استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم
(دراسة ميدانية)
من واقع العيادة في مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن

ماطر بن عواد بن عبد الله الفريدي(*)

مقدمة:

بات من المؤكد أن تقدير حالة نفسية مضطربة يتعلق باعتبارات نفسية واجتماعية وفسيولوجية، إضافة إلى أن وضع استراتيجيات لتكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم، هي من أهم الطرق العلاجية للمرضى النفسيين، ويتم تصنيف الأمراض النفسية بحسب شدة الأعراض، ولكن العناوين الرئيسة التي تتكرر في مختلف التصانيف هي: الذهانات، والعصابات، والاضطرابات الشخصية، إضافة إلى الاضطرابات العقلية والتخلف العقلي (بحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية).

وتؤكد دراسات كثيرة في الصحة النفسية، أن الضغط النفسي بمصادره الذاتية والموضوعية على جانب كبير من الأهمية في تأثيره على حياة الأفراد والجماعات، فالنجاح في كثير من الأعمال معتمد على مدى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد والمجتمع، وهذا التوافق النفسي يتم من خلال سلسلة من الإجراءات العلاجية الدوائية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفريق الطبي في مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، إضافة إلى أن التوافق الاجتماعي يتم من خلال صياغة استراتيجيات لتكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم حتى لو كانت هذه الضغوط تختلف بحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية.

(*) عضو الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية.

وتجدر الإشارة إلى أن الحياة الحديثة مليئة بالضغوط، خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المعقدة، والضغوط يمكن أن تؤدي إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي الذي يتضمن حالة انفعالية متطرفة وتعبًا جسمانيًا يشعر عندها الفرد بفقدان الأمل والتعاسة (التل، ١٩٩٣، ٤٠٠).

إن مصطلح الضغط النفسي (Stress) يُستخدم لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى الاكتئاب والقلق والإحباط والصراع والدفاع وبعض الانفعالات كالغضب والخوف، إلا أن هذا المصطلح أصبح مألوفًا و جزءًا من مصطلحات هذا العصر، له معنى خاص به، وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية ينتج عنها خبرة حادة مؤلمة، بحيث يظهر تأثيرها بشكل كبير على السلوك، كما يظهر تأثيرها في فعالية التكيف (عربيات، ١٩٩٤، ٩٦).

وعليه فإن الضغوط النفسية ترتبط بالحالات المزعجة أو غير المرغوب فيها أو المشاعر التي يمتلكها الأفراد عن أنفسهم، وتتضمن هذه الحالات انفعالاتهم ووضعهم الجسمي، وبناءً على ذلك فإننا نقيّم هذه الحالات، ونعبر عنها كحالات ضاغطة، وبكلمات أخرى فإنه لا يمكن أن يكون ضاغطًا يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي نفكر بها عن أنفسنا وظروفنا، ومن الناحية النفسية فإن الضغط النفسي يحدث كنتيجة للتقييمات المعرفية التي تصدرها عند المطالب الداخلية والخارجية المتزايدة والتي نهتم بها أو تتراكم علينا في وقت ما، وبشكل عام ينشأ الضغط النفسي عن الطريقة التي نفكر بها عن أنفسنا وظروفنا وأحوالنا، وعن المعنى الذي نعطيه للمطالب التي تتراكم علينا (Zabora, 2001, p. 19-28).

ومن هذا المنطلق أكدت التجارب وجود آثار للضغط النفسي على العمليات الفسيولوجية، وقد تكون هذه الآثار سارة أو مؤذية، حيث إن الجسم يؤدي ردود أفعال بيولوجية لتلك الضغوط النفسية الناتجة عن: الذهانات، والعصابات، والاضطرابات الشخصية، والاضطرابات العقلية والتخلف العقلي (Wishman, 2004, p:830).

وقد قسمت إلى مراحل ثلاث، هي:

١- **مرحلة الإنذار أو التحذير أو الصدمة**، وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد، فتقوم بإفراز الهرمونات، ويتسارع الضغط والتنفس، ويصبح فيها الشخص في مرحلة تأهب واستعداد.

٢- **مرحلة المقاومة**، وتحدث في حالة عدم انتهاء العوامل المسببة للمرحلة الأولى، وفي هذه المرحلة يشعر الجسم بضرورة التعامل مع تلك المتغيرات الكثيرة والضارة، ومحاولة وضع حد لها بمقاومتها والقضاء عليها أو إضعافها والتخفيض من آثارها الضارة، من أجل ذلك يقوم الجسم بحشد الطاقات والإمكانات لمقاومة الخلل الداخلي الذي حدث في الجسم.

٣- **مرحلة الإنهاك**، وتحدث إذا طالت المواجهة واستمرت العوامل المسببة للضغط فيستنفد الجسم ما عنده من طاقات وإمكانات، ويبدأ مخزونه الاستراتيجي من الفيتامينات والمعادن بالنفاد، ويضعف جهاز المناعة لديه، وهذا كله يضعف قدرته على المقاومة.

وبناءً على ما سبق فإن الضغوط ظاهرة اجتماعية نفسية، وهي موضوع يتعلق بالعلاقة بين الفرد وتكيفه مع المجتمع الذي يعيش فيه، لذا يرى الباحث أن أسباب الضغوط النفسية يمكن أن ترجع إلى الفرد نفسه أو بيئته الاجتماعية.

ومن هنا فإنه من الأهمية بمكان البحث في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم، وذلك من خلال معرفة وجهة نظر المرضى النفسيين المترددين على العيادة في مستشفى الصحة النفسية بحفر الباطن، لبيان الارتباط بين تطبيق هذه الاستراتيجيات وبين الآليات المتبعة في مستشفى الصحة النفسية بحفر الباطن من خلال سلسلة من الإجراءات العلاجية الدوائية والنفسية والاجتماعية التي تساعد المرضى النفسيين في التغلب على التوترات النفسية التي يعانون منها.

أولاً ـ مشكلة الدراسة:

إن شعور الباحث بالمشكلة قد تولد نتيجة عمله في مستشفى الصحة النفسية بحفر الباطن، حيث لاحظ كثرة المراجعين الذين يعانون من الضغوط النفسية التي تواجههم، وعدم القدرة على التكيف مع الظروف التي يمرون بها، ومن المسلم به أن الضغوط النفسية بشكل عام تجعل الإنسان عرضة للانهيار العصبي، والوقوع فريسة للاضطرابات السيكوسوماتية، حيث إن الشعور بانعدام القوة وقلة التحمل، وعدم القدرة على التحكم في الأحداث والمشكلات هي مسببات للاضطرابات السيكوسوماتية، وعلى الرغم من تأكيدات كثير من الدراسات على الأثر الواضح للضغوط النفسية على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد، فإن الملاحظات تشير إلى أن كثيرًا من الأفراد يتعرضون لضغوط حياتية مرتفعة، ولا يمرون بأزمات نفسية وجسمية، ومن هنا عمدت الدراسات إلى تشخيص مصادر المقاومة التي يستطيع الفرد عن طريقها الخروج سليمًا رغم كل الظروف الضاغطة.

ونظرًا لأهمية الدور الذي يقوم به الفريق الطبي في مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن من وضع استراتيجيات وآليات علاجية دوائية ونفسية واجتماعية فإن مشكلة الدراسة تتمحور حول تحديد استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم، إضافة إلى بيان الإجراءات والتشخيص المناسب للضغوط النفسية، وعليه فإن مشكلة الدراسة تتحدد في التساؤل الرئيس الآتي:

ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم؟

يتوخى الباحث الإجابة عن مجموعة من الأسئلة في ضوء التساؤل الرئيس لمشكلة الدراسة:

١ـ ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية حل المشكلات؟

٢- ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية وسائل الدفاع؟

٣- ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية التدرب على الاسترخاء؟

٤- ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية الدعم الاجتماعي؟

٥- ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية البعد الديني؟

ثانيًا - أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الدراسة في الآتي:

١- بيان استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم.

٢- الكشف عن الأساليب والفحوصات والإجراءات لمواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للمرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن.

٣- تسليط الضوء على درجة الضغط النفسي الذي يتعرض له المرضى النفسيون المراجعون لمستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن.

٤- إضافة إلى أنَّ ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج في الإطار الميداني سيكون له أهمية في التوصل إلى توصيات من أجل إعداد برامج ووضع استراتيجيات تتناسب مع حاجات المرضى النفسيين في ظل الضغوط النفسية المتواصلة، وذلك للتكيف مع الظروف الضاغطة التي يمرون بها.

