاد تبعاً لمتغيري الجنس، ومكان السكن، والتفاعل بينهما.

الأبعاد	مكان السكن الجنس	مدينة	قرية	المتوسط الكلي
بعد التفاعل الايجابي في مواجهة الضغوط	ذكر	٢.٤٤	٢.٤٦	٢.٤٥
	أنثى	٢.٣٩	٢.٢٧	٢.٣٣
	المتوسط الكلي	٢.٤١	٢.٣٤	٢.٣٧
بعد التفاعل السلبي في مواجهة الضغوط	ذكر	٢.٠٩	١.٨٨	١.٩٧
	أنثى	٢.٠٩	٢.١٤	٢.١٢
	المتوسط الكلي	٢.٠٩	٢.٠٥	٢.٠٧
بعد التصرفات السلوكية في مواجهة الضغوط	ذكر	٢.١٣	١.٩٩	٢.٠٤
	أنثى	٢.١٣	٢.٢٣	٢.١٨
	المتوسط الكلي	٢.١٣	٢.١٥	٢.١٤

جدول (٨): نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة *
بعد التفاعل الايجابي في مواجهة الضغوط	الجنس	١.٠٢٢	١	١.٠٢٢	١٧.٠٣٣	*٠.٠٠٠١
	مكان السكن	٠.١٦	١	٠.١٦	٢.٦٦	٠.١٠
	الجنس × مكان السكن (التفاعل)	٠.٣٣	١	٠.٣٣	٥.٥٠	*٠.٠١
	الخطأ	٢٣.٤٥٦	٣٩٦	٠.٠٦		
	المجموع	٢٣.٤٥٦	٣٩٩			
بعد التفاعل السلبي في مواجهة الضغوط	الجنس	١.١٥٦	١	١.١٥٦	١٣.٩٢	*٠.٠٠٠١
	مكان السكن	٠.٤٩٤	١	٠.٤٩٤	٥.٩٥	*٠.٠١
	الجنس × مكان السكن (التفاعل)	١.٢٧٨	١	١.٢٧٨	١٥.٤٠	*٠.٠٠٠١
	الخطأ	٣٢.٧٦٧	٣٩٦	٠.٠٨٣		
	المجموع	٣٥.٧٨٠	٣٩٩			

... تابع جدول رقم (٨)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة *
بعد لتصرفات السلوكية في مواجهة الضغوط	الجنس	١.٠٠٣	١	١.٠٠٣	٢٢.٢٨	*٠.٠٠٠١
	مكان السكن	٠.٠٢٤	١	٠.٠٢٤	٠.٥٣	٠.٤٦
	الجنس × مكان السكن (التفاعل)	٠.٩٧٨	١	٠.٩٧٨	٢١.٧٣	*٠.٠٠٠١
	الخطأ	١٧.٨٤	٣٩٦	٠.٠٤٥		
	المجموع	٢٠.٤٣٦	٣٩٩			

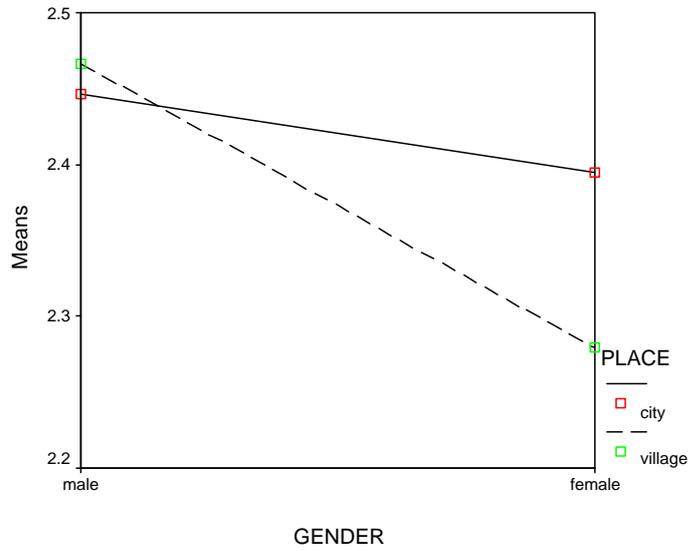
* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:

