

## الضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

أسرار عبيس غويلي علي

asrar.0@s.uokerbala.edu.iq

م.د. علياء نصير عبيس

alyaa.n@uokerbala.edu.iq

جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

## الملخص

هدف البحث الحالي التعرف على الضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف البحث تطلب توفر أدوات لقياس الضغط الاجتماعي، لذا لجأت الباحثتان إلى بناء مقياس الضغط الاجتماعي بالاعتماد على نظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (Person Environment fit theory)، الذي تكوّن بصورته الأصلية من (٣٦) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكمترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة باستجابات خماسية (ينطبق على دائماً- ينطبق على غالباً- ينطبق على أحياناً- ينطبق على نادراً- لا ينطبق على)، وتأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي عند التصحيح بالنسبة لل فقرات الإيجابية، وتأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) عند التصحيح بالنسبة لل فقرات السلبية، واعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي، وقد تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة في جامعة كربلاء للعام (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، وقامت الباحثتان باختيار عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب، وقد توصل البحث إلى أن عينة البحث (طلبة الجامعة) ليس لديهم ضغط اجتماعي، وبناء على ما أظهرته نتائج البحث قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الضغط الاجتماعي ، طلبة الجامعة.

## The Social pressure among university students

Asrar Abyss Ghwaili Ali

Professor Dr. Alya Naseer Abyss

Karbala University\ College of Education for Humanities

## Abstract

The current research aims to identify social pressure among university students. To achieve the research objectives, tools were required to measure social pressure. Therefore, the researchers

resorted to building a social pressure scale based on Lazarus's theory of person–environment fit (cognitive assessment) (Person Environment fit theory), which in its original form consisted of (36) paragraphs. After extracting its psychometric properties, the scale in its final form consisted of (30) paragraphs with five–point responses (always applies to me – often applies to me – sometimes applies to me – rarely applies to me – does not apply to me), and the scores (5–4–3–2–1) are taken respectively when correcting for positive paragraphs, and the scores (1–2–3–4–5) are taken when correcting for negative paragraphs. The researchers adopted the descriptive approach. The current research community may be university students at the University of Karbala for the year (2023–2024). The researchers selected a sample of (400) male and female students, who were chosen randomly with proportional distribution. The research concluded that the research sample (university students) does not have social pressure, and based on what the research results showed, the researchers presented a set of recommendations and suggestions.

**Keywords: The Social pressure , University Students.**

### الفصل الأول (الإطار العام للبحث)

#### أولاً: مشكلة البحث:

تمثل الضغوط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة نسبة كبيرة من حجم الضغوط التي يتعرضون لها في المجتمع، إذ أن هذه الضغوط مرتبطة بالمكانة سواء في الأسرة أو بين الزملاء وما يترتب عن ذلك من إحساس بالغيرة وفقد الثقة بالنفس وعدم تحمل المسؤولية والمسايرة والخوف من نظرة الآخرين إليهم وعدم القدرة علي الإنجاز الشخصي وتحقيق مكسب ما. كل هذا يؤدي إلي زيادة الضغوط عليهم وبالتالي سوء التوافق (Barbara & Trina, 2016, p177).

ويواجه طلبة الجامعة في حياتهم كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة لهم حيث تواجه رفاهيتهم وتكاملهم الخطر نتيجة لذلك، فقد أصبحت الضغوط الاجتماعية سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها طلبة الجامعة يومياً نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والتعقيدات المتعددة، لذا ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط

الاجتماعية، لما لها من أهمية على صحة الفرد الجسدية والنفسية على المستويين الفردي والجماعي (أبو حبيب، ٢٠١٠، ص ٤٩).

وتعد الضغوط الاجتماعية أحد المظاهر الرئيسة التي تتصف بها حياتنا، وتمثل الضغوط الاجتماعية رد فعل على هذه الأحداث والتغيرات الحادة والسريعة التي تطرأ على حياة الفرد أو تززع استقراره ومجرى حياته الطبيعية، فهذه الضغوط السبب الرئيس وراء الإصابة بالأمراض العضوية والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد (مريم، ٢٠٠٧، ص ٢٦٨).

ومن ثم فعلاج الضغوط الاجتماعية، ليس في التخلص منها أو تجنبها واستبعادها من حياتنا، فوجود الضغوط الاجتماعية في حياتنا أمر طبيعي، ولا يعني أننا مرضي بل يعني أننا نتفاعل مع الحياة ونحقق طموحاتنا وخلال ذلك تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة ولهذا يبدو أنه من الأفضل التعامل مع الضغوط والتعايش مع نتائجها السلبية بدلاً من محاولة التهرب من وجودها في حياتنا (إبراهيم & إبراهيم، ٢٠٠٣، ص ٥٠٨).

وبناء على ما سبق تري الباحثتان أن مشكلة البحث الحالي تتبلور في التساؤل الآتي: هل عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم ضغط اجتماعي؟

**ثانياً: أهمية البحث:**

من الصعب حصر مصادر الضغوط الاجتماعية لدي طلبة الجامعة ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة لتعدد واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث أن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف الضغوط الاجتماعية من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاماً فيها وقد تساهم في زيادة أثارها أو التقليل منها، ويشير (غانم، ٢٠٠٦) إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي، وهي: ضغوط مصدرها العمل، ضغوط مصدرها تنظيمات الدور، ضغوط مصدرها مراحل النمو، ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ، ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية، ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا، وضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد (غانم، ٢٠٠٦، ص ٨٧).

وفي نفس السياق أشار (Bianchi, 2004) إلى مجموعة من الأسباب للضغوط أو مصادر عامة لها، حيث صنفها إلى ثلاثة فئات رئيسية وهي العوامل النفسية الاجتماعية وترتكز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والتعب الزائد والاحباط والحرمان، والعوامل البيئية العضوية (الحيوية) وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية والحرارة والبرودة، بالإضافة إلى العوامل الشخصية وتتمثل في إدراك

الذات والقلق وإحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب والعوانية (Bianchi, 2004, p737).

