



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر

إعداد

أ / جميلة خلف قريطح الرويلي

ماجستير في التربية تخصص توجيه وإرشاد تربوي - جامعة الحدود الشمالية
المملكة العربية السعودية

« المجلد الحادي والثلاثين - العدد الرابع - جزء ثاني - يوليو ٢٠١٥ م »

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المُلخَص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٢٣) طالبة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر تم اختيارهن بطريقة عشوائية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخدامًا لدى عينة الدراسة، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات المناخ الأسري بأبعاده لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغيرات (المستوى للوالدين - المستوى الاقتصادي)، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغيرات (التخصص - المستوى الدراسي - المستوى التعليمي للوالدين - المستوى الاقتصادي)، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناخ الأسري (علاء الدين كفاي، ٢٠١٠م) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (هشام عبدالله، ١٩٩٦م).

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم إجراء بعض التحليلات الإحصائية.

توصلت الدراسة الحالية للعديد من النتائج من أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناخ الأسرى ككل وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المناخ الأسري بأبعاده لدى الطالبات عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (المستوى التعليمي للوالدين- والمستوى الاقتصادي للأسرة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة وفقاً للتخصص (علمي-أدبي)، لصالح التخصص العلمي في أسلوب التوجه نحو التجنب.

أوصت الباحثة الدراسة بعدد من التوصيات منها:

- العمل على نشر مفهوم المناخ الأسرى السليم بين الآباء والأمهات داخل الأسرة ومعرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الندوات والمحاضرات، وبنها عن طريق الإعلام المرئي والمسموع.
- مناشدة الحكومة بإنشاء مراكز للتنمية الأسرية في جميع ربوع المملكة لزيادة فاعلية دور التوجيه والإرشاد في توعية المجتمع.

Abstract

The current study aimed at identifying family atmosphere and its relationship to the methods confronting psychological stress, the study was conducted on a sample of 223 female students from the Northern Border University in Arar city who have been selected randomly, the study also aimed to find out the most used methods of confronting stress among the study sample, and find the differences between the mean scores of the family atmosphere with its dimensions among the study sample attributable to the variables of (level of the parents - the economic level), and to find the differences between the mean scores of the family atmosphere with its dimensions among the study sample attributable to the variables of (specialization - academic level - the educational level of the parents - the economic level) , the researcher has applied the scale of family atmosphere. (Aladdin Kfay, 2010 AD) and the methods confronting psychological stress scale (Hisham Ibrahim Abdullah, 1996 AD).

The researcher has used the descriptive approach with its divisions correlative and comparative due to its suitability to the nature of the study and some statistical analyzes were conducted.

The current study found many of the results, the most important are:

- There is a positive correlation relationship with statistically significance between family atmosphere as a whole and the methods of confronting psychological stress.
- There are no statistically significant differences in the mean scores of the family atmosphere with its dimensions in a sample of female

students attributable to the variables of (educational level of the parents - the economic level of the family).

- There are statistically significant differences in the mean scores of the methods of confronting psychological stress in a sample of female students according to specialization (scientific-literary), in favor of scientific specialization in the method of the trend towards avoidance.

The researcher recommended a number of recommendations including:

- Spread the concept of proper family atmosphere among parents within the family and learning the methods of confronting psychological stress through seminars, lectures and broadcasting them through the audio-visual media.
- Asking the government to establish family development centers all over the Kingdom to increase the effectiveness of the role of guidance and counseling in community awareness.

أولاً: مقدمة الدراسة

للأسرة تأثير عميق في سلوك الأبناء واتجاهاتهم ونضج انفعالاتهم؛ فشخصيات الأبناء تتكون من خلال الخبرات التي يعيشونها، ومن خلال المناخ الأسري الذي ينشأ فيه من العلاقات التفاعلية الأسرية.

تعتبر الأسرة هي نواة المجتمع، وهي البيئة الأولى الحاضنة للطفل، ففيها ينشأ ويكتسب خبراته الأولى في الحياة، ومتى ما توفرت في هذه الأسرة التنشئة السوية سينعكس هذا بطبيعة الحال على النمو النفسي السوي للفرد. يتكون أفراد الأسرة من الأب والأم والإخوة والأخوات من الذكور والإناث، ويختلف أثر الأسرة التربوي في أفرادها باختلاف الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، والمستوى الثقافي لرب الأسرة والأم، والأدوار والمسئوليات المختلفة التي يقوم بها أفراد الأسرة. وكلما كانت العلاقات الأسرية والتطابق الأسري بين أعضاء الأسرة كبيراً أدى ذلك إلى تكوين علاقات وروابط وضوابط اجتماعية سليمة بين أفرادها في تعاملهم داخل الأسرة وفي المجتمع الأكبر (منصور والشربيني، ٢٠٠٠م).

وللمناخ الأسري دور مؤثر في تربية الأبناء ويترك آثاراً في نموهم النفسي والعقلي والاجتماعي، وهذه الآثار إما أن تكون سلبية أو إيجابية وفقاً للتنشئة الأسرية، فالمناخ الأسري السائد في الأسرة يحدد نمو شخصية الأبناء ومعالم تكوينهم، وهذا المناخ هو جوهر التنشئة الاجتماعية، وإن المعاملة التي تتلقاها الفتاة من الوالدين لها علاقة وثيقة بما ستكون عليه شخصيتها وسلوكها وقيمتها وتوافقها النفسي والاجتماعي (أبو دفة ودقة، ٢٠٠٨).

وفي ظل الحياة المعاصرة الحديثة المليئة بالمتغيرات، يواجه الأفراد -ومنهم طلاب الجامعات- ضغوطاً نفسية عديدة بسبب الضغوط الدراسية والاقتصادية والأسرية والاجتماعية، ولهذه الضغوط النفسية آثار خطيرة على صحة الفرد النفسية والجسدية، مما جعل الباحثين يولون موضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها اهتماماً في الدراسة والبحث (الغريز، أبو السعد، ٢٠٠٩).

وأنا نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن

مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي، وتلعب الأسرة دورا مهما في إكساب أبنائها خبراتهم الأساسية في الحياة، من خلال تنشئتهم خلال مراحل نموهم المختلفة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، فبذلك يملك الأفراد مشاعر إيجابية عن أنفسهم وعلاقاتهم، إضافة إلى تمتعهم بمهارات اجتماعية متوازنة يحققون بواسطتها ارتقاء طبيعياً وتحولاً انسيابياً خلال مراحل نموهم. ديتوماسو (Ditomaso, 2003).

فالمساندة الاجتماعية التي تتلقاها الفتاة من المحيطون بها سواء من الأسرة أو الأصدقاء لها أثر كبير في مواجهة الضغط النفسي، وتتخذ الفتاة أسلوباً لحل هذه الأزمات التي تواجهها وفق إستراتيجية نفسية تتناسب وشخصياتها المتأثرة بالمناخ الأسري السائد في الأسرة. وقد جاءت هذه الدراسة للكشف عن المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية.