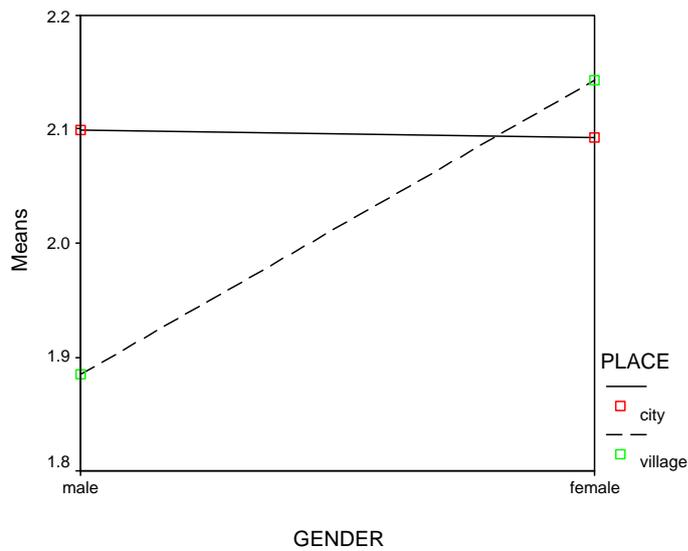
بعد التفاعل الاجتماعي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في إستراتيجية بعد التفاعل الاجتماعي بين الذكور والإناث ولصالح الذكور، كذلك توجد فروق تعزى للتفاعل بين الجنس ومكان السكن، ويظهر التفاعل في الشكل (١). بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير مكان السكن.

بعد التفاعل السلبي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في إستراتيجية بعد التفاعل الاجتماعي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، وبين سكان المدينة وسكان القرى ولصالح سكان المدينة، كذلك توجد فروق تعزى للتفاعل بين الجنس ومكان السكن، ويظهر التفاعل في الشكل (٢).

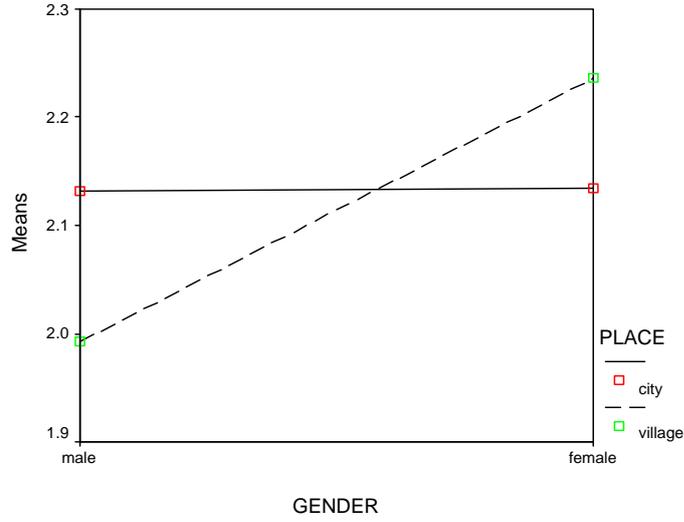
بعد التصرفات السلوكية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في إستراتيجية بعد التفاعل الاجتماعي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، كذلك توجد فروق تعزى للتفاعل بين الجنس ومكان السكن، ويظهر التفاعل في الشكل (٣). بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير مكان السكن.



شكل (١): التفاعل بين متغيري الجنس ومكان السكن في بعد التفاعل الاجتماعي.



شكل (٢): التفاعل بين متغيري الجنس ومكان السكن في بعد التفاعل السلبي.