وتساهم دراسة الضغوط الاجتماعية في معرفة تأثيرها على طلبة الجامعة، حيث تكون الجامعة بيئة مليئة بالتحديات الاجتماعية، مثل التوقعات العائلية والثقافية، والضغوط المهنية المستقبلية، عند دراسة هذه الضغوط، يمكن لطلبة الجامعة أن يكتسبوا خبرة كبيرة بالتأثيرات النفسية والعاطفية والاجتماعية للضغوط المحيطة بهم، ولقد ركزت بعض الدراسات السابقة علي الضغوط الاجتماعية لدي طلبة الجامعة، فقد اهتمت دراسة تشارلز (Charles, 1996) بالضغوط الاجتماعية في الحياة الجامعية، والتي أشارت نتائجها إلي غالبية المبحوثين أظهروا خطوره الضغوط الاجتماعية علي النواحي الاجتماعية والصحية في حياتهم.

كما اهتمت دراسة (التميمي, ٢٠١٠) بمعرفة تأثير الضغوط الاجتماعية لدي طلبة الجامعة، والتي أشات إلي وجود فروق معنوية بين طلاب وطالبات الجامعة في الضغوط الاجتماعية والقيم كل من ضغوط (الغيرة وقيمة حب الأسرة والمسايرة)، وانعدام فروق دالة إحصائياً بين طلاب وطالبات الجامعة في الضغوط الاجتماعية والقيم في كل من ضغوط (نظرة الآخرين وبيئة المدرسة وأسرية وقيم تحمل المسؤولية والتعامل مع الآخرين).

يعاني طلبة الجامعة من ضغوط الحياة الشخصية والأكاديمية المتزايدة، ولقد توصلت دراسة (الرشيدي, ٢٠٢٢) إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط الاجتماعية وبين السلوك العدواني والعدائي لدى طلاب وطالبات الجامعة، كما بينت النتائج أن الإناث أعلى ضغوطاً من الذكور بفارق دال إحصائياً. وأن الذكور أعلى من الإناث في العدوان المادي بفارق دال إحصائياً في حين كانت الإناث أعلى من الذكور في العدوان اللفظي والغضب بفارق دال إحصائياً ولم يكن هناك فارق دال بينهما في العدائية، لذا فقد أوصت دراسة هيراكو وآخرون (Hirakawa, et al, 2002) بزيادة المهارات الشخصية ومواجهة الضغوط الاجتماعية لدي طلبة الجامعة.

كما أشارت دراسة (البحراوي, ٢٠٠٣) إلي أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الاجتماعية مقارنة بالإناث، بينما كشفت دراسة (أبو عرام, ٢٠٠٥) وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية، كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب.

ولكون البحث الحالي يهتم بتعرف الضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة فإن أهمية البحث تظهر من خلال ما يأتي:

**أ - الأهمية النظرية:**

١. يسهم في تقديم فهم أعمق للأسباب والعوامل التي تسهم في توليد الضغط الاجتماعي بين طلبة الجامعة، ويضيف إلى الأدبيات الأكاديمية في هذا المجال.
٢. تسهم نتائج البحث في تطوير النظريات النفسية والاجتماعية المتعلقة بالضغط الاجتماعي.
٣. يساعد البحث في تحليل العلاقات بين الضغط الاجتماعي ومتغيرات أخرى مثل الأداء الأكاديمي، الصحة النفسية، والرفاهية العامة.
٤. يسهم في توضيح كيفية تعامل طلبة الجامعة من خلفيات ثقافية مختلفة مع الضغط الاجتماعي، مما يوفر رؤى قيمة حول الدور الذي تلعبه الثقافة في تشكيل تجارب الأفراد.

**ب - الأهمية التطبيقية:**

١. يساعد البحث في تطوير برامج دعم وإرشاد مخصصة للطلبة الذين يعانون من الضغط الاجتماعي.
٢. تسهم نتائج البحث في تحسين السياسات والإجراءات داخل الجامعات لمساعدة الطلبة على التعامل مع الضغط الاجتماعي.
٣. يساعد البحث في تصميم مناهج تعليمية تركز على تطوير المهارات الاجتماعية والعاطفية للطلبة.
٤. يسهم البحث في تعزيز الوعي المجتمعي حول تأثير الضغط الاجتماعي على الطلبة.

**ثالثاً: أهداف البحث:**

يستهدف البحث الرهن التعرف على الضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

**رابعاً: حدود البحث:**

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة في جامعة كربلاء، العام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

**خامساً: مصطلحات البحث:****الضغط الاجتماعي : (Social pressure)**

عرف لازاروس، وفولكمان (Lazarus, & Folkman, 1966) الضغط الاجتماعي بأنه "التوتر أو التحدي الذي يواجهه الفرد عندما يوجد اختلاف بين المطالب المفروضة عليه وقدرته على التكيف معها" (Lazarus, R. S., & Folkman, S, 1966, p25).

وعرفه هيمفري (Hamprey, 1982): علي أنه "حدث داخلي أو خارجي يؤثر علي التوافق ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلي حالة التوازن" (Hamprey, 1982, p11).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Lazarus, & Folkman, 1966) تعريفاً نظرياً في دراستها، وذلك لاعتمادها تعريفهما في بناء مقياس الضغط الاجتماعي واعتمادها على نظريتهما

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (Person Environment fit theory))، في تفسير النتائج.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة بعد إجابتهم على فقرات مقياس الضغط الاجتماعي في الدراسة الحالية.

### الفصل الثاني (إطار نظري)

نظريات فسرت الضغط الاجتماعي:

نظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (Person Environment fit theory):

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضاً نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم الابتدائي) الذي يشير الى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد.

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية، يعتمد دور الفرد، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونه لذلك، ولكنها رابطة بين البيئه المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها: (Lazarus & Folkman 1984, pp124-126)

- العوامل الشخصية:

- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية.
- العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

فيري أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، يشعر بقليل من الضغط، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الإحداث(كونها ضارة أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الإحداث.