مشكلة الدراسة وتساولاتها :

يتأثر الطالب الجامعي بما يتعلمه من أسرته ويحكم سلوكياته، وكذلك خياراته في المواقف التي يتعرض لها، فتنمي الأسرة مهاراته ويكتسب منها خبراته؛ لذا تعد الأسرة العامل البيئي الأول -بلا منازع- المؤثر في الفرد، فالمناخ الأسري يلعب دوراً مهماً في تنمية قدرات الفرد وتشكيل سلوكه (خليل، ٢٠٠٦). فنحن في عصر تتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عن ذلك تعرض طالب الجامعة إلى مواقف ضاغطة شديدة، وأن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية، والنفسية، والسلوكية تمثل مصدر ضغط يتعرض لها الطالب لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن الطالب الجامعي يواجه هذه الضغوط محاولاً التعامل معها والتخفيف من أثارها، ويستخدم في ذلك إستراتيجيات وأساليب معرفية واندفاعية وسلوكية متأثرة فيها بمناخه الأسري السائد في الأسرة (حسين، ٢٠٠٠).

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما العلاقة بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة من طالبات جامعة الحدود الشماليّة؟

يتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعيّة التاليّة:

- ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً لدى عيّنة الدراسة؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المناخ الأسري بأبعاده لدى عيّنة الدراسة تُعزى لمتغيرات (المستوى التعليمي للوالدين، المستوى الاقتصادي للأسرة)؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده لدى عيّنة الدراسة تبعاً لمتغيرات (التخصص - المستوى الدراسي - المستوى التعليمي للوالدين - المستوى الاقتصادي)؟

أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة الحاليّة لدراسة المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية باعتبار أن الأسرة لها دور كبير في مواجهة الفتاة للضغوط النفسية والتغلب عليها، أو التكيف معها بانفعالات إيجابية، ويعتبر هذا الجانب ذا أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو العملية. وبالتالي يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال:

١. الأهمية النظرية:

- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة الحدود الشماليّة.

- تظهر أهمية الدراسة نظرًا لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجرى عليها الدراسة، والتي تتعرض من خلالها الطالبات للعديد من الضغوط الأكاديمية، والأسرية، والنفسية، والاجتماعية، حيث إن هذه المرحلة التي تمر بها طالبات المرحلة الجامعية تفتقر للأبحاث والدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي.
- أنها قد تفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية التي تغطي أبعاد هذه المشكلة، مما يسهل وضع خطه سليمة لأساليب التعامل مع الضغوط.

٢. الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم نتائج الدراسة في استفادة مراكز التوجيه والإرشاد منها في إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية وبرامج التوعية وعمل ندوات ولقاءات تساعد الطالبات على تنمية مهارات الطالبات بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
- قد تفيد في تحسين أساليب التنشئة الاجتماعية بصفة عامة، وأيضًا التعرف على أهم الأساليب التي تتبعها الطالبة لمواجهة الضغوط النفسية فنتيح الفرصة للوالدين للعمل على تفعيل وتنمية الأساليب الإيجابية لدى أبنائهم، والجهة المستفيدة هي وزارة التربية والتعليم حيث تستفيد في توعية الآباء في مجالس الآباء، ووزارة الشؤون الاجتماعية في تقديم نتائج هذه الدراسة من خلال الدورات التي تقام للمقبلين على الزواج.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- الأساليب الأكثر استخدامًا لمواجهة الضغوط النفسية لدى عَيِّنة الدراسة.
- المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية.
- الفروق بين متوسطات درجات المناخ الأسري بأبعاده لدى عَيِّنة الدراسة تبعًا لمتغيرات (المستوى للوالدين - المستوى الاقتصادي).
- الفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده لدى عَيِّنة الدراسة تبعًا لمتغيرات (التخصص - المستوى الدراسي - المستوى التعليمي للوالدين - المستوى الاقتصادي).

مصطلحات الدراسة :

تناولت الدراسة مجموعة من المصطلحات يمكن عرضها على الوجه التالي:

١. **المناخ الأسري:** يعد المناخ الأسري من العوامل المهمة في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في جميع مجالات الحياة، وقد عرّف المناخ الأسري كل من:

- **الشناوي (٢٠٠٨):** الذي يعرفه بأنه الأسلوب التربوي الذي ينتهجه الآباء في تربية أبنائهم، والذي قد يشجع الأبناء على الاستقلالية في التفكير، واتباع أسلوب التفاهم والحوار بين الأسرة الواحدة، وإشعار الأبناء بالأمن والاطمئنان وحرية الاختيار، وزرع الثقة وتنمية

حب الاستطلاع والقدرة على الابتكار، وقد يعمل على كبت الحريات وعدم الثقة، واتباع أسلوب التسلط والإجبار.

- **أما كفاي (٢٠١٠) فيعرفه** بأنه يشير إلى جملة من التفاعلات الأسرية السوية واللاسوية، وما يمكن أن ينتج عنها من سواء وعدم سواء الأبناء حسب مستويات هذا التفاعل من حيث درجة الاقتراب أو الابتعاد عن السواء، وتضم هذه التفاعلات عدة أبعاد هي اللأنسنة، الحب المصطنع للطفل، الأسرة المدمجة، والمناخ الوجداني غير السوي في الأسرة.

- **في ضوء ما سبق يُعرف المناخ الأسري إجرائياً:**

بأنه الطابع العام للحياة الأسرية والذي يعمل كقوة مهمة في التأثير على سلوك الأفراد من خلال العلاقات السائدة بين أعضاء الأسرة، ووضوح الأدوار وتحديد المسؤوليات وأشكال الضبط ونظام الحياة، وجميع جوانب الحياة الأسرية من أساليب المعاملة الوالدية وتنمية دوافعهم للإنجاز والاهتمام بالنواحي الخلقية والدينية، مما يعطي شخصية أسرية عامة، فتقول أسرة سعيدة، أسرة قلقة، أسرة مترابطة. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها كل طالبة من أفراد العينة كمجموع لجميع محاور مقياس المناخ الأسري من إعداد علاء الدين كفاي (٢٠١٠)، الذي يتضمن قياس الأبعاد التالية اللأنسنة، الحب المصطنع للطفل الأسرة المدمجة، والمناخ الوجداني غير السوي في الأسرة.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب مواجهة الضغوط، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات:

- يعرف لازاروس (Lazarus,2000) أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها:

المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء كانت هذه المجهودات موجّهة نحو انفعال أو موجّهة نحو المشكلة.