ثالثا - أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتي:

١- التوصل إلى استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية حل المشكلة.

٢- التوصل إلى استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية وسائل الدفاع.

٣- التوصل إلى استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية التدرب على الاسترخاء.

٤- التوصل إلى استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية الدعم الاجتماعي.

٥- التوصل إلى استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية البعد الديني.

رابعًا - فرضيات الدراسة:

انطلاقا من إشكالية الدراسة وعلى ضوء الأهداف الرئيسة للدراسة، استطاع الباحث أن يصيغ الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير مستوى التعليم.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة.

خامسًا - مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

*** الضغط النفسي (Psychological Stress):**

هو عبارة عن حالة يشعر فيها الفرد بالقلق والتوتر، وما يترتب على ذلك من اختلال في التوازن تنجم عن كثرة ما يتعرض له من مؤثرات بيئية تحيط به (Williamson, 2000, p. 339).

ويُعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية ضغوط الحياة بأنها: أعباء ترهق الفرد وتتجاوز طاقة التحمل لديه بدءًا من أحداث الحياة القوية اليومية إلى أحداث الحياة القوية الحادة، حيث تمثل تلك الضغوط محورًا هامًا وأساسيًا عند تشخيص أي مرض نفسي (DSM-IV, 1994, 19).

ويُعرفه الباحث إجرائيًا على أنه: الدرجة التي يحصل عليها المريض النفسي المتردد على العيادة في مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن من خلال الاستبانة الموجهة له التي تشمل استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجهه.

*** الاستراتيجيات (Strategies):**

هي مجموعة من السياسات والمبادئ والإجراءات التي يستخدمها الطاقم الطبي والاختصاصيون النفسيون والاجتماعيون في حل المشكلات التي يواجهونها مع المرضى النفسيين (الشنيقات، ١٩٩٦، ٦٣).

ويعرفها الباحث إجرائيًا على أنها: فن تنظيم العلاقات التي تربط بين المبادئ والإجراءات التي يحقق انتقال الجهود من وضعها الراهن إلى الوضع الذي تحدده تلك المبادئ الموضوعة في خمس استراتيجيات مبينة في الدراسة الحالية، وهي:

١- استراتيجية حل المشكلات.

٢- استراتيجية وسائل الدفاع.

٣- استراتيجية التدريب على الاسترخاء.

٤- استراتيجية الدعم الاجتماعي.

٥- استراتيجية البعد الديني.

*** التكيف (Coping):**

وهو مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطة محددة أو خبرة جديدة، إضافة إلى أنه معالجة وطأة الضغط والإجهاد وتلبية حاجاته مثلما يشير إلى الجهود المبذولة في سبيل حفاظ المرء على علاقات منسجمة ومتناغمة مع البيئة (المطيري، ٢٠٠٦، ١٠٣).

ويعرفه الباحث إجرائيًا على أنه: قدرة المرضى النفسيين المترددين على العيادة في مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن على التكيف مع الظروف الضاغطة والناتجة عن البيئة المحيطة بهم.

*** المرضى النفسيون (Psychiatric patients):**

هم المرضى النفسيون الذين يعانون من اضطراب وظيفي يتميز بوجود صراعات داخلية، وتصدع في العلاقات الشخصية ناتجة عن عدم القدرة على التكيف مع الظروف الضاغطة والناتجة عن البيئة المحيطة.

سادسًا - حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم تطبيق أداة الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من تاريخ ٢٠١١/٧/٢ إلى ٢٠١١/١٠/٤.

الحدود المكانية: تم تطبيق أداة الدراسة في العيادة التابعة لمستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن.

الحدود البشرية: المرضى النفسيون المترددون على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، والذين لديهم صراعات داخلية ضمن العلاقات الشخصية.

الحدود العلمية (الموضوعية): عمد الباحث إلى تقديم دراسة منظمة عن استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم، وقد تمثلت هذه الاستراتيجيات في خمسة مجالات، وهي:

١- استراتيجية حل المشكلات.

٢- استراتيجية وسائل الدفاع.

٣- استراتيجية التدريب على الاسترخاء.

٤- استراتيجية الدعم الاجتماعي.

٥- استراتيجية البعد الديني.

وستكون هذه الاستراتيجيات محاور أساسية للجانب الميداني.

سابعًا - الدراسات السابقة:

١- الدراسات العربية:

* دراسة إبراهيم (١٩٩٢) بعنوان: العلاقة بين الضغوط الحياتية وظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

هدفت الدراسة التعرف إلى بيان العلاقة بين الضغوط الحياتية وظهور

بعض الاضطرابات السيكوسوماتية، حيث كانت العينة مكونة من مجموعتين، المجموعة الأولى: مكونة من المرضى السيكوسوماتين وعددهم (٤٠) مريضًا، وقد قسمت إلى أربع مجموعات مرضية متساوية: مرضى السكر، مرضى ضغط الدم، مرضى القولون العصبي، مرضى الصداع النصفي بواقع (١٠) مرضى من كل فئة. أما المجموعة الثانية: مكونة من (٤٠) فردًا من الأصحاء، حيث لا يوجد لديهم أي أعراض مرضية كشفت عنها الملاحظة الإكلينيكية، وقد تم استخدام مقياس ضغوط أحداث الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرضى السيكوسوماتين بعضهم البعض والأصحاء في تأثرهم بضغط أحداث الحياة، حيث تأثر مرضى السكر بالضغوط الانفعالية والاجتماعية والبدنية، فيما تأثر مرضى ضغط الدم بالضغوط البدنية، أما مرضى القولون تأثروا بالضغوط الانفعالية.

* دراسة الشايب (١٩٩٤) بعنوان: الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية.

هدفت الدراسة التعرف إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية، وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات: الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة، وقد تألفت عينة الدراسة من (١٥٠) مرشدًا ومرشدة في مديريات تربية عمان.

وقد طبق الباحث قائمة استراتيجيات للتعامل مع الضغط النفسي التي طورها على أفراد الدراسة، وقد استخدم تحليل التباين الثلاثي لتمديد أثر المتغيرات الثلاثة على كل استراتيجية من الاستراتيجيات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث استخدامها من قبل المرشدين، وقد أظهرت تحليلات التباين بأنه توجد فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات وسائل الدفاع واستراتيجية الترفيه، وأظهرت

النتائج أيضًا بأنه توجد فروق تعزى للحالة الاجتماعية، كما أظهرت تحليلات التباين الثلاثي بأنه لا توجد فروق في استخدام استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الكشف الذاتي التي تعزى إلى الجنس والخبرة.

* دراسة الدريعي (١٩٩٧) بعنوان: الفروق بين مرضى السكري والأصحاء في الاستجابة لضغوط الحياة.

هدفت الدراسة التعرف إلى بيان الفروق بين مرضى السكري والأصحاء في الاستجابة لضغوط الحياة، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) ذكرًا من السعوديين، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ ـ ٤٥) سنة، وقسموا لثلاث مجموعات: (٢٠) مريضًا سكري، (٢٠) من الأصحاء، (٢٠) من مرضى يعانون من شكاوى عضوية مختلفة، وقد استخدم الباحث استبيانًا لقياس ضغوط أحداث الحياة وبينت النتائج ما يلي:

١ـ هناك فروق في الدرجة الكلية في حجم الضغوط، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين مرضى السكري والمرضى العضويين، والأصحاء على الأبعاد التالية: (العمل، والدراسة، والمنزل، والأسرة) وعند (٠,٠٥) على بعد الوالدية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في الأبعاد التالية: (الناحية المنزلية، الناحية الصحية والزواج، الأحداث الشخصية).

٢ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في شدة الضغوط على الأبعاد التالية: (العمل والمدرسة، الناحية المالية، أحداث الحياة الشخصية)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في شدة الضغوط على الأبعاد التالية: (الناحية الصحية، والمنزل والأسرة، والزواج).