شكل (٣): التفاعل بين متغيري الجنس ومكان السكن في بعد التصرفات السلوكية.

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، وكذلك التعرف على الفروق فيها تبعا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة، وطبق عليها مقياس مكون من (٣٠) فقرة لقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد هي: بعد التفاعل الايجابي، وبعد التفاعل السلبي، وبعد التصرفات السلوكية.

أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الاستراتيجيات استخداما إستراتيجية التفاعل الايجابي (٧٩%)، يليها إستراتيجية التصرفات السلوكية (٧١.٣٣%)، وأخيرا إستراتيجية التفاعل السلبي (٦٩%). ويرى الباحث أن السبب في حصول إستراتيجية التفاعل الايجابي على المرتبة الأولى يعود إلى أن طبيعة الدراسة في جامعة القدس المفتوحة تعتمد بدرجة كبيرة على الذات وتنمية الثقة بالنفس، ومن خلال النظر إلى مفهوم إستراتيجية التفاعل الايجابي وفق ما أشار إليه علي عبد السلام (٢٠٠٣) فإن أصحابه يتسمون في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث. وفيما يتعلق بحصول التصرفات السلوكية على

الترتيب الثاني، يعود إلى حسن التصرف في المواقف المختلفة، حيث أن غالبية الطلبة في جامعة القدس المفتوحة من الأعمار الكبيرة ومن أصحاب التجربة في الحياة حيث يشير (عبد السلام، ٢٠٠٣) إلى أن تصرفات الأفراد تتوقف على قدراتهم، وإطارهم المرجعي للسلوك، ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، وعلى نمط شخصيتهم عند معالجتهم لأزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإقدامية أو الإحجامية للتصدي لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية. أما بالنسبة إلى التفاعل السلبي فجاء بدرجة متوسطة، وإن كان في المرتبة الأخيرة إلا أنه لا يستهان في هذه النسبة، حيث يعني ذلك أنه يوجد نسبة لا يستهان فيها من طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس ليس لديهم قدرة جيدة في مواجهة ضغوط الحياة، ويتعاملون معها بضعف وسلبية حيث أشار (عبد السلام، ٢٠٠٣) إلى أن الأفراد هنا يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيدا عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

وفيما يتعلق بدراسة الفروق في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس تبعا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي في الجدول (٨)، والأشكال البيانية (١، ٢، ٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

أما فيما يتعلق بظهور الفروق في التفاعل الإيجابي فقد ظهرت الفروق لصالح الذكور، ويعتقد الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى العادات والتقاليد الاجتماعية التي تحد من مشاركة الفتاة في الأنشطة الاجتماعية، ويندرج هذا تحت ما يسمى بقلة المساندة الاجتماعية للأنثى في المجتمع الفلسطيني، التي لا تسمح للأنثى بالتفاعل والنقاش بدرجة كبيرة، وذلك لوجود محددات ثقافية اجتماعية تحول دون ذلك، ويؤكد على مثل هذه النتيجة شارون وكاسن (Sharoun & Kasin, 1990) في إشارتهما إلى أن التفاعل الإيجابي يتمثل في الأفراد الذين يلقون القبول الاجتماعي لسلوكهم من المجتمع، والذي ينبع من التنشئة السوية، والحماية والرعاية من أسرهم، والذي يؤدي إلى التكيف السريع مع البيئة المحيطة والمواجهة الإيجابية مع أحداث الحياة الضاغطة. وبشكل عام يعد المجتمع العربي بصورة عامة والمجتمع الفلسطيني بشكل خاص مجتمعا رجوليا يولي المساندة الاجتماعية والقيادة بدرجة أكبر من الإناث وبالتالي يكون تفاعلهم بدرجة إيجابية مع الضغوط مقارنة بالإناث، ويؤكد على ذلك سارسون وآخرون (Sarason, et al) في إشارتهم إلى أن الترابط الأسري والنظرة الإيجابية للشخص والمساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الشخص على مقاومة الإحباط، وتقلل المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية (الربيع، ١٩٩٧).