- أما لتمان (Litman, 2006) فيعرفها بأنها: مجموعة من الأساليب المعرفيّة

والسلوكيّة التي يستخدمها الأفراد في إدارة الضغوط.

- وفي ضوء ما سبق فتُعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة بأنها تلك

الطرق والوسائل التي يلجأ إليها الفرد في مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة للتعامل

معها، أو للتخفيف من أثارها أو لتجنب أثارها السلبية أو التقليل منها، بهدف المحافظة

قدر الإمكان على توازنه الانفعالي. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات في

مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة من إعداد هشام عبد الله

(١٩٩٦). الذي يتضمن قياس الأبعاد التاليّة: التوجه الانفعالي، التوجه نحو الأداء،

التوجه نحو التجنب.

الإطار النظري:

تمّ إلقاء الضوء في هذا الفصل على الأدب النظري لدراسة المناخ الأسري

وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أولاً: المناخ الأسري

تعد الأسرة نواة المجتمع، وهي المحرك الأساسي له من خلال الطاقات التي تنتجها، وذلك من خلال اهتمامها بالنشء؛ ومحاولة مساعدتهم على الترابط، وإتاحة فرصة التعبير بحرية وصراحة عن مشاعرهم وأحاسيسهم، وإعطائهم الشعور بالفخر نتيجة انتمائهم للأسرة، وهنا لا بدّ من تنمية الجوانب الإيجابية في السلوك المرغوب وجعله مناسباً أخلاقياً، ويتوافق مع أحكام الشريعة، ومما لا شكّ فيه أن بعض أبعاد التفاعل الأسري له دور كبير في تشكيل سلوكيات الأبناء خاصة في مراحل النمو المبكرة (الفيلكاوي، ٢٠٠٧م).

حيث أكد علماء التحليل النفسي أهمية الخبرات الأسرية في سلوك الأبناء واتجاهاتهم، والتي لها تأثير مهم في نموهم النفسي والاجتماعي، وتكوين شخصياتهم وظيفياً وديناميكياً، فالأسرة السعيدة تعد بيئة نفسية صحية للنمو السوي وتؤدي إلى سعادة الأبناء وصحتهم النفسية، أما الأسرة المضطربة فإنها تعد بيئة نفسية سيئة للنمو، فهي تكون بمثابة مرتع خصب للانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والاجتماعية، فطبيعة ما يخبره الطفل من علاقات في كنف أسرته هي التي تحدد وإلى حد كبير نموه النفسي سليماً أم لا (خليل، ٢٠٠٦م).

مفهوم الأسرة:

تعددت تعريفات الأسرة، وقد عرّفها الكاشف (٢٠٠٠م) بأنها الرحم الاجتماعي الذي تنبت فيه بذور الشخصية الإنسانية وينمو فيه أصول التطبيع الاجتماعي، بل وتنمو فيه الطبيعة الإنسانية للوليد البشري، فكما يتشكل الوجود البيولوجي في رحم الأم كذلك يتشكل الوجود الاجتماعي للطفل في رحم الأسرة.

أما غليك وكسلر (Glick & Kessler, 1999) فيعرّفان الأسرة على أنها الوحدة الأساسية في كل المجتمعات الإنسانية بغض النظر عن الفروق الثقافية، فهي لا تعمل على تلبية الحاجات الأساسية للفرد من طعام ومأوى وملبس فحسب، ولكنها تلي حاجته إلى الحب والانتماء وتنقل من جيل إلى آخر التقاليد والقيم الثقافية والأخلاقي والروحية السائدة في المجتمع، وهي أيضًا سلاح يستخدمه المجتمع في عمليات الضبط الاجتماعي؛ فهي الجماعة الأولى التي يقابلها الفرد، وأهمية ذلك تكمن في أن الفرد في سنواته الأولى سهل التطيع، سهل التوجيه.

• وظائف الأسرة

تعد الأسرة هي المسؤولة بشكل مباشر عن نمو الطفل نموًا طبيعيًا سليمًا، فإنها تقوم بوظائف متعددة، وهي كما يلي:

- **الوظيفة الاجتماعية:** للأسرة وظيفة اجتماعية، حيث إنها المؤسسة التي تستقبل الطفل منذ الميلاد، لتقوم بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي له وتحويل سلوكه إلى السلوك الاجتماعي، كما أن علاقته بوالديه وإخوته تنشأ عادة في محيط الأسرة. ومن هنا يمكننا القول بأن الأسرة لها دور اجتماعي مهم (معوض، ٢٠٠٩م).
- **الوظيفة النفسية (العاطفية):** إن لكل فرد في الأسرة حاجاته النفسية التي ينبغي إشباعها عن طريق الأسرة، وذلك إذا قدر له أن يتمتع بالصحة النفسية السليمة، ومن ثم يعتبر الإشباع النفسي والارتباط الانفعالي من أهم ما يجب أن تقدمه الأسرة لأفرادها، حيث لها آثارها على النمو النفسي السوي وغير السوي لكل فرد من أفرادها (حسن، ٢٠٠١م).
- **الوظيفة الدينية والأخلاقية:** هي أن يقدم الآباء لأبنائهم الخبرات الكافية عن دينهم وعن تعاليمه وعن كل ما يؤدي بهم إلى أن يكونوا أبناءً صالحين يتحلّون بالأخلاق الدينية دون إغفال حقهم بعيشة كريمة في هذه الحياة (حسن، ٢٠٠١م).

- **الوظيفة التعليمية:** بالرغم من أن التعليم قد انتقل بالفعل من الأسرة إلى المدرسة، فإن الأسرة مع ذلك تقوم بدور فعّال في هذا المجال، حيث إنها مطلوب منها الإشراف على متابعة أبنائها بالخصوص في الواجبات المرتبطة بالتعليم وفهم الدروس، بالإضافة إلى إنّ لها وظيفة مهمة في النمو العقلي والتعليمي، وذلك من خلال الإشراف الدائم والمتابعة المستمرة والدائمة لتعلّم أبنائها وتقديمهم الدراسي، بالإضافة إلى دورها في تنمية القدرة على التفكير (معوض، ٢٠٠٩ م).
 - **الوظيفة الاقتصادية:** عرف عن الأسرة قديماً بالاكتفاء الذاتي وإنتاج ما تحتاجه، وما تزال الأسرة حالياً تشارك في عمليات الإنتاج من خلال أفراد الأسرة، فتمتد الأسرة مجالات العمل والمصانع بالأيدي العاملة وبالتعاون (وهيبة، ٢٠٠٨ م).
 - **الوظيفة الترفيهية والترويحية:** تهتم الأسرة بتنظيم أنشطة الترفيه والترويح لأفرادها، وذلك نظراً لما لهذه الأنشطة من أهمية في تحقيق تكامل الأسرة وتيسير عملية التنشئة الاجتماعية، ففي محيط الأسرة يستطيع المرء أن يستمتع بدفع العلاقات الاجتماعية والودية التي تعذر إشباعها خارج مجال الأسرة (الغريز، أبو السعد، ٢٠٠٩ م).
 - **الوظيفة البيولوجية:** وتتمثل في توفير الرعاية الصحية والجسدية للأطفال في الأسرة وتوفير الغذاء الصحي والمسكن الصحي للأفراد في العائلة لينعم الأبناء والآباء بجسم سليم وعقل سليم (الغريز، أبو السعد، ٢٠٠٩ م).
- وللأسرة ومناخها السائدة الدور الكبير والفعال في تربية النشء؛ لذا على الأسرة أن تهين لأبنائها مناخاً إيجابياً لتسطيع أداء ما عليها من مهام، ومنها ترسيخ ثقافة المجتمع والحفاظ على هذه الثقافة من التلوث ودرء مخاطر هذا التلوث عن أبنائها.