* دراسة الصبان (٢٠٠٣) بعنوان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

هدفت الدراسة التعرف إلى الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التي

تتعرض لها عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، ونوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات، وذلك من مختلف المهن المتاحة للنساء العاملات في المملكة العربية السعودية: (معلمات وعضوات هيئة تدريس، وإداريات، وممرضات وطبيبات) تراوحت أعمارهن بين (٣٠ - ٤٥) سنة، وقد توصلت نتائج الدراسة مرتبطة بترتيب الضغوط النفسية حسب شدتها على النساء السعوديات المتزوجات العاملات إلى ترتيبها على النحو الآتي:

أ- ضغوط انفعالية أخرى.
ب- ضغوط خادمات.
ج- ضغوط أصدقاء.
د- ضغوط العمل.
هـ- ضغوط عائلية.
ز- ضغوط الأبناء.
ح- ضغوط الزواج وضغوط اقتصادية.
ط- ضغوط صحية.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين المساندة الاجتماعية والاضطرابات السيكوسوماتية.

* دراسة العنزي (٢٠٠٤) بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجمية (السيكوسوماتية) دراسة مقارنة.

هدفت الدراسة الكشف عن نوعية ضغوط الحياة لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية مقارنة بالصحيحات، إضافة إلى الكشف عن

أساليب مواجهة الضغوط لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية مقارنة بالصحيحات، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ حجمها (١٢٠) امرأة مقسمة إلى مجموعتين على النحو التالي: المجموعة الأولى: مكونة من (٦٠) امرأة من المصابات باضطرابات سيكوسوماتية، حيث تم تشخيصهن بأنهن يعانين من اضطرابات سيكوسوماتية من قبل الأطباء، أما المجموعة الثانية: مكونة من (٦٠) امرأة من الصحيحات، وقد تم اختيارهن بطريقة مكافئة للأولى وقد تم تطبيق الأدوات التالية:

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط (من إعداد الباحثة).
- واستبيان ضغوط أحداث الحياة.
- ومقياس الطمأنينة النفسية.

وتم التحقق من صدق وثبات الأدوات على أفراد عينة الدراسة، وتم استخدام اختبار (ت) لمعالجة فروض الدراسة، والكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين للتحقيق من صحة فرضيات الدراسة، حيث كشفت نتائج الدراسة على ما يلي:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والصحيحات في الدرجة الكلية لاستبيان ضغوط أحداث الحياة.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية ومتوسط درجات الصحيحات في المصادر التالية: (الصحة، والمنزل والحياة الأسرية، والزواج، والأحداث الشخصية) لصالح المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المصادر التالية: (العمل والدراسة، والناحية المالية، والوالدية).

٣- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والصحيحات في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية ومتوسط درجات الصحيحات في كل من أساليب المواجهة العقلانية والمساندة الاجتماعية، لصالح الصحيحات، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من الأساليب التالية: (الهروبية، والانفعالية، والأساليب الدينية، وممارسة عادات معينة).

* دراسة السهلي (٢٠١٠) بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، والتعرف أيضًا على الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط، وللكشف عن ذلك قام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) أفراد موزعين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى: هم من المرضى وعددهم (١٤٠) فردًا، والمجموعة الأخرى من غير المرضى وعددهم (٧٠) فردًا وجميعهم من الفئة العمرية المستهدفة من (٢٠ - ٣٠) سنة، وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين المرضى وغير المرضى، وأيضًا الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط، وإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والتكرارات لمعرفة أكثر الأساليب استخدامًا من قبل المرضى وغير المرضى عند مواجهة الضغوط، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج مفادها: أن هناك فروقًا ذات دلالة بين مجموعة

المرضى وغير المرضى عند مستوى (٠,٠٥)، كما أظهرت النتائج أيضًا أن المرضى أكثر ميلا إلى استخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم. إضافة إلى أن فروقًا ذات دلالة بين مجموعة الذكور والإناث في الاستجابة لمواجهة الضغوط لصالح مجموعة الإناث، كما أظهرت فروق ذات دلالة بين مرضى القلق ومرضى الاكتئاب فيما يتعلق بالاستجابة للضغوط لصالح مرضى القلق، وأظهرت النتائج أيضًا أن أسلوب التدين كان في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضى وغير المرضى عند مواجهة ضغوطهم.

٢- الدراسات الأجنبية:

* دراسة Johnston (١٩٩٣) بعنوان: استراتيجيات التكيف وعلاقتها بتشكل الضغط النفسي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التكيف وعلاقتها بتشكل الضغط النفسي، حيث أجريت الدراسة على عينة من (٥٧٠) معلمًا من مدارس اسكتلندا. أفادت هذه الدراسة أن (٩٣٪) من المعلمين أجابوا عن الاستبانة أنه على الأقل في مناسبة واحدة خلال الأسبوع تشكل ضغط نفسي، ويزداد الضغط كلما زاد عدد المناسبات، أما استراتيجيات التكيف فقد شملت: (المساندة الاجتماعية، دعم العائلة والأصدقاء، الزملاء في العمل، الهوايات، الراحة) على مقياس الضغط المحدد في الوظيفة أكثر من أي مجموعة أخرى، والتي كان لديها القواعد القياسية المحددة.

* دراسة Forney (١٩٩٩) بعنوان: الاستراتيجيات العلاجية للتكيف مع الضغوط النفسية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات العلاجية للتكيف مع الضغوط النفسية والمشكلات المرتبطة بها، وقد أجريت الدراسة على (٢٤) مرشدًا من العاملين في مجال اختيار المهنة بهدف فحص مؤثرات وجود الاحتراق

الشخصي عند المرشدين، وبيان ما العوامل المؤدية إليه وطرق الوقاية منه.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الاحتراق النفسي مرتبط بعوامل وظيفية مثل: المهام المتكررة في محيط العمل، وأسلوب الإشراف، والتغذية الراجعة السلبية، والملل، والسياسات المؤسسة، وعدم وجود الوقت الكافي لتطوير الذات والتطوير المهني، أما أعراض الاحتراق النفسي كما بينتها الدراسة فهي:

فقدان الاستمتاع بالعمل، العزلة، القسوة، عدم القدرة على الإبداع، التقلب، التشكك، التشاؤم، الإنهاك العاطفي والجسدي، التغيب، العصبية. وقد توصلت الدراسة إلى نتائج عدة حول الاستراتيجيات العلاجية للتكيف مع الضغوط النفسية، ومن هذه الاستراتيجيات: إيجاد علاقة متوازنة بين العمل وأوقات الفراغ والاشتراك بنشاطات التطور المهني وكسر روتين الحياة اليومية بالتوجه نحو وسائل التسلية والترفيه، مثل: الاستماع إلى الموسيقى، ومكالمة صديق معين، وممارسة التمارين الرياضية مثل: اليوجا واللجوء إلى الاسترخاء.

* دراسة Blix & Mikhell (١٩٩٩) بعنوان: الضغط المهني لدى أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات الأمريكية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط المهني الذي يتعرض له أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات الأمريكية، كما هدفت الدراسة إلى قياس أعراض الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرسون في الجامعات، وقد تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (٤٠٠) عضو من أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات من كلا الجنسين، وقد دلت نتائج التحليل الإحصائي إلى ما يلي:

١ـ أفاد أعضاء الهيئات من الذكور إلى وجود علاقة بين دوافعهم والحوافز التي تقدم لهم.

٢ـ كشفت الدراسة عن وجود درجة متوسطة من الاحتراق النفسي لديهم، حيث دلت نتائج الدراسة إلى وجود الأعراض التالية:

- انخفاض في إنتاجية العمل.
- عدم القدرة على التكيف مع الضغوط المهنية.
- ظهور درجة مرتفعة من الإحساس بمشاكل صحية لدى أفراد العينة.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في جوانب وتختلف عنها في جوانب أخرى، فالدراسة الحالية نظرت إلى استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية من خلال ما تقدمه من آليات وطرق علاج وقائية لمواجهة هذه الضغوط عند المرضى المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، وعليه فقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (السهلي، ٢٠١٠) من حيث عينة البحث، وذلك من خلال المترددين على مشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة، إضافة إلى وجود اتفاق من خلال وجود فروق ذات دلالة بين مجموعة الذكور والإناث في الاستجابة لمواجهة الضغوط، كما أظهرت دراسة (السهلي، ٢٠١٠) أن أسلوب التدين كان في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضى وغير المرضى عند مواجهة ضغوطهم، وهذه النتيجة تتفق مع الدراسة الحالية، وذلك لأن استراتيجية البعد الديني حصلت على أعلى درجة كلية من بين استراتيجيات الدراسة، وقد بلغ (٠,٩٤٦**)، واختلفت مع كامل الدراسات السابقة من حيث العينة، إضافة إلى أن الدراسات السابقة تناولت الضغوط النفسية من حيث ترتيبها كما جاء في دراسة (الصيان، ٢٠٠٣)، إضافة إلى أن الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة (Forhey، ١٩٩٩) في بيان العوامل المؤدية إلى الضغوط النفسية والطرق العلاجية، كما استفاد الباحث من كل الدراسات السابقة، وذلك من حيث: الأهداف والنتائج والعينة، كما استفاد الباحث من بعض الدراسات ومنها: دراسة (السهلي، ٢٠١٠)، ودراسة (Blix&Mitchell. 1999) في بناء الاستبانة الموجهة إلى المرضى المترددين على مستشفى الصحة النفسية بحفر الباطن.