وقدا أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له، مما يؤدي الى استثارة أفعاله والى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والسيولوجية والنتائج السلوكية، ويرى لازاروس ان الأفراد يتعرضون الى نوعين من العوامل الضاغطة هما:

أ . **المتطلبات البيئية:** وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها.  
ب. **المتطلبات الشخصية:** وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.

ج . **تقويم المواقف الضاغطة:** أكد لازاروس أهمية إدراك الموقف وتقويمها بوصفه موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. **الاستجابة للضغوط:** وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للاستجابة، كأن يكون جهداً فلسجياً أو معرفياً أو سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره (Lazarus & Folkman 1984, pp124-126).

وأشار لازاروس الى وجود عمليتين متوازنتين:

أ . **التقويم الأولي:** وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً شديداً أو ضعيفاً ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو اذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة.

ب. **التقويم الثانوي:** فيشير الى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط، نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها.

وعلى الرغم من أهمية التقويم الأولي الى أن التقويم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس. أكد لازاروس (١٩٦٦) Lazarus، أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالاته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف

الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولى والثانوي، وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية:

- ١- طبيعة المنبه نفسه.
  - ٢- خصائص الفرد الشخصية.
  - ٣- الخبرة السابقة بالمنبه.
  - ٤- ذكاء الفرد.
  - ٥- المستوى الثقافي للفرد.
  - ٦- تقويم الفرد لإمكاناته (Lazarus, 1966, p117).
- ولقد ركز لازاروس (١٩٨٤)، علي مواجهة الضغوط، وعرف المواجهة على أنها الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار لإدارة مطالب خارجية وداخلية محددة يتم تقييمها على أنها ضرائب تتجاوز موارد الشخص، وبناءً على تعريفهم: ( Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984, p132)

١. ينطوي التأقلم على إنفاق الطاقة العقلية بطريقة يمكن أن تقلل من التوتر.
٢. سواء كانت واعية أو غير واعية، فإن الهدف النهائي لجميع آليات المواجهة هو حل المشكلة واستعادة التوازن.
٣. يمكن أن تكون استراتيجيات التأقلم إيجابية أو سلبية، اعتماداً على ما إذا كانت تزيد أو تقلل من الصحة العقلية.
٤. يعتمد التأقلم على أنماط الشخصية والتجارب الإدراكية.
٥. الاستراتيجيات التي يختارها المرء للتكيف مع الموقف تكون فردية، والتأقلم ليس هو نفسه بالنسبة لشخصين.

ويرى لازاروس (Lazarus) رائد هذه النظرية أن الضغط نتاج التفاعل، ويعد نموذج التقييم المعرفي Cognitive Appraisal الذي اقترحه لازاروس وزملاؤه هو الأساس الذي حدد المتغيرات المعرفية التي من خلالها يتم تقييم الموقف الضاغط وتقييم خصائصه ومواجهته للتغلب عليه من قبل الفرد ويرى أن الفرد يمر أثناء تعامله مع الحدث الضاغط بأربع مراحل وهي: (الحيفي، ٢٠٠٣، ص٩٧)

#### ١. مرحلة التقييم الأولى (Primary Appraisal)

وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد ويعتمد الفرد ف هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وميزاته الشخصية.

## ٢. مرحلة التقييم الثانوي (Secondary Appraisal)

وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرته وإمكانياته الشخصية على مواجهة لموقف الضاغط، فعندما يتلائم كل من تقديره لمطالب الموقف وإمكانياته على مواجهته فإنه لا يشعر بالضغط، وعندما يكشف هذا التقييم عن فجوة بين إمكانياته ومطالب الموقف الضاغط فإنه سيواجه مستوى أكبر من الضغط، وتتضمن مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد الآليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه.

## ٣. مرحلة المواجهة (Coping)

وفي هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية لمواجهة الموقف الضاغط وتصنف استراتيجيات المواجهة في نوعين رئيسيين:

أ/ استراتيجية الفعل المباشر (Direct Action) لاتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط وتتسم هذه الاستراتيجية بطبيعة سلوكية يعتمد على أسلوب حل المشكلات ( problem solving).

ب/ استراتيجية الفعل المحقق (Palliative Action) ويكون ذو طبيعة انفعالية ( Emotion- Focused- coping) وهو فعل غير مباشر يتضمن درجة أخف من الانفعال بعكس الاستراتيجية الأولى والتي تتضمن درجة أعلى من الانفعال.

## ٤. مرحلة نتائج المواجهة (coping Effective)

ويتحدد في هذه المرحلة مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والفيولوجي والسلوكي وتتوقف فعالية استجابة الفرد لمواجهة الموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال الوسيلة المناسبة للتغلب عليه.

ويرى المعرفيون أن الضغوط تحدث غالباً نتيجة أفكار وموقف سلبي من الذات وأن المعتقدات الغير عقلانية تلعب دوراً كبيراً في سوء التكيف فالبناءات المعرفية السلبية تقوم بتنشيط الضغوط فالظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وإنما تتوقف على الطريقة التي بها الفرد يواجه هذه الظروف فالمعارف والمعتقدات الغير عقلانية هي التي تسبب الضغوط (صالح، ١٩٩٩، ص ٦٥).

### • استراتيجيات مواجهة الضغوط عند لازاروس:

ذكر لازاروس أن آليات المواجهة الناجحة تعتمد على الوظائف العاطفية المتعلقة بالمشكلة، صنف لازاروس ثمانى وظائف يستخدمها معظمنا للتأقلم النشط، وتشمل هذه:

١. ضبط النفس: حيث نحاول التحكم في عواطفنا استجابة للتوتر.

٢. المواجهة: حيث نواجه الضغط ونزد لتغيير الوضع وإعادةه لمصلحتنا.

٣. الدعم الاجتماعي: حيث نتحدث مع الآخرين ونبحث عن الروابط الاجتماعية لمساعدتنا على النجاة في الأوقات الصعبة.