• مفهوم المناخ الأسري:

يعرف حافظ وآخرون (١٩٩٧م) المناخ الأسري بأنه: الجو الذي ينمو فيه الطفل وتتشكل الملامح الأولية لشخصيته، وهو مصدر الإشباع لحاجاته واستثمار طاقاته وتنميتها، وفي سياقها يتعرض الطفل لعملياته التنشئة الاجتماعية وفقاً لأساليب معينة ويشعر بردود الأفعال المباشرة تجاه محاولاته الأولى للتجريب وتكوين شخصية مستقلة لها طابعها وأهدافها الخاصة.

ويعرّف كفاي (٢٠١٠ م) المناخ الأسري بأن: مفهومه يتحدد بالعلاقات من أساليب سوية في التعامل مع الشخص وفقاً لصفاته الإنسانية مقابل أساليب غير سوية في التعامل مع الشخص كشيء وكأداة لتحقيق الأهداف (كفاي، ٢٠١٠ م).

وعرّفه محمود (٢٠٠٩ م) بأنه: تلك الخصائص البيئية الأسرية التي تعمل كقوة مهمة في التأثير في سلوك الأفراد من خلال العلاقات السائدة بين أعضاء الأسرة.

ومن هنا فالمناخ الأسري الذي ينطوي على الدفاء والاستقرار قد يكن سندا مساعداً للفرد يواجه ضغوط الحياة، وعلى النقيض من ذلك فالمناخ الأسري المضطرب قد يتحول إلى دافع بطريقة غير مباشرة للفرد إلى عدم الالتزام بالمعايير، وعندما تفشل الأسرة في توفير المناخ الأسري الذي يساعد على تعليم أفرادها كيف يحققون التوازن بين الحاجات الاتصالية بالآخرين والحاجات الاستقلالية ليهم، فإن الباب يكون مفتوحاً لمختلف صور الاتصال الخاطيء والذي ينتهي باضطراب جو الأسرة وتحويلها لبؤرة مولدة للاضطراب، بل وإصابة بعض أفرادها بالاضطراب الواضح الصريح (حسن، ٢٠٠١ م).

• أنماط المناخ الأسري

من خلال ما تمّ عرضه سابقاً من مفهوم الأسرة وأهميتها وتوضيح وظائفها سنقوم بالتطرق إلى أنماط المناخ الأسري، ومنها ما يلي:

- المناخ الأسري السوي:
- المناخ الأسري غير السوي:
- العوامل المؤثرة في المناخ الأسري : هنالك مجموعة من العوامل التي تؤثر في المناخ الأسري نذكر منها الآتي:
- العلاقات الإنسانية بين الآباء والأبناء.

تبدأ علاقات الطفل الاجتماعية والتي تكسبه الشعور بقيمته مع أفراد أسرته، حيث إنه من خلال هذه العلاقة الأولية ينمي خبرته عن الحب والعاطفة والحماية ويزداد وعيه لذاته ويزداد نموه بزيادة تفاعله مع المحيطين به، وقيامه بدوره الخاص، وينمو لديه الشعور بالطمأنينة، وعن طريق هذا التفاعل تأخذ شخصيته بالتبلور والاتزان (أحمد، ١٩٩٨م).

▪ الأسرة المنصهرة أو المدمجة

الدمج أو الانصهار هو تبني اتجاه تعلق تملكي بين ثنائي أو ثلاثي من الأفراد أو أكثر، وربما شمل الأسرة كلها. وعندما تصل حالة الانصهار بين الطفل وأحد الوالدين فإنهما يكونان نسفاً فرعياً (طفل . والد) أو (والدة . طفل) ويسعى هذا النسق في إبقاء النسق على حاله من قبل الجانب القوي وهو الوالد أو الوالدة، فيبقى الابن طفلاً حتى وهو شاب، وقد تتصهر الأسرة بكاملها، ويوقع العقاب على أي فرد منها يحاول أن ينفصل أو يستقل. وهنا تكون الأسرة مصممة وفيها يكاد يخنق الأبناء ولا يسمح لهم باستنشاق غير عبيرها (منصور والشربيني، ٢٠٠٠ م) .

▪ ثقافة الوالدين:

فقد أثبتت كثير من الدراسات أن ثقافة الوالدين ترتبط ارتباطاً موحناً باتجاه السواء في معاملة الأبناء، بحيث يزيد السواء كلما زاد المستوى التعليمي، وأن الأم تقوم بدور أساسي في ثقافة أبنائها وتربيتهم في مختلف النواحي الفكرية والخلاقية والعاطفية، فهي التي تسهم بدور كبير في ثقافة أبنائها وتوجيه وعيهم وسلوكهم نحو الطرق السليمة والناجحة (الكندري، ١٩٩٢ م).

■ الأعمار الزمنية لأفراد الأسرة:

عندما يكون أعمار الأبناء في الأسرة دون العشرين داخل الأسرة، فإن هذه السن (دون العشرين) تمثل ذروة عدم التوافق الأسري في العلاقات... حيث يكون الأبناء من الذكور والإناث دون العشرين (فترة المراهقة) في صراع نفسي دائم نتيجة للاضطرابات النفسية والجسمية والجنسية والعقلية، وتعارض الكثير من إشباع الحاجات الأساسية في هذا العمر، مع عدم توافر الإمكانيات الأسرية أو الاجتماعية أو الاقتصادية المناسبة، ونتيجة لعدم توافر التوافق النفسي بين الأبناء في محيط علاقاتهم الأسرية، ينخفض معدل التطابق الأسري لوجود العديد من المشاكل ووجود الفوارق الفكرية بين جيل الآباء والأبناء (حسن، ٢٠٠٠م).