إجراءات الدراسة الميدانية:

- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية في تحصيل المعلومات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للتعرف إلى وجهة نظر المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، مما تطلب منهجيًا أن تكون الدراسة في قسمين، حيث تناول الباحث في القسم الأول منها: مشكلة الدراسة وأهميتها ومصطلحاتها، والدراسات السابقة عليها، بينما خُصص القسم الثاني: لإجراءات الدراسة الميدانية بما تتضمنه من توضيحات لمجتمع الدراسة وعينتها وأدواتها، وصولاً إلى مناقشة نتائجها وتحليلها وتفسيرها، وانتهاءً بوضع مقترحات تُسهم في معرفة استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية.

- المجتمع الأصلي وعينة الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من جميع المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، والبالغ عددهم (٨٠) من الذكور والإناث، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (٥٨) من المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية بحفر الباطن ممن أجابوا عن بنود الاستبانة، يشكلون نحو(٧٢,٥٪) من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية.

جدول رقم (١)

يبيِّن توزُّع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة بالنسبة المئوية

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	٣٩	٦٧
	إناث	١٩	٣٣
	المجموع	٥٨	١٠٠٪

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٥ أفراد	٢٦	٤٥
	٥ ـ ٨ أفراد	٢٠	٣٤
	١٢ فأكثر	١٢	٢١
	المجموع	٥٨	١٠٠٪
مستوى التعليم	ثانوي	٢٢	٣٧
	جامعي	١٩	٣٣
	أعلى من جامعي	١٧	٣٠
	المجموع	٥٨	١٠٠٪
الحالة الاجتماعية	متزوج	٣١	٥٣
	غير متزوج	٢٧	٤٧
	المجموع	٥٨	١٠٠٪

- أداة الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد استبانة للتعرف إلى وجهة نظر المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، حيث اعتمد الباحث في تصميم الأداة على الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بالمجالات التي اشتملت عليها. وبناءً على هذه الخطوة المبدئية الأولية فقد تكونت الأداة من (٣٥) عبارة موزعة على خمسة مجالات، حيث حُددَ مقياس خماسي متدرج على نمط "ليكرت" لتحديد درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على درجة ممارستهم لكل فقرة من فقرات المقياس، وكانت درجات مستويات تقدير الاستجابة: (كبيرة جدًا، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جدًا)، وتتمثل رقميًا حسب الترتيب (١-٢-٣-٤-٥)، وللتأكد من صدق محتوى الأداة ومدى توافقها مع أهداف الدراسة وشمولها لمجالاتها، عُرضت على خمسة محكمين (الملحق رقم (١) يبيّن أسماء المحكمين)، وقد أبدى المحكمون ملاحظات متنوعة تمثلت بحذف بعض الفقرات، ودمج بعضها لتصبح فقرة واحدة، ونقل بعض الفقرات من مجال إلى آخر، واقتراح بعض الفقرات

الجديدة. وعلى هذا الأساس فقد تكونت أداة الدراسة من (٢٥) عبارة موزعة على المجالات الآتية المبينة في الجدول رقم (٢)، (الملحق رقم (٢) يبيِّن الصيغة النهائية للاستبانة).

الجدول رقم (٢)

يبيِّن أرقام العبارات التي تنتمي إلى استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية

استراتيجية حل المشكلات	استراتيجية وسائل الدفاع	استراتيجية التدرب على الاسترخاء	استراتيجية الدعم الاجتماعي	استراتيجية البعد الديني
١	٢	٣	٤	٥
٦	٧	٨	٩	١٠
١١	١٢	١٣	١٤	١٥
١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥

- صدق الاتساق الداخلي:

إذ وزّعت الاستبانة في صورتها النهائية على عيِّنة تجريبية قوامها (١٦) من المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، اختيرت من مجتمع الدراسة الكلي، واستبعدت من نطاق عيِّنة الدراسة الأصلية، وطلب منها الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة، وبعد استرداد جميع الاستبانات قام الباحث بحساب معامل ترابط كلّ بعد بالدرجة الكلية.

جدول رقم (٣)

يبيِّن معاملات ارتباط درجات كل مجال من مجالات استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم وبالدرجة الكلية

الاستراتيجيات	الدرجة الكلية
استراتيجية حل المشكلات	٠,٩٤٤**
استراتيجية وسائل الدفاع	٠,٩١٩**

الاستراتيجيات	الدرجة الكلية
استراتيجية التدرب على الاسترخاء	**٠,٩٣٣
استراتيجية الدعم الاجتماعي	**٠,٩٢٤
استراتيجية البعد الديني	**٠,٩٤٦

** دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

- الثبـات:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة وُزّعت الأداة على عينة مكونة من (١٦) من المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن من خارج العينة التي طبقت عليها استبانة الدراسة، وحُسب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's-Alpha، إذ بلغ معامل الثبات الداخلي للأداة درجة مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.

جدول (٤)

يبيِّن معاملات ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمقياس استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم بأبعاده والدرجة الكلية

الاستراتيجيات	استراتيجية حل المشكلات	استراتيجية وسائل الدفاع	استراتيجية التدرب على الاسترخاء	استراتيجية الدعم الاجتماعي	استراتيجية البعد الديني	الدرجة الكلية
معامل ثبات ألفا	**٠,٩٣٣	**٠,٩٢٨	**٠,٩٢٤	**٠,٩١٩	**٠,٩٣٢	**٠,٩٤٤

** دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

من قراءة الجدول رقم (٤) يتبيَّن أنّ قيم معامل الارتباط وفقا لطريقة الاتساق الداخلي لكل مجال من مجالات استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وبالدرجة الكلية مرتفعة ومقبولة إحصائيًا لأغراض الدراسة.

كما تأكد الباحث من ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية، حيث قام بشطر الاستبانة إلى قسمين، ضمّ القسم الأول: العبارات الفردية، بينما ضمّ القسم الثاني: العبارات الزوجية، ومن ثم قام بإيجاد معاملات الترابط وفقا لقانوني سبيرمان (Spearman) وجوتمان (Guttman) والجدول رقم (٥) يبيّن معاملات الترابط وفق طريقة التجزئة النصفية.

جدول (٥)

يبيّن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم بأبعاده والدرجة الكلية

الاستراتيجيات	استراتيجية حل المشكلات	استراتيجية وسائل الدفاع	استراتيجية التدرب على الاسترخاء	استراتيجية الدعم الاجتماعي	استراتيجية البعد الديني	الدرجة الكلية
معادلة سبيرمان براون	٠,٩٠٨	٠,٩٠٦	٠,٩٠٣	٠,٩٠٢	٠,٩٠٧	٠,٩٣٤
معادلة جوتمان	٠,٩١٩	٠,٩١٤	٠,٩١٢	٠,٩٠٦	٠,٩٠١٨	٠,٩٤٥

ومن قراءة الجدول رقم (٥) يتبيّن أنّ معاملات الارتباط وفقا لطريقة التجزئة النصفية لمجالات استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم وبالدرجة الكلية مرتفعة ومقبولة إحصائيًا لأغراض الدراسة.

- المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل بيانات الدراسة لكل سؤال من أسئلة الدراسة المتصلة بالجانب الميداني، حيث اعتمد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كلّ مجال من مجالات الدراسة لتكون مؤشرًا على درجة الممارسة، وقد اعتمد الباحث في الحكم على وجهة نظر المرضى النفسيين المترددين على مستشفى

الصحة النفسية في حفر الباطن بأنه (كبير جدًا) إذا كان المتوسط الحسابي للفقرة ما بين (٤,٥١ - ٥)، و(كبير) إذا كان المتوسط الحسابي للفقرة ما بين (٣,٥١ - ٤,٥٠)، و (متوسط) إذا كان المتوسط الحسابي للفقرة ما بين (٢,٥١ - ٣,٥٠)، و(قليل) إذا كان المتوسط الحسابي للفقرة ما بين (١,٥١- ٢,٥٠)، و(قليل جدًا) إذا كان المتوسط الحسابي للفقرة ما بين (١ - ١,٥٠)، كما بيَّن الباحث الفروق بين متوسطات الإجابات المتعلقة باستراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم حسب متغيرات الدراسة: (المستوى التعليمي، عدد أفراد الأسرة، الحالة الاجتماعية، الجنس). ونتيجة لذلك فقد أسفرت الدراسة عن نتائج متعددة، وفيما يلي عرضٌ لنتائج الدراسة ومناقشتها وفقًا لأسئلة الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

- نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

تبلور السؤال الأول من الدراسة في الشكل الآتي : ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية حل المشكلات؟ وللإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات (أفراد العينة) عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية حل المشكلات وفق الترتيب التنازلي، والجدول رقم (٦) يبيِّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية حل المشكلات وفق الترتيب التنازلي.

جدول (٦)

يبيّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات مجال استراتيجية حل المشكلات وفق الترتيب التنازلي

رقم العبارة	العبارات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
٢١	ألجأ إلى تقييم الخطوات التي أمارسها في حل المشكلة	٥٨	٤,١٨	٠,٩٢٥	١	كبيرة
١١	عندما تواجهني مشكلة ألجأ إلى التفكير في النتائج	٥٨	٤,١٢	٠,٩٤٥	٢	كبيرة
١٦	أجمع المعلومات عند حل المشكلة التي تواجهني	٥٨	٣,٩٧	٠,٩٧٨	٣	كبيرة
١	استخدام طريقة حل المشكلات عندما أعاني من الضغط النفسي	٥٨	٣,٩٣	١,١٧٠	٤	كبيرة
٦	أخذ البدائل المحتملة للحل عندما أواجه مشكلة ما	٥٨	٣,٨٣	١,٣٥٠	٥	كبيرة
المتوسط العام		٥٨	٢٠,٠٣			مرتفع

من خلال مراجعة الجدول رقم (٦) يتضح أنّ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات هذه الاستراتيجية كلها قد بلغ (٢٠,٠٣) وهو يقع في المستوى المرتفع وفق مفتاح التصحيح، وتراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات هذه الاستراتيجية ما بين (٣,٨٣ - ٤,١٨)، بين أدنى وأعلى متوسط حسابي.

ويمكن تفسير ارتفاع المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات استراتيجية حل المشكلات ككل إلى مدى استخدام المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن لاستراتيجية حل المشكلات في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم، حيث يتقبل الفرد من

خلالها الواقع الأساسي للموقف ليعيد بناءه؛ ليكتشف بعد ذلك شيئًا مفضلاً في هذه المواقف، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من: الشايب (١٩٩٤) ودراسة السهلي (٢٠١٠).

من جهة أخرى لو عدنا إلى الجدول رقم (٦) الذي يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية حل المشكلات وفق الترتيب التنازلي، سوف نجد أن أعلى متوسط حسابي لعبارات هذه القيمة كان للعبارة رقم (٢١) التي نصها (ألجأ إلى تقييم الخطوات التي أمارسها في حل المشكلة)، وتفسير ذلك يعود إلى أن المرضى النفسيين المترددين يلجئون إلى تقييم حل المشكلات التي تواجههم وتسبب لهم ضغوط نفسية؛ لأن إمكانية تطبيق مراحل وخطوات استراتيجية حل المشكلة في تقييم الخطوات التي يمارسها المرضى تستند إلى أساس نظري قد مر به المريض النفسي المتردد على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى للعبارة رقم (٦) التي نصها (أخذ البدائل المحتملة للحل عندما أواجه مشكلة ما)، وتفسير ذلك يعود إلى أن المرضى النفسيين المترددين لا يلجئون إلى البدائل المحتملة لحل المشكلة، وهذا عائد إلى تردد المرضى النفسيين في أخذ هذه البدائل لتكوين نتائج جيدة في حل المشكلة.

- نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

تبلور السؤال الثاني من الدراسة في الشكل الآتي: ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية وسائل الدفاع؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسِبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات (أفراد العينة) عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية وسائل الدفاع وفق الترتيب التنازلي، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

يبيّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات مجال استراتيجية وسائل الدفاع وفق الترتيب التنازلي

رقم العبارة	العبارات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١٢	عندما أكون في موقف ضاغط أتخيل موقف أكثر أمنا	٥٨	٤,٢٥	٠,٨٤٢	١	كبيرة
٧	أتقمص أدوارًا مختلفة عندما أتعرض لموقف ضاغط	٥٨	٤,٠٨	٠,٩٨٦	٢	كبيرة
١٧	ألجأ إلى أحلام اليقظة عندما أتعرض لموقف ضاغط	٥٨	٤,٠٨	١,١٠٩	٣	كبيرة
٢	أعطي تبريرات منطقية عندما يواجهني موقف ضاغط	٥٨	٤,٠٣	١,٠٥١	٤	كبيرة
٢٢	استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة	٥٨	٣,٩١	١,١٧١	٥	كبيرة
	المتوسط العام	٥٨	٢٠,٣٥			مرتفع

من خلال مراجعة الجدول رقم (٧) يتضح أنّ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات استراتيجية وسائل الدفاع كلّها قد بلغ (٢٠,٣٥) وهو يقع في المستوى المرتفع وفق مفتاح التصحيح، وتراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات هذه الاستراتيجية ما بين (٣,٩١ - ٤,٢٥)، بين أدنى وأعلى متوسط حسابي.

ويمكن تفسير ارتفاع المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات هذه الاستراتيجية ككل إلى استخدام المرضى النفسيين المترددين على

مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن لاستراتيجية وسائل الدفاع، وذلك من خلال: التخيل والتقمص وأحلام اليقظة وإعطاء تبريرات منطقية لمواجهة الموقف الضاغط.

من جهة أخرى لو عدنا إلى الجدول رقم (٧) الذي يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات هذه الاستراتيجية وفق الترتيب التنازلي، سوف نجد أن أعلى متوسط حسابي لعبارات هذه الاستراتيجية كان للعبارة رقم (١٢) التي نصها (عندما أكون في موقف ضاغط أتخيل موقفًا أكثر أمنًا)، وتفسير ذلك يعود إلى إيجاد موقف مماثل للموقف الذي مر به المريض النفسي المتردد على العيادة، وإيجاد بديل يعتبر كوسيلة دفاع ضد الضغوط التي يواجهها المرضى، لذا جاءت هذه العبارة بدرجة كبير وهذه النتيجة تتفق مع دراسة Johnston (١٩٩٣)، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التكيف وعلاقتها بتشكل الضغط النفسي، ومن بين هذه الاستراتيجيات استراتيجية وسائل الدفاع.

في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى للعبارة رقم (٢٢) التي نصها (استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة)، وتفسير ذلك يعود إلى رجوع المرضى المترددين على العيادة أو التخيل أو التقمص أو التبرير بهدف الهروب من المشكلة الضاغطة، وهذه العبارة كانت بدرجة مرتفعة ومتوسط منخفض مقارنة مع متوسطات عبارات هذه الاستراتيجية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة Johnston (١٩٩٣) التي هدفت التعرف على استراتيجيات التكيف وعلاقتها بتشكل الضغط النفسي.

- نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

تبلور السؤال الثالث من الدراسة في الشكل الآتي : ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية التدرب على الاسترخاء؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية التدرب على الاسترخاء، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

يبيّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات مجال استراتيجية التدرب على الاسترخاء وفق الترتيب التنازلي

رقم العبارة	العبارات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١٨	أخذ قسطا من الراحة عندما أكون متوترًا	٥٨	٤,٢٤	٠,٨٣٧	١	كبيرة
١٣	استخدم إحدى حواسي عندما أتعرض لموقف ضاغط	٥٨	٤,١٨	٠,٩٥٣	٢	كبيرة
٢٣	استخدم الاسترخاء في حالة التوتر الشديد	٥٨	٤,٠٣	٠,٩٩١	٣	كبيرة
٣	عندما أعاني من الضغط النفسي فإني أقوم بالاسترخاء بهدوء	٥٨	٤,٠٢	١,٠٣٥	٤	كبيرة
٨	عندما أكون منفعلاً أتنفس نفسًا عميقًا	٥٨	٣,٩٤	١,٢٨٦	٥	كبيرة
المتوسط العام		٥٨	٢٠,٤١			مرتفع

من خلال مراجعة الجدول رقم (٨) يتضح أنّ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات استراتيجية التدرب على الاسترخاء كلّها قد بلغ (٢٠,٤١) وهو يقع في المستوى المرتفع وفق مفتاح التصحيح، وتراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات هذه الاستراتيجية ما بين (٣,٩٤ - ٤,٢٤)، بين أدنى وأعلى متوسط حسابي.