وفيما يتعلق بظهور الفروق في بعدي التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، فإن السبب في ذلك يعود إلى أن الإناث أكثر فاعلية في البعد العاطفي والانفعالي في التصرف في المواقف المختلفة مقارنة بالذكور، حيث أن الهروب من المشكلة والانعزال عن الآخرين أو مواجهتها بالبكاء من الاستراتيجيات السلبية الانفعالية الشائعة لدى غالبية الإناث في المجتمع الشرقي والذي يعد المجتمع الفلسطيني جزءاً منه، ويؤكد على ذلك عبد الستار (١٩٩٨) في إشارته إلى أن أسوأ أنواع الضغوط وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والاضطراب النفسي، هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل، والذي يفقد المساندة الاجتماعية، بمعنى آخر أن الحياة مع الجماعة والانتماء إلى مجموعة من الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة من العوامل الرئيسية للصحة والكفاح والرضا ومواجهة الضغوط بنجاح. وفيما يتعلق بظهور الفروق في بعد التفاعل السلبي بين سكان المدينة والقرية ولصالح سكان المدينة، أي أن التفاعل السلبي أعلى لدى طلبة المدينة مقارنة بطلبة القرى، فإن ذلك مقارنة يعود إلى زيادة الإحباط والضغوط النفسية بسبب تكرار دخول جيش الاحتلال الاسرائيلي الى مدينة نابلس والاحتلال والاعتقال للشباب بالدرجة الأولى، والمدينة الوحيدة في فلسطين التي ما زالت حتى الآن محاطة بالحواجز ولا يمكن الدخول إليها مباشرة، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (الحو وعفانة، ١٩٩٧) والتي أشارت نتائجها إلى أن المعاملة السيئة من جنود الاحتلال، واقتحام المنازل، والضرب المبرح، والتلفظ بألفاظ غير أخلاقية، والكراهية، والحد من أكثر السلوكيات التي تعرض لها طلبة الجامعة الإسلامية بغزة.

وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الجنس ومكان السكن، كان التفاعل الايجابي أفضل لدى الذكور في القرى، بينما التفاعل الايجابي لدى الإناث في المدينة أفضل من الإناث في القرى، أما بالنسبة للتفاعل السلبي والتصرفات السلوكية فكانت على العكس تماماً من التفاعل الايجابي حيث كان أعلى متوسط لدى الذكور في المدينة، ويعني ذلك انه بشكل عام يوجد تأثير للجنس ومكان السكن على استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، وأكدت على هذه النتيجة دراسة كرستي (Christy, 1995) والتي هدفت إلى تعرف اثر مكان إقامة بعض طلاب جامعة جورج واشنطن في أمريكا بالمدن الجامعية على بعض متغيرات الشخصية، إذ أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين انخفاض مفهوم الذات، وانخفاض القدرة على مواجهة أحداث الحياة، وانخفاض مستوى التحصيل، بمعنى آخر يوجد تأثير لمكان السكن في الشخصية لدى الطلبة.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:
١. إعداد برامج إرشادية خاصة للطلبات من أجل استخدام إستراتيجية التفاعل الايجابي، حيث تبين أنهم يستخدمون إستراتيجية التفاعل السلبي بدرجة اكبر من الذكور.
 ٢. ضرورة الاهتمام من قبل إدارة جامعة القدس المفتوحة في تفعيل الأنشطة الطلابية سواء أكانت ثقافية، أم رياضية، أم فنية لما لها من دور في تقليل الضغوط النفسية لدى الطلبة.

٣. ضرورة تعيين وحدة للإرشاد النفسي في كل منطقة تعليمية وذلك بهدف مساعدة الطلبة وإرشادهم في مواجهة الضغوط، وحسن التكيف والرضا عن الحياة الجامعية لديهم.
٤. إجراء دراسة مقارنة في استراتيجيات المواجهة لضغوط الحياة بين طلبة الجامعات في التعليميين النظامي والمفتوح.