■ الانقسامات الأسرية

ويقصد بها وجود تكتلات أو مجموعات داخلها، فالأب قد يأخذ إلى جانبه بعض الأبناء، وكذلك تفعل الأم، أو أن ينجح أحد الوالدين في الاستحواذ على عاطفة واهتمام الأبناء جميعاً في صراعه مع الوالد الآخر، كأن الأسرة ساحة صراع وليست واحة سلام. وتحدث عمليات الصراع في معظمها على المستوى اللاشعوري، وإن كانت تبدو عليه شعورية في بعض المواقف (كفافي، ١٩٩٩م).

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

امتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع مجالاته، مما يجعل الأفراد يواجهون الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافهم وتلبية احتياجاتهم، نتيجة للتطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة، فإن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي، فالأفراد يتعرضون لأنواع كثيرة من الضغوط النفسية، فهم يحتاجون لمهارات وطرق لمواجهتها وإدارتها بصورة صحيحة وسليمة تساعدهم على التحكم فيها والتغلب عليها، فإن جهود المواجهة تحددها استعدادات الأفراد النفسية والبيولوجية للاستجابة للضغط، بجانب السمات الأساسية للتطور الاجتماعي المعرفي (عوض، ٢٠١١).

• مفهوم الضغط النفسي

وتعد الضغوط النفسية من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في الآونة الأخيرة منهم:

عبد الله (٢٠٠٢) عرّفها بأنها "حالة من التوتر النفسي الشديد، والانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة، منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، والوفاة، والخسارة المادية والهجرة، ومنها ما يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس وطريقة التفكير".

وأما (العزي، ٢٠٠٤) فعرّف الضغط النفسي بأنه "التوتر والضيق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديدًا يعيقه عن التوافق السليم".

• **العوامل المؤثرة في الضغط النفسي** هنالك مجموعة من العوامل المؤثرة والمسببة للضغوط النفسية لدى الفرد، وهي كما يلي (الرشيد، ١٩٩٩):

- الضغوط الجسمية :
- البنية المعرفية (الذكاء) :
- الوعي الذاتي :
- المرح :
- كما اعتبرت التغذية المرتدة :
- التدعيم الاجتماعي :

مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أشار الباحثون إلى أن ظاهرة الضغوط النفسية من ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وبذلك فهو في حاجة إلى عملية مواءمة مستمرة بين تكوينه النفسي والظروف الخارجية سواء بتغيير ما في نفسه أو بمحاولة تغيير البيئة من حوله، فإما أن يحقق الفرد لنفسه التوافق عن طريق بعض التغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية، وإما أن تتزايد الضغوط النفسية عليه ويشعر بالإحباط والخبرات المؤلمة التي تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية (عبد الرزاق، ١٩٩٨).

عرّف الصبان (٢٠٠٣) أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها "الحالة التي تعبر عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للأحداث المسببة للتوتر".

كما عرّف أبو عزام (٢٠٠٥) أساليب مواجهة الضغوط بأنها "إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة".

وعرّف عبد القادر (١٩٩٧) أساليب مواجهة الضغوط بأنها "مجموعة من النشاطات يقوم بها الفرد سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها لمواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة، أو التخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها".

• إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

بدأ الاهتمام بدراسة إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينيات، وقد أشار كثير من الباحثين كدراسة (Murphy, 1962) ودراسة (Moss, 1988) إلى أن الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها، قد سعت دراسة (بيلنج وموسى 1984) (Billing & Moos, 1984) إلى تحديد مجموعة من إستراتيجيات تحمل الضغوط، شملت الآتي (أبو حبيب، ٢٠١٠):

- إستراتيجيات سلوكية نشطة: قصد بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة.

- **إستراتيجيات معرفية:** وهي جهود يبذلها الفرد لتطويع تقدير الحدث الضاغط.
 - **إستراتيجيات إجمالية:** وهي محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة، أو اختزال التوتر بطريقة غير مباشرة.
- وقد قام كلٌّ من (لازاروس وفلكمان، ١٩٩٨) بالتمييز بين إستراتيجيتين للمواجهة (أبو حبيب، ٢٠١٠):
- المواجهة التي تركز على المشكلة.
 - المواجهة التي تركز على الانفعال.
- وتشير الإستراتيجية الأولى إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي فعلاً، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط.
- وقدم كوهن (cohen, 1988) مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:
- **التفكير العقلاني:** إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
 - **التخيل:** إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
 - **الإنكار:** عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
 - **حل المشكلة:** نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، وهو ما يعرف باسم القدح الذهبي.
 - **الفكاهة (الدعابة):** إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
 - **المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة.**

يسعى الفرد فيها إلى تغيير الموقف مباشر بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، إذ إن الفرد الذي يصيبه الانزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث إليه ويشرح له موقفه، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي:

- البحث عن معلومات أو طلب النصيحة.
- اتخاذ إجراء أو حل للمشكلة.
- تطوير مكافآت أو إثابات بديلة.

■ المواجهة السلبية أو المتمركزة على الانفعال المصاحب

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره، وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلالها أساليب مناسبة لحل المشكلة (مواجهة مرض مفض إلى الموت)، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي: (الشناوي، وعبد الرحمن ١٩٩٤):

- التنظيم الانفعالي: كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصاعدة.
- التقبل المدعن: كالانتظار بعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف كما هو.
- التفريغ الانفعالي: مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج.
- كما أن هناك ثلاثة متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط النفسية على الفرد، وهي (Rutter, 1990):
- سمات شخصية الفرد (كتقدير الذات المترفع والاستقلالية والفعالية).
- كفاية المساندة الأسري وإدراك الفرد للدفء الوالدي.
- إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة وقعها.

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت المناخ الأسري:

تؤدي الأسرة دوراً مهماً في إكساب أبنائها تجاربهم الأولى وخبراتهم الأساسية في الحياة، ولذا اهتم علماء النفس والتربية في دراسة المناخ الأسري، ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة المناخ الأسري:

- قامت ملحة (٢٠١٠) بدراسة بعنوان المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، حيث تم التطبيق على عينة عشوائية من طالبات المستوى الرابع المسجلات في الجامعة وعددهن ٣٧٦ طالبة، وتم تطبيق مقياس المناخ النفسي الاجتماعي ومقياس قوة الأنا، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين المناخ النفسي الاجتماعي والطمأنينة الانفعالية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

- هدفت دراسة بوقري (٢٠٠٨) إلى دراسة إساءة المعاملة البدنية والإهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكتماب لدى طالبات المرحلة المتوسطة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٧٢) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الطمأنينة النفسية للدليم ومقياس إساءة المعاملة لإسماعيل، وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه توجد علاقة دالة بين إساءة المعاملة والإهمال الوالدي والطمأنينة لدى الطالبات، كما أنه توجد فروق دالة في متوسط درجات الاكتماب بين الطالبات اللاتي تعرضن للإساءة والطالبات اللاتي لم يتعرضن للإساءة لصالح الطالبات المتعرضات للإساءة، وأيضاً توجد فروق في متوسط درجات الطمأنينة النفسية لصالح الطالبات اللاتي لم يتعرضن للإساءة.