ويمكن تفسير ارتفاع المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات هذه الاستراتيجية ككل إلى أن هذه الاستراتيجية تمكن المرضى

النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن التكيف مع الضغوط النفسية والعيش معها، إضافة إلى أن هذه الاستراتيجية هي من الاستراتيجيات التي تساعد في إزالة الضغوط النفسية للتكيف مع ضغوط الحياة اليومية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة Forncy (١٩٩٩) التي هدفت التعرف إلى الاستراتيجيات العلاجية للتكيف مع الضغوط النفسية والمشكلات المرتبطة بها.

من جهة أخرى لو عدنا إلى الجدول رقم (٨) الذي يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات هذه الاستراتيجية وفق الترتيب التنازلي، سوف نجد أن أعلى متوسط حسابي لعبارات هذه الاستراتيجية كان للعبارة رقم (١٨) التي نصها (أخذ قسطًا من الراحة عندما أكون متوترًا)، وتفسير ذلك يعود إلى أن هذه الآلية تساعد في إزالة التوتر والمعاناة من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى للعبارة رقم (٨) التي نصها (عندما أكون منفعلاً أتنفس نفسًا عميقًا)، وتفسير ذلك أن هذه الآلية أيضًا من آليات استراتيجية التدرب على الاسترخاء، وهي فعالة في إزالة التوتر بالرغم من أن متوسطها أقل من متوسطات عبارات هذه الاستراتيجية إلا أنه جاء بمرتبة كبيرة.

- نتائج السؤال الرابع ومناقشتها:

تبلور السؤال الرابع من الدراسة في الشكل الآتي : ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية الدعم الاجتماعي؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات (أفراد العينة) عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية الدعم الاجتماعي وفق الترتيب التنازلي، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

يبيّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات مجال استراتيجية الدعم الاجتماعي وفق الترتيب التنازلي

رقم العبارة	العبارات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
٩	أتحدث مع عائلتي عند شعوري بالضغط النفسي	٥٨	٤,٣٥	٠,٩٨٥	١	كبيرة
٤	عندما أعاني من الضغط النفسي فإني أقوم بالاسترخاء بهدوء	٥٨	٤,٢٤	٠,٨٩٧	٢	كبيرة
٢٤	أخذ المشورة من الأصدقاء في حال تعرضي لموقف ضاغط	٥٨	٤,٢١	١,٠٩١	٣	كبيرة
١٤	أتحدث إلى زوجي / زوجتي بخصوص المواقف الضاغطة	٥٨	٤,١٢	١,٠٢٩	٤	كبيرة
١٩	استشير مختص بالصحة النفسية في حل بعض المشكلات	٥٨	٣,٤٥	٠,٩٨٥	٥	كبيرة
المتوسط العام		٥٨	٢٠,٣٧			مرتفع

من خلال مراجعة الجدول رقم (٩) يتضح أنّ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات استراتيجية الدعم الاجتماعي كلّها قد بلغ (٢٠,٣٧) وهو يقع في المستوى المرتفع وفق مفتاح التصحيح، وتراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات هذه الاستراتيجية ما بين (٢,٧٠ - ٤,٣٥)، بين أدنى وأعلى متوسط حسابي.

ويمكن تفسير ارتفاع المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات هذه الاستراتيجية ككل إلى أن هذه الاستراتيجية من الاستراتيجيات

المهمّة للتكيف مع الضغوط النفسية ومع ضغوط الحياة اليومية، وهي من الاستراتيجيات المستخدمة بشكل كبير من قبل المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، إضافة إلى أن المجتمع السعودي مجتمع متماسك اجتماعيًا، ويأخذ باستراتيجية الدعم الاجتماعي، من خلال مشورة الأهل والأصدقاء من أجل التكيف مع الضغوط النفسية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الصبان (٢٠٠٣) التي أكدت على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

من جهة أخرى لو عدنا إلى الجدول رقم (٩) الذي يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات (أفراد العينة) عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية الدعم الاجتماعي وفق الترتيب التنازلي، سوف نجد أن أعلى متوسط حسابي لعبارات هذه الاستراتيجية كان للعبارة رقم (٩) التي نصها (أتحدث مع عائلتي عند شعوري بالضغط النفسي)، وتفسير ذلك يعود إلى أن المواطن السعودي عند تعرضه لموقف ضاغط فإنه يلجأ إلى الأهل والأصدقاء؛ لتكوين الدعم الاجتماعي في تبرير الموقف الضاغط الناتج عن مجموعة من الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الفرد، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى للعبارة رقم (١٩) التي نصها (استشير مختص بالصحة النفسية في حل بعض المشكلات)، وتفسير ذلك يعود إلى الوعي الصحي والنفسي للمريض المتردد على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن، إضافة إلى جهود الفريق الطبي الموجود في مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن في بيان وتوضيح كافة الاستراتيجيات المتعلقة بتكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم، ويتفق تفسير نتيجة هذه الاستراتيجية مع دراسة الصبان (٢٠٠٣) التي أكدت على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية، وتركيزها على أخذ آراء الأهل والأصدقاء حول المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد.

- نتائج السؤال الخامس ومناقشتها:

تبلور السؤال الخامس من الدراسة في الشكل الآتي : ما استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم فيما يتصل باستراتيجية البُعد الديني؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسِبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات (أفراد العينة) عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية البعد الديني وفق الترتيب التنازلي، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

يبيّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن كلّ عبارة من عبارات مجال استراتيجية البعد الديني وفق الترتيب التنازلي

رقم العبارة	العبارات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١٠	ألجأ إلى الصلاة عندما أكون متوترًا	٥٨	٤,٢٥	٠,٩٤٣	١	كبيرة
١٥	أدعو (أتضرع) إلى الله عندما أكون متوترًا	٥٨	٤,١٩	٠,٨١٢	٢	كبيرة
٥	أقرأ القرآن عندما أكون متوترًا	٥٨	٤,١٦	١,٠١٢	٣	كبيرة
٢٥	ألجأ إلى فقهاء الدين عندما أتعرض لموقف ضاغط	٥٨	٤,١٤	١,٠٣٣	٤	كبيرة
٢٠	أشارك في جلسات دينية عندما أكون متوترًا	٥٨	٤,١٢	٠,٩٢٢	٥	كبيرة
	المتوسط العام	٥٨	٢٠,٨٦			مرتفع

من خلال مراجعة الجدول رقم (١٠) يتضح أنّ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات استراتيجية البعد الديني كلّها قد بلغ (٢٠,٨٦) وهو يقع في المستوى المرتفع وفق مفتاح التصحيح، وتراوحت

المتوسطات الحسابية لعبارات هذه الاستراتيجية ما بين (٤,١٢ - ٤,٢٥)، بين أدنى وأعلى متوسط حسابي.

ويمكن تفسير ارتفاع المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن عبارات هذه الاستراتيجية ككل إلى أن هذه الاستراتيجية كانت كبيرة، واحتلت المرتبة الأولى من بين الاستراتيجيات الأخرى، حيث يلجأ المرضى النفسيون المترددون على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن إلى التخفيف من ضغوط الحياة اليومية التي تواجههم بممارسة نشاطات دينية كالصلاة والتضرع لله عز وجل، حيث إن المجتمع السعودي يؤكد في مبادئه وسياسته على المبدأ الديني كتشريع له أهميته الكبرى في كافة أنحاء المملكة.