٤. التباعد العاطفي: حيث نبقي غير مباليين بما يجري حولنا ونمنع الضيق من السيطرة على أفعالنا.

٥. الهروب والتجنب: حيث ننكر وجود الضغط كرد فعل للتأقلم.

٦. القبول الراديكالي: حيث يلجأ المرء إلى القبول الذاتي غير المشروط للتكيف مع الشدائد.

٧. إعادة التقييم الإيجابي: حيث نسعى لإيجاد الجواب في النضال وننمو منه.

٨. حل المشكلات الاستراتيجي: حيث ننفذ استراتيجيات محددة تركز على الحلول لتجاوز الوقت

الصعب وإعادة توجيه أعمالنا وفقاً لذلك ( Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984, pp133-134).

**استراتيجيات المواجهة الإيجابية:** بعض استراتيجيات التأقلم الإيجابية الفعالة التي يمكننا استخدامها هي:

#### ١. نظام الدعم:

أشار لازاروس إلى أن وجود شخص يأخذ ظهرك خلال الأوقات الصعبة يمكن أن يساعد في التغلب على التوتر بسهولة أكبر، التأقلم الداعم يعمل العجائب للأشخاص المصابين بالاكتئاب وتعاطي المخدرات والحزن والعزلة، ويمكن أن تساعد الأساليب البسيطة مثل إجراء مناقشة جماعية، أو الاتصال بصديق، أو الانفتاح مع المعالج النفسي، أو مشاركة المشاكل اليومية مع الوالدين أو الزوج، في التكيف مع ضغوط الحياة وإدارتها دون الشعور بالثقل.

#### ٢. الاسترخاء:

على الرغم من أنه قد يبدو من الصعب الاسترخاء مع دخول العاصفة، إلا أن ممارسات الاسترخاء اليومية هي طريقة رائعة لتدريب العقل على البقاء هادئاً في مواجهة الصعوبات، ويمكننا أن نبدأ بالتنفس من خلال الاسترخاء أو التأمل أو الاسترخاء التدريجي للعضلات أو العلاج بالموسيقى لإحداث حالة من الهدوء في الداخل، يساعد تكييف العقل والجسم على البقاء هادئين كل يوم، وعلى استعادة حالة الاسترخاء عندما نشعر بالقلق أو نواجه مشكلة.

#### ٣. العافية الجسدية:

الصحة جزء أساسي من التأقلم، وتشمل استراتيجيات المواجهة الإيجابية اليوجا وركوب الدراجات والمشي السريع وأشكال أخرى من التمارين البدنية اليومية، ويساعد في إفراز الإندورفين وينظم الدورة الدموية في الجسم (Folkman, S., & Lazarus, R. S., 1988, p138).

**استراتيجيات المواجهة السلبية:** عكس التأقلم الإيجابي، فإن التأقلم السلبي ضار بصحتنا، وبعض الأمثلة على استجابات التأقلم غير القادرة على التكيف هي:

**١. الهروب والتجنب:**

حدد فرويد الهروب والإنكار وضبط النفس على أنها دفاعات عصبية تمتص الطاقة العقلية، قد تساعد محاولة تجاهل وجود المشكلة مؤقتاً، ولكن من الجيد قبول وجودها والتخطيط وفقاً لذلك.

**٢. منطقة راحة غير صحية:**

يعد اللجوء إلى عادات مريحة مثل الأكل أو مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت لساعات متتالية أمثلة نموذجية للتكيف غير الصحي، الراحة التي يبحث عنها المرء في مثل هذه الأنشطة هي خطأ إدراكي ولا يؤدي إلى أكثر من الضيق.

**٣. التخدير العاطفي:**

التخدير هو شكل متطرف من أشكال التباعد العاطفي حيث نفصل أنفسنا عن العلاقات الشخصية والتواصل خوفاً من التعرض للأذى مرة أخرى، ويعزز السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات ويسبب العزلة الاجتماعية ( Smith, C. A., & Kirby, L. D., 2009, p303).

**الفصل الثالث (منهجية البحث وإجراءاته)****منهجية البحث: (The Research Procedures)**

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي منهجاً علمياً.

**مجتمع البحث: (Population of Research)**

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة في جامعة كربلاء للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) حيث بلغ مجموع مجتمع البحث (١٨٨٢٨) طالباً وطالبة.

**عينة البحث: (The research sample)**

لجأت الباحثتان إلى اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب، من طلبة الجامعة في جامعة كربلاء للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).

**أدوات البحث: (The Research tools)****مقياس الضغط الاجتماعي:**

سعت الباحثتان للحصول على مقياس معدة مسبقاً لقياس الضغط الاجتماعي إلا أنها لم تتمكن من الحصول على مقاييس محلية أو عربية معدة مسبقاً لقياس الضغط الاجتماعي تتناسب مع عينة البحث الحالي، لذا استلزم القيام ببناء أداة لقياس الضغط الاجتماعي بالاعتماد على نظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) ( Person Environment fit theory), والذي عرف الضغوط الاجتماعية بأنها "التوتر أو التحدي الذي يواجهه الفرد عندما

يوجد اختلاف بين المطالب المفروضة عليه وقدرته على التكيف معها" ( Lazarus, R. S., & Folkman, S, 1966).

وفيما يأتي الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في بناء مقياس الضغط الاجتماعي:

#### ١. التخطيط للمقياس (تحديد المفهوم وفق النظرية المعتمدة في الدراسة).

لكي يكون المقياس دقيقاً في قياسه لابد أن نحدد السلوك المراد قياسه بشكل واضح ودقيق تجنباً لأي تداخل قد يحدث بين سلوك وآخر، وبعد إطلاع الباحثان على أدبيات الموضوع والدراسات السابقة للضغوط الاجتماعية، اعتمدت الباحثتان على نظرية لازاروس للتوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (Person Environment fit theory) إطاراً نظرياً في بناء المقياس، لذا فقد أطلعت الباحثتان على ما كتبه لازاروس في نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي)، الذي عرف الضغوط الاجتماعية بأنها "التوتر أو التحدي الذي يواجهه الفرد عندما يوجد اختلاف بين المطالب المفروضة عليه وقدرته على التكيف معها" ( Lazarus, R. S., & Folkman, S, 1966).