- قام مودري وآخرون (Moddry, 2007) بدراسة تناولت المناخ الأسري العاطفي وعلاقة الإخوة وتأثيرها في الضغط النفسي، بحثت في توافق الطلاب والطالبات في سن ١٤. ١٧ سنة مع الضغوط النفسية في ولاية أريزونا التي تم إجراؤها على عينه تكونت من ١٥٠ طالبًا وطالبة، وتم تحديد الأشقاء المشاركين والعلاقة بينهم (الدفء، المنافسة) للنتبؤ بتوافق الطلاب والطالبات، وكذلك تحديد خصائص الأسرة في (التعبير العاطفي، تعرض الطالب للصراع، اتفاق الوالدين في التربية) حيث بيّنت الدراسة أن العلاقة الدافئة بين الطالب وإخوته والتعبير العاطفي واتفاق الوالدين في التربية أسهمت بشكل كبير في تعامل الطلاب مع الضغط النفسي الذي يتعرض له.

- أجرى السائح (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى تحديد أهم المشكلات السائدة لدى طالبات المرحلة الثانوية في المجتمع الليبي، ومعرفة مدى الاختلاف بين المشكلات التي تعاني منها الطالبات والمناخ الأسري الذي تنتمي إليه الطالبات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠)، ممن تتراوح أعمارهن بين (١٦-١٨) سنة، وذلك باستخدام مقياس المناخ الأسري، واعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس المناخ الأسري للدكتور علاء الدين كفاقي، وقائمة مشكلات المراهقين إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن أن الطالبات المنحدرات من أسر ذات مناخ غير سوي لديهن مشكلات أكثر من المنحدرات من أسر ذات مناخ سوي، وكانت المشكلات الأكثر هي الانفعالية ثم الأسرية ثم الاجتماعية ثم الدراسية.

تعقيب على الدراسات التي تناولت المناخ الأسري:

- من خلال عرض الدراسات السابقة لاحظنا قلة الدراسات المحلية أو العربية أو الأجنبية التي تستهدف بشكل رئيسي دراسة المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهو ما يميز الدراسة الحالية ويؤكد الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات السابقة في الموضوع الحالي.
- تشابهت بعض الدراسات السابقة في تناولها لموضوع المناخ الأسري ببعض المتغيرات منها الضغط النفسي في دراسة (مودري وآخرين، ٢٠٠٧)، وإشباع الحاجات النفسية للمراهقين في دراسة (سليمان، ٢٠٠٣)، ومشكلات المراهقين في دراسة (السائح، ٢٠٠٥).
- إن معظم الدراسات استخدمت مقياس المناخ الأسري من إعداد الدكتور علاء الدين كفا في دراسة (السائح، ٢٠٠٥)، ودراسة (سليمان، ٢٠٠٣) ودراسة (عبده، ٢٠٠٣).
- معظم مجتمع عينات الدراسة طلاب المرحلة الثانوية من عمر ١٥-١٧ سنة، مثل دراسة (مودري وآخرين، ٢٠٠٧)، (السائح، ٢٠٠٥)، ودراسة (كزنز، ٢٠٠٤)، ودراسة (أحمد، ٢٠٠٤)، ودراسة (سليمان، ٢٠٠٣).
- اختلفت الدراسات السابقة في الحدود المكانية والزمنية وبعض الاختلافات في الحدود الموضوعية لها. مثل دراسة (السائح، ٢٠٠٥)، ودراسة (سليمان، ٢٠٠٣) تمت في البيئة العربية، بينما دراسة (مودري وآخرين، ٢٠٠٧)، ودراسة (كزنز، ٢٠٠٤) في بيئة أجنبية.
- تتوّع تلك الدراسات من حيث الشكل والمضمون وأسلوب المعالجة، مما يثبت أهمية دراسة المناخ الأسري.

ثانياً: دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد، ولذا اهتم العلماء والباحثون في دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومن الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

- تناولت دراسة **موجبة (٢٠١٢)** بعنوان "إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية بغزة"، البحث عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية، وذلك باستخدام استبيان من إعداد الباحثة طبق على عينة عشوائية تكونت من ١١٠ معلمات، وكان من نتائج الدراسة أن الإستراتيجيات الأكثر شيوعاً هي التنفيس الانفعالي، التحدي، اللجوء إلى الله، إعادة التشكيل الإيجابي للمشكلة. وأيضاً أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية الأكبر سناً من عمر (٣٥-٥٠)، في استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط وهي اللجوء إلى الله، وإعادة التشكيل الإيجابي واستخدام الأساليب السلبية للفئة العمرية الأقل من عمر (٢٠-٣٤) وهو أسلوب التنفيس الانفعالي.
- هدفت دراسة شانسي وسلدو (Shaunessy & Suldo, 2010) التعرف على الإستراتيجيات المستخدمة من الطلاب المتفوقين للتعامل ومواجهة الضغوط. تكونت عينة الدراسة من الطلاب المتفوقين في المرحلة النهائية من الثانوية العامة ذكوراً وإناثاً والملتحقين بالبرنامج التحضيري للالتحاق بالجامعة، وعددهم ٢٢٠، وقد طبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغط مشابهة للطلاب العاديين غير المتفوقين، الملتحقين بنفس البرنامج. بالإضافة إلى أن الطلاب المتفوقين كانوا مشابهين لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية، حيث إنهم يستخدمون أسلوب إعادة التشكيل الإيجابي، التجنب، البحث عن الدعم الاجتماعي

العاطفي. ومن جهة أخرى أظهر الطلاب المتفوقون اختلافاً عن زملائهم العاديين في قدرتهم في التعامل مع الغضب والمرح وأسلوب حل المشكلات.

- قام الهاللي (٢٠٠٩م) بدراسة بعنوان بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، وهدفت إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم، وتكونت عينة الدراسة من ٥٤٧ طالباً، ٢٥٩ طالباً من التعليم المتوسط، و٢٨٨ طالباً من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٨ سنة. وكان من أهم نتائج الدراسة أن أكثر الأساليب استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية هي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة، وضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

- أعد ساراماردي وزملاؤه (Sreeramareddy et al, 2007) دراسة هدفت إلى التعرف على الظروف التي يمر بها طلاب كلية الطب ومصادر الضغوط وأساليب المواجهة التي يستخدمها الطلاب للتغلب على تلك المواقف الضاغطة، وقد تم تطبيق مقياس الصحة العامة ومقياس مصادر الضغوط إلى جانب مقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة قدرها ٤٠٣ من الطلاب ذكورا وإناثاً ، منهم ٢٢٧ من الذكور و١٧٦ من الإناث، تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ٢٩ سنة، كما أظهرت النتائج أيضاً أن الطلاب بكلية الطب بشكل عام يستخدمون أسلوب المواجهة النشطة، بينما كانت الإستراتيجيات الشائعة لديهم هي إعادة التشكيل الإيجابي، التخطيط، القبول، صرف الانتباه، والدعم الاجتماعي العاطفي، وجاء في نهاية قائمة الأساليب المستخدمة لدى طلاب كلية الطب أسلوب استخدام العقاقير والمهدئات.