من جهة أخرى لو عدنا إلى الجدول رقم (١٠) الذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات (أفراد العينة) عن كلّ عبارة من عبارات استراتيجية البعد الديني وفق الترتيب التنازلي، سوف نجد أن أعلى متوسط حسابي لعبارات هذه الاستراتيجية كان للعبارة رقم (١٠) التي نصها (ألجأ إلى الصلاة عندما أكون متوترًا)، وتفسير ذلك يعود إلى أنّ الموطن السعودي يعتبر الصلاة تفرج الهم والغم عن النفس؛ لأنها نشاط روحي تعطي للنفس البشرية الطمأنينة والهدوء، وتزيل آثار الضغوط النفسية من أعباء الحياة اليومية، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى للعبارة رقم (٢٠) التي نصها (أشارك في جلسات دينية عندما أكون متوترًا)، وتفسير ذلك يعود إلى لجوء الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية إلى المشاركة في جلسات دينية، وذلك للتخفيف من آثار هذه الضغوط.

واستكمالاً لتحليل النتائج المتعلقة بمجالات الدراسة (استراتيجية حل المشكلات - استراتيجية وسائل الدفاع - استراتيجية التدرب على الاسترخاء - استراتيجية الدعم الاجتماعي - استراتيجية البعد الديني)، تم استخراج المتوسطات الحسابية لإجابات المرضى النفسيين المترددين على العيادة في

مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن عن مجالات الاستبانة الخمسة، وكان أكبر متوسط حسابي لاستراتيجية البعد الديني، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية البعد الديني (٢٠,٨٦) والجدول رقم (١١) يوضّح تلك النتائج.

جدول (١١)

متوسطات إجابات أفراد عينة البحث

الاستراتيجيات	المتوسط الحسابي	العينة الكلية
استراتيجية حل المشكلات	٢٠,٠٣	٥٨
استراتيجية وسائل الدفاع	٢٠,٣٥	
استراتيجية التدرب على الاسترخاء	٢٠,٤١	
استراتيجية الدعم الاجتماعي	٢٠,٣٧	
استراتيجية البعد الديني	٢٠,٨٦	

الشكل البياني رقم (١)

يبيّن تدرج استراتيجيات التكيف حسب المتوسط كما هو وارد في الجدول رقم (١١)

يتضح من الشكل البياني تدرج استراتيجيات التكيف حسب المتوسط الحسابي، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية البعد الديني (٢٠,٨٦)، كما

بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية التدرب على الاسترخاء (٢٠,٤١)، وبلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية الدعم الاجتماعي (٢٠,٣٧)، كما بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية وسائل الدفاع (٢٠,٣٥)، وأخيرًا بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية حل المشكلات (٢٠,٠٣).

النتائج المتعلقة باختبار صحة الفرضيات:

الفرضية الأولى:

للتحقق من صحة الفرضية الأولى التي نصت على أنه: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى إلى متغير الجنس)، جرى استخدام اختبار (ت) "ستودنت" كما يبيّن ذلك الجدول رقم (١٢).

جدول (١٢)

نتائج اختبار (ت) "ستودنت" بين الذكور والإناث نحو الاستراتيجيات

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الذكور	٣٩	١٢٧,٨٥	١٣,٨٢٥	-٠,٧٢٩	٥٦	٠,٤٦٧	غير دالة
الإناث	١٩	١٢٨,٨٥	١٢,٧٠٥				

يتبيّن من الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-٠,٧٢٩)، وهي غير دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٤٦٧) > (٠,٠٥)، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية، التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير الجنس، وتفسير ذلك أن المرضى النفسيين المترددين على العيادة في مستشفى الصحة النفسية في حفر

الباطن من الجنسين (ذكورًا وإناثًا) يستخدمون الاستراتيجيات المحددة وبنفس المستوى دون أن يكون هناك فارق في درجة الاستخدام لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة الشايب (١٩٩٤) التي أظهرت تحليلات التباين الثلاثي بأنه لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الثانية:

للتحقق من صحة الفرضية الثانية التي نصت على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية)، جرى استخدام اختبار (ت) "ستودنت" كما يبيّن ذلك الجدول رقم (١٣).

جدول (١٣)

نتائج اختبار (ت) "ستودنت" بين المتزوجين وغير المتزوجين نحو الاستراتيجيات

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
متزوج	٣١	١٣٠,٣٧	١٥,٨٨٠	٦,٠٥	٥٦	٠,٠٠٠	دالة
غير متزوج	٢٧	١٠٦,٨٣	١٤,٦٤٤				

يتبين من الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٦,٠٥)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٠٠) < (٠,٠٥)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، والفرق

لصالح المتزوجين، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المتزوجين في معظم الأحيان يكتسبون استراتيجيات وطرق في تكيفهم مع الضغوط التي تواجههم بحكم إنهم مسئولون عن رعاية الأسرة التي يعيلونها.

الفرضية الثالثة:

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة التي نصت على أنه: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير مستوى التعليم)، تم اختبار الفروق لمتغير مستوى التعليم عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي، كما يبيّن ذلك الجدول رقم (١٤).

جدول (١٤)

نتائج تحليل التباين الأحادي نحو الاستراتيجيات وفقًا لمتغير مستوى التعليم

مستوى التعليم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة	القرار
ثانوي	٢٢	١٢٧.٦٥	١٢.٥٤١	٢.٤٢٣	٠.٠٣٠	دالة
جامعي	١٩	١٢٦.٥٥	١٣.٤٤٦			
أعلى من جامعي	١٧	١٣٠.٠٣	١٣.٥٤٥			

يتبين من الجدول أن قيمة (ف) بلغت (٢.٤٢٣)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٣٠) < (٠.٠٥)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، والتي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تُعزى لمتغير مستوى التعليم.

من أجل تعرف مقدار الفروق في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير مستوى التعليم تم استخدام اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة.

جدول (١٥)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنة المتعددة للفروق في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير مستوى التعليم

مستوى التعليم	ثانوي		جامعي		أعلى من الجامعي	
	فرق المتوسطين	مستوى الدلالة	فرق المتوسطين	مستوى الدلالة	فرق المتوسطين	مستوى الدلالة
ثانوي	-	-	٢,٣٢١	٠,٦٣١	*٣,٤١١	٠,٠٣٢
جامعي	-	-	-	-	٤,٢٧٦-	٠,٥١٤
أعلى من الجامعي	-	-	-	-	-	-

* دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يتبين من الجدول أن الفرق الدال إحصائيًا هو الذي بين الثانوي وأعلى من الجامعي لصالح أعلى من الجامعي، وهذا يشير إلى أنه كلما تقدم الأفراد في المستوى التعليمي كان لديهم استراتيجيات في تكيفهم مع الضغوط التي تواجههم، فالمستوى أعلى من الجامعي يتحتم عليهم اكتساب طرق وأساليب واستراتيجيات مواجهة حياتية تمكنهم من التكيف مع الضغوط، فالفرد في هذا المستوى التعليمي يستطيع أن يواجه المرض، ويبدي روح المقاومة لعلمه مسبقا أن هناك علاجات وأساليب يكمن الاستفادة منها.

الفرضية الرابعة:

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة التي نصت على أنه: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة)، تم اختبار الفروق لمتغير عدد أفراد الأسرة عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي، كما يبيّن ذلك الجدول رقم (١٦).

جدول (١٦)

نتائج تحليل التباين الأحادي نحو الاستراتيجيات وفقًا لمتغير عدد أفراد الأسرة

عدد أفراد الأسرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة	القرار
أقل من ٥ أفراد	٢٦	١٢٨.٣١	١٣.١١٣	٠.٢٠٥	٠.٠٤١	دالة
٥ ـ ٨ أفراد	٢٠	١٢٨.١٨	١٢.٨٤٥			
١٢ فأكثر	١٢	١٢٧.٧٢	١٣.٤٥٠			

يتبين من الجدول أن قيمة (ف) بلغت (٠,٢٠٥)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٤١) < (٠,٠٥)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، والتي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة.

من أجل تعرف مقدار الفروق في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة.