#### ٢. وضع وصياغة فقرات المقياس.

لإعداد فقرات المقياس قامت الباحثة بما يلي:

- تبني نظرية لازاروس للتوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) لصياغة فقرات تتناسب مع المتغير.
- اطلعت على الأدبيات المتناولة للمتغير.
- ومن خلال إطلاع الباحثة على الإطار النظري المتبنى وبعض الدراسات السابقة التي تناولت المتغير وبما يتفق مع الإطار النظري، تم صياغة (٣٦) فقرة بصورتها الأولية لقياس الضغط الاجتماعي، موزعة على الأبعاد الآتية:
- ✓ الأبعاد الشخصية للضغوط الاجتماعية: وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.
- ✓ الأبعاد البيئية للضغوط الاجتماعية: وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها.
- ✓ الأبعاد المتصلة بالموقف الضاغط نفسه: وتشمل إدراك الشخص للموقف وتقييمه بوصفه موقفاً ضاغطاً، وقد أكد لازاروس اختلاف الأفراد في تقييمهم للموقف الضاغط وفقاً للاختلافات في الفروق الفردية بينهم (Lazarus, R. S. & Folkman, S, 1984)
- وتكون الإجابة عليها وفق تدرج خماسي (ينطبق عليّ دائماً - ينطبق عليّ غالباً - ينطبق عليّ أحياناً - ينطبق عليّ نادراً - لا ينطبق عليّ).

### ٣. التحليل المنطقي لل فقرات (صلاحية فقرات المقياس):

عُرض المقياس وفقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال البحث المراد إنجازه من الوسائل المهمة في مجال القياس النفسي، واستناداً إلى ذلك فقد عرضت فقرات المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والبالغ عددهم (١٣) (الملحق ٥) لإبداء رأيهم فيما يخص:

- صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله.

- ملائمة بدائل الإجابة.

- إجراء ما يروونه مناسباً من (حذف أو إضافة أو تعديل) وباعتماد نسبة (٨٠%) وأكثر من آراء المحكمين لقبول الفقرة أو رفضها.

وقد بلغت فقرات المقياس بصيغتها الأولية (٣٦) فقرة للضغط الاجتماعي، وبناءً على آراء المحكمين ومقترحاتهم قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض الفقرات، وتم حذف (٦) فقرات (٣-١٠-١٢-١٦-٢٩-٣٢) وذلك بالاعتماد على نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٠%) فأكثر للإبقاء على فقرات المقياس، كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الضغط الاجتماعي مكون من (٣٠) فقرة.

### ٤. التطبيق الاستطلاعي الأولي:

ولمعرفة مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المستجيبين لفقرات المقياس وبدائله، والتعرف على الصعوبات التي تواجههم في الإجابة وكذلك الوقت المستغرق للإجابة، لابد له من إجراء التطبيق الاستطلاعي الأول، قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية استطلاعية بلغت (٤٠) من طلبة الجامعة، وتمت الإجابة بحضور الباحثتان بعد أن طلبا منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح فقرات المقياس وصياغتها وطريقة الإجابة عنها، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة، وتبين من هذا التطبيق أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديلها، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (١٥\_٢٥) دقيقة.

### ٥. التحليل الإحصائي للفقرات:

أستعملت الباحثتان لهذا الغرض ما يأتي:

#### أ. المجموعتين الطرفيتين **Contrasted Groups** (الاتساق الخارجي):

ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الضغط الاجتماعي، قامت الباحثتان بما يأتي:

- تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (٤٠٠) من طلبة الجامعة تم سحبهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع التناسبي.

- بعد تصحيح إجابات المفحوصين وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة من مقياس الضغط الاجتماعي، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة.
- اختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين، لذا تم اعتماد نسبة (٢٧%)، وقد بلغ عدد الاستثمارات لكل مجموعة (١٠٨) استمارة، أي أن عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل بلغت (٢١٦) استمارة، فقد تم اختيار نسبة (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا (١٠٨) استمارة، واختيار نسبة (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا (١٠٨) استمارة.
- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياس الضغط الاجتماعي، ومن ثم تطبيق الاختبار التائي (t. test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين. وعُدّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً إلى تمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية ويوضح الجدول (١) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغط الاجتماعي بطريقة المجموعتين الطرفيتين.

#### الجدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغط الاجتماعي بطريقة المجموعتين الطرفيتين

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.6852	1.48291	2.1389	1.32170	8.090	دالة
2	4.5093	0.90166	2.9352	1.33447	10.157	دالة
3	4.5926	0.85420	2.7593	1.54599	10.787	دالة
4	3.2222	1.72574	1.5741	1.27671	7.979	دالة
5	4.3519	1.03504	2.4259	1.44819	11.244	دالة
6	3.8889	1.38977	1.8889	1.24805	11.127	دالة
7	2.7130	1.42114	1.3426	0.78731	8.766	دالة
8	2.9907	1.61474	1.7315	1.20440	6.496	دالة
9	3.1481	1.57560	1.5648	0.99788	8.823	دالة
10	3.6574	1.36828	1.6204	0.94441	12.733	دالة
11	4.0093	1.25672	1.8333	1.14794	13.285	دالة
12	3.9352	1.20957	1.8611	1.15571	12.884	دالة
13	4.2500	1.14488	2.2778	1.33138	11.672	دالة
14	4.1111	1.06194	2.4537	1.26332	10.437	دالة
15	2.9444	1.50285	1.4444	0.96995	8.715	دالة