تعقيب على الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

بعد استطلاع الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية العربية والأجنبية من خلال العرض السابق يلاحظ أنها قد تشابهت في جوانب واختلفت في جوانب أخرى منها:

- تشابهت معظم الدراسات السابقة في مجموعة من النقاط، من حيث التعرف على أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط استخدامًا وعلاقتها بمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومن هذه الدراسات دراسة جودة (٢٠٠٤)، ودراسة عبدالله (٢٠٠٤)، ودراسة الزيود (٢٠٠١).
- لوحظ أن أكثر الدراسات استخدمت مقياسًا لأساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحث نفسه كما في دراسة عبدالله (٢٠٠٢)، ودراسة أبي غرم (٢٠٠٥) من إعداد منى عبدالله، وفي دراسة جاب الله (٢٠٠٦) مقياس من إعداد الباحث نفسه، ودراسة جودة (٢٠٠٤م) أيضًا من إعداد الباحث نفسه، ودراسة الهلالي (٢٠٠٩).
- معظم مجتمع عينات الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية كما في دراسة عبدالله (٢٠٠٤)، ودراسة أبي غرم (٢٠٠٥)، وطلاب المرحلة الجامعية كما جاء في دراسة الزيود (٢٠٠١)، ودراسة ستون (٢٠٠٣)، ودراسة مقداد والمطوع (٢٠٠٤)، ودراسة ساراماردي وزملائه (٢٠٠٧) ودراسة الهلالي (٢٠٠٩).
- اختلفت الدراسات السابقة في الحدود المكانية والزمنية وبعض الاختلافات في الحدود الموضوعية لها.

ثالثًا: تعليق عام على الدراسات السابقة

- تتميز الدراسة الحاليّة بأنها تجمع بين متغيرين لم تجمع بينهما الدراسات السابقة التي تم استعراضها- على حدّ علم الباحثة-، حيث تبحث هذه الدراسة في المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسيّة لدى طالبات جامعة الحدود الشماليّة، كما اتفقت هذه الدراسة من حيث أهدافها مع دراسة السائح (٢٠٠٥)، ودراسة سليمان (٢٠٠٣)، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المناخ الأسري السوي والمناخ الأسري غير السوي في مواجهة ظرف الحياة، فالطلاب المنحدرون من مناخ أسري غير سوي لديهم مشكلات أكثر من الطلاب المنحدرين من مناخ أسري سوي، وأكثر هذه المشكلات هي الانفعاليّة ثم الأسريّة ثم الاجتماعيّة ثم الدراسيّة، مما يؤثر في الطلاب في الأسلوب الذي يواجهون به هذه المشكلات التي تواجههم.
- تتفق الدراسة الحاليّة مع دراسة الهلالي (٢٠٠٩)، وجاب الله (٢٠٠٦)، ودراسة أبي غرم (٢٠٠٥)، ودراسة جودة (٢٠٠٤) ودراسة عبدالله (٢٠٠٢) بتناولها أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة.
- ونلاحظ أن هناك اختلافاً في أهداف الدراسات السابقة عن هدف الدراسة الحاليّة، حيث إن هدفها الكشف عن العلاقة بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط النفسيّة.
- اختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحاليّة في المقاييس المستخدمة، حيث نجد أن الدراسة الحاليّة استخدمت مقياس المناخ الأسري لـ"علاء كفاي" ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة لـ"هشام عبدالله"، وهذان المقياسان لم يتم استخدامهما في الدراسات السابقة، في دراسة السائح (٢٠٠٥) استخدم مقياس المناخ الأسري من إعداد كفاي وأيضاً استخدم المقياس أحمد (٢٠٠٤) وسليمان (٢٠٠٣). أما مقياس أساليب مواجهة الضغوط فقد استخدم الهلالي (٢٠٠٩) مقياس من إعداد، وأبو غرم (٢٠٠٥) استخدم مقياساً لأساليب مواجهة الضغوط من إعداد، وأيضاً عبد الله (٢٠٠٢) استخدم مقياساً لأساليب مواجهة الضغوط من إعداد.
- بالنسبة لعينات الدراسات السابقة اتفقت مع الدراسة الحاليّة في دراسة ملحّة (٢٠١٠)، ودراسة ساراماردي وزملائه (٢٠٠٧)، ودراسة جودة (٢٠٠٤)، ودراسة مقداد والمطوع

(٢٠٠٤)، ودراسة الزيود (٢٠٠١)، حيث أجريت الدراسات على طلاب وطالبات الجامعات، واختلفت مع بقية الدراسات دراسة شانسي وسلدو (٢٠١٠)، ودراسة والهالي (٢٠٠٩م)، ودراسة مودري وآخرين (٢٠٠٧)، ودراسة جاب الله (٢٠٠٦)، ودراسة أبي غرم (٢٠٠٥)، ودراسة السائح (٢٠٠٥)، ودراسة أحمد (٢٠٠٤)، ودراسة كزنز (٢٠٠٤) ودراسة عبده (٢٠٠٣)، ودراسة سليمان (٢٠٠٣)، ودراسة عبدالله (٢٠٠٢)، ودراسة تورسن وسفن أيك وتريفور (٢٠٠٢) حيث كانت عينة هذه الدراسات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وأجريت دراسة غطاس ومجوجة (٢٠١٢) على عينة من معلمات المرحلة الابتدائية.

- وأظهرت نتائج الدراسات السابقة أن الطالبات ذوات المناخ الأسري غير السوي لديهن مشكلات انفعالية أكثر من الطالبات ذوات المناخ الأسري السوي، كما جاء في دراسة السائح (٢٠٠٥)، وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناخ الأسري غير السوي وإشباع الحاجات الفسيولوجية لدى الطلاب في دراسة سليمان (٢٠٠٣). بينما تشير الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية بين المناخ الأسري وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب.