جدول (١٧)

نتائج اختبار "شيفيه" للمقارنة المتعددة للفروق في استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط التي تواجههم تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة

عدد أفراد الأسرة	أقل من ٥ أفراد		٥ ـ ٨ أفراد		١٢ فأكثر	
	فرق المتوسطين	الدلالة	فرق المتوسطين	الدلالة	فرق المتوسطين	الدلالة
أقل من ٥ أفراد	-	-	٢,٣٢٤*	٠.٠٤٢	٤,٥٧١	٠,٧٤٥
٥ ـ ٨ أفراد	-	-	-	-	-٦,١٣٢	٠,٥٤٣
١٢ فأكثر	-	-	-	-	-	-

* دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يتبيَّن من الجدول أن الفرق الدال إحصائيًا هو الذي بين عدد أفراد الأسرة أقل من ٥ أفراد وعدد أفراد الأسرة بين ٥ - ٨ أفراد لصالح عدد أفراد الأسرة أقل من ٥ أفراد.

مقترحات الدراسة:

يقترح الباحث وبناءً على ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ما يلي:

١- ضرورة توفير الرعاية النفسية والاجتماعية للمرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن.

٢- بناء وتقديم برامج إرشادية تتعلق بتوجيه المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية.

٣- تقديم المعلومات الخاصة بالمرض والفحوصات النفسية والطبية والعلاجات اللازمة منذ لحظة تشخيص المرض.

٤- إجراء دراسات مستقبلية تتعلق بطبيعة الضغوط النفسية والاجتماعية والجسمية التي يعاني منها المرضى النفسيون المترددون على مستشفى الصحة النفسية في حفر الباطن بصورة عامة، وعلاقة هذه الضغوط بمتغيرات: العمر والمستوى التعليمي ومدة العلاج ومرحلة المرض.

٥- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم.

٦- يوصي الباحث المرضى النفسيين بتبني استراتيجيات التكيف في المواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرضون لها.

المراجـــع

المراجع العربية:

إبـراهيم، علـي إبـراهيم (١٩٩٢): الضـغوط الحياتيـة فـي علاقتهـا بـبعض الأمـراض السيكوسوماتية، السنة الأولى، العدد الأول، مجلة مركز البحوث التربوية: جامعة قطر.

التل، سعيد (١٩٩٣): المرجع في مبادئ التربية، دار الشروق: عمان الأردن.

الدريعي، سامي حمد (١٩٩٧): الفروق بين مرضى السكري والأصحاء في الاستجابة لضغوط الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، معهد الدراسات العليا، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.

السهلي، عبد الله بن حميد (٢٠١٠): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين عن مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية

الشايب، معروف عبد الرحيم (١٩٩٤): الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان.

الشنيفات، نهاد محمد (١٩٩٦): استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بمتغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان.

عربيات، أحمد عبد الحليم (١٩٩٤): مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان.

العنزي، أمل تركي (٢٠٠٤): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجمية (السيكوسوماتية): دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود: المملكة العربية السعودية.

المطيري، خالد غازي (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى المرشدين والمرشدات في مدارس دولة الكويت، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الأردن.

المراجع الأجنبية

American Psychiatric Association (1994): Diagnostic and statistical manual of mental Disorder, Fourth edition (DSM-IV), Washington APA.

Blix,A & Mikhell,B,(1999): Occupational stress among university teacher, Educational Research, 36: (2).

Forncy, D.S,(1999): Burn-out Among Career Development professionals: preliminary and Implication, The personal and Guidance Journal, Vol. 29, NO.1.

Johnston, Margaret, (1993): Time and task: teacher workload and stress, Scottish for Research in Education, Edinburgh, Scotland EH88JR, United Kingdom.

Williamson, G.M. (2000): Extending the activity restriction model of depressed affect Evidence from a sample of breast cancer patients.Health Psychology, 19: (4).

Wishman, M.A. (2004): Marital satisfaction affected by both spouse's mental health, Journal of consulting and clinical psychology, published by American psychology Association, 72:(5):p.830-838.

Zabora, J. etal., (2001): The prevalence of psychological distress by cancer site. Psycho Oncology, 10.

معهد البحوث والدراسات العربية
INSTITUTE OF ARAB RESEARCH AND STUDIES
عضو اتحاد الجامعات العربية

ملحق رقم (١)

بيان أسماء السادة المحكمين[١]

م	اسم المحكّم	مكان عمله
١	د. محمد الزهراني	المشرف العام على مجمع الأمل للصحة النفسية ومدير إدارة الصحة النفسية والاجتماعية بالدمام
٢	د. عبد الله الجوهي	نائب المشرف العام على مجمع الأمل للصحة النفسية ورئيس وحدة الصحة النفسية بالدمام
٣	د. محمود رشاد	استشاري صحة نفسية
٤	د. عبد الرحمن الصبيحي	مشرف تربوي
٥	د. إبراهيم محمد	أخصائي طب نفسي

(١) بالنسبة لملاحظة السيد الأستاذ الدكتور المحكّم المحترم سوف يأخذ الباحث بها في البحوث القادمة، كونه تم تطبيق أداة الدراسة.

ملحق رقم (٢)

يبين الصيغة النهائية للاستبانة الموجهة لأفراد العينة

بسم الله الرحمن الرحيم

مستشفى الصحة النفسية

في حفر الباطن

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية بعنوان (استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم). تهدف الدراسة إلى معرفة وجهة نظر المترددين على العيادة في مستشفى الصحة النفسية بحفر الباطن, ولتحقيق هذا الهدف أعدّ الباحث الاستبانة المرفقة للتعرف على درجة قيامكم بالممارسات التي من شأنها أن تُعطي للباحث صورة واضحة عن استراتيجيات تكيف المرضى النفسيين مع الضغوط النفسية التي تواجههم, لذا يأمل الباحث أن تعطوا الاستبانة جلّ اهتمامكم، وتجيبون عنها بدقة وموضوعية, مع ملاحظة أن إجاباتكم لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

وتفضلوا بقبول أجزل الشكر وأوفاه

د. ماطر عواد الفريدي

أولاً - المعلومات العامة - يرجى التفضل بملء الجدول الآتي:

المستوى التعليمي	ثانوي ☐	جامعي ☐	أعلى من جامعي ☐
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٥ أفراد ☐	٥ - ٨ أفراد ☐	١٢ فأكثر ☐
الحالة الاجتماعية	متزوج ☐	غير متزوج ☐	
الجنس	ذكر ☐	أنثى ☐	

ثانيًا - يرجى التفضل بقراءة العبارات الآتية ومن ثم اختيار إجابة واحدة من الخيارات المعروضة:

م	العبارات	درجة ممارستها				
		كبيرة جدًا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدًا
١	استخدام طريقة حل المشكلات عندما أعاني من الضغط النفسي					
٢	أعطي تبريرات منطقية عندما يواجهني موقف ضاغط					
٣	عندما أعاني من الضغط النفسي فإني أقوم بالاسترخاء بهدوء					
٤	أبحث عن صديق حميم لأتحدث معه في حالة التوتر					
٥	أقرأ القرآن عندما أكون متوترًا					
٦	أخذ البدائل المحتملة للحل عندما أواجه مشكلة ما					
٧	أتقمص أدوارًا مختلفة عندما أتعرض لموقف ضاغط					
٨	عندما أكون منفعلاً أتنفس نفسًا عميقًا					
٩	أتحدث مع عائلتي عند شعوري بالضغط النفسي					
١٠	ألجأ إلى الصلاة عندما أكون متوترًا					
١١	عندما تواجهني مشكلة ألجأ إلى التفكير في النتائج					

م	العبارات	درجة ممارستها				
		كبيرة جدًا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدًا
١٢	عندما أكون في موقف ضاغط أتخيل موقفًا أكثر أمنًا					
١٣	استخدم إحدى حواسي عندما أتعرض لموقف ضاغط					
١٤	أتحدث إلى زوجي / زوجتي بخصوص المواقف الضاغطة					
١٥	أدعو (أتضرع) إلى الله عندما أكون متوترًا					
١٦	أجمع المعلومات عند حل المشكلة التي تواجهني					
١٧	ألجأ إلى أحلام اليقظة عندما أتعرض لموقف ضاغط					
١٨	آخذ قسطًا من الراحة عندما أكون متوترًا					
١٩	أستشير مختص بالصحة النفسية في حل بعض المشكلات					
٢٠	أشارك في جلسات دينية عندما أكون متوترًا					
٢١	ألجأ إلى تقييم الخطوات التي أمارسها في حل المشكلة					
٢٢	استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة					
٢٣	استخدم الاسترخاء في حالة التوتر الشديد					
٢٤	آخذ المشورة من الأصدقاء في حال تعرضي لموقف ضاغط					
٢٥	ألجأ إلى فقهاء الدين عندما أتعرض لموقف ضاغط					