دالة	5.791	1.42163	3.4167	0.95303	4.3704	16
دالة	8.770	1.51909	3.0278	0.90152	4.5185	17
دالة	8.832	1.36400	3.0926	0.88030	4.4722	18
دالة	8.639	1.49350	2.8889	0.97245	4.3704	19
دالة	9.366	1.26085	1.7130	1.54373	3.5093	20
دالة	10.075	1.01337	1.6019	1.53971	3.3889	21
دالة	10.312	0.79866	1.4167	1.44580	3.0556	22
دالة	13.806	1.32039	1.9352	1.12632	4.2407	23
دالة	15.766	0.96117	1.4630	1.21631	3.8148	24
دالة	18.261	0.58205	1.2500	1.29247	3.7407	25
دالة	17.581	0.94207	1.5185	1.13150	4.0093	26
دالة	10.218	1.17649	1.7870	1.33554	3.5370	27
دالة	10.752	0.93562	1.6111	1.36600	3.3241	28
دالة	13.220	1.33576	2.6389	0.77266	4.6019	29
دالة	8.941	1.12228	2.0463	1.23411	3.4815	30

ومن الجدول أعلاه يتضح أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤).

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قامت الباحثتان باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية ل(٤٠٠) استمارة.

وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات الأفراد على المقياس وجود علاقة ارتباطية دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٠,٠٩٨) لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) لفقرات المقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك

الجدول (٢) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغط الاجتماعي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.481	21	0.567	11	0.431	1
0.493	22	0.599	12	0.487	2
0.563	23	0.524	13	0.503	3
0.636	24	0.486	14	0.384	4
0.665	25	0.457	15	0.526	5
0.638	26	0.335	16	0.511	6
0.513	27	0.457	17	0.466	7

0.520	28	0.427	18	0.342	8
0.531	29	0.417	19	0.467	9
0.483	30	0.433	20	0.562	10

### ج. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتُعد الفقرة مقبولة إذا كانت أكبر أو مساوية للقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨)، والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس

### الضغط الاجتماعي

المجال	ت	معامل الارتباط	المجال	ت	معامل الارتباط	المجال	ت	معامل الارتباط
الأبعاد	١	0.530	الأبعاد	١١	0.606	الأبعاد	٢١	0.592
الشخصية	٢	0.539	البيئية	١٢	0.617	المتصلة	٢٢	0.577
للضغوط	٣	0.623	للضغوط	١٣	0.628	بالموقف	٢٣	0.665
الاجتماعية	٤	0.481	الاجتماعية	١٤	0.593	الضاغط	٢٤	0.749
	٥	0.636		١٥	0.407	نفسه	٢٥	0.767
	٦	0.614		١٦	0.557		٢٦	0.711
	٧	0.531		١٧	0.672		٢٧	0.573
	٨	0.476		١٨	0.616		٢٨	0.626
	٩	0.607		١٩	0.594		٢٩	0.504
	١٠	0.599		٢٠	0.436		٣٠	0.514

### د. علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لحساب مصفوفة الارتباطات الداخلية في المجالات الثلاثة للمقياس بعضها مع بعض ومع الدرجة الكلية بتوظيف معامل ارتباط بيرسون، إذ تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل مجال والمجالات الأخرى وبين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس عند مقارنته بالقيمة الجدولية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الضغط

### الاجتماعي

المتغيرات	الضغط الاجتماعي	الابعاد الشخصية للضغوط الاجتماعية	الابعاد البيئية للضغوط الاجتماعية	الابعاد المتصلة بالموقف الضاغطة
الضغط الاجتماعي	1	-	-	-
الأبعاد الشخصية	٠.735	1	-	-

				للضغوط الاجتماعية
-	1	٠.543	٠.743	الأبعاد للضغوط الاجتماعية البيئية
1	٠.634	٠.603	٠.783	الأبعاد بالموقف المتصلة الضاغط نفسه

## ٦. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الضغط الاجتماعي:

قامت الباحثة باستخراج الخصائص القياسية الآتية:

### أ. مؤشرات الصدق:

وتم التحقق صدق مقياس الضغط الاجتماعي من خلال المؤشرات الآتية:

### ١. الصدق الظاهري **Face Validity**:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، كما ذكر سابقاً.

### ٢. صدق البناء **Construct Validity**:

وتحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الضغط الاجتماعي عن طريق المؤشرات التالية:

- أسلوب المجموعتين الطرفيتين، جدول (١).
- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، جدول (٢).

### ب. مؤشرات الثبات (**Reliability**):

قامت الباحثتان باستخراج ثبات مقياس الضغط الاجتماعي كما يأتي:

- الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ)

بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٧٨) ويعد ثبات جيداً عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات.

### ٧. وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية:

تألف مقياس الضغط الاجتماعي بصورته النهائية من (٣٠) فقرة، يستجيب في ضوءها طلبة الجامعة على خمسة استجابات (ينطبق على دائماً- ينطبق على غالباً- ينطبق على أحياناً- ينطبق على نادراً- لا ينطبق على)، وتأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي عند التصحيح بالنسبة للفقرات الإيجابية، وتأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) عند التصحيح بالنسبة للفقرات السلبية، لذا فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (١٤٢) درجة وأدنى درجة (٣٨) في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠).

## ٨. المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغط الاجتماعي:

لجأت الباحثة إلى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية Parametric Statistic، في تحليل بيانات بحثه وفي استخراج النتائج.

## الجدول (٥) المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الضغط الاجتماعي

المؤشرات	القيم الاحصائية
Mean	الوسط الحسابي
87.4100	
Median	الوسيط
88	
Mode	المنوال
90	
Std. Deviation	الانحراف المعياري
21.55675	
Variance	التباين
464.694	
Skewness	الالتواء
0.093	
Kurtosis	التفطح
-0.583	
Minimum	أقل درجة
40.00	
Maximum	أعلى درجة
142.00	
Range	المدى
102.00	

## الوصف النهائي لمقياس الضغط الاجتماعي:

يكون مقياس الضغط الاجتماعي بصورته الأصلية من (٣٦) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة باستجابات خماسية (ينطبق على دائماً- ينطبق على غالباً- ينطبق على أحياناً- ينطبق على نادراً- لا ينطبق على)، وتأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي عند التصحيح بالنسبة لل فقرات الإيجابية، وتأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) عند التصحيح بالنسبة لل فقرات السلبية، وبذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (١٤٢) درجة وأدنى درجة (٣٨) في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠).

## الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

## هدف البحث: التعرف على الضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الضغط الاجتماعي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٨٧,٤١٠٠) درجة وانحراف معياري مقداره (٢١,٥٥٦٧٥) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط

مع المتوسط الفرضي<sup>(١)</sup> للمقياس والبالغ (٩٠) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائي ولصالح المتوسط الفرضي، وكانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٣٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠١)، والجدول (٦) يوضح ذلك.

### جدول (٦) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الضغط الاجتماعي

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
400	87,4100	21,55675	90	2,403	دالة*

تشير النتيجة أعلاه إلى أن عينة البحث ليس لديهم ضغط اجتماعي، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية لازاروس التوافق بين الشخص والبيئة (التقييم المعرفي) (١٩٦٦) (Person Environment fit theory)، إذ حدد لازاروس بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط التي من الممكن لعينة البحث الحالي أن تستخدمها للتغلب على الضغوط الاجتماعية، وهو ما يفسر عدم وجود ضغوط اجتماعية لدى عينة البحث (طلبة الجامعة)، حيث ذكر لازاروس أن آليات المواجهة الناجحة تعتمد على الوظائف العاطفية المتعلقة بالمشكلة، وصنف لازاروس ثمانية وظائف يستخدمها الأفراد للتأقلم النشط، وتشمل هذه:

١. ضبط النفس: حيث نحاول التحكم في عواطفنا استجابة للتوتر.
  ٢. المواجهة: حيث نواجه الضغط ونزد لتغيير الوضع وإعادة مصلحتنا.
  ٣. الدعم الاجتماعي: حيث نتحدث مع الآخرين ونبحث عن الروابط الاجتماعية لمساعدتنا على النجاة في الأوقات الصعبة.
  ٤. التباعد العاطفي: حيث نبقي غير مباليين بما يجري حولنا ونمنع الضيق من السيطرة على أفعالنا.
  ٥. الهروب والتجنب: حيث ننكر وجود الضغط كرد فعل للتأقلم.
  ٦. القبول الراديكالي: حيث يلجأ المرء إلى القبول الذاتي غير المشروط للتكيف مع الشدائد.
  ٧. إعادة التقييم الإيجابي: حيث نسعى لإيجاد الجواب في النضال وننمو منه.
  ٨. حل المشكلات الاستراتيجي: حيث ننفذ استراتيجيات محددة تركز على الحلول لتجاوز الوقت الصعب وإعادة توجيه أعمالنا وفقاً لذلك.
- (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984, pp133-134).

<sup>١</sup> تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (الضغط الاجتماعي) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (٣٠) فقرة.

**استراتيجيات المواجهة الإيجابية:** بعض استراتيجيات التأقلم الإيجابية الفعالة التي يمكننا استخدامها هي:

١. **نظام الدعم:** أشار لازاروس إلى أن وجود شخص يأخذ ظهرك خلال الأوقات الصعبة يمكن أن يساعد في التغلب على التوتر بسهولة أكبر، التأقلم الداعم يعمل العجائب للأشخاص المصابين بالاكتئاب وتعاطي المخدرات والحزن والعزلة، ويمكن أن تساعد الأساليب البسيطة مثل إجراء مناقشة جماعية، أو الاتصال بصديق، أو الانفتاح مع المعالج النفسي، أو مشاركة المشاكل اليومية مع الوالدين أو الزوج، في التكيف مع ضغوط الحياة وإدارتها دون الشعور بالثقل.

٢. **الاسترخاء:** على الرغم من أنه قد يبدو من الصعب الاسترخاء مع دخول العاصفة، إلا أن ممارسات الاسترخاء اليومية هي طريقة رائعة لتدريب العقل على البقاء هادئاً في مواجهة الصعوبات، ويمكننا أن نبدأ بالتنفس من خلال الاسترخاء أو التأمل أو الاسترخاء التدريجي للعضلات أو العلاج بالموسيقى لإحداث حالة من الهدوء في الداخل، يساعد تكييف العقل والجسم على البقاء هادئين كل يوم، وعلى استعادة حالة الاسترخاء عندما نشعر بالقلق أو نواجه مشكلة.

٣. **العافية الجسدية:** الصحة جزء أساسي من التأقلم، وتشمل استراتيجيات المواجهة الإيجابية اليوجا وركوب الدراجات والمشي السريع وأشكال أخرى من التمارين البدنية اليومية، ويساعد إفراز الإندورفين وينظم الدورة الدموية في الجسم ( Folkman, S., & Lazarus, R. S., 1988, p138).

**استراتيجيات المواجهة السلبية:** عكس التأقلم الإيجابي، فإن التأقلم السلبي ضار بصحتنا، وبعض الأمثلة على استجابات التأقلم غير القادرة على التكيف هي:

١. **الهروب والتجنب:** حدد فرويد الهروب والإنكار وضبط النفس على أنها دفاعات عصبية تمتص الطاقة العقلية، قد تساعد محاولة تجاهل وجود المشكلة مؤقتاً، ولكن من الجيد قبول وجودها والتخطيط وفقاً لذلك.

٢. **منطقة راحة غير صحية:** يعد اللجوء إلى عادات مريحة مثل الأكل أو مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت لساعات متتالية أمثلة نموذجية للتكيف غير الصحي، الراحة التي يبحث عنها المرء في مثل هذه الأنشطة هي خطأ إدراكي ولا يؤدي إلى أكثر من الضيق.

٣. **التخدير العاطفي:** التخدير هو شكل متطرف من أشكال التباعد العاطفي حيث نفصل أنفسنا عن العلاقات الشخصية والتواصل خوفاً من التعرض للأذى مرة أخرى، ويعزز السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات ويسبب العزلة الاجتماعية (Smith, C. A., & Kirby, L. D., 2009, p303).