نتائج الدراسة وتفسيرها

ملخص نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة الحالية للعديد من النتائج من أهمها:

- أسلوب التوجه نحو التجنب هو الأسلوب الأكثر استخدامًا لدى أفراد العيّنة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ بين المناخ الأسرى ككل وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث كانت قيم الدلالة أقل من ٠.٠١، ومن ثم فيتم قبول الفرض القائل بأنه توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس المناخ الأسري ودرجاتهن على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المناخ الأسرى لدى عيّنة الطالبات لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، ومن ثم فيتم رفض الفرض القائل بأنه توجد فروق في المناخ الأسرى لدى عيّنة الدراسة تبعًا لمتغيرات (المستوى التعليمي للوالدين - المستوى الاقتصادي للأسرة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة الطالبات وفقًا للتخصص (علمي-أدبي) لصالح طلاب العلمي في أسلوب التوجه نحو التجنب، ومن ثم فيتم قبول الفرض القائل بأنه توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة الدراسة تبعًا لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة الطالبات لمتغير السنة الدراسية، ومن ثم فيتم رفض الفرض القائل بأنه توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة الدراسة تبعًا لمتغيرات (السنة الدراسية - المستوى التعليمي للوالدين - المستوى الاقتصادي للأسرة).

توصيات الدراسة :

- تثقيف الآباء والأمهات حول تكوين مناخ أسري جيد، والذي يعمل على نمو الأبناء بشكل متكافئ وسوى وتجنب الضغوط النفسي التي تؤثر في أفراد الأسرة تأثيراً سلبياً.
- العمل على نشر مفهوم المناخ الأسري السليم بين الآباء والأمهات داخل الأسرة، ومعرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الندوات والمحاضرات وبنها عن طريق الإعلام المرئي والمسموع.
- مناشدة الحكومة بإنشاء مراكز للتنمية الأسرية في جميع ربوع المملكة لزيادة فاعلية دور التوجيه والإرشاد في توعية المجتمع.

الدراسات المقترحة :

- إجراء دراسة عن المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينات أخرى وفي مناطق مختلفة.
- القيام بإجراء بحوث مشابهة حول المناخ الأسري وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية لم يتناولها البحث الحالي.
- إجراء دراسات أخرى تهتم بالفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لبعض المتغيرات الشخصية.
- إجراء بحوث مشابهة تهتم بدراسة الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- إجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد الطالبات بالطرق أو الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لديهن.

أولاً: المراجع العربية .

١. أبو عزام، أمل علاء الدين. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.
٢. أبو حبيب، نبيلة، احمد(٢٠١٠). الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
٣. أحمد، سهير كامل. (٢٠٠٤). الصحة النفسية للأطفال. مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
٤. أحمد، سهير كامل (١٩٩٨م): دراسات في سيكولوجية الطفولة، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب.
٥. أحمد، سهير كامل (٢٠٠٠م): التوجيه والإرشاد النفسي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب.
٦. بوقري، مي كامل(١٤٢٩هـ): إساءة المعاملة البدنية والإهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكنتاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
٧. جودة، أمال عبد القادر. (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية: فلسطين.
٨. حسين، محمود، وندر الزيود (١٩٩٩)، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البصائر، مجلد ٣ عدد ٢، ١٥٥-١٥٩، ١٥٩، جامعة البتراء، عمان.

٩. حسن، محمود شمال (٢٠٠١). سيكولوجية الفرد في المجتمع، القاهرة: دار الآفاق العربية.
١٠. حافظ، نبل وسليمان، عبد الرحمن وشندي، سميرة (١٩٩٧). مقدمة في علم النفس الاجتماعي، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
١١. حسين، عبد المعطي، (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة الزهراء.
١٢. خليل، محمد. (٢٠٠٠). المناخ الأسري وعلاقته بالصحة النفسية للأبناء المراهقين. رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
١٣. خليل، عفراء إبراهيم (٢٠٠٦). المناخ الأسري وعلاقته بالصحة النفسية للأبناء، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد التاسع والأربعون، بغداد.
١٤. خليل، محمد محمد بيومي (٢٠٠٠). سيكولوجية العلاقات العائلية، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
١٥. رشيد، أزهار هادي. (١٩٩٥). دور الدولة والأسرة البديلة وأثرهما على الصحة النفسية للأيتام. رسالة ماجستير، كلية الآداب الجامعة المستنصرية بغداد.
١٦. الرشيد، هارون (١٩٩٩). الضغوط النفسية: طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٧. الرشيد، لولوة صالح. (١٩٩٩). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض نوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود: الرياض.
١٨. الرويشد، خالد بن عبدالله عيد. (٢٠٠٤). السلوك المضطرب لدى الأحداث الجانحين المودعين في دور الملاحظة في شمال المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتفكك الأسري، رسالة ماجستير، جامعة الأردنية، عمان.
١٩. ريزو، جوزيف ف، زابل، روبرت هـ (١٩٩٩م): تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً (النظرية والتطبيق) الجزء الأول، ترجمة الشخص، عبدالعزيز، السرطاوي، زيدان أحمد، العين، دار الكتاب الجامعي.

٢٠. السيد، عبدالمنعم (٢٠٠٧). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد، النفسي، عدد ١٥٧، ٢١-٢٠١.
٢١. شتات، ابتسام محمود (٢٠٠٨). العلاقة بين إدارة الوقت أساليب مواجهة الضغوط ودفاعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٢٢. الشناوي، محمد وعبد الرحمن، محمد (١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٣. الصبان، عيبر بنت محمد حسن (٢٠٠٣). السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٢٤. الصبان، عيبر بنت محمد حسن (٢٠٠٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

ثانياً: المراجع الاجنبية

1. Azaem, A, Sulaim, S & Gillani, S (2010). Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in academic life scale (SALS). For pharmacy undergraduates. International Journal of collaborative Research on Internal Medicine and Public Health, (7), 239-256.

2. Belle D (2000): Gender differences in the Social Moderators of Stress in Coping and Adaptation, Journal of work and family abstracts.
3. Baroun K.A (2004): Job Stress and Sex Role Among Kuwaitis Employees, Derasat Nafseyah, Vol.10, No 2, (267- 288).
4. Collin Carla B (1992): Hardiness As Stress Resistance Resource, Paper presented at the Annual meeting of the American Psychological.
5. Griffth (1993): "Adolescent Coping with Family school, and peer stressors ERIC (ED374367).
6. Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support Resources, coping style, and stressors Among Israeli university student. The Journal of psychology, 138,6, pp. 505-520.
7. Higgins, J.E. & Endler. N.S. (1995). Coping life stress and psychological and somatic distress. European of Personality, 9(4), 253-270.
8. Kisker,G.(1977). The disorganized personality (3rd ed) Mc Graw-Hill Company,USA.
9. macmillan Encyclopedia , market house books , (2003).

ثالثاً: المواقع الإلكترونية:

<http://www.alnodom.com/index.php/>