المراجع العربية والأجنبية

- الأشول، عادل. (١٩٩٣). "الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا". مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ١(١). ٣٦-١٥.
- إيناس، عبد الفتاح. ومحمد، محمود نجيب. (٢٠٠٢). "ضغوط الحياة وعلاقتها بالاعراض السيكوسوماتية وبعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة: دراسة كشافية". مجلة الدراسات النفسية، ١٢(٣). ١٧١-١٥٠.
- الربيعه، فهد بن عبدالله. (١٩٩٧). "الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية". مجلة علم النفس، ٧(٤٣). ١٣٠-١٥٦.
- بركات، زياد. (٢٠٠٧). "مصادر الأزمات كما يدركها طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء متغير الجنس". المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد، ٢(١). ٣٥٤-٣٢٣.
- الحلو، محمد. وعفانة، عزو. (١٩٩٤). "المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة". مجلة الجامعة الإسلامية، ٢(٤). ٢٧٧-٢٤٢.
- شعبان، رجب علي. (١٩٩٥). "الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة". مجلة علم النفس، ٦(٣٤). ١٣٠-١٠٥.
- طاهر، حسين. (١٩٩٣). "أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار، ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة". مجلة كلية التربية، الكويت، ٤(١١). ١٣٣-١١٠.
- عبدالستار، ابراهيم. (١٩٩٨). "الاكتئاب : اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه". سلسلة عالم المعرفة، ٤(٨). ١٩٠-١٦٦.
- عبدالله، تيسير. والعسيلي، رجاء. (٢٠٠٥). "قلق الازمات التي تعاني منها جامعة القدس المفتوحة أثناء انتفاضة الأقصى". مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٥(٤). ٥٤-٩.

- علي، عبد السلام. (١٩٩٧). "المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات". مجلة الدراسات النفسية، ٧(١٤). ١٢٨-١٤٠.
- علي، عبد السلام. (٢٠٠٣). "دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث حياة اليومية الضاغطة". مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- عسكر، علي. وعبد الله، احمد. (١٩٨٨). "مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن". مجلة العلوم الاجتماعية، ١٦(٤)، الكويت. ٦٥-٨٨.
- مخيمر، عماد. (٢٠٠٢). مقياس الصلابة النفسية. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- Christy, W. (1995). "Devising a supportive climate based on clinical vignettes of college students with attention deficit disorder". Journal of Postsecondary Education and Disability, 10 (14). 20-37.
- Gerson, M. (1998). "The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students". **UMI Published Doctoral Dissertation**, Adler School of Professional Psychology.
- Ganellen, R. & Blareny, J. (1984). "Hardiness and social support as moderators of effects of life stress". Journal of Personality and Social Psychology, 47(1). 156-163.
- Kobasa, S. (1979). "Stressful life Events, personality and health: an inquiry into handiness". Journal Of Personality And Social Psychology, 1(37). pp. 1-11.
- Kobasa, S. (1981). "Personality and constitution as mediators in the stress- illness relationship", Journal of Health And Social Behaviour. 10, (22). 368-377.
- Maggi, T. (2001). "Psychosomatic health the body and the world". Palgarave Publisher, London.
- Rees, W. (1976). "Stress, distress and disease". British Journal of Psychiatry, 128 (2). PP 20-30.

- Salman, E. Anthony, J. Onwuegbuzie, J. Ghannam, A. Whitcome, F. & Abu Hein, F. (2007). "Post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety among Gaza Strip adolescents in the wake of the second Uprising (Intifada)". Child Abuse & Neglect, 31(7). 719-729.
- Sharon, B. & Kassin, s. (2000). "Social psychology". Houghton Mifflin Company, Boston.