وتتفق النتيجة السابقة مع ما أشارت إليه دراسة (البحراوي, ٢٠٠٣), ودراسة كارديم وآخرون ومن وجهة نظر الباحثة، يمكن تفسير النتيجة التي تشير إلى عدم وجود ضغوط اجتماعية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة من خلال عدة عوامل نفسية واجتماعية:

- قد يعود ذلك إلى التغيرات في البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الطلبة، قد تكون هناك توجهات اجتماعية جديدة تشجع على استقلالية الفرد وحرية التعبير الشخصي، مما يقلل من الضغوط الاجتماعية التقليدية التي كانت تُفرض على الأفراد من قبل المجتمع والأسرة.
- قد يكون الطلبة في عينة البحث يمتلكون شبكات دعم اجتماعي قوية من الأصدقاء والعائلة، مما يساهم في تقليل الضغوط الاجتماعية.

- يمكن أن يكون الطلبة قد طوروا مهارات فعالة في التعامل مع الضغوط وإدارتها، كتعليم الطلبة تقنيات التعامل مع الضغوط، مثل تنظيم الوقت وإدارة المهام، قد يساعدهم في مواجهة التحديات اليومية دون الشعور بضغط اجتماعي كبير.

- قد تعكس النتائج تأثير التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي، التي أصبحت توفر لطلبة الجامعة فرصاً أكبر للتفاعل والتواصل بدون الحاجة إلى التواجد الجسدي، وهذا النوع من التواصل قد يقلل من الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالتفاعلات الاجتماعية التقليدية.

- قد يكون لدى طلبة الجامعة تصور مختلف عن مفهوم الضغوط الاجتماعية، ربما يرون أن الضغوط الاجتماعية ليست بالضرورة شيئاً سلبياً، بل جزءاً من حياتهم اليومية التي يستطيعون التعامل معها بنجاح.

من خلال هذه التفسيرات، يمكن فهم أن عدم وجود ضغوط اجتماعية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة قد يكون نتيجة لتفاعل معقد بين العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية التي تساهم في تشكيل تجربتهم الجامعية بشكل إيجابي.

### التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثان بالآتي:

(١) على الرغم من أن الطلبة لا يعانون من ضغط اجتماعي كبير، فإن تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والاندماج في المجتمع يمكن أن يعزز تواصلهم مع الآخرين ويساهم في تنمية شخصياتهم بشكل متوازن.

(٢) العمل على خلق بيئة تعليمية تشجع الثقة بالنفس، ويمكن تحقيق ذلك من خلال إدراج أنشطة تعاونية وتعليمية تشجع على التفكير النقدي والاحترام المتبادل.

(٣) تشجيع الطلبة على المشاركة في المبادرات التطوعية والمجتمعية التي تعزز قيم التعاون والتعاطف.

**المقترحات:**

في ضوء ما توصل إليه البحث, واستكمالاً لبحث الموضوع بشكل أوسع تقترح الباحثتان ما يأتي:  
 (١) دراسة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

(٢) دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

(٣) دراسة العلاقة بين النجاح الأكاديمي والضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

(٤) دراسة العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة على مستوى الضغط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

**المصادر**

- Abu Aram, Amal Alaa El-Din (2005). Methods of coping with pressures and their relationship to some personality traits among secondary school students, PhD thesis, Ain Shams University, Institute of Graduate Studies for Childhood.
- Al-Bahrawi, Ahmed Nabil (2003). School psychological and social pressures and coping methods, a comparative study between different social groups, unpublished master's thesis, Institute of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University.
- Al-Haifi, Jamila Ghaleb (2003). Psychological pressures among Yemeni Airlines navigators and their relationship to their psychosomatic disorders, master's thesis, unpublished Published, Yemen, Faculty of Education, Sana'a University.
- Al-Rashidi, Fahd Mubarak Khaled (2022). Stress and aggression among university students: A comparative correlational study between the sexes. Ain Shams University – Faculty of Arts – Psychological Service Center, Psychological Service Journal, Issue 15, 365 – 393.
- Al-Tamimi, Shaimaa Abdul Matar (2010). The impact of social pressures on values among students of the Faculty of Physical Education, a survey study on students of the first and fourth stages in the Faculty of Physical Education. Anbar University – College of

Education for Humanities, Anbar University Journal for Humanities, No. 1, March, 413 – 438.

- Barbara, J. Costello & Trina, L. Hope (2016). Peer Pressure, Peer Prevention: The Role of Friends in Crime and Conformity, Routledge.
- Bianchi, E. (2004). stress and coping Among Cardiovascular Nurses: A Survey in Brazil. Issues in Mental Health Nursing, Vol (25), No (7).
- Charles, A. (1996). Improvements in measuring life events in older adults [Conference presentation]. Arizona, USA.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54(3), 466–475.
- Ghanem, Muhammad Hassan (2006). Psychological, mental and behavioral disorders, Anglo–Egyptian Library, Cairo.
- Hamphrey, J. (1982). A Textbook of Stress. Charles.
- Hirakawa, S., et al. (2002). An examination of the effects of stress management training for Japanese college students of social work. International Journal of Stress Management, 9(2).
- Ibrahim, Abdul Sattar & Ibrahim, Radwa (2003). Psychology, Dar Al-Ulum, Al-Riyadi, 3rd ed. Abu Habib, Ali (2010). Psychological pressures and coping strategies and their relationship to academic achievement among the children of martyrs, unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza.
- Kardum, I., et al. (2004). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. Individual Differences, 30(3).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Maryam, Raja (2007). Strategies used by students to deal with psychological stress, a field study on a sample of students at the Faculty of Education at Damascus University, Journal of the Union of

Arab Universities for Education and Psychology, Volume 5, Issue 1, Damascus.

- Saleh, Qasim Hussein (1999). Contemporary Theories in Psychology, 1st ed., Sana'a, New Generation Library.
- Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2009). Cognitive Appraisal Theory. In The Corsini Encyclopedia of Psychology.